

OPPIMIS- & TESTAUS- YMPÄRISTÖT

Palveluympäristön ja palveluiden kuvaus sekä tuotteet

1. Palvelukuvaus

Oppimis- & testauspalveluiden tehtävänä on auttaa asiakkaitamme ymmärtämään, miten hän voi hyödyntää suorituksesta keräämämme kattavaa dataa kiinteänä osana kehitys-, valmennus-, kuntoutus- ja/tai oppimisprosessiaan. Tämä mahdollistaa **tekemisen optimoimisen kokonaisvaltaisesti**: mahdollisimman suunnitelmallisesti, tehokkaasti ja tuloksellisesti.

Palvelemme niin yksittäisiä urheilijoita, liikkuja, kuntoutujia ja oppijoita kuin erilaisia yhteisöjäkin kuten yrityksiä. Tuomme yhteen laajan ja korkeatasoisen testausympäristön sekä asiantuntijajoukon aina *Santasport Lapin Urheiluopiston, Lapin ammattikorkeakoulun, Terveystalo Rovaniemi Fysioterapia- & Liikuntaklinikan* sekä *Comeback Center*:n voimin.

Sijaitsemme Rovaniemen Ounasvaaralla Lapin arktisen luonnon ympäröimänä, mikä toimii osana monipuolista toimintaympäristöämme.



Palvelulupaus

*Autamme Sinua optimoimaan
suorituskyvyn kokonaisvaltaisesti.*

*Jotta Sinä voit vapauttaa täyden potentiaalisi
ja menestyä kestävästi siinä, mitä teet.*



Palvelulupaus

Palvelulupaus sanallistaa sisältöpitoisesti, mitä asiakkaalle luvataan, ja mitä hän voi odottaa palvelulta, sekä minkä eteen ja miten palveluntarjoamiseen osallistuvat toimijat sitoutuvat tekemään töitä.

Autamme = Tehtävänäimme on auttaa asiakasta ymmärtämään ja kehittämään omaa tekemistään. Emme kuitenkaan voi tehdä töitä hänen puolestaan.

> Asiakas vapauttaa oman potentiaalsensa.

Sinua = Yksittäinen urheilija, liikkuja, kuntoutuja, oppija, seura, yritys tai yhteistyöorganisaatio.

Optimoimaan = Monipuolisella ja luotettavalla mittaamisella voidaan ymmärtää paremmin suorituskyykyä ja parhaita mahdollisia ratkaisuja sen kehittämiseksi. > Täysi potentiaali ja kestävä menestymisen (ei tarjota pikavoittoja vaan pitkäikäistä tulosta).

Suorituskykyysi = Käsitetään sekä yksilön, että edustetun organisaation tasolla. > Menestymisen edellytys.

Kokonaisvaltaisesti = Tarkastelu sekä fyysisestä (ml. taito & ravitsemus), että psyykkisestä näkökulmasta. > Täysi potentiaali.



2. Palvelumalli

Palvelumalli

Olympic Training Center Rovaniemen testauspalvelut kokoavat yhdeksi kokonaisuudeksi Santasport Lapin Urheiluopiston ympäristöissä toimivat suorituskyvyn testaamisen, mittaamisen ja kehittämisen palvelut.

Tämä pitää sisällään monipuoliset toimijat ja näiden alaiset ympäristöt sekä asiantuntijat ja palvelut.

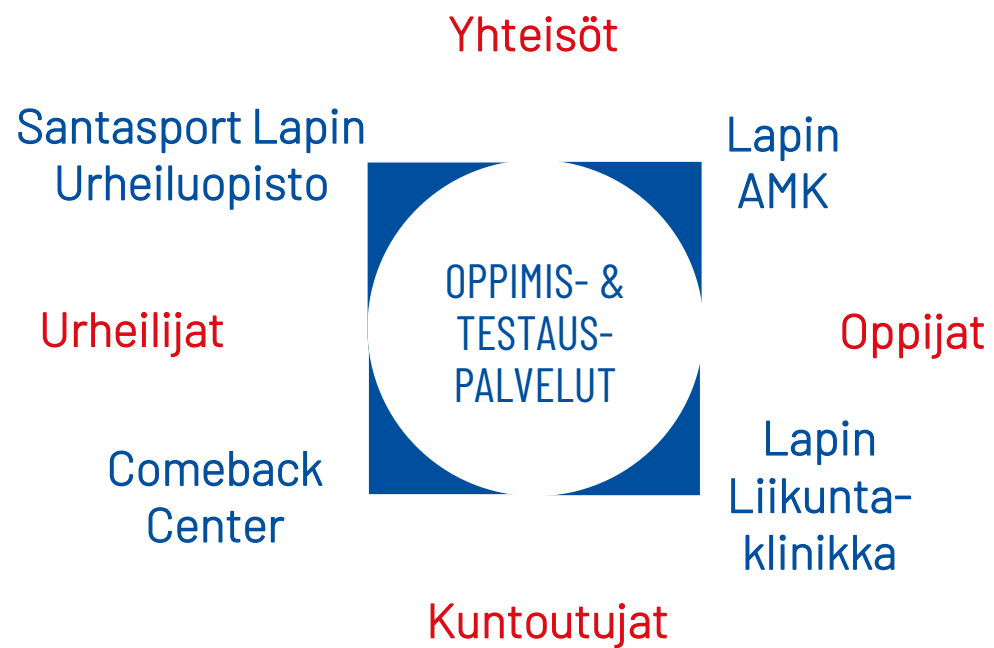
Tarjoajiin lukeutuvat:

- *Santasport Lapin Urheiluopisto (kokonaisuudessaan)*
- *Lapin Ammattikorkeakoulu*
- *Terveystalo Rovaniemi – Fysioterapia- & liikuntaklinikka*
- *Comeback Center*
- *Yhteistyö urheiluseurat*

Tarjoajat toimivat yhteistyössä palvellen moninaisia asiakkaita omilla asiantuntija-alueillaan. *Olympic Training Center* toimii **yhteisenä** toimintamallina ja yhdistävänä rajapintana.



