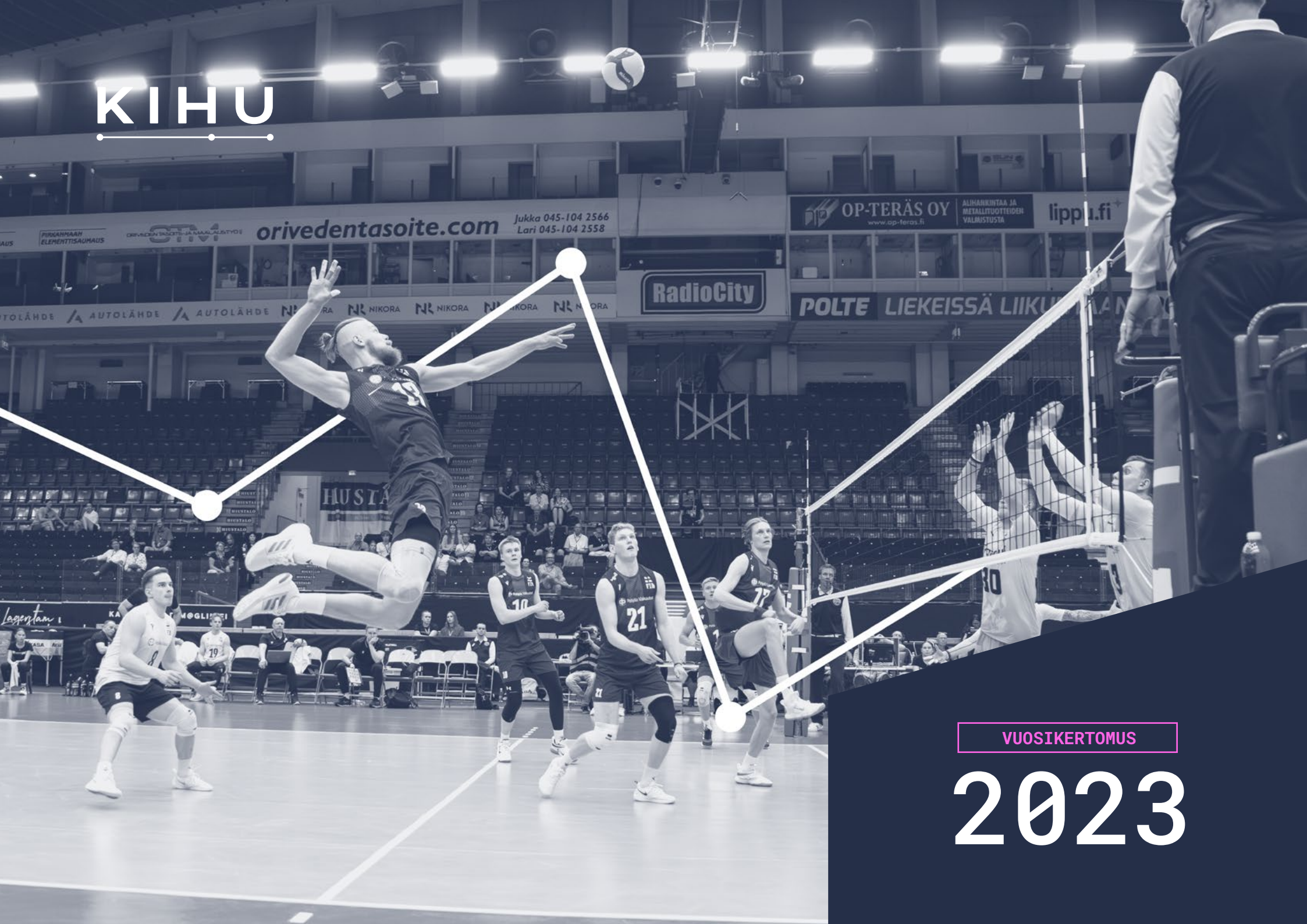


KIHU



VUOSIKERTOMUS

2023



KIHUn toiminnan yleiskuvaus 3

KIHUn Vuosi 2023 5

Organisaatioyksiköiden toimintavuosi 8

Valmentautumisen tuki -yksikkö 8

Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta 11

Resurssit 14

Nostoja toiminnasta 17

Maailman parasta keihäänheittäjää luomassa 17

Suomalaisen urheilun TKI-verkosto käynnistyi KIHUn koordinoimana 21

Tiedon tuottaminen ja jakaminen 24

Liitteet 28

KIHUn toiminnan yleiskuvaus

VUONNA 1990 PERUSTETTU HUIPPU-URHEILUN INSTITUUTTI KIHU VARMISTAA, ETTÄ SUOMALAISEN URHEILUN KEHITTÄMISESSÄ HYÖDYNNETÄÄN PARASTA SAATAVILLA OLEVAA TIETOA. TUOTAMME JA SOVELLAMME MONITIETEISTÄ TUTKIMUSTA SEKÄ RAKENNAMME TIETOPOHJAA SUOMALAISEN KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN KEHITTÄMISEEN TIIVIISSÄ YHTEISTYÖSSÄ ALAN KOTIMAISTEN JA KANSAINVÄLISTEN TOIMIJOIDEN KANSSA. TUOMME MERKITTÄVÄÄ LISÄARVOA ASIAANTUNTIJATOIMINTAAN SEKÄ KEHITÄMME JA KOORDINOIMME SUOMALAISEN URHEILUN TKI-TOIMINTAA.

TEHTÄVÄMME ON

- Tukea urheilijoita ja valmentajia kansainvälisesti kilpailukykyiseen tietoon perustuvalla asiantuntijatoiminnalla.
- Parantaa ja ylläpitää urheilijan suorituskkyä ja terveyttä.
- Kehittää ja levittää tietoon perustuvia menetelmiä, toimintamalleja ja tapoja lajien ja eri toimintaympäristöjen tarpeisiin.
- Tutkia ja analysoida kilpa- ja huippu-urheiluun liittyviä ilmiöitä sekä kehittää valmennuksellisia innovaatioita uusien teknologioiden, menetelmien ja toimintatapojen pohjalta.
- Tuottaa, kerätä ja koota kilpa- ja huippu-urheiluun liittyvää tietopohjaa.

KIHUn toimintaa ja tavoitteita on linjattu uusimmassa strategiassa, joka on laadittu vuosille 2021–2025.





VISIO

KIHU on huippu-urheilun johtava ja kansainvälisesti tunnustettu asiantuntijaorganisaatio. Tuotamme ja sovellamme monitieteistä tutkimusta sekä rakennamme tietopohjaa suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilun kehittämiseen tiiviissä yhteistyössä alan kotimaisten ja kansainvälisten toimijoiden kanssa. Tuomme merkittävää lisäarvoa asiantuntijatoimintaan sekä kehitämme ja koordinoimme suomalaista kilpaurheilututkimusta.

MISSIO

Missiomme on parantaa suomalaisen urheilun kansainvälistä menestystä nostamalla valmentautumisen laatua ja vaikuttavuutta vahvalla asiantuntijatyöllä, tutkimuksella ja kansallisella sekä kansainvälisellä yhteistyöllä

TOIMINNAN KIVIJALAT

- Monitieteellisyys ja näyttöön perustuva toiminta
- Joustava toimintakulttuuri
- Yhteistyö ja verkostotoiminta
- Osaaminen
- Hyvä työpaikka

TAVOITETILAT VUOSILLE 2021–2025

Huippu-urheilun valmentautumisen edistäjä

KIHU kehittää ja tukee valmentajajohtoista valmentautumista huippu-urheilijan polulla. Moniammatillinen ja innovatiivinen asiantuntijatoimintamme tuo kilpailuetua huipulle tähtäävään valmennukseen. Olemme arvostettu ja tavoiteltu kumppani niin kansallisten kuin kansainvälisten urheilutoimijoiden ja asiantuntijaorganisaatioiden keskuudessa.

Urheilututkimuksen edelläkävijä

KIHU on Suomen johtava sekä kansainvälisesti verkottunut monialainen ja innovatiivinen kilpa- ja huippu-urheilun tutkija ja kehittäjä. Olemme arvostettu ja tavoiteltu kumppani niin kansallisten kuin kansainvälisten tieteentekijöiden ja kaupallisten toimijoiden keskuudessa.

Jatkuvasti kehittyvä organisaatio

KIHUn sisäiset prosessit mahdollistavat joustavan ja sujuvan työn tekemisen sekä työssä jaksamisen. Osaamisen kehittäminen on jatkuvaa ja toiminnan resurssipohja on entistä laajempi. Työntekijät kokevat ylpeyttä työstään ja sen tuloista sekä viihtyvät työssään KIHUlla.

ARTO KUUSISTO

KIHUn Vuosi 2023

KEHITIMME JOHTAMISTA

Huippu-urheilun instituutti KIHU ja sitä ylläpitävä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimus- ja kehittämissäätiö siirtyi vuoden 2023 aikana toimitusjohtajamalliin säätiön sääntöjen sen mahdollistaessa. Aki Salon jäädessä pois KIHUn palveluksesta huhtikuussa, Ville Vesterinen siirtyi KIHUn vt. johtajaksi. Kevään aikana hallitus päätti käynnistää toimitusjohtajahaun. Rekrytointiprosessi oli perusteellinen ja avoin, ja koko hallitus osallistui siihen tiiviisti. Aloitin KIHUn toimitusjohtajana 1.9.2023 alkaen. Syksyn aikana laajensimme johtoryhmää, selkeytimme johtamista ja pohjustimme tulevaa strategiaa vuodesta 2025 eteenpäin.

TOIMINNAN VUOSI 2023

Vuoden 2023 aikana tuotimme tietoa sekä omalla tieteellisellä tutkimuksella että keräämällä informaatiota muiden tahojen tekemistä tutkimuksista mm. seuraamalla alan julkaisuja ja kirjallisuutta sekä osallistumalla erilaisiin seminaareihin ja webinaareihin. Toimintamme kärkilajien ja tukiurheilijoiden kanssa tuotti tietoa mm. tes-

titulosten ja analyysien kautta. Lisäksi asiantuntijamme kirjoittivat aktiivisesti valmennusartikkeleita ja blogeja. Liikuntalääketieteeseen erikostuvien lääkäriemme koulutustoimintaa jatkettiin aiempien vuosien tapaan. Tilikauden aikana KIHUlla toimi kaksi liikuntalääketieteen erikoislääkäriksi koulutettavaa. Vuoden 2023 aikana rakensimme KIHUn vastuullisuusohjelmaa, joka sisältää urheilun yhteisen vastuullisohjelman osioiden lisäksi myös vastuullisen asiantuntija- ja TKI-toiminnan kuvauksen.

Hankittua ja itse tuotettua tietoa jaoimme aktiivisesti julkaisutoiminnalla, koulutustilaisuuksissa ja toiminnalla verkostoissa. Vuoden 2023 merkittävimmät verkostot, joiden toiminnassa olimme mukana, olivat suomalaisen urheilun TKI-verkosto, urheilun lääkäriverkosto, psykisen valmennuksen asiantuntijaverkosto, harjoittelun ja kehittymisen seurannan verkosto, valmennuskeskusjohtajaverkosto, akatemiavalmentajaverkosto, fysiikkavalmentajaverkosto sekä lajien omat verkostot.



”

TOIMINTAMME UUSIUTUMISKYKY JA UUSIEN TUOREIDEN NYKYAIKAISTEN TOIMINTATAPOJEN PÄIVITTYMINEN TOIMINTAAMME ON TÄRKEÄÄ. HUIPPU-URHEILU KEHITTYY MAAILMALLA KOVAA VAUHTIA JA TÄHÄN KEHITYKSEEN PITÄISI SUOMESSAKIN PYSTYÄ VASTAAMAAN.

