

## KUORMITUKSEN SEURANTA

Urheilijan uran kehittyessä lapsuus- ja valintavaiheesta kohti huippuvaihetta nousee harjoittelun rytmittäminen ja ylikuormitustilojen ennaltaehkäisy aikaisempaa tärkeämpään rooliin. Tässä vaiheessa kehittymisen seurannan rinnalla on perusteltua huomioida kuormittumisen ja palautumisen seuranta osana päivittäisvalmennusta. Varalan urheiluopiston valmennuskeskus tarjoaa työkalut kuormittumisen ja palautumisen seurantaan, kun tavoitteena on valmennusprosessin edistymisen seuranta ja hallitsemattomien ylikuormitustilojen sekä urheiluvammojen ennaltaehkäisy tai kuntoutus.

### Tuotepaketit

#### 1. Yksittäiset mittaukset (hinnat 120 €/hlö sis. alv 24 %)

- Harjoitusanalyysit: erityyppisten harjoitusten kuormittavuus ja niistä palautuminen
- Reaaliaikainen syke-seuranta osana lajiharjoitusta (Polar Team / Firstbeat Team)
- Kilpailuanalyysit: kilpailutapahtuman kuormittavuus ja siitä palautuminen
- Firstbeat –palautumisanalyysi (7 vrk)
- Emfit –unianalyysi (7 vrk)

#### 2. Harjoittelun ohjelmointi ja jatkuva seuranta (mahdollinen myös etänä kilpailukauden aikana)

Hinta (€/hlö)

##### 2a) Kokonaisvaltainen harjoittelun ohjelmoinnin ja seurannan palvelu

5 € / hlö / kk

Sisältäen:

- Harjoittelun ohjelmoinnin ja seurannan työkalu (sähköinen harjoituspäiväkirja) urheilijan, ryhmän ja joukkueen käyttöön (SYKE -sovellus): valmentaja ohjelmoi ryhmän tai joukkueen harjoitukset sovellukseen ja urheilija raportoi toteutuksen sekä omaan tuntemukseen perustuvan hyvinvointi- ja kuormitusseurannan
- SYKE -sovellus: urheilija näkee oman kuormittumis-/palautumistilan ja valmentaja koko ryhmän tai joukkueen sekä kaikkien urheilijoiden tilanteen omilla tunnuksillaan SYKE –palvelussa
- Varalan tuki harjoittelun ohjelmointiin ja seurantaan (konsultointi ja keskustelut sekä automaattiset analyysit ja raportit) – varsinainen harjoittelun ohjelmointi ja kontaktivalmennus hinnoitellaan erikseen

##### 2b) Kontrolloitu alkuverryttely –jatkuva seuranta

50 € / hlö / harj.

Sisältäen:

- Firstbeat Sports Cloud –palvelu: urheilija näkee oman kuormittumis-/palautumistilan ja valmentaja koko joukkueen sekä kaikkien pelaajien tilanteen omilla tunnuksillaan Firstbeat Sports Cloud – palvelussa
- Urheilijan oman sykevyyden yhdistäminen ilmaiseen Firstbeat App –mobiiliapplikaatioon
- Ohjattu kontrolloitu alkuverryttely osana päivittäisharjoittelua Firstbeat Sports Cloud -palvelun kautta toteutettuna (1x/vko tai 1x/2 vko)
  - Pikapalautumistesti (sykevälivaihtelu levossa makuullaan 3 min)
  - Sykereaktio vakioituun ulkoiseen submaksimaaliseen kuormitukseen (piip-testi juosten 7:nneen tason loppuun aikaan 7:25, josta viimeisen 5 minuutin keskisyke, korkein syke ja 1 min palautumissyke)
  - Hermolihasjärjestelmän vireystila (kevennyshyppy) (MyJumpApp – SYKE-sovellus)
- Varalan tuki: mittaukset, analyysit, kirjalliset palautteet, palautekeskustelut ja tekninen tuki

**2c) Firstbeat –jatkuva seuranta**

340 € / hlö / vuosi

Sisältäen:

170 € / hlö / 6 kk

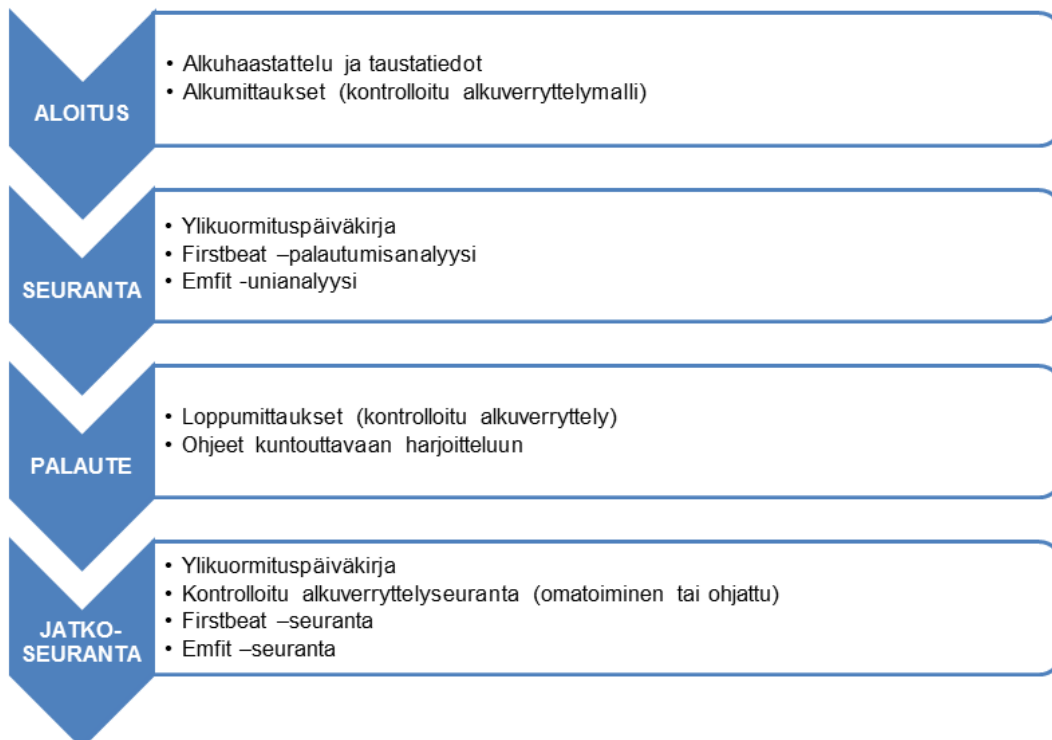
- Firstbeat Sports Cloud –palvelu: urheilija näkee oman kuormittumis-/palautumistilan ja valmentaja koko ryhmän tai joukkueen sekä kaikkien urheilijoiden tilanteen omilla tunnuksillaan Firstbeat Sports Cloud –palvelussa
- Urheilijan oman sykevyyden yhdistäminen ilmaiseen Firstbeat App –mobiiliapplikaatioon: omatoimisesti toteutetut mittaukset: harjoitukset ja pikapalautumistestit (3 min makuulla)
- Reaalikainen kuormitusseuranta (syke) ryhmä- tai joukkueharjoituksista Firstbeat Team-järjestelmällä ryhmän tai joukkueen valmentajien toimesta (ei sisälly hintaan vaan hankitaan erikseen: Team Receiver 999 € + alv 24 % ja sykepanta 84 € + alv 24 %)
- Bodyguard 2 mittarin vuokra (listahinta 329 € / kpl) mahdollisia päivä- ja yömittauksia varten
- Elektrodit 150 kpl (listahinta 164,70 €) mahdollisia päivä- ja yömittauksia varten
- Mahdolliset yö- ja/tai päivämittaukset omatoimisesti – lataus omatoimisesti palvelimelle oman PC:n kautta (oletus vähintään 3-4 yömittausta viikossa vuoden ajan)
- Analyysit, kirjalliset palautteet ja palautekeskustelut
- Tekninen tuki

**2c) Emfit –jatkuva seuranta (unianalyysi)**

40 € / hlö / kk

Sisältäen:

- Emfit-mittarin vuokra (listahinta 299 € / kpl)
- Mittaukset omatoimisesti (oletus 7 yömittausta viikossa vuoden ajan)
- Analyysit, kirjalliset palautteet ja palautekeskustelut
- Tekninen tuki

**3. Ylikuormituksen seurantaprosessi****AJANVARAUKSET JA TIEDUSTELUT****Urheilijatestit:** Marko Haverinen, testauspäällikkö: +358 44 3459 957, [marko.haverinen@varala.fi](mailto:marko.haverinen@varala.fi) Kestävyystestit ja**laboratoriopalvelut:** Jere Ahonen, liikuntafysiologi: +358 44 345 9953, [jere.ahonen@varala.fi](mailto:jere.ahonen@varala.fi)