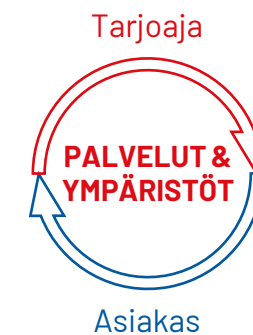
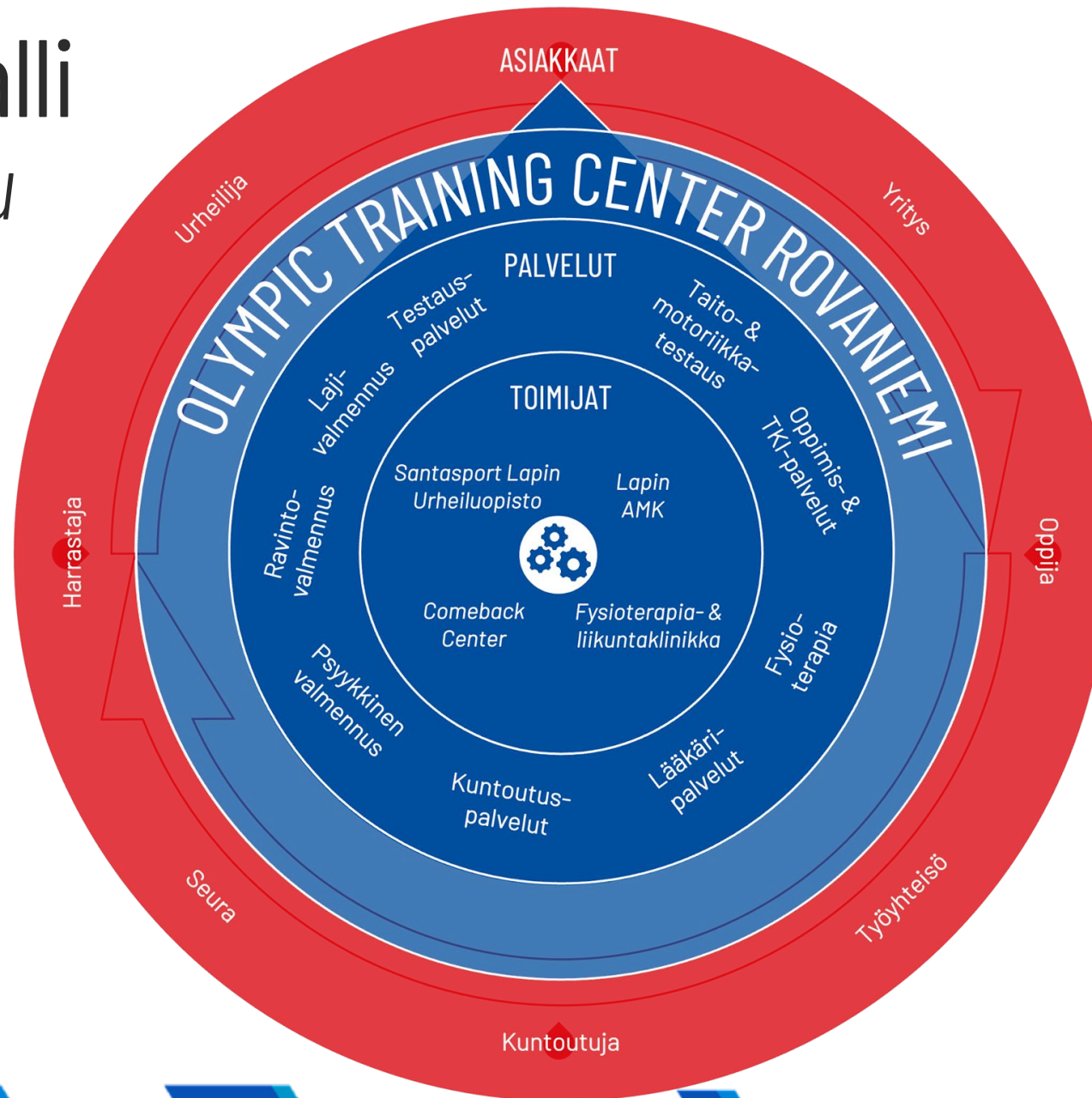
Palvelumalli



Tarjoaja
Asiakas

Palvelumalli

- laajennettu



3. Palveluympäristöt

Palveluympäristöt

Olympic Training Center Rovaniemen oppimis- ja testauspalvelut kokoavat yhdeksi kokonaisuudeksi monipuoliset fyysiset ympäristöt, joissa testaustoimintaa tehdään.

Oppimis- ja testausympäristöihin lukeutuvat varsinaisen OTC-rakennuksen yhteydessä toimivat ympäristöt, urheiluhallin yhteydessä toimiva kuntotestausasema Rakka sekä useammat Santasport Lapin Urheiluopiston ja Ounasvaaran ympäristössä toimivat epäsuoran ja lajispesifin kenttätestauksen ympäristöt/-laitteistot.