Teimme hyvää yhteistyötä Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön, keskeisten urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten sekä lajiliittojen kanssa, vaikka Suomen Olympiakomitea purki Osaamisohjelasopimuksen KIHUn kanssa. Eteenpäin pääsimme etenkin valtakunnallisen asiantuntijatyön toimintatapamallien jalkauttamisessa ja toimintaympäristöissä tapahtuvan asiantuntijatyön seurannassa ja arvioinnissa. KIHUn oman osallistuvan asiantuntijaresursin suuntasimme pääsääntöisesti kärkilajeille ja huippuuyksilöille Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön linjausten mukaisesti.

KIHUn vuosi 2023 oli taloudellisesti haastava. Suomen Olympiakomitea oli vuoden 2022 lopussa irtisanonut Osaamisohjelasopimuksen ja päättänyt olla maksamatta vuodesta 2013 asti sopimukseen liittyvän vuosittaisen korvauksen. Näiden tapahtumien vuoksi kävimme syksyn aikana taloudellisista syistä muutosneuvottelut, joiden seurauksena koko henkilöstö lomautettiin kahden viikon ajaksi.

TULEVAISUUS

Toimintamme uusiutumiskyky ja uusien, tuoreiden ja nykyaikaisten toimintatapojen päivittyminen toimintaamme on tärkeää. Huippu-urheilu kehittyi maailmalla kovaa vauhtia ja tähän kehitykseen pitäisi Suomessakin pystyä vastaamaan. Tämä asettaa toimintamme uudistumiselle suuret paineet, jotta tässä kehityksessä pysytään mukana. Vuoden 2024 aikana teemme KIHUlle uutta strategiaa vuodesta 2025 eteenpäin.

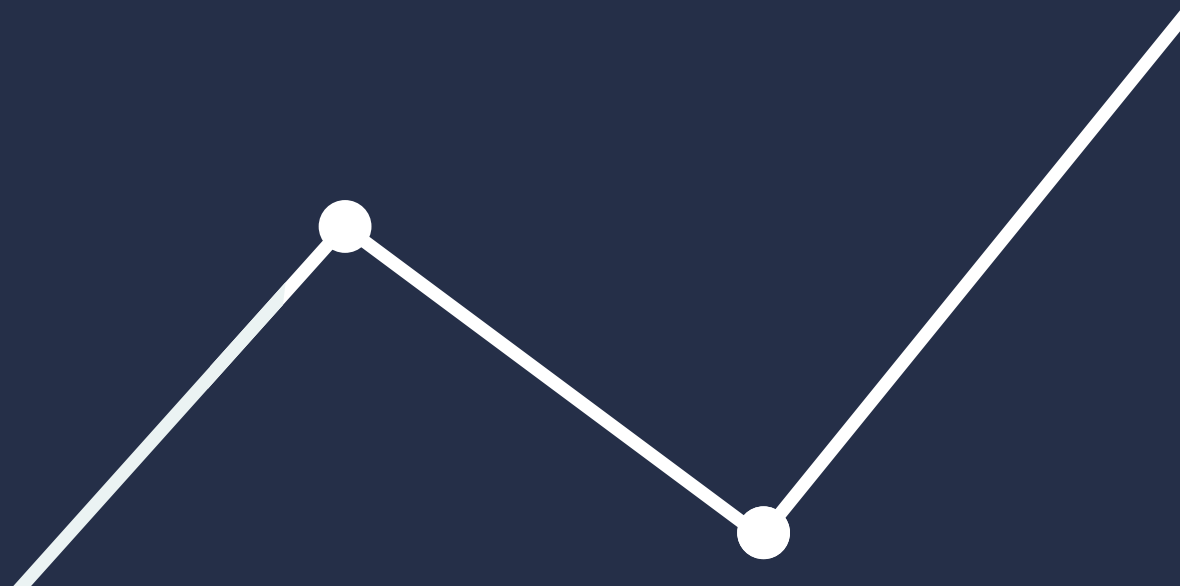
Tutkimus- kehitys- ja innovaatorahoitusta on lisätty yhteiskunnassa ja se on meille oiva mahdollisuus lisätä rahoitusta. Vuoden 2023 lopussa saimme merkittävän EAKR-rahoituksen Keski-Suomen liiton kautta. Tilikauden aikana saimme myös pienempiä rahoituksia. Lisäksi säätiöllä on useita TKI-rahoitushakemuksia viireillä. Urheilijan terveydenhuoltoon ja sen tutkimiseen liittyy myös paljon kasvupotentiaalia.

KIHUn pääpaikkana on Jyväskylän Hippoksen alue, missä nykyiset toimi- ja laboratoriotilamme sijaitsevat. Aluetta ollaan kehittämässä massiivisesti. Yksi kehittämisen johtoajatuksista 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.

Vuosi 2023 oli monella tavalla vaativa ja samalla paljon hyvää tuottava. Minulle henkilökohtaisesti vuosi oli huikea hyppy uuteen työhön, jota ilolla, innolla ja ylpeydellä teen. Lämmin kiitos kaikille työstänne, kumppanuudestanne, sitoutumisestanne ja arvostuksesta KIHUa ja sen työtekijöitä kohtaan.

Arto Kuusisto
toimitusjohtaja

Organisaatioyksiköiden toimintavuosi



Valmentautumisen tuki -yksikkö

VALMENTAUTUMISEN TUEN KESKEISENÄ TAVOITTEENA ON EDISTÄÄ URHEILIJOIDEN, JOUKKUEIDEN JA LAJIEN KEHITTYMISTÄ JA MENESTYSTÄ SEKÄ LISÄTÄ OSAAMISTA HUIPPU-URHEILUVERKOSTOSSA. TOIMINTA KOHDISTUU VALITTUIHIN PAINOPISTELAJEIHIN, YKSILÖTUKIURHEILIJOIHIN JA HEIDÄN VALMENTAJIINSA.



Valmentautumisen tuki koostuu päivittäisvalmennusta tukevasta asiantuntijatoiminnasta, lajien TKI-toiminnan tukemisesta ja monilajisesta asiantuntijatuesta. Tuemme valmentautumista urheilu biomekaniikan, urheilufysiologian, urheilufysioterapian, fysiikkavalmennuksen, ottelu-/pelianalytiikan, urheilupsykologian ja liikuntalääketieteen osaamisella. Toiminnan kivijalkana on tutkittu tieto ja asiantuntijoiden osaaminen pohjautuen korkeaan koulutustasoon ja yhteensä noin 200 henkilötyövuoden käytännön kokemukseen. Vuonna 2023 Valmentautumisen tukiyksikössä työskenteli 14 eri alan asiantuntijaa noin 8 henkilötyövuoden resurssin kohdistuessa lajien tukitoimintaan.

Toiminnan osa-alue

Painopistelajien ja yksilötukiurheilijoiden asiantuntijuuden tuki

Osaamisen kehittäminen ja jakaminen sekä verkostoyhteistyö

Tavoitteet 2023

- Painopistelajien ja yksilötukiurheilijoiden valmentautumisen tukeminen ja edistäminen
- Painopistelajien urheilijoiden ja joukkueiden sekä yksilötukiurheilijoiden kehittyminen ja parantunut urheilumenestys
- KIHUn korkealaatuisen huippu-urheiluosaamisen kehittäminen
- Valtakunnallisen asiantuntijaverkoston toiminnan ja valtakunnallisten urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten asiantuntijatoiminnan tukeminen
- Yhteistyön lisääminen kv. huippu-urheilun asiantuntijaorganisaatioihin
- Osaamisen jakaminen lajeille, valmentajille, urheilijoille ja muille huippu-urheilutoimijoille

LAJIEN HUIPPUVAIHEEN VALMENNUKSEEN KOHDISTUVA ASiantuntijUUDEn TUKI

Vuoden 2023 aikana lajien huippuvaiheen valmennukseen ja yksilötukiurheilijoihin suoraan kohdistuva asiantuntijatoiminta piti sisällään 1) harjoittelun, kuormituksen ja kehittymisen seuranta ja tukea, 2) harjoittelu-, suoritus-, kilpailu- ja otteluanalyysseja ja 3) psyykkisen valmennuksen ja terveydenhuollon tukea. Lisäksi lajien huippu-urheilutoimintaa tuettiin TKI-toiminnalla ja monilajisen tukitoiminnan, kuten kestävyyslajien yhteistyöhankkeen myötä.

Suoraan lajeihin kohdistui 56 henkilötyökuukauden työaikaresurssi kohdistuen yksilö-, joukkue- ja paralympialajeihin. Vuonna 2022 suoraan lajeihin kohdistui tukea 44 henkilötyökuukauden verran, eli tuki kasvoi 27 %. Yli yhden henkilötyökuukauden resurssi kohdistui 14 eri lajiin. KIHUn asiantuntijatoiminnasta joukkuelajien tuen osuus säilyi samana (23 %) viime vuoteen verrattuna tuen kohdistuessa edelleen suurelta osin yksilölajeihin (Kuvio). Yksityiskohtaisemmin asiantuntijatoiminnan sisältöjä eri lajeissa on kuvattu KIHUn nettisivuilla: <https://kihu.fi/mita-teemme/huippu-urheilun-valmentautumisen-tuki/yhteistyolajit/>

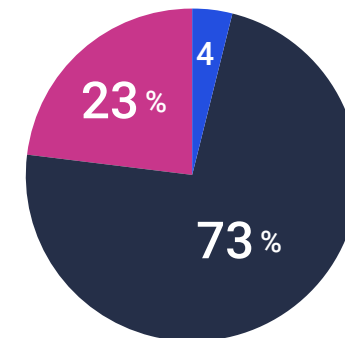
Kesälajien tuki

Kesälajeihin kohdistuvan asiantuntijatuen määrä kasvoi selvästi edellisvuoteen verrattuna. Vuonna 2022 hieman yli puolet (53 %) asiantuntijatoiminnasta kohdistui Pekingin talviolympialaisten takia talvilajeihin. Vuonna 2023 puolestaan 60 % tuesta kohdistui kesälajeihin. Lisätukea kohdistui erityisesti yleisurheiluun mm. Team Finlandin leirityksen ja keihäänheiton terveyteen ja suorituskyvyn kehittämiseen liittyvän TKI-projektin myötä. KIHUn tukemia kesälajeja olivat yleisurheilu (keihäs, pika-aitajuoksu, moukari, kilpäkävely), parayleisurheilu, ammunta (haulikko, kivääri), lentopallo, beach volley, uinti, paini, purjehdus, telinevoimistelu ja maalipallo. Lisäksi kihulaiset tukivat muiden kesälajien yksilötukiurheilijoita ja yhteispalkkauksien myötä urheiluakatemioiden (URHEA, Kuortane, Jyväskylä) toimintaympäristössä toimivia lajeja, urheilijoita ja valmentajia.

