



# KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TUTKIMUSKESKUKSEN STRATEGIA 2017–2020

Hyväksytty KIHUn hallituksessa 27.2.2017

## JOHDANTO

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU edistää suomalaista kilpa- ja huippu-urheilua eettisesti vastuullisella ja korkeatasoisella soveltavalla tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnalla.

KIHUn toimintaa strategiakaudella ohjaa suomalaisen urheilun ja liikunnan menestyssuunnitelma 2020. KIHU toimii kiinteässä yhteistyössä avainkumppaniensa uuden Olympiakomitean, Paralympiakomitean ja Jyväskylän yliopiston kanssa. KIHUn toiminta tukee menestyvän huippu-urheilun strategista päälinjaa, jonka tavoitteita ovat kansainvälinen menestys, korkeatasoinen osaaminen ja arvostettu urheilu. Näitä edistetään Akatemia-, Osaamis- ja Huippuvaiheen ohjelmien kautta.

KIHU toteuttaa huippu-urheiluyksikön Osaamisohjelmaa. Tärkeimpänä tehtävänä on varmistaa paras ja viimeisin tieto, osaaminen ja tuki urheilijoille, valmentajille, lajeille ja muille huippu-urheilutoimijoille. Tarkoituksena on saavuttaa vuoteen 2020 mennessä laadukas ja tehokas koko urheilijan polkua tukeva huippu-urheilun tutkimus-, kehittämis-, asiantuntija- ja koulutustoiminta.

KIHU on mukana aktiivisena toimijana Hippos 2020 -hankkeessa. Sen tavoitteena on rakentaa Hippoksen alueesta kansainvälisesti merkittävä hyvinvoinnin osaamiskeskittymä, joka käsittää mm. liikunnan sekä urheilun ja huippu-urheilun, tutkimus-, kehitys-, innovaatio- ja koulutustoiminnan. Hippoksen alueen kehittäminen on Jyväskylän kaupungin kärkihanke.

## VISIO, TAVOITETILA JA MISSIO

### VISIO VUODELLE 2025

**KIHU on kansainvälisesti merkittävä kilpa- ja huippu-urheilun osaamisen kehittäjä.**

### TAVOITETILA 2020

**KIHU on yhdessä lajiliittojen kanssa toimiva, kansainvälisesti verkostoitunut näyttöön perustuvan tiedon tuottaja, jakaja ja hyödyntäjä. Suomalainen urheilu ja valmentautuminen tunnetaan korkeatasoisesta osaamisesta.**

### MISSIO

**KIHU edistää suomalaisen huippu-urheilun menestystä tukemalla valmentautumista sekä kehittämällä ja jakamalla osaamista koko urheilijan polulla.**

# KIHUN TOIMINNAN ARVOT JA PERIAATTEET

KIHUn toiminta perustuu eettisyyteen, jota määrittävät tutkimusetiikka, ammattietiikat, työyhteisön etiikka ja urheilun eettiset periaatteet. Tutkimus- ja kehittämistoiminnassa tutkijat ja asiantuntijat noudattavat suomalaisen tiedeyhteisön ohjeita hyvästä tieteellisestä toiminnasta. KIHUn lääketieteellistä ja psykologista toimintaa toteuttavat ovat tietoisia ja noudattavat ammattiinsa liittyvää eettisiä sääntöjä ja periaatteita palvellessaan, tutkiessaan tai testatessaan. Työyhteisönä KIHU on avoin ja kannustava, jossa työntekijöitä kohdellaan yhdenvertaisesti. Työyhteisön arjessa edistetään ympäristöä säästäviä käytäntöjä. Urheiluyhteisössä KIHU edistää urheilun eettisten periaatteiden ja ihanteiden toteutumista. KIHUn noudattamista eettisistä periaatteista kerrotaan tarkemmin työpaikkaohjesäännössä. Eettinen toimintatapaohje päivitetään vastaamaan paremmin KIHUn muuttunutta toimintatapaa ja -ympäristöä.

KIHU pyrkii toiminnassaan jatkuvaan kehittymiseen. Toiminta perustuu monitieteiseen tutkimukseen, toiminnassa oppimiseen sekä tiedon tuottamiseen, keräämiseen, jakamiseen ja hyödyntämiseen. Tieteelliset menetelmät ja valmentautumisprosessi ovat toiminnan ytimessä. Toiminta on korkeatasoiseen osaamiseen ja näyttöön perustuvaa, tuloksiin johtavaa ja sillä on vaikuttavuutta.