Palvelu ympäristöt



**SANTA
SPORT**

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

Testing & Training
Lapin AMK Sports Lab
Terveystalo Rovaniemi –
Fysioterapia- & liikuntaklinikka
Comeback Center
Valmentajat &
asiantuntijat

URHEILUHALLI

Testausasema Rakka
Kenttättestaus

PALLOILUKENTTÄ

Kenttättestaus

OUNASVAARA

Kenttättestaus
Living lab

JÄÄHALLI

Kenttättestaus

UIMAHALLI

Kenttättestaus

Testing & Training labra



Kuvaus:

Testing & Training kattaa alleen suoran testauksen laboratorio- ja harjoituspalvelut, joka mahdollistaa erityisesti suoran maksimaalisen hapenottokyvyn testaamisen, mutta myös paljon muuta kuten vapailla painoilla tehtävien suoritusten mittaamisen.

Labra toimii urheilijoiden testaus-/harjoitteluympäristönä sekä Lapin urheiluopiston ja Lapin ammattikorkeakoulun oppijoiden oppimisympäristönä. Lisäksi Lapin Liikuntaklinikka ja Comeback Center voivat hyödyntää tätä kuntoutusympäristönä.

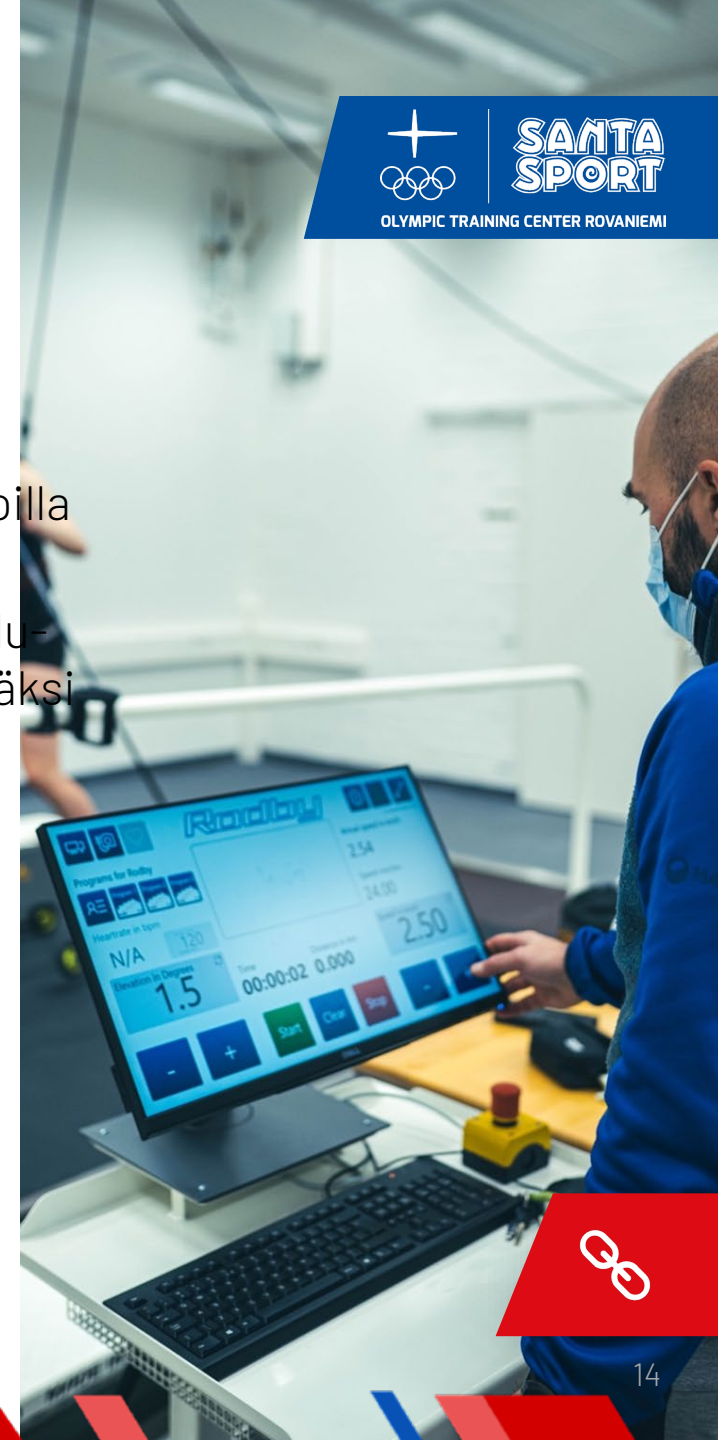


Laitteisto



Asiantuntijat:

- Riikka Kivistö, testauspäälikkö
- Janne Hyypä, kestävyystestaus
- Heikki Keskitalo, voimatestaus
- ...



Lapin AMK Sports Lab



Kuvaus:

Lapin AMK Sports Lab tai tuttavallisemmin taitolabra on erityisesti motosensoristen ominaisuuksien mittaamiseen tarkoitettu laboratorio, joka mahdollistaa...

Labra toimii Lapin ammattikorkeakoulun ja Lapin urheiluopiston oppijoiden oppimisympäristönä sekä TKI-ympäristönä yhteistyössä työelämän kanssa. Lisäksi Lapin Liikuntaklinikka ja Comeback Center hyödyntävät ympäristöä kuntoutukseen.



Laitteisto



• ...



4. Asiakasprofiilit

Asiakasprofiilit

Asiakasprofiilit tai -segmentit kuvastavat helposti ymmärrettävän/samaistuttavan henkilöitymän muodossa osaamiskeskuksen tyypillisiä asiakasryhmiä – tässä tapauksessa loppukäyttäjiä.

Profiilit ovat yleistasoisia ja suuntaa antavia ja näiden sisälläkin voi olla lukuisia alaprofiileja ja eroja mm. lajin suhteen. Profiilien tarkoitus on toimia ajatusten virittäjinä ja ohjaajina, mutta ei toiminnan määrittäjinä.

