



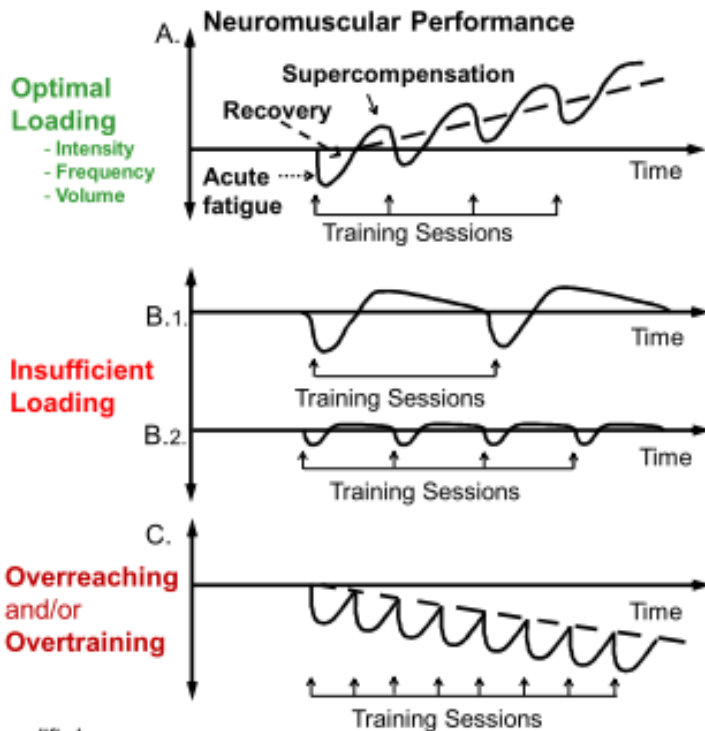
# Pihlajalinna

**URHEILIJAN KUORMITTUMINEN  
TESTIASEMAN JA LIIKUNTAFYSIOLOGIAN PALVELUT**

**LitM, LIIKUNTAFYSIOLOGI JYRKI AHO**

**SIMMIS VANHEMPAINILTA 9.9.2019**

# HARJOITUSVAIKUTUKSEN SYNTY, YLIRASITUS JA YLIKUORMITUS



Häkkinen 1990, modified



Pihlajalinna

# YLIKUORMITUKSEN KEHITTYMINEN

Prosessi	Normaali harjoittelu	Tehostuva harjoittelu		
Tulos	<b>Akuutti väsymys</b>	<b>Toiminnallinen (lyhytkestoinen) yllirasitus FOR</b>	<b>Ei-toiminnallinen yllirasitus NFOR</b>	<b>Ylikuormitus (-syndrooma) OT, OTS</b>
Palautuminen	<b>Päiv(i)ä</b>	<b>Päiviä - viikkoja</b>	<b>Viikkoja - kuukausia</b>	<b>Kuukausia...</b>
Suorituskyky	<b>Kehittyy</b>	<b>Heikkenee tilapäisesti</b>	<b>Ennallaan Heikkenee</b>	<b>Heikkenee levosta huolimatta</b>

OR = overreaching = yllirasitus

FOR = functional overreaching

NFOR = non-functional overreaching

OT = overtraining = ylikuormitus

OTS = overtraining syndrome



# UIMARIT JA KUORMITTUMINEN

- Taso kansainvälisesti kova, myös kansallinen taso on kilpailtua
  - Edellyttää laadukasta harjoittelua nuoresta lähtien
- Ryhmäharjoittelu, harjoittelun yksilöllistäminen, lajiharjoittelu
- Nuoren urheilijan haasteet ja ajankäyttö
- Terveystilanne ja ”harjoittelupakko”



# TUNNISTAMINEN

- Säännöllinen suorituskyvyn seuraaminen, ei kuitenkaan testimielessä
  - Myös oheislajin kestävyysuorituskyky
- Tiedetään ja opetetaan, milloin pitää kulkea ja milloin on tukkoista
- Muualta tulevan kuormituksen huomioiminen
- Selittämätön flow-fiiliksen vaihtelu
- Superkauden huomioiminen
- Parempi palautella viikko kuin hakata päätä altaan päätyyn
- Jos palauttelu ei auta, liikuntalääketieteen erikoislääkärin pakeille



# PIHLAJALINNA DEXTRAN UUDET PALVELUT

- Kuntotestaus
  - Kestävyyssominaisuuksien testaus,  $VO_{2max}$ , AerK, AnK
  - Kehon koostumuksen määrittäminen
  - Ei toistaiseksi uimareiden lajitestausta
- Liikuntafysiologia
  - Ylikuormitusdiagnosointi
  - Astman diagnosointi
- Simmiksen yhteistyösopimus