## ARVOT

### OPPIVA ORGANISAATIO

- osaamisen kehittäminen
- toiminnassa oppiminen

### YHDESSÄ ONNISTUMINEN

- rohkeus avata uusia yhteistyömahdollisuuksia
- urheilijakeskeisyys
- avoimuus ja luotettavuus

### INNOVATIIVISUUS

- uuden tiedon ja ratkaisujen tuottaminen ja hyödyntäminen
- monitieteellisyys

# NÄYTTÖÖN PERUSTUVA ASiantuntijuus JA Osaamisen Kehittäminen

Näyttöön perustuvalla toiminnalla tarkoitetaan parhaan mahdollisen tiedon vastuuntuntoista ja kriittistä käyttöä urheilun asiantuntijatoiminnassa. KIHUssa näyttöön perustuvassa asiantuntijatyössä yhdistyvät tieteellinen tutkimus, asiantuntijan osaaminen ja kokemus sekä urheilutoimijoiden oma tieto. Asiantuntija kehittää omaa osaamistaan integroimalla teoreettista tietoa käytännön toimintaan urheilussa, osallistumalla tutkimus- ja kehittämisprojekteihin sekä arvioimalla kriittisesti omia toimintakäytäntöjä suhteessa teoreettiseen tietoon.

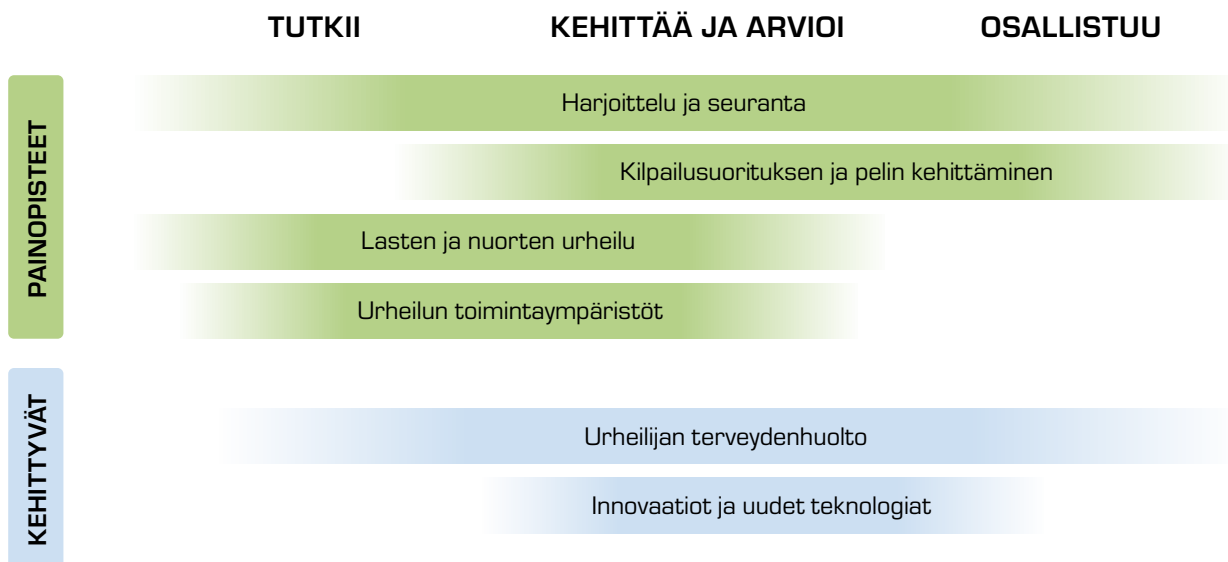
Organisaatiotasolla näyttöön perustuvien toimintakäytänteiden vakiinnuttaminen edellyttää jatkuvaa yhteyttä tiedon tuottamisen, tiedon jakamisen sekä tiedon hyödyntämisen välillä. KIHUssa tiedon tuottaminen perustuu tieteellisiin menetelmiin. Tuotettu tieto voi olla tutkimus-, arviointi- tai selvitystietoa. Tuotetun ja muualta kerätyn tiedon jakamiseen kuuluvat erilaiset artikkelit ja julkaisut, koulutukset, seminaarit, kumppanuudet, verkostotyö ja systemaattinen vuoropuhelu. Tietoa hyödynnetään osallistuvassa asiantuntijuudessa, tiimeissä ja urheilun päätöksen teon eri vaiheissa.