PÄÄKOHDERYHMÄT:



Yksilöurheilija



Joukkueurheilija



Harrastaja



Oppija



Kuntoutuja

Yksilöurheilija

*"Citius,
altius,
fortius!"*



Tavoittelee:

- Henkilökohtaista menestystä lajissaan
- Laadukasta ja ehjää harjoittelemista sekä kilpailemista / terveenä pysymistä
- Oman fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn kehittämistä
- Kehittyminen kokonaisvaltaisena urheilijana ja kilpailijana
- Palautumisen ja harjoitustilan seuranta sekä edistämistä



Toivoo palvelulta:

- Konkreettisia tuloksia ja hyötyjä
- Sujuvuutta ja tehokkuutta
- Ymmärrystä oman suorituskyvyn tilasta (missä menee tällä hetkellä ja mihin pitäisi mennä)
- Säännöllisyyttä
- Kokonaisvaltaisuutta



Haluaa välttää:

- Epämääräisyyttä/-tietoisuutta/-luotettavuutta
- Turhaa "vatvomista"
- Monimutkaisuutta
- Lyhytjänteisyyttä



Potentiaaliset palvelut/tuotteet:

- Säännöllinen kokonaisvaltainen kehitysanalyysi

Joukkueurheilija



"Haluan olla joukkueen ykköspelaaja, johon koutsi luottaa."



Potentiaaliset palvelut/tuotteet:

- Joukkueen kausirytmiin linkittyvät palvelut



Tavoittelee:

- Omaa ja joukkueensa menestystä lajissaan
- Henkilökohtaisen suorituskyvyn kehittämistä: erityisesti fysiikka ja taidot, jotka mahdollistavat urheilu-uran
- Ehjänä harjoittelemista ja kilpailemista
- Palautumisen ja harjoitustilan seurantaa sekä edistämistä



Toivoo palvelulta:

- Konkreettisia tuloksia ja hyötyjä
- Sujuvuutta, helppoutta ja tehokkuutta
- Ymmärrystä oman suorituskyvyn tilasta (missä menee tällä hetkellä ja mihin pitäisi mennä)
- Säännöllisyyttä
- Sopiva aikataulutus kausirytmiin



Haluaa välttää:

- Joukkueesta sivuun/tyhjän päälle jäämistä
- Liian korkeaa hintaa (joukkueen näkökulmasta)

Harrastaja



*"Tässähän aletaan
olemaan elämäni
kunnossa – ja
tunnossa!"*



Potentiaaliset palvelut/tuotteet:

- Yritysten hyvinvointipaketit
- Harrastajan suorituskyypaketit



Tavoittelee:

- Yritysten henkilöstöjen ja ihmisten henkilökohtaista hyvinvointia/mielekkyyttä/ menestystä harrastuksensa kautta
- Parempaa suorituskykyä kuin koskaan: erityisesti fyysinen kunto (kestävyys) ja lajitekniikka
- Psyykkinen puoli plussaa
- Kehitettävien ominaisuuksien löytämistä
- Yrityksen johdon ja oman ymmärryksen ja motivaation lisääntymistä



Toivoo palvelulta:

- Yritykselle räätälöityä ja ihmisille henkilökohtaista sekä ystävällistä palvelua
- Teknologiaa ja dataa – juuri samoja testejä kuin urheilijatkin
- Kannustavia tuloksia ja käytännön vinkkejä soveltamiseen
- Luotettavaa ja ymmärrettävää tukea
- Helppoutta



Haluaa välttää:

- Epäselvyyttä mistä saa palvelua ja keneen ottaa yhteyttä
- "Urheilijastatuksensa" vähättelyä
- Epäselvää ja liian korkeaa hintaa
- Liikaa epämukavuutta – voi pelätä maksimaalista suoritusta
- Liikaa monimutkaisuutta (ei ymmärrä tai ei jää mitään käteen)

Oppija



"Jaa voiskohan
tämä olla se
MUN juttu..."



Potentiaaliset palvelut/tuotteet:

- Omaa ammattitaitoa kehittävät palvelut



Tavoittelee:

- Liikunta-/fysioterapia-alan ammattia tai muuta asiantuntemusta TAI voi olla myös täydennyskouluttautuja (esim. yrityksen edustaja) tai kuka tahansa testaamisesta oppimaan kiinnostunut (esim. vapaa sivistystyö)
- Henkilökohtaista hyvinvointia/mielekkyyttä/menestystä mahdollisen oman lajinsa kautta
- Parempaa osaamista valmentajana/asiantuntijana
- Parempaa ymmärrystä fysiologiasta/anatomiasta



Toivoo palvelulta:

- Oppimista tukevaa ympäristöä: väline työharjoitteluun/opinnäytetyön tekemiseen
- Työllistymistä tukevaa ympäristöä: työharjoittelut, suorat yrityskontaktit, laajemmat verkostot
- Selkeyttä: helppo hypätä mukaan myös tarjoajapuolelle
- Luotettavaa tukea
- Nykyaikaisia ja "siistejä" puitteita
- Laadukasta/ammattimaista koulutusta ja ohjausta



Haluaa välttää:

- Epäselvyyttä: missä tapahtuu mitäkin ja miten; kehen olen yhteydessä, keneltä saan tukea
- Yksin jäämistä
- Turhaa työtä

Kuntoutuja

"Pääsisinpä mahdollisimman äkkiä vaan takasin tositoimiin..."