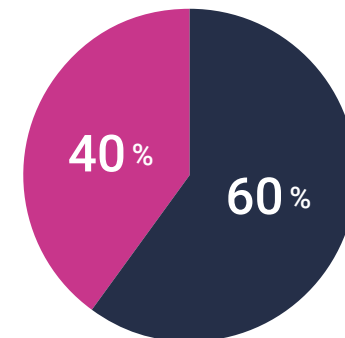
Talvilajien tuki

Talvilajeihin kohdistuvan asiantuntijatoiminnan määrä pieneni hieman olympiavuodesta. Talvilajeissa tuki kohdistui edellisen vuoden tapaan ampumahiihtoon, jääkiekkoon, maastohiihtoon ja yhdistettyyn sekä Jyväskylän urheiluakatemia-yhteistyön myötä freestylen kumparelaskuun. Jääkiekossa keskeisenä sisältönä on ollut fyysinen lajiansalyysi ja fyysisen harjoittelun suositukset -työstö, joka on valmiina jalkauttamiseen alkuvuoden 2024 aikana. Pikkusuksilajeissa sisältöinä on ollut fysiologista (testaus, kuormituksen ja palau-

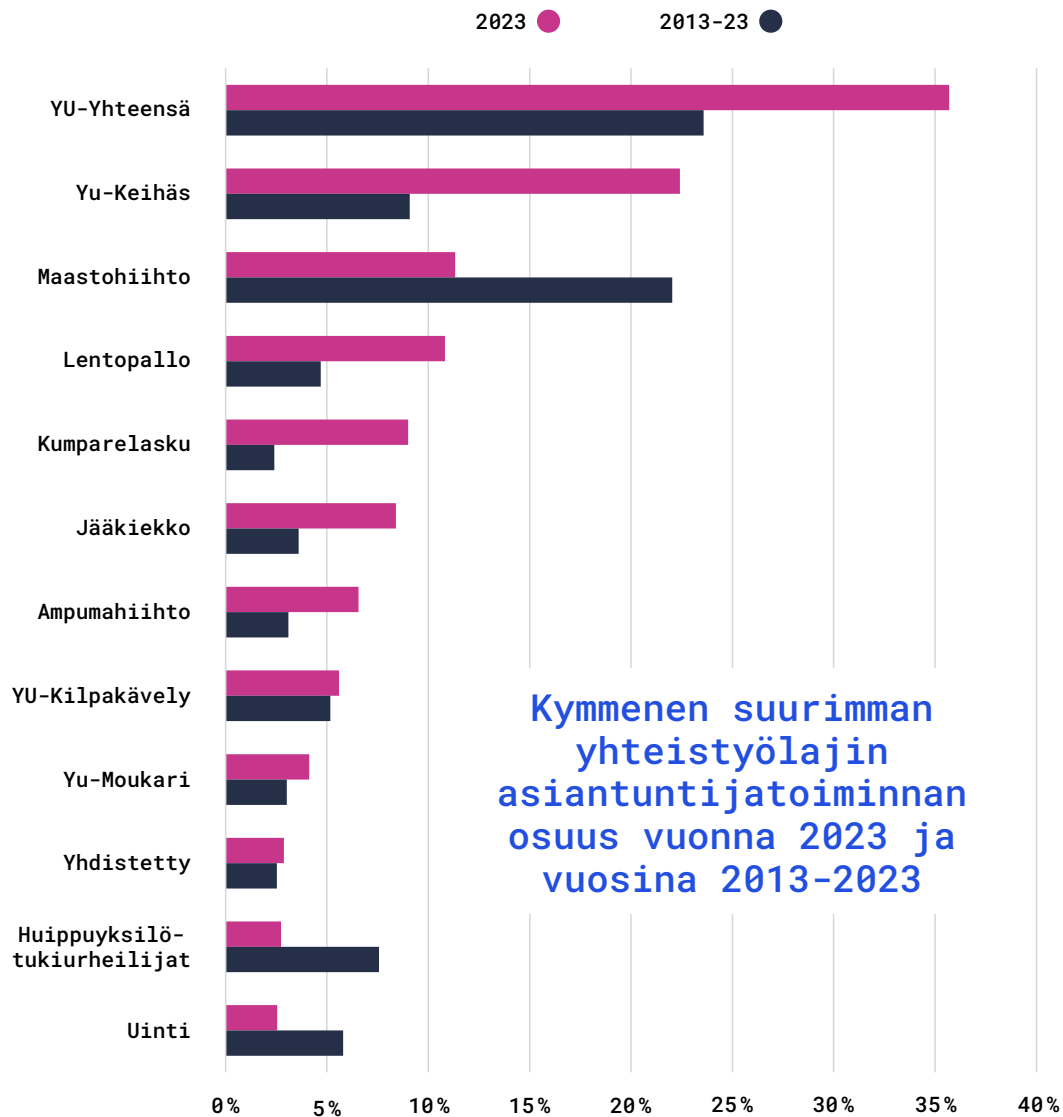
Lajien huippuvaiheen valmennukseen kohdistuva suora asiantuntijatuki vuonna 2023



- Huippuyksilöt
- Yksilölajit
- Joukkuelajit



- Kesälajit
- Talvilajit



tumisen seuranta ja muu valmennuksen tuki), psykologista ja terveydenhuollon tukea. Kumpareissa toiminta on kohdistunut urheilufysioterapiaan ja fysiikkavalmennukseen.

MUU ASIAANTUNTIJATUKI

Lajien valmennukseen kohdistuvan suoran asiantuntijatoiminnan lisäksi KIHUn asiantuntijat osallistuivat monilajiseen asiantuntijatoimintaan ja kehitystyöhön. Vuonna 2023 tällaisia olivat muun muassa monilajikisat (EYOF), kestävyyslajien yhteistyöhanke ja joukkuepelien tutkimus- ja kehittämissyhteistyö. KIHU Training Room -toiminnalla kehitetään moniammatillista asiantuntijayhteistyötä edistään urheilijoiden terveyttä, palautumista ja valmiutta laadukkaaseen harjoitteluun yhteistyössä Jyväskylän urheiluakatemian kanssa.

Valmentautumisen tuen yksi keskeinen toiminta-alue on osaamisen kehittäminen ja jakaminen urheilutoimijoiden verkostossa. Tavoitteena on se, että KIHU tarjoaa tutkittuun tietoon pohjautuen parhaan mahdollisen tuen suomalaiselle huippu-urheilulle. Osaamisen kehittämiseen ja jakamiseen kohdistunut työaika kasvoi (noin 22 %) viime vuoden aikana verrattuna vuoteen 2022. Vuoden 2023 aikana osaamista jaettiin lajiyhteistyön lisäksi muun muassa lukuisten artikkelien, raporttien, luentojen ja muiden esiintymisten muodossa eri koulutuksissa, seminaareissa ja webinaareissa.

Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta

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

Tutkittuun tietoon ja näyttöön perustuvaa toimintafilosofiaamme tukee aktiivinen urheilusektorin innovaatiotoiminta. Innovaatiotoimintamme painopisteinä ovat uusien teknologioiden ja digitaalisuuden edistäminen ja hyödyntäminen urheilussa. Vuonna 2023 KIHUn TKI-toiminta oli laaja-alaista ja monitieteistä. Vertaisarvioitua akateemista tutkimustoimintaa tehtiin liikuntalääketieteen, urheilubiomekaniikan, urheilufysiologian, urheilupsykologian ja liikunnan yhteiskuntatieteiden osa-alueilla.

URHEILUN BIOTIETEIDEN KEHITYSTOIMINTA JA HANKKEET

Urheilun biotieteissä KIHUn vahvuusalueita ovat kestävyysharjoittelu, kuormittumis-palautumistasapaino, korkeanpaikan harjoittelu ja liikeanalytiikka. Suurin osa kehitystyöstä näillä osa-alueilla tehdään käytännönläheisesti asiantuntijatukena urheilijoille, valmentajille ja lajeille, mutta julkaisutoiminta ja yhteistyö eri tutkimuslaitosten kanssa on niin ikään aktiivis-

ta. Vuonna 2023 tehtiin raportoitua tutkimustoimintaa mm. ammunnan, hiihdon, jalkapallon, keihäänheiton, kestävyysjuoksun, taitoluistelukin ja salibandyn parissa. Erityisesti keihäänheittäjien suorituskyvyn ja terveyden edistämiseen tähtäävä ”Maailman paras keihäänheittäjä”-tutkimushanke yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa sisältää kattavan ja monitieteisen tutkimusasetelman, jonka tuloksista tulevat hyötymään erityisesti kaikki yliolan heittolajien urheilijat ja



valmentajat. Tutkimustoiminnan lisäksi KIHUn urheiluteknologian asiantuntijat toteuttivat tarvelähtöistä innovaatio- ja kehittämistoimintaa yhteistyössä eri urheilulajien ja tutkimuslaitosten kanssa. Näistä esimerkkeinä voidaan mainita kyynärvarren rotaatiovoimien mittauslaite KIHU ForearmForce ja laukausäänestä aktivoituva kamerajärjestelmä haulikkolajien ammunta-tekniikan analysointiin.

LIIKUNTALÄÄKETIETEEN UUDET AVAUKSET

Liikuntalääketieteen alueella KIHUn erityisosaamista ovat hengitystieinfektiot, vammojen ennaltaehkäisy ja urheilijoiden suhteellinen energiansaanti. Vuonna 2023 tutkimusjulkaisut käsittelivät mm. harjoittelun aloittamisen ajankänteitä erityyppisten hengitystieinfektioiden jälkeen ja syömishäiriöiden ja kuukautisten vaikutuksia kestävyysjuoksijoiden urakehitykseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön erityisrahoituksella käynnistettiin ”Ruoka- ja kehopuhe urheilussa – työkalupakki liikunta-alalla toimiville” -kehityshanke, jonka tavoitteena on lisätä urheilun parissa toimivien tietoisuutta liian vähäisen syömisen haitallisista vaikutuksista urheilulliseen suorituskyykyyn ja terveyteen sekä niistä tekijöistä, jotka voivat johtaa syömisen rajoittamiseen. Lisäksi vuonna 2022 alkaneessa OKM:n rahoittamassa ”Huippu-urheilijoiden psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi – urheiluun sovellettu hyväksymis- ja omistautumisterapeuttinen

interventio huippu-urheilijoille” -tutkimusprojektissa jatkettiin urheilijoiden suorituskyykyyn ja hyvinvointiin liittyvää urheilupsykologista tutkimusta.

LIIKUNNAN YHTEISKUNTATIEETEISSÄ HANKKEITA LAAJALLA RINTAMALLA

Liikunnan yhteiskuntatieteiden merkittävimmät tutkimushankkeet vuonna 2023 olivat ”Ammattimaistuvat kentät?” ja ”Athletes4Society”, jotka monivuotisin hankkeina jatkuivat edellisiltä vuosilta. Ammattilaisuuden nykytilasta on KIHUn sivuilla ladattavissa keskeisiä tunnuslukuja sisältävä Suomen Olympiakomitean strategiaseurantaan liittyvä Jari Lämsän (KIHU) ja Ilkka Palomäen (OK) kokoama väliraportti: https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2023_lms_ammattilai_esitys_90533.pdf.

Kansainvälisessä Erasmus+ -rahoitteisessa Athletes4Society -tutkimushankkeessa tuotiin puolestaan esille urheilun positiivisia vaikutuksia yhteiskunnassa. Näiden tutkimushankkeiden lisäksi yhteiskunnallisesti merkittävää tietotyötä jatkettiin monissa erityishankkeissa yhteistyössä Opetus- ja kulttuuriministeriön, Suomen Olympiakomitean ja Paralympiakomitean kanssa. Vuoden loppupuolella aloitettiin Kuntaliiton rahoituksen turvin hanke, joka selvittää keskisuurten ja suurten kuntien resursseja ja toimintaa organisoidun urheilun tukija-

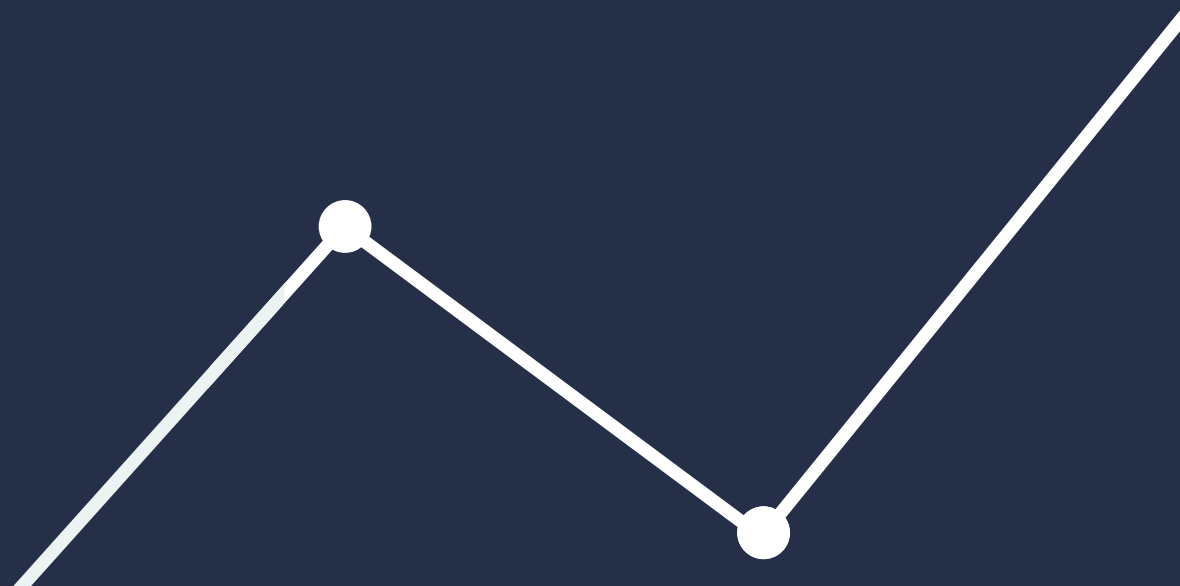
na. Tämän selvityshankkeen tulosten pohjalta luodaan kokonaiskuva keskisuurten ja suurten kuntien merkityksestä, resursseista ja toimintatavoista organisoidun urheilun edistäjänä.

