

FYSIOTERAPIA - VALMENNUS

fysiominja.com

#VERKALLAONVÄLIÄ

TUTKIMUS TAITOLUISTELIJOIDEN
KUORMITUKSESTA

Marras-Joulukuu 2022 MJT

TUTKIMUKSESTA LYHYESTI

TARKOITUS:

Dataperustaisen kokonaiskuormituksen optimointi lasten ja nuorten taitoluistelussa

ELI:

Mitkä kokonaiskuormitukseen vaikuttavat tekijät ovat yhteydessä urheilijan subjektiiviseen kuormitustuntemukseen

MIKSI ME?

Antaa valmentajalle ajantasaista tietoa siitä, missä mennään taitoluistelijoiden yksilöllisen kuormituskokemuksen ja rasittuneisuuden kanssa – tämä vaikuttaa harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen

MITÄ SIIS TEHDÄÄN?

- Jokaisen harjoituskerran jälkeen:

Urheilija täyttää sähköisesti kokemuksensa kuluneesta treenistä asteikolla 1–10, 20–30 minuuttia harjoittelun päättymisestä

→ *VALMENTAJAN TYÖKALU*

- Joka viikko tai joka toinen viikko:

Ajantasaisia terveysongelmia lomakkeella, joka sisältää neljä kysymystä

- Vain kerran tutkimuksen aikana:

Energian saatavuus ja loukkaantumishistoria kyselylomakkeella (5–10 minuuttia)

Syömisasenteita kyselylomakkeella (10–15 minuuttia)

**Tutkimusaika MJT:
Marras-Joulukuu**

TARKEMMIN

https://tuas365-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nelli_suominen_edu_turkuamk_fi/Eecl5l1s0sFOm_88sl4sHlcBo_8FNQpLFZzA2zLgerlA3w?e=3hw1dy

OSALLISTUMINEN

Valmentajat toivovat mahdollisimman monen luistelijan osallistuvan tutkimukseen

Nettisivuille ohje ilmoittautumiseen valmentajat tiedottavat osioon vkon 46 alussa

Kysymyksiä?