Potentiaaliset palvelut/tuotteet:

- Kuntoutumisen edistymiseen liittyvät palvelut



Tavoittelee:

- Suorituskyvyn palautumista ja kehittymistä
- Vamman kuntouttamista
- Uusien vammojen ennaltaehkäisyä
- Menestystä/nautinnollista suorittamista lajissaan
- Parempaa ymmärrystä fysiologiasta/anatomiasta



Toivoo palvelulta:

- Apua kokonaisvaltaiseen kuntoutumiseen
- Nopeaa reagointia ja tuloksia
- Ennustettavuutta ja varmuutta: kuntoutumisaikataulu ja kehittymisen seuranta
- Oman suorituskyvyn tämän hetkisen tilan ja potentiaalin parempaa ymmärtämistä
- Valmiuksia vammojen ennaltaehkäisyyn
- Parempaa suorituskykyä kuin aiemmin
- Ymmärtävää (empaattista) ja motivoivaa otetta
- Tietosuoja ja oman terveydentilan tietojen luottamuksellista käsittelyä



Haluaa välttää:

- Hitautta/tehottomuutta
- Monimutkaisuutta
- Epävarmuutta

5. Tuotekortit

Tuotekortit

Tuotekorttien tavoitteena on, että ne on kirjoitettu tietyille ihmis-/asiakas-ryhmälle tai yritykselle. Tuotekorttien osalta on huomioitava, että kuka on asiakas ja kuka maksaja: eli **ketä puhutellaan**. Tuotekorttien/näiden kautta tehtävän markkinoinnin tulee olla ennen kaikkea **selkeää ja mielikuvia herättävää**.

Tuotekorteissakin on syytä pitää mielessä **räätälöintimahdollisuudet**. Korttien tehtävänä voi olla joidenkin asiakkaiden kohdalla vain **ajatusten, tarpeen ja ymmärryksen luominen**: "Miten minä voisin hyötyä ko. palveluista, ja mitä erilaisia mahdollisuuksia on"? Näin voidaan **ohjata asiakas oikeiden palveluiden piiriin**.

Keskeistä onkin tuoda tuotekortteihin **näkyville luotettavasti monipuolinen asiantuntemus monipuolisen ympäristön mahdollistamana**. Samalla laitteella eri asiakas saa aivan eri asioita: tämä on osattava kertoa myös potentiaaliselle asiakkaalle.



Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu - Triathlon 1/3



Kenelle?

- Sinulle, joka haluat tietää ja varmistaa triathlonin kisasuorituksen läpivientiin optimitasosi.



Mitä?

- Testi on niin kutsuttu ramppitesti, jossa nostetaan kuormitusta laskennallisen kilpailukuormituksen yli ja palataan kisakuormituksen maksimitasoon. Pääset suorittamaan testin omilla tutuilla välineilläsi Olympic Training Centerin huippuluokan testialustalla. Testi soveltuu niin lyhyiden kuin pitkien triathlon kisamatkojen suoritusoptimoinnin testaamiseen.
- Testi on mahdollista tehdä lajinomaisena kokonaiskuormitustestinä, joka yhdistää uinnin, pyöräilyn ja juoksun tai halutessasi kohdentaen vain yhteen lajiin.



Miksi?

- Testaamalla kisasuorituksen optimialueen voit tarkentaa kilpailutilannetta varten mahdollisimman tarkat syke- ja tehoalueet, jotka toimivat onnistuneen kisasuorituksen päätukina ja auttavat oleellisesti laatimaan laadukkaan kisasuunnitelman, johon voit luottaa.
- Testin yhteenveto ja jatkosuunnitelma toimitetaan sinulle sähköisesti jälkikäteen ja pääset palaamaan näihin aina halutessasi.

Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu - Triathlon 2/3



Miten?

- Testissä nostetaan portaittain kuormitusta testipäällikön ja mahdollisen oman valmentajasi kanssa suunniteltavasta aloitustasosta alkaen kunnes saavutetaan laskennallinen kisasuorituksen maksimikuormitustaso. Tämän jälkeen suoritusta jatketaan yksi kuormitustaso nk. ylikovaa kisavauhtia, jonka jälkeen tehdään vielä kaksi laskevaa kuormaa, joista viimeinen on alle kisan laskennallisen maksimikuormitustason.
- Testissä käytetään testivälineenä omaa pyörää (joko maantie- tai tri-pyörä, oman valintasi mukaan), sykemittausta sekä laktaattien mittausta. Ajosuorite tapahtuu valvottuna nk. Isolla matolla, jossa varmistus tapahtuu valjailla.



Hinta:

- 150 €, sisältäen vain pyörätestin
- 350 €, sisältäen uinnin, pyörän sekä juoksun kokonaiskuormitus testin
- Harjoitusten ohjaus/valmennus 10 €/hlö / kerta/tunti + tilavuokra



Tiedustelut & ajanvaraukset:

- Testauspäällikkö Riikka Kivistö: riikka.kivisto@santasport.fi, p. 040 7106341

Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu - Triathlon 3/3



Ohjeistus(ilmoittautumisen jälkeen):

- yritys informoi henkilöstöä asiasta, antaa vaihtoehto lajit joita liikuntakoulussa on
- ilmoittautumisten jälkeen pidetään info tilaisuus jossa käydään läpi liikuntakoulun sisältö ja aikataulut
- alkuun suoritetaan alkumittaukset valittujen lajien analyysitesteillä OTC testausympäristössä asiantuntijoiden toimesta.
- testien pohjalta aloitetaan ohjattu lajitekniikan harjoittelu yhteensä 10 x , noin kerran viikossa. Tekniikka harjoittelun opettamisesta vastaa kumppaniksi valittu urheiluseura ohjattujen harjoitusten lisäksi henkilöt tekevät oma aloitteista harjoittelua vapaa aikanansa , johon saavat ohjeita ohjatusta harjoittelusta vastaavilta valmentajilta
- noin 2-3 kuukauden harjoittelusession jälkeen suoritetaan samat analyysitestit kuin alussa ja tehdään johtopäätökset

Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu - Juoksu 1/3



Kenelle?