EU-RAHOITTEISET HANKKEET

Uusia EU- ja valtionrahoitteisia hankkeita vuonna 2023 alkoi kaksi kappaletta. ”Suomalaisen urheilun TKI-verkosto” -hankkeessa tuotetaan selvitys tämänhetkisestä urheilun TKI-toiminnasta ja sen kehittämistarpeista Suomessa (tkiverkosto.fi). Pää tavoitteena on luoda kansallinen KIHUn koordinoima urheilun TKI-verkosto ja tälle verkostolle toimintamallit. Hanke koordinoivat KIHU ja Jyväskylän yliopisto. ”Keski-Suomen e-urheilun osaamiskeskittymä” -hankkeessa luodaan Keski-Suomen e-urheilun osaamiskeskittymä, joka kokoaa yhteen alueen tutkimus- ja oppilaitokset ja elinkeinoelämän, ja joiden yhteistyöllä lisätään e-urheilualaan liittyvää osaamista sekä tutkimus- kehittämis- ja innovaatiotoimintaa (coesports.gg). Hanke toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun, yliopiston ja koulutuskuntayhtymä Gradian kanssa.

Tutustu KIHUn käynnissä oleviin TKI-projekteihin: <https://kihu.fi/mita-teemme/urheilun-tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/tki-projektit/>

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 2023 aikana työsuhteessa KIHUun oli kaikkiaan 35 vakituista työntekijää. Näistä 15 oli tohtoritutkinnon omaavia ja 13 ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita. Vakituista työntekijöistä naisia oli 13 ja miehiä 22. Toimintavuonna jatkettiin vuonna 2021 aloitettua organisaatiorakenteelle eli kahdella organisaatioyksiköllä (Valmentautumisen tuki ja TKI) sekä yleishallintoon ja viestintään keskittyvällä Tukitoimet-osastolla. Loppuvuoden aikana kuitenkin valmisteltiin jo uutta sisäistä organisoitumista. Johtoryhmää laajennettiin niin ikään loppuvuodesta ennakoitua tulevaa organisaatiorakennetta.

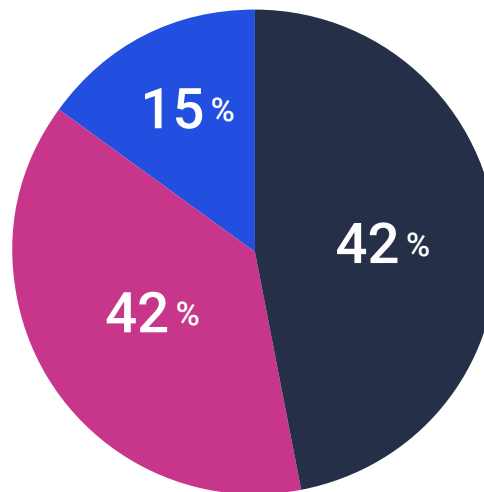
HALLITUS

KIHU-säätiön hallitukseen ovat toimintavuonna 2023 kuuluneet puheenjohtaja Tapio Korjus (OK), varapuheenjohtaja Henrik Kunttu (JY), Laura Andersson (OK), Matti Heikkinen (OK), Jari Parkkari (JY), Sarianna Sipilä (JY), Caius Forsberg (JKL), Hannele Hiilloskorpi (asiantuntijajä-

35
VAKITUISTA
TYÖNTEKIJÄÄ

22 MIESTÄ
13 NAISTA
15 TOHTORIA
13 MAISTERIA

HENKILÖSTÖ
YKSIKÖITTÄIN



- Valmentautumisen tuki
- Tutkimus, kehitys, innovaatio
- Tukitoiminnot

sen) ja Marko Sorri (asiantuntijajäsen 17.4.2023 alkaen). Hallituksen kokousten esittelijänä toimi johtaja Aki Salo (17.4.2023 saakka), vt. johtaja Ville Vesterinen (ajalla 18.4.-31.8.2023) ja toimitusjohtaja Arto Kuusisto (1.9.2023 alkaen). Sihteerinä toimi Susanna Jouhioaho. Hallitus kokoontui seitsemän kertaa. Säätiön johtajana toimi 17.4.2023 asti Aki Salo, vt. johtajana 18.4.-31.8.2023 Ville Vesterinen ja toimitusjohtajana 1.9.2023 alkaen Arto Kuusisto.

TALOUS

Vuonna 2023 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 projektia-avustuksia kohdistui vuodelle 2023 180 535,97 euroa. Muut avustuksen ja tuotot sekä palvelutoiminnan tuotot olivat yhteensä 560 887,09 euroa. Varsinaisen toiminnan tuotot olivat yhteensä 2 437 837,90 euroa. Tilikauden alijäämä oli 61 417,15 euroa.



KIHUSSA VUONNA 2023 TYÖSKENNELLEET

Minna Blomqvist
Richard Hennessy
Akseli Holopainen
Esa Hynynen
Mikko Häyrinen
Johanna Ihalainen
Susanna Jouhiaho
Tero Joutsen
Harri Kapustamäki
Tapani Keränen
Markus Kokkonen
Niilo Konttinen
Aino Kuljukka
Juho Kurki

Arto Kuusisto
Miika Köykkä
Iida Laatikainen-Raussi
Jari Lämsä
Jussi Mikkola
Kaisu Mononen
Henni Myllykangas
Jarmo Mäkinen
Ari Nummela
Sari Närhi
Sanna Pylkkänen
Mia Rinta-Jaskari
Hannaleena Ronkainen
Mirva Rottensteiner

Anssi Saari
Aki Salo
Juuso Sillanpää
Krista Tapaninaho
Noora Tuovinen
Riku Valleala
Maarit Valtonen
Ville Vesterinen
Sami Vierola
Krista Vohlakari
Sirpa Vanttinen
Tomi Vanttinen
Laura Juntunen (SRD)
Niina Rinkinen (SRD)

MISTÄ RESURSSIMME KOOSTUIVAT

OKM:n toiminta-avustus
1 715 000 €

OKM:n projektirahoitus
180 536 €

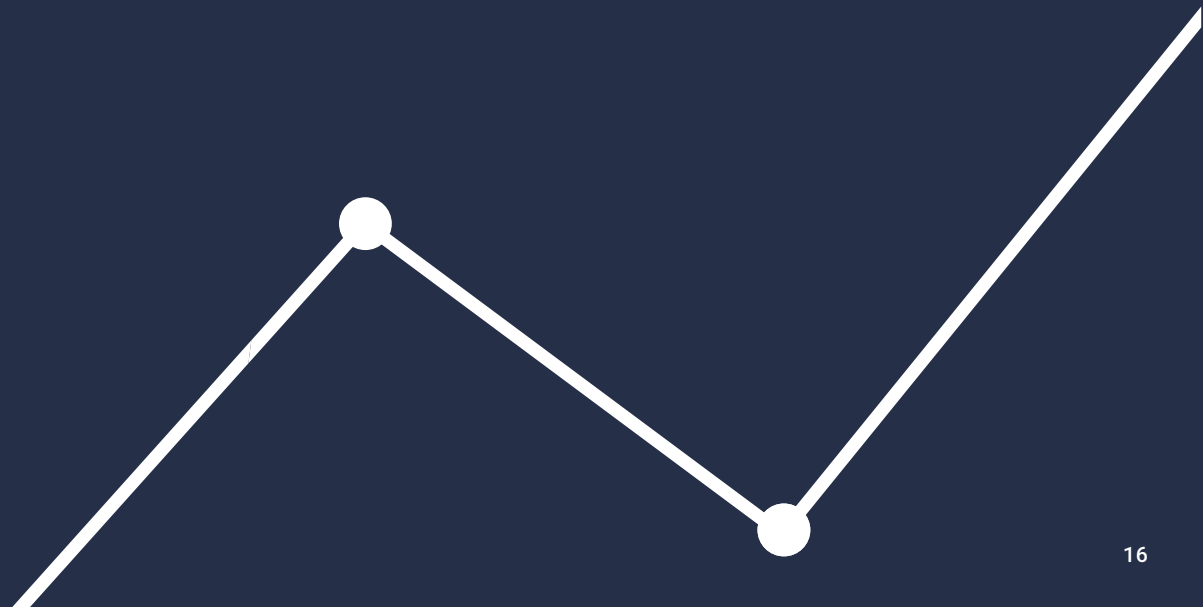
Muut avustukset ja tuotot
560 887 €

Jyväskylän kaupunki
166 000 €

Yhteensä

2,62
MILJ. €

Nostoja toiminnasta



Maailman parasta keihäänheittäjää luomassa – uutta tietoa ja hyötyjä kaikille yliolan lajeille

KIHUssa on tehty keihäänheiton biomekaanista mittaustoimintaa käytännössä sen perustamisesta asti. 3D-liikeanalyysitietokannassa on kaikkiaan harjoitustilanteista lähes 1300 sekä kilpailutilanteista lähes 500 analysoitua heittosuoritusta. Keihäsbiomekaanikot ovat vuosien varrella vaihtuneet, mutta tuo tietokanta sekä osaaminen heittotekniikan analysointiin on onnistuttu siirtämään aina eteenpäin mahdollistaen palautteen urheilijoille ja valmentajille niistä asioista, joita ihmissilmällä on vaikeaa videokuvasta erottaa.

