

## **KUTSU TUTKIMUKSEEN!!!**

### **Kehittykö loppukirikyky 8 viikon voimaharjoittelun jälkeen kestävyysurheilijoilla?**

Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksen ja KIHUn yhteistyössä tehtävän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat loppukirikykyyn ja kehittykö loppukirikyky 8 viikon voimaharjoittelun jälkeen kestävyysurheilijoilla. Tutkimusaineistoa hyödynnetään Jyväskylän yliopiston Liikuntabiologian laitoksella tehtävissä opinnäytetöissä. Lisäksi tutkimuksesta julkaistaan kansainvälisiä tieteellisiä artikkeleita.

Tutkimukseen haetaan tavoitteellisesti harjoittelevia ja kilpailevia 18–35 -vuotiaita nais- ja mieskestävyysurheilijoita. Tutkittavat saavat tutkimuksesta oman valmentautumisen kannalta tärkeää tietoa voima- ja nopeusominaisuuksista, maksimaalisesta hapenottokyvystä, aerobisesta ja anaerobisesta kynnyksestä, anaerobisesta kapasiteetista ja kuinka pärjäävät kilpailua simuloivassa loppukirissä. Mittaukset toteutetaan kevään ja kesän 2017 aikana. Harjoittelujakson aikana voimaharjoituksia tehdään kaksi kertaa viikossa ja harjoitukset ovat valvottuja. Voimaharjoittelu tehdään muun kestävyysharjoittelun ohessa. Lisäksi tutkittavat suorittavat suorituskykytestejä ennen ja jälkeen harjoitusjakson. Suorituskykytesteistä tutkittavat saavat hyödyllistä tietoa omasta fyysisestä kunnostaan. Osallistuminen tutkimukseen on täysin ilmaista.

Suoritettavat testit:

#### 1. mittauspäivä

- Suora maksimaalinen hapenottokyvyn testi: Suoritetaan juosten juoksumatolla. Testistä määritetään maksimaalinen hapenottokyky sekä aerobinen ja anaerobinen kynnyks. Ennen ja jälkeen testin tehdään kevennyshyppyjä.
- Anaerobinen suorituskyky: Juoksumatolla juosten toteutettava testi, jossa juostaan 135 % suoran maksimaalisen hapenottokyvyn testin maksiminopeudesta.

#### 2. mittauspäivä

- Kehon koostumus bioimpedanssimenetelmällä.
- Voima & nopeus: 30 metrin kiihdytys juosten, jalkaprässimaksimi ja vauhditon pituus.
- Loppukiri testi: Kuormituksen ensimmäiset 20 minuuttia juostaan nopeudella, jolla anaerobinen kynnyks on suorassa testissä saavutettu, jonka jälkeen tehdään kontrolloitu noin minuutin kestävä loppukiri. Testi simuloi kilpailusuoritusta.

### **Ilmoittautumiset 12.4.2017 mennessä!**

**ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT:** (kerro sähköpostissa nimesi, yhteystietosi, syntymäaikasi, lajisi, kuinka kauan olet lajia harrastanut ja kilpailenko)

Riikka Varjus

Liikuntabiologian maisteriopiskelija

Jyväskylän yliopisto liikuntabiologian laitos

[riikka.a.varjus@student.jyu.fi](mailto:riikka.a.varjus@student.jyu.fi)

040-7640459