KUVIO 1. Näyttöön perustuva osaamisen kehittäminen KIHUssa.

# KIHUN OSAAMISALUEET JA KEHITTÄMISTOIMENPITEET

KIHUn toiminta muodostuu neljästä painopistealueesta, joissa KIHUssa on pitkäjänteisesti kehitettyä osaamista ja vaikuttavaa toimintaa. Tämän lisäksi toimintaa on kahdella vielä kehittyvällä osaamisalueella, jotka ovat uudempia ja vähemmän resursoituja.



KUVIO 2. KIHUn osaamisalueet ja niiden toiminnan luonne.

## HARJOITTELU JA SEURANTA (PAINOPISTE)

Keskeinen osa urheilijan arkea on harjoittelu, jonka ympärille muu elämä rakentuu. Valmennuksen keskeinen tehtävä on rakentaa harjoittelu siten, että elimistön kuormittaminen ja palautuminen ovat tasapainossa, jolloin optimoidaan kehittyminen ja minimoidaan ylikunnon mahdollisuus. Kuormittumiseen ja palautumiseen sekä harjoitusvaikutuksen syntyyn vaikuttavat kaikki fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset stressi- ja palautumistekijät urheilijan elämässä. Asiantuntija-, tutkimus- ja kehittämistoiminnan tavoitteena on parantaa harjoittelun ja palautumisen laatua kehittämällä parempia harjoittelun, kuormituksen ja palautumisen seurantamenetelmiä sekä lisäämällä tieto-taitoa elimistön kuormittumisesta ja palautumisesta sekä harjoitusvaikutuksen syntymisestä. Joukkuepalloiluissa lajiharjoittelun seurannalla pyritään analysoimaan pelin ja siihen liittyvän harjoittelun yhteyttä ja tätä kautta kehittämään peliä sekä lajiharjoittelua.

### Mitä tehdään ja kehitetään 2017–2020:

- Asiantuntijatoiminta painopistelajien ja huippuvaiheen urheilijoiden harjoittelun ja kuormituksen seurannassa.
- Tutkitaan hermoston kuormittumista ja palautumista sekä kehitetään uusia mittausmenetelmiä elimistön kuormittumisen ja palautumisen seurantaan Jyväskylän yliopiston ja kansainvälisten

yhteistyötahojen kanssa.

- Kehitetään yhteistyössä eri lajien kanssa yhtenäisiä harjoittelun seurantajärjestelmiä, joiden avulla harjoittelun analysointi on mahdollista.

## KILPAILUSUORITUKSEN JA PELIN KEHITTÄMINEN (PAINOPISTE)

Suoritustekniikalla pyritään optimoimaan urheilijan fyysisten ominaisuuksien hyödyntäminen lajisuorituksessa. Yksilölajeissa kilpailu- tai otteluanalyysillä analysoidaan urheilijan tai kilpakumppanien kilpailusuorituksen eri vaiheita, joiden avulla kilpailusuoritusta voidaan edelleen parantaa ja seurata eri toimenpiteiden vaikutusta kilpailusuoritukseen.

Joukkuepalloiluissa kokonaisvaltaisella pelisuunnitelmalla ja otteluanalyysien perusteella luodulla taktiikalla pyritään voittamaan ottelu. Ottelun aikana tehdyillä analyyseillä pyritään tukemaan valmennusta tekemään oikeita taktisia ratkaisuja. Pitkäaikaisten analyysien ja yhteenvetojen avulla on tavoitteena kehittää omaa peliä ja pelitapaa sekä ennakoimaan pelin kansainvälistä kehittymistä siten, että saavutetaan kilpailuetua kilpailijoihin nähden.

### Mitä tehdään ja kehitetään 2017–2020:

- Asiantuntijatoiminta painopistelajien ja huippuvaiheen urheilijoiden lajisuorituksen tekniikan seurannassa ja kehittämisessä.
- Kehitetään ja systemaattisesti toteutetaan ja hyödynnetään painopistelajien kilpailu- ja otteluanalyysijä.
- Asiantuntijatoiminta valittujen palloilulajien analysoimiseksi ja kehittämiseksi.
- Seurataan ja kehitetään havaintomotoriikan ja päätöksenteon tutkimus- ja mittausmenetelmiä.
- Tuotetaan tietoa urheilutaitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta sekä niihin yhteydessä olevista tekijöistä.
- Kehitetään urheiluvalmennusprosessin pedagogiikkaa ja psykologiaa

## LASTEN JA NUORTEN URHEILU (PAINOPISTE)

Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät ovat innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja urheilulliset elämäntavat. Laatutekijät toteutuvat urheilijan kasvamista tukevan toimintaympäristön ja valmennusosaamisen avulla. KIHU on haluttu yhteistyökumppani lasten ja nuorten urheilun verkostoissa.