VAMMOJEN YHTEYS SUORITUSKYKYYN

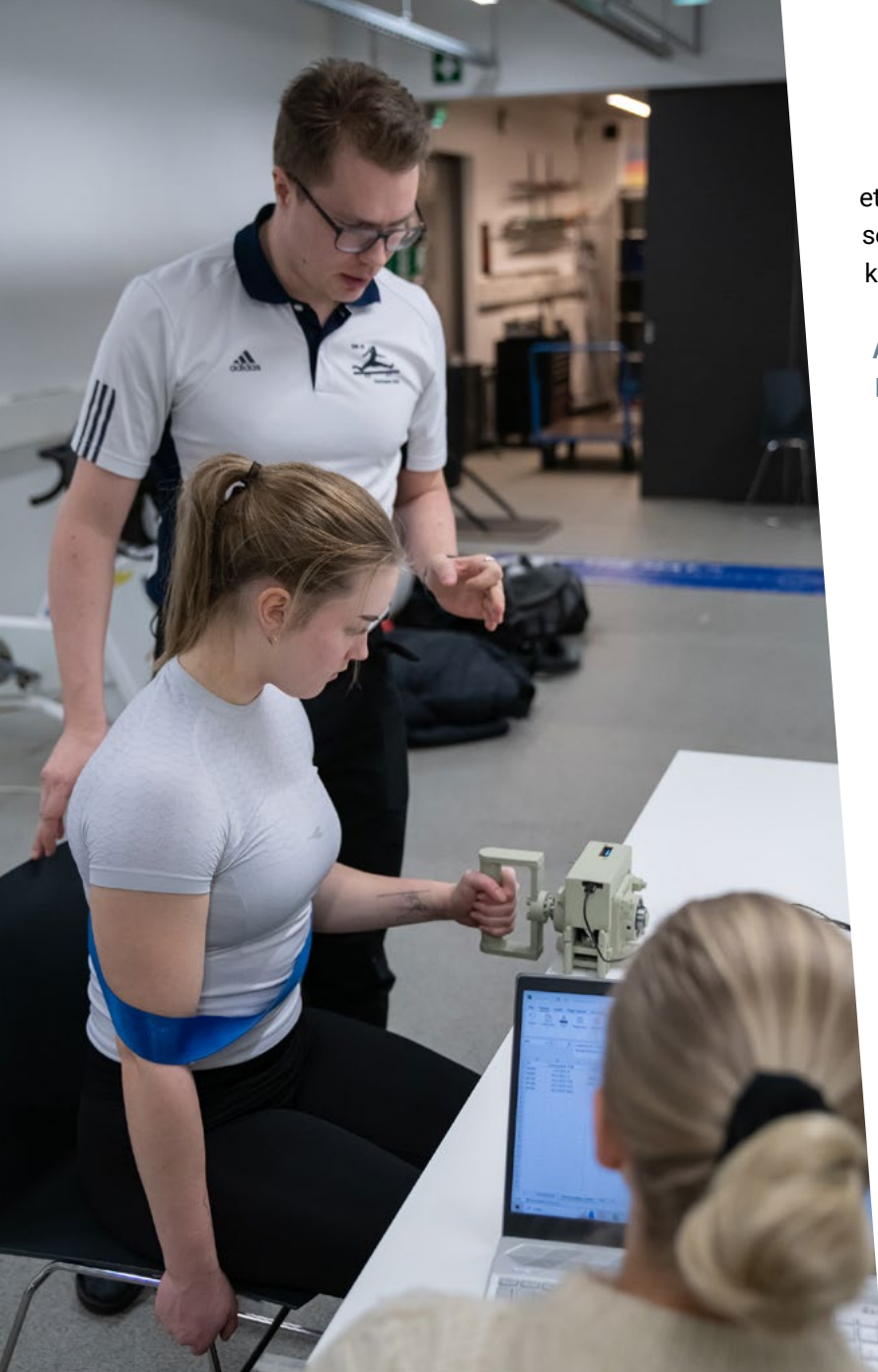
Biomekaniikka ja keihäänheitto ovat kuitenkin myös paljon muuta kuin heittotekniikkaa. Heittotekniikkakin on seurausta monista asioista,

kuten esimerkiksi urheilijan voima-nopeusominaisuuksista, liikkuvuudesta, taidosta, jänneiden toimintakyvystä sekä hermo-lihasjärjestelmän vireystilasta. Kaikkiin näihin vaikuttaa lisäksi vanhat ja tämänhetkiset vammat ja kiputilat. Miten kaikki vaikuttaa kaikkeen ja mikä keihäänheitossa on olennaista – tieto siitä on enimmäkseen käytännön kokemuksiin ja hiljaiseen perimätietoon perustuvaa, eikä tutkimuspohja sille ole erityisen vahva.

Käynnit kentällä ja keskustelut urheilijoiden ja valmentajien kanssa ovat tehneet selväksi, että itse asiassa vammat tuntuvat vaikuttavan lähes jokaisen huippuheittäjämme arkeen päivittäin, oli kyse sitten keihäänheittäjästä tai pääsarjatason pesäpalloilijasta. On sanomattakin selvää,

**”USKALLAN SANOA,
ETTÄ KYSEESSÄ ON
NIIN KANSALLISESTI
KUIN KANSAIN-
VÄLISESTI
ARVOKAS JA
AINUTLAATUINEN
TIETOPANKKI
KEIHÄÄNHEITON
TEKNIIKASTA.**

Miika Köykkä, keihäsbiomekaanikko



että jatkuvasti leikkauspöydällä tai kuntoutuksessa oleva heittäjä ei voi optimaalisesti pyrkiä kehittämään itseään.

AINUTLAATUINEN TKI-PROJEKTI MONIPUOLISIN TAVOITTEIN

Näihin ongelmiin lähdimme etsimään vastauksia rakentamalla TKI-projektin nimeltä "Maailman paras keihäänheittäjä". Ensin pyrittiin muodostamaan ymmärrys kokonaistutkimusnäytöstä muista yliolan liikkeitä sisältävistä lajeista, kuten esimerkiksi baseballin ja kriketin syötöstä, käsipallon heitosta, lentopallon iskulyönistä ja syötöstä sekä vaikkapa uinnista. Keihäänheiton ollessa KIHUn perinteinen tukilaji, projektia lähdettiin rakentamaan se edellä, mutta kuitenkin siten, että syntyvää osaamista pystyttäisiin jatkossa viemään laajemmin yliolan urheilun parissa työskentelevien asiantuntijoiden ja valmentajien pariin.

PROJEKTIN TAVOITTEINA OVAT:

- Ymmärtää keihäänheittosuorituksen kinematiikan ja kinetiikan vaatimuksia.
- Ymmärtää, mitkä fyysiset ominaisuudet vaikuttavat heittopituuteen, heittotekniikkaan ja heiton aikaan voimantuottoon.
- Selvittää, millaisia vammoja aikuisilla aktiivikeihäänheittäjillämme esiintyy ja miten niitä on hoidettu sekä verrata näitä tietoja muiden heittolajien vastaavaan tietoon.
- Selvittää heittokädestään oireettoman heittäjän fyysisten ominaisuuksien profiili sekä miten nämä ominaisuudet poikkeavat niillä heittäjillä, joilla heittokäsi oireilee säännöllisesti.
- Selvittää, miten vanhat heittokäden vammat muuttavat fyysisten ominaisuuksien profiilia.
- Selvittää, mitkä kilpailuihin valmistavan kauden aikaisessa kartoituksessa havaitut ominaisuudet tai niiden puutteet ovat yhteydessä kilpailukauden aikana ilmeneviin vammoihin ja heittokäden oireiluun.

**LISÄKSI PROJEKTISSA ON
MITTAUSTEKNOLOGIAAN LIITTYVIÄ
TAVOITTEITA:**

- Kehittää tekoälyyn perustuva markkeriton liikeanalyysimenetelmä heittäjän massa-keskipisteen paikan ja nopeuden seuraamiseen sekä selvittää sen tarkkuus.
- Kehittää kyynärvarren isometrisen rotaation vääntömomentin mittalaite sekä selvittää sen tarkkuus ja käytettävän testausprotokollan toistettavuus.
- Kehittää ja ottaa käyttöön automatisoitu signaalianalytiikka osaksi Coachtech-mittausjärjestelmää voimalevyllä toteutettavan kevennys- ja pudotushyppytestaamisen toteuttamiseksi.
- Kehittää ja ottaa käyttöön automatisoitu signaalianalytiikka keihäänheittosuorituksen aikaisten maan reaktiivoimien analysointiin.

Projektissa toteutettiin helmi-maaliskuussa 2023 tutkimusmittaukset, joihin osallistuivat lähes kaikki keihäänheiton nuorten ja aikuisten maajoukkueryhmiin kuuluvat urheilijat sekä lähes heidän tasollaan olevia erikseen kutsuttuja urheilijoita – kaikkiaan 35 urheilijaa. Jokainen heittäjä kävi läpi kaksipäiväisen testausprotokollan (kuva).

Keihäänheittäjien testausprotokolla



RESURSSEJA MONESTA SUUNNASTA

Mittausten toteuttajiksi rekrytoitiin KIHUn ja Jyväskylän yliopiston henkilökunnan lisäksi lukuisia liikunta- ja terveystieteiden opiskelijoita. Merkittävän lisäresurssin tarjosivat opinnäytetyötä projektiin tekemään tulleet opiskelijat, ja projektista onkin valmistunut tai valmistumassa kaikkiaan viisi pro gradu -tutkielmaa (fysioterapia, biomekaniikka, valmennus- ja testausoppi), kaksi kandidaatintutkielmaa (biomekaniikka, valmennus- ja testausoppi) sekä yksi YAMK-lopputyö (urheilufysioterapia), joiden ohjaamisessa KIHUn urheilubiomekaanikko Miika Köykkä on mukana. Lisäksi Pekka Peltokallion rahasto myönsi vuodelle 2023 vammaprofiilien keräämisen ja raportointiin lääkäri Krista Tapaninaholle 4000 € apurahan sekä Suomen Urheilututkimussäätiö heittosuorituskykyä selittävien ominaisuuksien tutkimiseen vuodelle 2024 urheilubiomekaanikko Miika Köykälle niin ikään 4000 € apurahan. Apurahojen avulla tutkimusten otoskokoa saadaan kasvatettua hieman ja varmistetaan näiden tulosten raportointi kansainvälisissä vertaisarvioituissa tiedelehdissä.

KANSAINVÄLISTÄ KIINNOSTUSTA PROJEKTIIN

Projektin ensimmäisiä tuloksia yhdistäen havaintoja muissa yliolan heittolajeissa tehtyjen

tutkimusten oppeihin on käyty luennoimassa mm. Kansainvälisessä keihäskonferenssissa Kuortaneella marraskuussa 2023, Scandinavian Sports Medicine kongressissa Kööpenhaminassa helmikuussa 2024 sekä ensimmäisessä kansallisen yliolan verkoston tapaamisessa Helsingissä huhtikuussa 2024. Oppeja on myös pyritty viemään käytäntöön keihäänheittäjien ja heidän valmentajiensa sekä lajin parissa työskentelevien urheilufysioterapeuttien sparraamisessa. KIHUn keihäänheittäjille tarjoama testauspatteri on kokenut päivityksen ja uudistuneita testejä on käytetty osana heittäjien tukitoimintaa.

Data saatiin kerättyä vuoden 2023 aikana, mutta monitavoitteisen projektin tulosten analysointi jatkuu. Niitä tuodaan osaksi keihäänheiton ja yliolan lajien asiantuntijatoimintaa sitä mukaa kun osatavoitteita saadaan maaliin. Kaikki teknologiset tavoitteet saatiin vuoden 2023 aikana täytettyä ja uudet menetelmät on otettu käyttöön. Myös heittäjillämme esiintyvät vammat sekä heittopituuteen vaikuttavat fyysiset ominaisuudet saatiin analysoitua.



Suomalaisen urheilun TKI-verkosto käynnistyi KIHUn koordinoimana

Urheilun tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoimintaa edistetään eri puolilla Suomea urheilun toimintaympäristöissä, tutkimuslaitoksissa sekä muissa keskeisissä sidosryhmissä, kuten liikunta- ja hyvinvointialan yrityksissä. Tutkimus- ja innovaatiotoiminnan nähdään palvelevan urheilussa ennen kaikkea lajien ja valmentautumisen kehittämistä. Historiallisesti tiedon jakamiselle ja yhteistyön edistämiseksi ei ole ollut olemassa selkeitä toimintatapoja urheilun kentällä.