- Kaikille juosten tavoitteellisesti liikkuville kuntoilijoista urheilijoihin.



Mitä?

- Juoksun tekniikka-analyysissä suoritusta kuvataan eri suunnista ja tarkastellaan mm. juoksun taloudellisuuteen liittyviä tekijöitä ja niiden kehittämismahdollisuuksia.
- Tasokontrollissa kuntoilijan/urheilijan tulee tietää oma aerobinen ja anaerobinen kynnys, joiden pohjalta määritetään ns. pikkumattotestin vauhdit, joilla voidaan arvioida kunnon kehittymistä PK- ja VK-alueilla.



Miksi?

- Juoksun taloudellisuus on pidemmän matkan juoksijalle yksi tärkeimmistä suorituskykyyn vaikuttavista tekijöistä.
- Tasokontrollin avulla voimme ohjelmoida harjoittelusi perus-, vauhti- ja maksimikestävyysominaisuuksien kehittämiseksi.
- Testin yhteenveto ja jatkosuunnitelma toimitetaan sinulle sähköisesti jälkikäteen ja pääset palaamaan näihin aina halutessasi

Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu - Juoksu 2/3



Miten?

- Testi suoritetaan radalla tai juoksumatolla 4x6 minuutin suorituksina, palautus on sen, mitä laktaattinäytteenotto sormenpäästä vie aikaa. Ensimmäisen kuorman vauhti on alle aerobisen kynnyksen, seuraava aerobisella kynnyksellä, kolmas yli aerobisen kynnyksen ja neljäs anaerobisella kynnyksellä.
- Testivauhteja voidaan sovittaa urheilijan lajin ja/tai tavoitteen mukaan



Hinta:

- 150 €
- Harjoitusten ohjaus / valmennus 10 €/hlö/tunti + liikuntatilavuokra



Tiedustelut & ajanvaraukset:

- Yleisurheilun lajivastaava Susanna Parkkisenniemi:
susanna.parkkisenniemi@santasport.fi, p. 040 1571396
- Testauspäällikkö Riikka Kivistö: riikka.kivisto@santasport.fi, p. 040 7106341

Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu - Juoksu 3/3



Ohjeistus(ilmoittautumisen jälkeen):

- yritys informoi henkilöstöä asiasta, antaa vaihtoehto lajit joita liikuntakoulussa on
- ilmoittautumisten jälkeen pidetään info tilaisuus jossa käydään läpi liikuntakoulun sisältö ja aikataulut
- alkuun suoritetaan alkumittaukset valittujen lajien analyysitesteillä OTC testausympäristössä asiantuntijoiden toimesta.
- testien pohjalta aloitetaan ohjattu lajitekniikan harjoittelu yhteensä 10 x , noin kerran viikossa. Tekniikka harjoittelun opettamisesta vastaa kumppaniksi valittu urheiluseura ohjattujen harjoitusten lisäksi henkilöt tekevät oma aloitteista harjoittelua vapaa aikanansa , johon saavat ohjeita ohjatusta harjoittelusta vastaavilta valmentajilta
- noin 2-3 kuukauden harjoittelusession jälkeen suoritetaan samat analyysitestit kuin alussa ja tehdään johtopäätökset

Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu – Kuntoremppa 1/3



Kenelle?

- Sinulle, joka haluat kohentaa tai ylläpitää tämänhetkistä kunto- ja terveystasosi.



Mitä?

- Matalan kynnyksen testipaketti, jonka avulla voidaan lisätä hyvinvointia niin harjoittelun, toimintakyvyn, ravinnon kuin palautumisen osalta.
- Kartoitamme oman kunto- ja terveystasosi tärkeimmät muutosta vaativat tarpeet yhdessä Personal Trainerin, fysioterapeutin ja lääkärin kanssa.



Miksi?

- Saat kattavaa tietoa omasta kunto- ja terveystasostasi. Lisäksi saat käytännön vinkkejä harjoittelusi, toimintakykysi ja elintapojesi kohentamiseksi ennaltaehkäisevästi.
- Testin yhteenveto ja jatkosuunnitelma toimitetaan sinulle sähköisesti jälkikäteen ja pääset palaamaan näihin aina halutessasi.

Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu – Kuntoremppa 2/3

Miten?



Testipaketti sisältää:

- Inbody-kehonkoostumusmittaus
- Polkupyöräergo tai muu epäsuora testi syke- ja harjoitusalueiden selvittämiseksi
- Lihastasapainokartoitus
- Kuntoilijan terveystarkastus (Lääkärin tarkastus kesto 30 min, EKG-mittaus
- Fysioterapeutin testaus- ja ohjauskäynti 60 min)
- Ravintoanalyysi



Hinta:

- PP-ergo + inbody 60€
- Lihastasapainokartoitus 150€
- Terveystarkastuspaketti 90 €
- Ravintoanalyysi 150 €
- Harjoitusten ohjaus / valmennus 10 €/hlö/tunti + harjoitustilamaksu



Tiedustelut & ajanvaraukset:

- Testauspäällikkö Riikka Kivistö: riikka.kivisto@santasport.fi, p. 040 7106341



Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu – Kuntoremppa 3/3



Ohjeistus (ilmoittautumisen jälkeen):