### Mitä tehdään ja kehitetään 2017–2020:

- Tuotetaan tietoa lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun harrastamisesta sekä niihin yhteydessä olevista tekijöistä.
- Edistetään urheilijan polun lapsuus- ja valintavaiheen asiantuntijatöissä määriteltyjä sisältöjä.
- Toimitaan aktiivisesti kansallisissa ja kansainvälisissä lasten ja nuorten urheilun tutkimus- ja kehittämisverkostoissa.

## URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT (PAINOPISTE)

Urheilun toimintaympäristöjen tarkastelu siirtää painopisteen yksittäisen urheilijan kyvyistä ja tekemi-

sistä taustalla vaikuttaviin urheilumisen sosiaalisiin, fyysisiin ja taloudellisiin edellytyksiin. Strategiakaudella toimintaympäristöjen tarkastelu kohdistuu lasten ja nuorten urheilussa urheiluseurojen toimintaan sekä suomalaisen huippu-urheilutoiminnan tuloksellisuuteen ja toimivuuteen. Toimintaympäristöihin liittyvää tietoa tuotetaan kansainvälisten (mm. SPLISS, Pohjoismaat) ja kansallisten verkostojen (mm. NEXUS-verkosto) yhteistyöllä.

#### **Mitä tehdään ja kehitetään 2017–2020:**

- Tuotetaan luotettavaa tutkimus- ja arviointitietoa suomalaisesta ja kansainvälisistä urheilujärjestelmistä ja niiden toimintakulttuureista.
- Toteutetaan menestyvän huippu-urheilun strategisten tavoitteiden seuranta.
- Edistetään seuranta- ja arviointikulttuuria suomalaisessa urheilussa.
- Osallistutaan urheilun toimintaympäristöihin liittyvään asiantuntija- ja koulutustoimintaan.

## URHEILIJAN TERVEYDENHUOLTO (KEHITTYVÄ)

KIHU rakentaa kokonaisvaltaista ja rakenteeltaan järjestelmällistä urheilijaterveydenhuoltoa yhdessä Olympiakomitean, Liikuntalääketieteen keskusten ja Urheiluakatemioiden kanssa. Korkeatasoisen ja joustavan terveydenhuoltojärjestelmän painopiste on ennaltaehkäisevässä toiminnassa. Tavoitteena on lisätä urheilijoiden terveitä harjoituspäiviä, urheilulääketieteen asiantuntijuutta sekä moniammatillista yhteistyötä.

#### **Mitä tehdään ja kehitetään 2017–2020:**

- Toimitaan koordinoivassa roolissa ja koulutusyksikkönä liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksessa yliopistojen lääketieteellisten tiedekuntien alaisuudessa.
- Johdetaan Olympiakomitean terveydenhuollon verkostojen toimintaa.
- Tarjotaan ja kehitetään moniammatillisia terveydenhuollon palveluja Jyväskylän Urheiluakatemialle, lajiliitoille ja urheilijoille. Lisäksi Hippos 2020 -hanke tarjoaa mahdollisuuden rakentaa terveydenhuollon palveluja, kuten sairauksien ja vammojen ennaltaehkäisevää toimintaa, osaksi päivittäisvalmennusta.
- Kehitetään tutkimus- ja palveluyhteistyötä liikuntalääketieteen keskusten, Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ja Jyväskylän yliopiston kanssa.

## INNOVAATIOT JA UUDET TEKNOLOGIAT (KEHITTYVÄ)

Urheiluun, liikuntaan ja hyvinvointiin synnytetään uusia innovaatioita ja kehitetään jatkuvasti uusia teknologioita, joilla pyritään seuraamaan ja kehittämään harjoittelua, parantamaan suoritusta, edistämään terveyttä tai tehostamaan urheilijan ja valmentajan ajankäyttöä. Tavoitteena on, että asiantuntijat seuraavat aktiivisesti ja systemaattisesti oman alansa uusia innovaatioita ja teknologioita, tekevät niistä oman arvionsa ja saattavat parhaat menetelmät ja apuvälineet huippu-urheilijoiden, valmentajien ja lajien käyttöön.