KIHU on yhdessä Jyväskylän yliopiston kanssa edistänyt urheilun TKI-toimijoiden välisiä yhteistyön mahdollisuuksia rakentamalla Suomalaisen urheilun TKI-verkosto. Urheilun TKI-toimijoille avoimeen verkostoon on tähän mennessä haastateltu yli 30 eri organisaation edustajaa. Haastatteluiden avulla on kartoitettu muun muassa painopisteitä urheilun TKI-toiminnalle sekä olemassa olevia resursseja yhteistyölle. Lisäksi toimijat ovat yhdessä määritelleet verkostolle edistettäviä tavoitteita:

**” LUODAAN JA YLLÄPIDETÄÄN
TILANNEKUVAA SUOMALAISEN
URHEILUN TKI-TOIMINNASTA.
LUODAAN POHJAA RESURSSIEN
SAANTIIN JA RATKAISTAAN
ASIOITA ENEMMÄN YHDESSÄ.**



Urheilussa tunnistetaan käyttämätöntä potentiaalia tutkimuslaitosten sekä teknologia- ja hyvinvointialan yritysten tietotaidon ja resursien hyödyntämisessä. Käynnistynyt TKI-verkosto kokoaa yhteen urheilun asiantuntijoita, ja sen odotetaan edistävän vaikuttavampien yhteistyöprojektien käynnistämistä. Suomi on kansainvälisesti arvostettu kumppani, ja urheilun TKI-verkosto luo erinomaiset edellytykset kansainvälisen näkyvyyden parantamiselle. Toisaalta yhteistyö nähdään välttämättömänä edellytyksenä pysyäksimme mukana kansainvälisessä kilpailussa:

” **PIENENÄ MAANA, JOS HALUAMME MENESTYÄ HUIPPU-URHEILUSSA, MEIDÄN TÄYTYY TEHDÄ YHTEISTYÖTÄ PAREMMIN KUIN MUUT MAAT.**

Kuluneen vuoden aikana KIHU on toiminut aktiivisena verkoston koordinaattorina, järjestäen useita yhteisiä verkostotapaamisia. Huhtikuussa 2024 verkosto kokoontui ensimmäistä kertaa Jyväskylässä, keräten yhteensä 28 eri toimintaympäristön edustajaa keskustelemaan verkoston yhteisistä toimintatavoista ja tavoitteista. Tilaisuudessa julkaistiin myös verkoston uudet verkkosivut, jotka sisältävät muun muas-

sa päivittyvän tietokannan urheilun TKI-toiminnasta verkoston sisällä. Tietopankki tukee urheilun TKI-hankkeiden näkyvyyttä ja tiedon jalkauttamista käytäntöön. Jotta verkostossa päästäisiin tulevaisuudessa myös konkreettisiin yhteistyöprojekteihin, on tavoitteena lisätä tietokantaan projektihautumo, joka edistää tulevien hankeideoiden kehittämistä. KIHU tunnistetaan verkostossa objektiivisena tahona, joka keskittyy yhteistyön tehokkaaseen fasilitointiin ja yhdessä tunnistettujen tavoitteiden konkretisoimiseen käytännön hyödyiksi verkostolle.



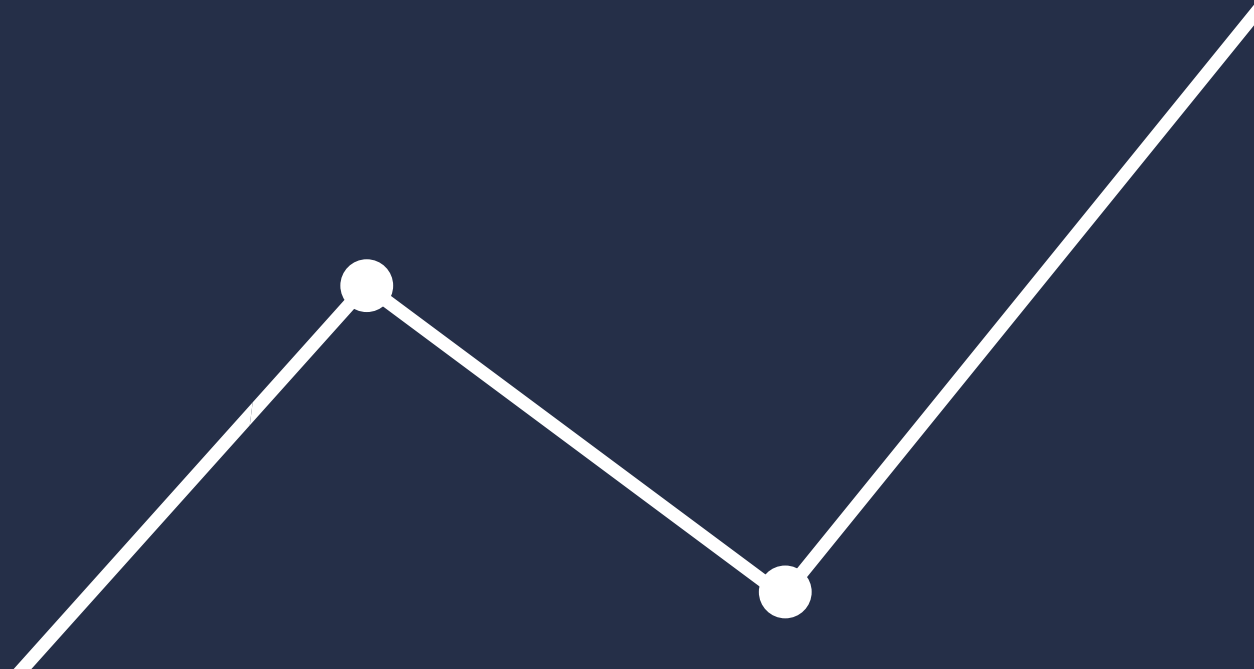
EAKR-RAHOITTEINEN KEHITYSHANKE TAUSTALLA

Urheilun TKI-verkostoa ja sen toimintaa rakennetaan Suomalaisen urheilun TKI-verkosto -hankkeen avulla. Hankkeen päätavoitteena on luoda kansallinen urheilun tutkimus-, kehitys- ja innovaatioverkosto ja sille toimintamallit. Toiminnan lopullisena päämääränä on parantaa suomalaista urheilumenestystä.

Hanke sai noin 140 000 € rahoituksen Euroopan aluekehitysrahaston (EAKR) Uudistuva ja osaava Suomi 2012–2027 -ohjelmasta. Kahden vuoden rahoitus (6/2023–5/2025) myönnettiin Innovatiivinen Suomi -toimintalinjan Kestävän kaupunkikehittämisen haussa. Hanketta koordinoivat yhdessä KIHU ja Jyväskylän yliopisto.



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- sekä arviointitoiminnan kautta, osallistumalla kongresseihin ja tapahtumiin sekä osallistuvan 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 9 kpl, joista kaikki julkaistiin vertaisarvioituissa peer review -lehdissä. Raportteja ja selvityksiä kertyi julkaisuiksi asti 13

kpl. Suuri osa KIHUn asiantuntijoiden tuottamasta materiaalista oli kuitenkin erilaisia kilpailu- ja harjoitteluanalyysijä ja tulosraportteja (yht. 58 kpl), jotka ovat yleensä luottamuksellista tiedontuottamista suoraan urheilijoille ja valmentajille. Lisäksi KIHUn asiantuntijat kirjoittivat valmentautumisen tukeen tai TKI-toimintaan liittyen yhteensä 12 blogikirjoitusta KIHUn verkkosivuille.

Julkaisut ja muut tuotokset vuonna 2023

- Tutkimusartikkelit 9 kpl
- Muut artikkelit 6 kpl
- Blogit 12 kpl
- Raportit ja selvitykset 13 kpl
- Kilpailu- ja harjoitteluanalyysit 58 kpl



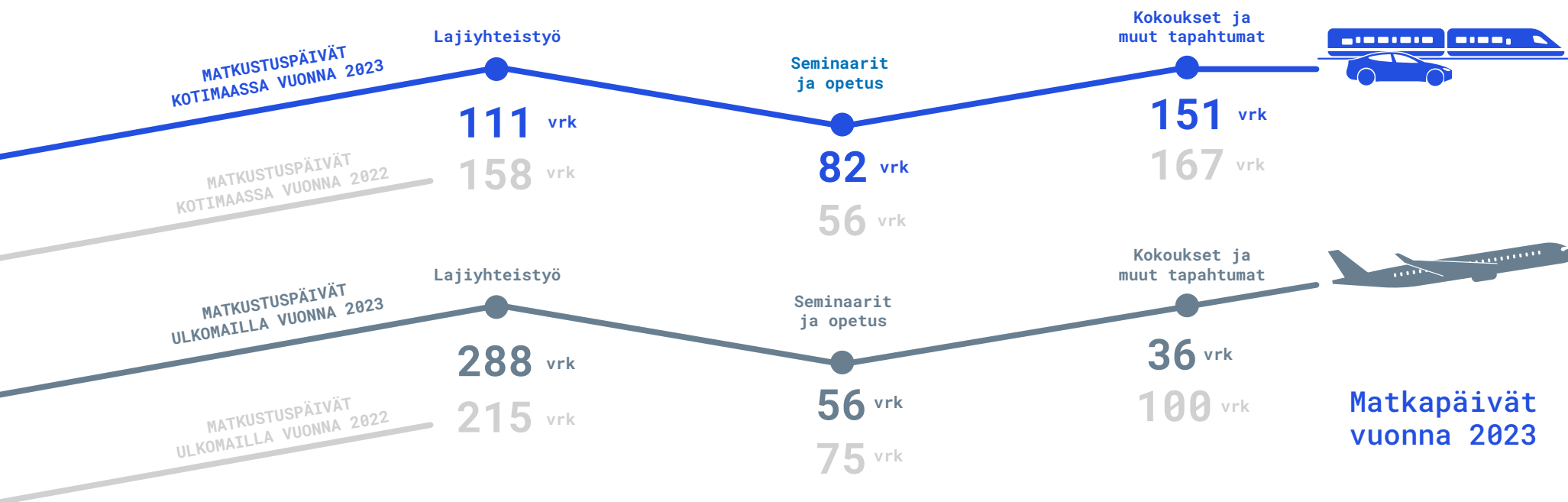
LUENNOT JA OPETUS

Luennot ja opetus osana valmentajakoulutuksia sekä tieteellisissä ja valmennuksellisissa kongresseissa on tärkeä osa näyttöön perustuvaa tiedon jakamista. KIHUn tutkijoilta ja asiantuntijoilta pyydetään usein luennoita erilaisissa tapahtumissa. Vuonna 2023 erilaisia luentoja kertyi yhteensä 85 kappaletta. Näiden lisäksi KIHU Journal Club -esityksiä pidettiin yhteensä 15 kpl. Näissä Youtubenkin kautta levitettävissä esityksissä käsitellään uusimpia tutkimusartikkeleita urheilijan suorituskyvyn eri osa-alueilta. KIHUn työntekijöiden antama opetus sisälsi

pääosin luentoja tai lyhyitä 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 ydintoimintaan eli kärklajiemme valmentautumisen tukemiseen tai erilaisiin tutkimus-, kehitys- tai innovaatioprojekteihin.

KIHUn henkilökunnan luennot, opetus ja opinnäyteohjaukset vuonna 2023

- Luennot tieteellisissä kongresseissa 13 kpl
- Urheiluun ja valmennukseen liittyvät luennot 58 kpl
- Muut luennot 14 kpl
- KIHU Journal Club -esitykset 15 kpl
- Opetustapahtumat ja luentosarjat 16 kpl
- Opinnäytetöiden ohjaukset 8 kpl



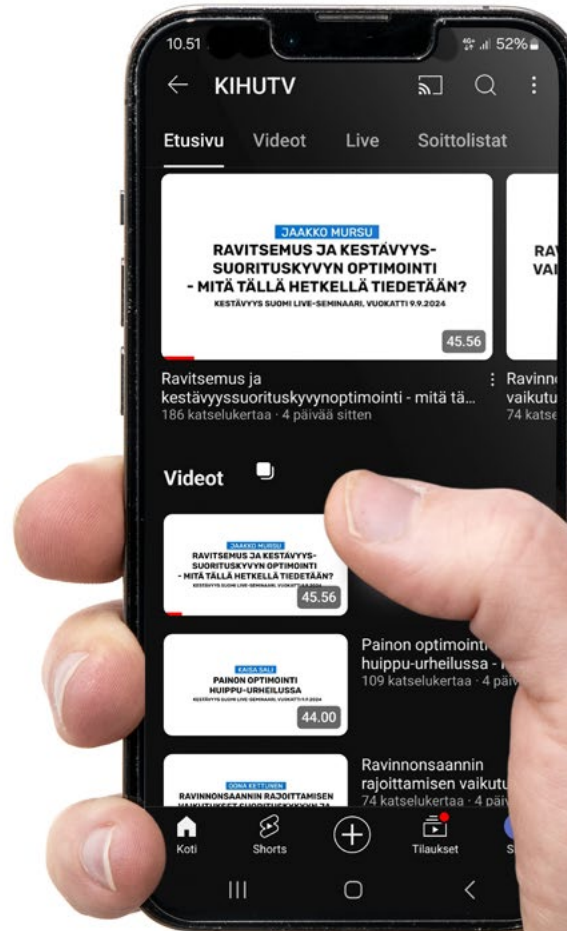
VERKOSTOITUMINEN

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 toteutui varsin samalla tasolla vuoteen 2022 verrattuna. Pientä vaihtelua vuosittain tulee luonnollisesti mm. arvokisoihin liittyvän asiantuntijatoiminnan panostuksesta ja tapahtumien järjestämisistä riippuen.