- yritys informoi henkilöstöä asiasta, antaa vaihtoehto lajit joita liikuntakoulussa on
- ilmoittautumisten jälkeen pidetään info tilaisuus jossa käydään läpi liikuntakoulun sisältö ja aikataulut
- alkuun suoritetaan alkumittaukset valittujen lajien analyysitesteillä OTC testausympäristössä asiantuntijoiden toimesta.
- testien pohjalta aloitetaan ohjattu lajitekniikan harjoittelu yhteensä 10 x , noin kerran viikossa. Tekniikka harjoittelun opettamisesta vastaa kumppaniksi valittu urheiluseura ohjattujen harjoitusten lisäksi henkilöt tekevät oma aloitteista harjoittelua vapaa aikanansa , johon saavat ohjeita ohjatusta harjoittelusta vastaavilta valmentajilta
- noin 2-3 kuukauden harjoittelusession jälkeen suoritetaan samat analyysitestit kuin alussa ja tehdään johtopäätökset

Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu – Painonnosto 1/3



Kenelle?

- Tuote on tarkoitettu kaikille iästä ja tasosta riippumatta. Analyysin avulla oppii ymmärtämään paremmin omaa nostotekniikkaa ja sen kehittämistä. Ymmärryksen myötä nosto tekniikat kehittyvät ja nosto turvallisuus paranee, jonka seurauksena tulokset sekä suorituskkyky paranee.



Mitä?

- Testissä analysoidaan tempaus- ja työntötekniikkasi oma taso huomioiden
- Analyysi voidaan toteuttaa esimerkiksi raaka nostoina, kyykyn tekniikka lajin vaatimukset huomioiden tai maksimi voimantuoton tehot noston eri kohdissa ja suorituksen eri vaiheissa.



Miksi?

- Analyysin avulla voit kehittää tekniikkaasi, minkä seurauksena harjoittelusi turvallisuus paranee ja voimaharjoittelun hyöty tehostuu.
- Saat raportin ja analyysin sisältäen korjaus- ja kehitysehdotukset tekniikka-harjoitteluun sekä vertailuarvot edellisiin/tuleviin analyysituloksiisi.

Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu – Painonnosto 2/3



Miten?

- Testissä analysoidaan Realanalyzer -mittausjärjestelmällä tempaus- ja työntö- ja kyykkytekniikkasi.
- Testissä etenet lämmittely nostoissa portaittain 3-5 kg korotuksilla ja viimeiset kolme nostoa kuvataan sekä analysoidaan.
- (Raaka)tempaus analysoidaan nostot n. 80 % , 85 % ja 90 % päivän maksimistasi
- (Raaka)työntö analysoidaan nostot n. 80 % , 85 % ja 90 % päivän maksimistasi
- Kyykkyt analysoidaan 80 % , 90 % ja 95 % päivän maksimistasi



Hinta:

- Yksittäinen analyysi 150 € / hlö
- Majoittuvat -20%
- Isot leiri- ja yritysryhmät -50%



Tiedustelut & ajanvaraukset:

- Lajivastaava Heikki Keskitalo: heikki.keskitalo@santasport.fi, p. 040 7379059
- Testauspäällikkö Riikka Kivistö: riikka.kivisto@santasport.fi, p. 040 7106341



Yrityksen henkilöstön liikuntakoulu – Painonnosto 3/3



Ohjeistus(ilmoittautumisen jälkeen):

- yritys informoi henkilöstöä asiasta, antaa vaihtoehto lajit joita liikuntakoulussa on
- ilmoittautumisten jälkeen pidetään info tilaisuus jossa käydään läpi liikuntakoulun sisältö ja aikataulut
- alkuun suoritetaan alkumittaukset valittujen lajien analyysitesteillä OTC testausympäristössä asiantuntijoiden toimesta.
- testien pohjalta aloitetaan ohjattu lajitekniikan harjoittelu yhteensä 10 x , noin kerran viikossa. Tekniikka harjoittelun opettamisesta vastaa kumppaniksi valittu urheiluseura ohjattujen harjoitusten lisäksi henkilöt tekevät oma aloitteista harjoittelua vapaa aikanansa , johon saavat ohjeita ohjatusta harjoittelusta vastaavilta valmentajilta
- noin 2-3 kuukauden harjoittelusession jälkeen suoritetaan samat analyysitestit kuin alussa ja tehdään johtopäätökset

Yläkoululeiritys & yritys yhteistyömalli 1/3



Kenelle?

- Yläkoululeirityksen urheilijat ja heidän edustamat urheiluseurat kotipaikkakunnalla
- Yläkoululeiriläisten kotipaikkakunnan liikunta- ja hyvinvointialan yritykset



Mitä?

- Paikallinen yritys tarjoaa ja ideoi yläkoululeiritykseen osallistuvalle urheilijalle hänen tarvitsemia valmennuspalveluita yhteistyössä Lapin Urheiluopiston kanssa

Miksi?



- Yläkoululeiriläiset käyvät Lapin Urheiluopistolla viikon mittaisia lähijaksoja, joissa he oppivat paljon uusia asioita ja tapoja valmentautua. Suurimman osan ajasta opiskelijat harjoittelevat omalla kotipaikkakunnalla, jossa ei ole urheiluakatemian valmentajia opastamassa ja valmentamassa. Kotipaikkakunnalta voi kuitenkin löytyä tarvittavaa valmennusosaamista paikallisesta liikunta- ja hyvinvointialan yrityksestä, jota voi ja kannattaa hyödyntää valmennuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Yläkoululeiritys & yritys yhteistyömalli 2/3



Miten?