#### **Mitä tehdään ja kehitetään 2017–2020:**

- Seurataan uusia innovaatioita ja menetelmiä kansallisesti ja kansainvälisesti ja sovelletaan niitä painopistelajien valmennukseen.
- Kehitetään painopistelajien tarpeista syntyviä innovaatioita yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

# LÄPILEIKKAAVAT TOIMINNOT

## VERKOSTOITUMISEN VAHVISTAMINEN

Suomalainen huippu-urheilu tarvitsee laaja-alaista osaamista ja asiantuntijoita, joita kaikkia ei löydy KIHUn sisältä. Sen vuoksi KIHUn tulee verkostoitua aktiivisesti muiden Suomessa toimivien asiantuntijaorganisaatioiden ja yritysten kanssa. KIHUn jatkuvan kehittymisen kannalta kansainvälisten verkostojen kehittäminen ja hyödyntäminen ovat osa strategian painopisteitä.

Valtakunnallisesti ja alueellisesti KIHU toimii akatemia- ja valmennuskeskusverkostoissa, lajiverkostoissa sekä Jyväskylän liikunnan, urheilun ja hyvinvoinnin osaamiskeskityksessä. KIHU liittyy ja toimii aktiivisesti huippu-urheiluun liittyvissä osaamisverkostoissa, kuten urheilijan terveydenhuolto-, valmennusosaamisen, urheilupsykologian, lasten ja nuorten urheilun, urheilijatestaus- ja kouluttajaverkostoissa.

Kansainvälisiä verkostoitumissuuntia ovat 2–5 kansainvälistä valmennuskeskusta, kansainvälinen advisory board ja kansainväliset tutkimusverkostot kuten SPLISS-tutkimusverkosto.

Urheilun ja liikunnan ulkopuolisia verkostoja, joissa toimitaan, ovat huippusuorituksen kehittämisen verkostot oppimisen ja opettamisen sekä tieteen ja taiteen alalta.

### Mitä tehdään ja kehitetään 2017–2020:

- Tiivistetään yhteistyötä valmennuskeskusten ja akatemioiden sekä muiden osaamisen kehittämiseen liittyvien organisaatioiden kanssa.
- Kehitetään yhteistyötä ulkomaisten huippu-urheiluorganisaatioiden kanssa.
- Kootaan kansainvälisistä asiantuntijoista koostuva, vuosittain kokoontuva KIHUn toimintaa sparraava advisory board.

## TIETOHALLINTO JA VIESTINTÄ

Yhteistyö LIKES-tutkimuskeskuksen ja Jyväskylän yliopiston Tietohallintokeskuksen kanssa tulee jatkuamaan tiiviinä mm. internetyhteyksien, virtuaalipalvelinten, tietosuojan, datanhallinnan ja hankintojen osalta. KIHU vastaa jatkossakin käyttämiensä ohjelmistojen lisensseistä ja niistä koituvista kustannuksista. Skaalautuviksi suunnitellut ja rakennetut tietojärjestelmät mahdollistavat jatkossa yhteistyön myös muiden toimijoiden kuin LIKESin kanssa.

Viestinnän tarkoituksena on tukea KIHUn strategian ja toiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutumista. KIHUn toiminnan tavoitteet nojautuvat lähtökohtaisesti Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön toiminnan tavoitteisiin, joista KIHUn vastuualueena on erityisesti korkeatasoisen osaamisen kasvattaminen suomalaisessa urheilussa. Lisäksi KIHUn viestinnällä voidaan vaikuttaa myös urheilun arvostuksen lisäämiseen.

### Mitä tehdään ja kehitetään 2017–2020:

- Kehitetään KIHUn ICT-ympäristöstä yhtenäinen ja selkeästi hallittava, tietoturvallinen ja nykyaikainen kokonaisuus yhdessä LIKESin kanssa.
- Tuotetaan ja jaetaan tutkittua tietoa raporteina ja esityksinä tilaisuuksissa sekä tiivistetysti sosiaalisessa mediassa.



- Tiedotetaan monipuolisesti verkostoitumisesta ja yhteistyöstä eri toimijoiden kanssa.
- Edistetään viestinnän keinoin verkostoitumista kotimaassa sekä kansainvälisesti.
- Uudistetaan KIHUn ilmettä ja esittelyjä sekä suomeksi että englanniksi kertomaan korkeatasoisesta osaamisesta.