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. Lisäksi jatkettiin edellä mainitut sisällöt yhteen kokoavan KIHU Syke -uutiskirjeen toimittamisesta. Se ehdittiin koota ja lähettää kolmesti vuoden 2023 aikana. Kirjeellä oli vuoden 2023 lopussa hieman yli 300 tilaajaa.



**” KAIKKIA
KIHUN YOUTUBE-
KANAVALLA OLEVIA
VIDEOITA KATSOTTIIN
VUONNA 2023
YHTEENSÄ 176 600
KERTAA, MIKÄ OLI
NOIN 50 000 ENEMMÄN
KUIN VUONNA 2022.**

Perinteisiä mediatiedotteita julkaistiin KIHUn toimesta vuoden aikana yhteensä 6 kpl, jotka liittyivät pääasiassa henkilöstön nimitysuutisiin, toiminnan linjauksiin, tutkimusraporttien julkaisuun tai yhteistyöhankkeisiin. Tiedotteet lähetettiin median lisäksi aina myös KIHUn sidosryhmille, kuten valmennuskeskusten, urheiluakatemioiden, lajiliittojen, tutkimuslaitosten ja Opetus- ja kulttuuriministeriön edustajille. Tiedotteiden avausprosentti oli yleiseen tasoon verrattuna varsin hyvä vaihdellen 30–60 % välillä.

Sosiaalinen media on myös hyvin tärkeä viestinnän kanava, koska voidaan olettaa KIHUn kanavia seuraajien olevan juuri niitä, jotka ovat myös KIHUn toiminnasta kiinnostuneita. Vuonna 2023 KIHUlla oli aktiivisessa käytössä edelleen Facebook, Instagram, Twitter sekä Youtube. Kolmen ensimmäisenä mainitun kanavan seuraajamäärät ovat nykyään keskenään varsin samalla tasolla. Näistä Instagramin seuraajien määrä kasvoi noin neljällä sadalla seuraajalla muiden pysyessä hyvin samalla tasolla kuin aikaisemmin. KIHUn Youtube-kanavalla oli vuoden lopussa 1348 tilaajaa (207 enemmän kuin 2022). Kaikkia KIHUn Youtube-kanavalla olevia videoita katsottiin vuonna 2023 yhteensä 176 600 kertaa, mikä oli noin 50 000 enemmän kuin vuonna 2022.

KIHUn verkkosivuilla oli Google Analyticsin mukaan yhteensä 29 837 kävijää vuoden 2023 aikana. Määrässä on reipas lasku edelliseen vuoteen verrattuna, mikä johtuu pitkälti siitä, että nykyään sivujen kävijä voi hylätä mm. Google-seurantaan liittyvien evästeiden käytön. 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 juttu vuonna 2023 oli Ella Häkkisen blogikirjoitus: ”Nuorten jalkapalloilijoiden voimaharjoittelu – miksi ja miten?”, jota luettiin seurannan mukaan yhteensä 3265 kertaa.

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 108 000 huippu-urheiluun liittyvää tutkimusta ja julkaisua. Ne ovat vapaasti kenen tahansa luettavissa. KIHU:ltä on lisäksi mahdollista hankkia edistyneempiä toimintoja mahdollistavia käyttäjälisenssejä kyseiseen tietokantaan.

**Seuraajamäärät
sosiaalisessa
mediassa (12/2023)**

 **3290**
 **2909**
 **3151**

Hankeviestintään liittyen vuoden lopulla alettiin suomalaisen urheilun TKI-verkoston verkkosivustoja. Ne tulevat kokoamaan yhteen eri organisaatioissa tehtävän urheiluun liittyvän TKI-toiminnan sekä eri verkostotoimijoiden esittelyt. Lisäksi alettiin toimittaa urheilun TKI-verkoston omaa uutiskirjettä.

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 maajoukkuetoimintaa 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

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 val-

mennusjärjestelmän, -kulttuurin ja -tietämyksen kehittäminen pitkäjänteisemmin. KIHUn asiantuntija on mukana kauden aikana useassa turnauksessa videoimassa ja analysoimassa otteluita. 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-Lehtosuo (OK)

Aika: 1.1.2027 - 31.12.2024

HAULIKKOAMMUNTA

Haulikkoammunnan asiantuntijatoiminnan tavoitteena on selvittää vaatimukset toteuttaa skeet- ja trap-ammuntaa palveleva videopalautusjärjestelmä, jonka avulla urheilija voi itsenäisesti seurata suorituksiaan harjoituksen rytmin siinä kärsimättä.

Vastuuhenkilö: Miika Köykkä (KIHU)

Ryhmä: Miika Köykkä (KIHU), Henna Torpo (SAL), Pietro Genga (SAL), Toni Roponen ja Liisa Ahlqvist-Lehtosuo (OK)

Aika: 1.1.2022 - 31.12.2022

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 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 (SJL), 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 kärkeurheilijoita 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 päivittävän 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-Lehtikoski (OK)

Aika: 1.1.2022 - 31.12.2024

KILPAKÄVELY

Kilpakävely on kuluvalle olympiadilla OK:n Huippu-urheiluyksikön painopistelaaji 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 Vanttinen (KIHU), Toni Roponen (OK), Valentin Kononen, Jani Lehtinen (SUL)
Aika: 1.9.2021 - 31.8.2024

KIVÄÄRIAMMUNTA

Kivääriammunnan asiantuntijatoiminnan päätavoitteena on auttaa maajoukkuevalmennusta ja Turun Seudun Urheiluakatemia asiantuntijoita tekemään kivääriampujien ammuntatekniikatestausta itsenäisesti tarkoitusta varten kehitetyn testaus- ja palautejärjestelmän avulla. Toteutettavissa testeissä mitataan ammuntatekniikan kannalta oleelliset osa-alueet, eli pidon vakaus, tähtäyksen tarkkuus, liipaisun puhtaus, liipaisun ajoitus sekä tasapainon vakaus.

Vastuuhenkilö: Miika Köykkä (KIHU)

Ryhmä: Miika Köykkä (KIHU), Henna Torpo, Leif Rolland, Joni Stenström (SAL), Toni Roponen ja Liisa Ahlqvist-Lehtikoski (OK)
Aika: 1.1.2022 - 31.12.2022

LENTOPALLO

Lentopallossa KIHUn asiantuntijatoiminnan tavoitteena on tukea maajoukkueiden menestymistä ja maajoukkueitoiminnan 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 sekä lajiharjoittelun että fyysisen harjoittelun linjaukset ja niiden julkaisemiseen rakennetaan verkkosivusto. KIHUn asiantuntija toimii miesten lentopallomaajoukkueen valmennustiimissä tehtäväänään erityisesti datan ja videon hyödyntäminen valmennuksessa.

Vastuuhenkilö: 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 val-

mistautumisessa kauden pääkilpailuihin. Tähän pyritään monipuolisella tukipalvelutoiminnalla läpi kauden mm. seuraamalla urheilijoiden harjoitustilaa (kuormitus-palautumis seuranta & fyysisten ominaisuuksien seuranta) sekä tekemällä tekniikkaseuranta 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 maa-joukkueleireitä. Harjoittelun ja kuormituksen seuranta sekä kontrollirutiinit toimivat leireillä ja osin myös leirien välillä etänä. Lisäksi maa-joukkueurheilijoilla 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 harjoitus-

tuskauden aikana (kesäkuu, elokuu, syys-lokuu). 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 veri-
arvojen – sekä hengitysmuuttujien seuranta.

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

MIESTEN TELINEVOIMISTELU

Voima ja voimantuotto-ominaisuudet ovat merkittävässä asemassa telinevoimistelussa. Voimaominaisuuksien tarve on riippuvainen telinevoimistelijan lajikirjosta. Telinespesialisteilla se on telinekohtaista ja 6-ottelijoilla koko kehoon painottunutta. KIHUn yhtenä asiantuntijatyön tarkoituksena on nykytiedon ja valmentajiemme kokemustiedon kasaan kokoaminen mies-telinevoimistelijoiden voimanpolusta lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen saakka. Miesten telinevoimistelumaajoukkue harjoittelee lähes kokonaisuudessaan Olympiavalmennuskeskus

Helsingissä (OVK). Siellä heidän päivittäisvalmennuksensa tukena on KIHUn urheilubiomekaniikan 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-Lehtikoski, Juha Sten (OK)

Aika: 1.1.2021 - 31.12.2024

MOUKARINHEITTO

Moukarissa asiantuntijatoiminta sisältää heittäjien tekniikka-analyysyä, harjoitustilanteen tehostamiseen liittyvää analysointitekniikan kehittämistä, urheilijoiden suorituskykyseuranta-järjestelmän 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 Pärämäkoski ja Liisa Ahlqvist-Lehtikoski (OK)

Aika: 1.1.2017 - 31.12.2023

PAINI

KIHUn tukitoiminnot painissa käsittävät muun muassa otteluvideoista koostuvien tietokantojen ylläpitoa ja niistä tehtäviä videokoosteita, seurantajärjestelmän kehittämistä ja erilaisten kirjallisuusyhteenvetojen koostamista.

Vastuuhenkilö: Tomi Vääntinen (KIHU)

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

Aika: 1.1.2017 - 31.12.2024

PURJEHDUS

Purjehduksen asiantuntijatoiminnan tavoitteena on auttaa purjehtijoita kehittymään ja valmistautumaan Pariisin olympialaisiin. Asiantuntijatoiminta sisältää fyysisten ominaisuuksien testausta ja fyysiikkavalmennuksen tukemista yhteistyössä URHEAn / Olympiavalmennuskeskus Helsingin kanssa. Fyysisen valmennuksen tuen osalta tavoitteena on päivittää eri luokkien fyysinen vaatimusanalyysi. Toisena tavoitteena on testausdataan perustuen ohjata maajoukkuepurjehtijoiden fyysisistä harjoittelua kohti olympialaisia.

Vastuuhenkilö: Ville Vesterinen (KIHU)

Ryhmä: Vili Kaijansinkko (SPV), Erik Piispa, Kimmo Kourunen ja Ari Haapalainen (URHEA), Mika Saari (URHEA), Toni Roponen ja Juha Sten (OK)

Aika: 14.3.2017 - 30.9.2024

RATAKELAUS

Ratakelausten 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 kilpailuanalyysien 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 valmennuskeskusuimareiden päivittäisvalmennuksen tukena yhdessä Olympiavalmennuskeskus Helsingin asiantuntijaryhmän kanssa.

Vastuuhenkilö: Tapani Keränen (KIHU)

Ryhmä: Tommi Pulkkinen (SUI), Matti Mäki (Urhea), Tommi Pärämäkoski ja Liisa Ahlqvist-Lehtosuo (OK)

Aika: 1.1.2021 - 31.12.2024

URHEILUPSYKOLOGINEN TUKITOIMINTA

Kyseessä on nk. matalan kynnyksen tukipalvelu, jonka ensisijaisina kohderyhminä ovat urheilijat, valmentajat sekä muut kilpa- ja huippu-urheilun toimintaympäristöissä työskentelevät henkilöt. Työskentely- ja toimintamuotoina ovat ennen kaikkea henkilökohtaiset keskustelut sekä ryhmille suunnatut tapahtumat.