- *Yläkoulukoordinaattori keskustelee asiasta yläkoululeiriläisen kanssa, löytyisikö kotipaikkakunnalta osaamista / yritystä joka voi auttaa valmennuksen toteuttamisessa kotipaikkakunnalla.*
- *Yläkoulukoordinaattori ottaa yhteyttä yritykseen ja kysyy yhteistyömahdollisuudesta.*
- *Yritys ottaa yhteyttä yläkoululeiriläiseen sekä hänen edustamaansa urheiluseuraan ja sopivat yhteistyön sisällöstä sekä aikatauluista.*



Hinta:

- Yritys ja yläkoululeiritykseen osallistuva urheilija sekä urheiluseura tekevät sopimuksen jossa sopivat palveluiden korvauksista yritykselle



Tiedustelut & ajanvaraukset:

- Heikki Keskitalo 0407379059

Yläkoululeiritys & yritys yhteistyömalli 3/3



Ohjeistus :

Tuotemallin ideana on hyödyntää maakunnissa olevien yritysten osaamista urheiluopiston yläkoululeiriläisten omatoimisen valmentautumisen tehostamiseksi. Yläkoululeiriläiset asuvat omassa kotikunnassaan ja harjoittelevat siellä suurimman osan ajasta. He käyvät viikon mittaisia leirijaksoja Rovaniemellä Lapin Urheiluopistolla ja oppivat siellä paljon uusia harjoitustapoja, mutta eivät välttämättä osaa soveltaa niitä käytäntöön kotipaikkakunnallaan ilman ammattimaista ohjausta.

Mallissa Lapin Urheiluopisto ja yritys sopivat sisällöstä, jota yrityksen osaavat ammattilaiset voivat yläkoululeiriläisen omassa kotikunnassa tarjota ja opastaa. Sisältö voi olla fyysisten ominaisuuksien ohjaamista ja valmentamista, psyykkisten ominaisuuksien valmentamista tai esim. ravintovalmentamista. Sellaista osaamista jota paikkakunnalla sijaitsevasta yrityksestä on saatavilla.

Yritys voi halutessaan konsultoida Lapin Urheiluopiston ja urheiluakatemian osaajia ja viedä saatua tietoa käytännön tasolle valmennukseen opiskelijoiden kotipaikkakunnalla.

Yritys ja opiskelija sekä mahdollisesti myös paikallinen seura sopivat harjoitusten ajankohdat , sisällöt ja korvauksesta joka yritykselle palvelusta maksetaan. Sisällöt ja aikataulut palvelevat myös urheilijan seuran pitämiä harjoituksia kun ne integroidaan ja suunnitellaan hyvin palvelemaan toisiaan. Sisältönä voi olla myös yrityksen osaajien ja seuran yhdessä järjestämä leiri opiskelijan kotipaikkakunnalla.

Yhteistyön tuloksena yrityksen osaajat pystyvät kehittämään ja tarjoamaan urheilijoille yksilölähtöistä omatoimiharjoittelua ja ammattilaisen suunnittelemaa valmennusta, joka tukee paikallisen seuran tarjoamaa valmennusta.

Silmänliikeanalyysi ja havaintokyvyn kehittäminen VISU + 1/3



Kenelle?

- Kaikkien lajien urheilijoille , erityisesti joukkueurheilijoille ja myös harrastajille
- E-urheilijoille sekä yritysten työntekijöille, joiden työssä aktiivinen havainnointi ja havaintojen perusteella on nopeaa päätöksentekoa
- Joukkueurheilussa ja harrasteryhmissä maalivahdit erikoiskohderyhmänä



Mitä?

- Silmänliikkeen ja ratkaisujen mittaaminen ja analysointi sekä harjoittelu mahdollisuudet.



Miksi?

- Silmänliikkeen analyysillä avulla voidaan vaikuttaa olennaiseen informaatioon havaitsemiseen ja nopeuttaa oppimista, sekä parantaa suorituskkyä.

Silmänliikeanalyysi ja havaintokyvyn kehittäminen VISU + 2/3



Mitä ja miten?

- **Tavoitteiden määrittely ja osallistujainfo**
- **Silmänliikemittaukset OTC-testausympäristössä ja ToPii-laseilla**
- **Analysoidaan katseen kohdistaminen, tarkkaavaisuus, reagointi ja visuaalinen tiedonkäsittely**
- **Henkilökohtainen raportti ja kehitysehdotukset sekä joukkuekohtainen palaute**
- **Uusintamittauksella seurataan kehittymistä erikseen sovitusti**



Hinta:Alk. 490 €/ryhmä (ryhmäkohtaisen tarjouksen mukaan)



Tiedustelut & ajanvaraukset:
teo.jeskanen@santasport.fi

Silmänliikeanalyysi ja havaintokyvyn kehittäminen VISU + 3/3



Ohjeistus (ilmoittautumisen jälkeen):

- Testi kestää tunnista neljään tuntiin riippuen lajista ja tehtävästä
- **Testiin ei tarvitse erityisesti valmistautua mutta tarkat tiedot mahdollisesta silmälasien vahvuuksista auttavat testin toteuttamisessa**
- Oman lajin välineet erikseen sovittuna
- Testiprotokollan ja menettelystä info, laitteiden kalibrointi, testi, analyysivaihe, palautekeskustelu ja jatkoharjoittelusta tiedot.
- Testausta varten ei tarvitse saapua ennakoon, testattavat haetaan testiin Lapin Urheiluopisto Santasport vastaanotosta
- Lisätietoja: teo.jeskanen@santasport.fi





OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

SANTA
SPORT

Luottamuksellinen - Confidential (3Y)

SUORITUSKYVYN HUIPULLA

santasport.fi/oppimis-&testauspalvelut



LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences



LAPIN LIITTO

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