Vastuuhenkilö: Niilo Konttinen (KIHU)

Aika: 1.1.2021 - 31.12.2023

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 (kuoritus-palautumisseuranta & 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 testaus- ja seuranta, joka toteutetaan kaksi kertaa harjoituskauden aikana (touko-kesäkuu ja syyskuu). Testausjär-

jestelmän 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

AMMATTIMAISTUVAT KENTÄT?

Tutkimuksessa tarkastellaan urheilun ammattimaistumista. Tutkimus kohdistuu neljään joukkuelajiin: jääkiekkoon, koripalloon, salibandyyn ja pesäpalloon.

Vastuuhenkilö: Outi Aarresola ja Jari Lämsä (KIHU), Hannu Itkonen (JYU)

Ryhmä: Kerkko Huhtanen (JY)

Aika: 1.5.2019 - 30.6.2023

AWARE1-TUTKIMUS

Koronapandemia on vaikuttanut urheilijoiden elämään koko maailmassa. Tieto viruksen vai-

kutuksesta urheilijoihin ja urheiluun on tärkeää. Kansainvälinen tutkimusryhmä selvittää Athletes With Acute Respiratory Infection (AWARE) -tutkimuksessa koronavirusinfektion ja myös muiden hengitystieinfektioiden vaikutusta urheilijoiden terveyteen.

Vastuuhenkilö: Martin Schwellnus

(University of Pretoria, South Africa)

Ryhmä: Maarit Valtonen, Katja Mjøsund (KIHU)

Aika: 1.1.2018 - 1.9.2023

ERASMUS+ ATHLETES4SOCIETY

Euroopan Unionin rahoittamassa Erasmus+ projektissa vahvistetaan urheilun positiivisia vaikutuksia yhteiskunnassa. Siinä tutkitaan väestön käsityksiä urheilusta. Kerätään ja kehitetään inspiroivia esimerkkejä urheilijoista roolimalleina. Luodaan ja testataan urheiluyhteisöille suunnattu työkalupakki positiivisten ulkoisvaikutusten lisäämiseksi. Hankkeessa on mukana 12 organisaatiota seitsemästä Euroopan Unionin jäsenmaasta. Sitä johdetaan Brysselissä sijaitsevasta Vrije-yliopistosta, projektia koordinoi Jens DeRycke.

Vastuuhenkilö: Jarmo Mäkinen (KIHU)

Aika: 1.1.2021 - 30.6.2023

HUIPPU-URHEILIJAN INFEKTIOALTTIUS (NOFLU)

Kova fyysinen ja psyykkinen rasitus voi heikentää elimistön puolustusmekanismeja useilla tavoilla. Kilpailut, matkustaminen, yhteismajoitus, ihmisjoukot sekä uni- ja energiavaje lisäävät urheilijan alttiutta sairastua hengitystieinfektioihin. Virusinfektiot leviävät herkästi urheilujoukkueissa. Arvokilpailuissa huippu-urheilijan riski sairastua äkilliseen viruksen aiheuttamaan hengitystieinfektioon on 7-kertainen verrattuna normaalisti liikkuviin verrokkeihin. Bakteeriinfektiot ovat harvinaisia. Urheilijan infektiotalttiuden mekanismit ovat huonosti tunnettuja. Virusinfektion komplikaatoriskistä ja vaikutuksesta suorituskykyyn ei ole riittävästi tutkittua tietoa. Tässä tutkimussarjassa on seurattu ja tutkittu hengitystieinfektioita, niiden etiologiaa ja taustamekanismeja huipputason lumilajien urheilijoilla, suunnistajilla ja verrokkihenkilöillä. Tutkimussarjasta on julkaistu artikkeleja kansainvälisissä ja kotimaisissa lehdissä.

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

Ryhmä: Raakel Luoto, Matti Waris (UTU), Katja Mjøsund (KIHU/PNK), Johanna Ihalainen ja Satu Pekkala (JY), Olli Heinonen (PNK), Vesa Raussi ja Mirva Rottensteiner (KIHU)

Aika: 1.8.2017 - 1.5.2023

HUIPPU-URHEILIJOIDEN PSYKKINEN 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. Psykce vuorovaikuttaa vahvasti myös fyysiseen terveyteen ja on kriittinen osa ihmisen kokonaishyvinvointia. 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.

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 - 1.4.2025

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 mittaointi 2021–24, urheiluakatemiatoiminnan eri osa-alueiden seuranta sekä erilaiset arviointi- ja selvityshankkeet.

Vastuuhenkilö: Jari Lämsä (KIHU)

Ryhmä: Leena Paavolainen ja Ilkka Palomäki (HUY), Jari Lämsä, Jarmo Mäkinen, Minna Blomqvist, Kaisa Mononen ja Sanna Pusa (KIHU)

Aika: 23.11.2021 - 31.12.2024

JOUKKUEPELIEN TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISYHTEISTYÖ

Tutkimus- ja kehittämisyhdistyön 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 itsesääätelytaidoista sekä päivittäisvalmennuksen toimintaympäristöstä.

Vastuuhenkilö: Minna Blomqvist (KIHU)

Ryhmä: Minna Blomqvist, Kaisa 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/pesäpalo.

Aika: 1.5.2022 - 31.12.2024

KESKI-SUOMEN E-URHEILUN OSAAMISKESKITTYMÄ

Hankkeen päätavoitteena on luoda Keski-Suomen e-urheilun osaamiskeskittymä, joka koostaa 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 keskisuomalaisen 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 kaik-

ki 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

KUNTIEN ERILAISTUVAT RAKENTEET, RESURSSIT JA TOIMINTATAVAT ORGANISOIDUN URHEILUN TUKEMISESSA

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

1. Millaiset resurssit kunnilla on organisoitun urheilun tukemiseen?
2. Millaisia toimintatapoja kunnilla on urheilun tukemisessa?
3. Miten tärkeäksi (strategisesti) kunnat organisoitun urheilun asemoivat?
4. Millaisia urheilukuntatyyppejä keskisuurista ja suurista kunnista voidaan hahmottaa?
5. Millaisena kuntien ja urheiluseurojen edustajat näkevät kunnan ja organisoitun 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 organisoitun 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 vammatariskien 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 mitausmenetelmien 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. Opetun perusteella otetaan käyttöön keihäänheittäjien uudistuneet testausmenetelmät ja pyritään viemään arkiharjoitteluun parhaan tiedon mukaisia käytänteitä niin suorituskyvyn kehittämiseen kuin vammatariskien 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

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 -seminaareissa, työpajoissa ja seurakäynneissä keskitytään MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -sisältöjä jalauttamalla 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 suorituskyykyyn 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 yksilöllä 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 syömishäiriökäyttäytymisen ja syömishäiriöön sairastumisen riskiä urheilussa.

Vastuuhenkilö: 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

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 suorituskyykyyn, 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 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 - 31.12.2023

SUOMALAISEN URHEILUN TKI-VERKOSTO

Hankkeessa tuotetaan selvitys tämänhetkisestä 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.

Vastuuhenkilö: Tomi Vääntinen (KIHU)

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

Aika: 1.6.2023 - 31.5.2025

URHEILIJAN HENGITYSTERVEYS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää hengitysoireiden, hengityssairauksien ja astma- ja allergialääkkeiden käytön yleisyyttä Suomessa väestössä ja eri urheilulajeissa. Jokaisesta lajista rekrytoidaan urheilijoita, jotka ovat 13–35-vuotiaita ja ovat tasoltaan piirittasosta maajoukkueetasoon. Tutkimukseen kutsutaan myös samaa ikäryhmää olevia henkilöitä, jotka eivät harrasta kilpaurheilua. Urheilijoiden hengitysterveys – Respiratory health in athletes – Tampereen yliopisto (hengitystutkimus.fi)

Vastuuhenkilö: Jussi Karjalainen (Tampereen Yliopisto, Keuhkotautien yksikkö)

Ryhmä: Rikhard Mäki-Heikkilä, Lauri Lehtimäki, Jari Parkkari, Maarit Valtonen (KIHU)

Aika: 1.1.2018 - 1.9.2023

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 urheiluoppilaitostoiminnan 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-urheiluun suunnitelmista. Akatemiapulssi, paikallisten urheiluakatemiaverkostojen taloudellisten resurssien seuranta ja valintavaiheen urheiluoppilaitostoiminnan 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 jakau-

tumista eri urheilulajien kesken historiallisesta perspektiivistä.

Vastuuhenkilö: Jari Lämsä (KIHU)

Aika: 1.1.2010 - 31.12.2024

VALINTA VAI SATTUMAA? – VAMMAISURHEILUVALMENTAJIEN NYKYTILAN KUVAUS

Hankkeen tavoitteena on muodostaa yleiskuva suomalaisista vammaisurheiluvalmentajista sekä tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä vammaisurheiluvalmentajien uraan liittyvistä valinnoista, kehityspoluista ja haasteista. Lisäksi hankkeen avulla pyritään tunnistamaan hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja vammaisurheiluvalmentajana kehittymisen ja uralla etenemisen mahdollistajina.

Vastuuhenkilö: Minna Blomqvist (KIHU)

Ryhmä: Kaisa Mononen (KIHU), Tuomas Törrönen ja Kimmo Mustonen (Paralympiakomitea)

Aika: 1.6.2022 - 31.12.2023

VALMENNUKSEN KYSELYTYÖKALU (MAPS-Q) URHEILUAKATEMIAYMPÄRIS- TÖSSÄ: 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

TALOUSTIEDOT

TULOSLASKELMA

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

VARSINAINEN TOIMINTA	01.01.2023-31.12.2023	01.01.2022-31.12.2022
Tuotot	2 437 837,9	2 534 530,55
Kulut		
Palkat	-1 604 987,85	-1 628 379,98
Eläkekulut	-277 026,89	-273 045,15
Muut henkilösivukulut	-39 859,82	-37 645,82
Poistot	0,00	-3 091,61
Muut kulut	-755 986,35	-779 991,90
Tuotto-/kulujäämä	-240 023,01	-184 532,30

SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA		
Tuotot	18 585,16	16 289,11
Kulut	-5 979,30	-6 127,74
Tuotto-/kulujäämä	12 605,86	10 161,37

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

TILIKAUDEN ALI-/YLIJÄÄMÄ	-61 417,15	-8 370,93
---------------------------------	-------------------	------------------

TASE

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

VASTAAVAA

PYSYVÄT VASTAAVAT	31.12.2023	31.12.2022
Aineettomat hyödykkeet		
Aineettomat oikeudet		
Muut aineettomat hyödykkeet	7 876,24	8 751,38
Sijoitukset		
Muut osakkeet ja osuudet	290 945,93	290 945,93

VAIHTUVAT VASTAAVAT

Saamiset				
Lyhytaikaiset				
Myyntisaamiset	172 967,28		292 476,49	
Siirtosaamiset	<u>88 634,71</u>	261 601,99	<u>6 581,32</u>	299 057,81
Rahoitusarvopaperit				
Muut osakkeet ja osuudet		200 039,56		200 039,56
Rahat ja pankkisaamiset	<u>344 058,35</u>		<u>342 213,68</u>	
VASTAAVAA YHTEENSÄ	<u>1 104 522,07</u>		<u>1 141 008,36</u>	

VASTATTAVAA

OMA PÄÄOMA	31.12.2023	31.12.2022
Peruspääoma	92 503,36	92 503,36
Muut rahastot	255 205,68	255 205,68
Edellisten tilikausien ylijäämä	131 352,30	139 723,23
Tilikauden yli-/alijäämä	-61 417,15	-8 370,93
Oma pääoma yhteensä	417 644,19	479 061,34

VIERAS PÄÄOMA

Lyhytaikainen				
Saadut ennakot	2 600,00		2 600,00	
Ostovelat	57 583,36		24,641.58	
Muut velat	30 193,49		37 068,93	
Siirtovelat	<u>596 501,03</u>	686 877,88	<u>597 636,51</u>	661 947,02
VASTATTAVAA YHTEENSÄ	<u>1 104 522,07</u>		<u>1 141 008,36</u>	

KIHU

HUIPPU-URHEILUN INSTITUUTTI