



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

HUIPPU-URHEILUN DATASTRATEGIA

KUNTOTESTAUSPÄIVÄT 2026
24.4.2026



HUIPPU-URHEILUN DATASTRATEGIA

Tavoite

Rakentaa yhtenäinen, luotettava ja urheilun arkea palveleva tietovaranto, joka tukee valmennusta, asiantuntijatyötä, tutkimusta ja osaamisen kehittämistä sekä päätöksentekoa ja edistää kansainvälistä menestystä.

Perusajatus

Urheilijan harjoittelu, palautuminen, kuormitus, kilpailut ja testaus nähdään yhtenä kokonaisuutena – ei irrallisina datapisteinä eri lähdejärjestelmissä.

Keskeiset ratkaisut

- 360training-palvelualustana valmennuksen ja arjen tueksi
- Sportti-ID (Suomisport) urheilijan yksilöinnin ja tietojen yhdistämisen perustana
- yhteinen tietomalli ja analytiikka → vertailukelpoinen ja laadukas data

Hyödyt valmennukselle ja johdolle

- reaaliaikainen tilannekuva urheilijan, toimintaympäristöjen ja kansallisella tasolla
- datalla tuettu päätöksenteko ja resurssien kohdentaminen
- pitkäjänteinen seuranta, vaikuttavuuden arviointi ja osaamisen kehittyminen

Strateginen vaikutus

Datastrategia ei ole vain tekninen hanke, vaan toiminnalla tuetaan sellaisten toimintatapojen muutosta, jolla vahvistetaan suomalaisen huippu-urheilun kilpailukykyä ja menestystä pitkällä aikavälillä.

HUIPPU-URHEILUN DATASTRATEGIA

KÄYTÄNNÖSSÄ

- lähtökohtina
 - nykytilakartoitus valmentajahaastattelujen pohjalta
 - teknisen ratkaisun vaatimusmäärittely
- määrittelyn mukaisen ratkaisun kehittäjäkumppanin valinta
- määrittelyn mukaisen teknisen toteutuksen kokeilu ja kehittäminen
 - eri lähdejärjestelmiin integroitava palvelualusta
 - lähdejärjestelmien ja niiden toimittajien arviointi
- yhteistyö Olympiavalmennuskeskusten Vuokatti-Rukan ja Urhean sekä Jyväskylän yliopiston Liikuntateknologian yksikön ja KIHUn kanssa
- satoja palvelualustaa käyttäviä urheilijoita ja valmentajia toimintaympäristöissä eri lajeista
- urheilijoiden tietotarvekartoituksen toteutus
- harjoituspäiväkirja -toiminnon kehittäminen palvelualustalle
- palvelualusta Team Finland-toiminnan tueksi

TIETOTARPEET_urheilijat (n=20)

Urheilijoiden tietotarpeet ovat hyvin yhteneväiset lajista riippumatta:

Terveys & palautuminen (korostetusti tärkein)

Uni, HRV, syke, vireys, veriarvot, ravinto ja kokonaiskuormitus

Fyysinen suorituskyky

Voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus sekä KIHUn ja valmennuskeskusten testit

Harjoittelu & lajitaito

Harjoitusmäärät, harjoituspäiväkirjat, tekniikka-analyysi ja suorituksen laatu

Kilpailuanalyysi

Onnistumiset ja virheet, taktiikka, vauhdinjako, olosuhteet, vertailu muihin

Kokonaiskuvan tarve

Pitkän aikavälin kehitystrendit ja kaikki tieto yhteen näkymään

Nykytila

- data hajallaan useissa ratkaisuissa (Oura, urheilukellot, Excel, KIHU, lajikohtaiset järjestelmät)
- yhteinen yhdistävä alusta puuttuu – tätä urheilijat toivovat selkeästi

Johtopäätös

Edelleen tarve kansalliselle, yhdistävälle palvelualustalle, joka kokoaa urheilijan arjen datan ja tukee tiedolla johdettua valmennusta ja päätöksentekoa.

Tarpeet vastaavat pääosin hyvin palvelualustatoteutukseen.

KOKEILUTOIMINTA_360training-palvelualusta

360training on urheilun käyttöön tarkoitettu GDPR-sääntelyn mukainen palvelualusta, joka kokoaa urheilijan arjen olennaisen datan yhteen kokonaiskuvaan ja tukee tiedolla johdettua valmennusta ja päätöksentekoa.

Ydinidea

- kaikki olennainen tieto yhteen näkymään: kuormitus, palautuminen, uni, kyselyt ja testitulokset sekä harjoittelu
- testitulokset osana kokonaisuutta – ei irrallisina datapisteinä
- olemassa olevien lähdejärjestelmien hyödyntäminen ja integrointi palvelualustaan
- Sportti-ID-pohjainen identifiointi ja GDPR
- harjoituspäiväkirja -toiminto työn alla
- parempi tilannekuva urheilijalle, valmentajalle ja asiantuntijoille sekä päätöksentekijöille

Mitä dataa yhdistetään

- älylaitedata (Polar, Suunto, Garmin, Oura) ja muut lähdejärjestelmät (eLogger, Dropbox/excel)
- urheilijan itsearvioinnit ja hyvinvointikyselyt
- kuntotestit ja asiantuntijahavainnot
- harjoittelun seuranta (harjoituspäiväkirja työn alla)
- Suomisport-kirjautuminen ja luvitukset mm. tutkimuskäyttöön

360training-palvelualusta

Yhteistyötahot

OVK Vuokatti-Ruka (JyU/liikuntateknologia), kehitysympäristö (Olli Ohtonen)

OVT Urhea, kehitysympäristö (Pietari Outinen)

Kihu, kehitysympäristö (Ville Vesterinen)

Olympiakomitea, hallinnoija ja rekisterinpitäjä (Janne Hänninen, Perttu Pajukoski, Topias Koukkula, Juha Saapunki)

Tieto Oyj, järjestelmätoimittaja (Kalle Vuorinen + tiimi)

Kyselyt

Päivittäin

Kuinka palautuneeksi koet itsesi? (0-10)

Kuinka nukuit viime yönä? (0-10)

Mikä on mieliala tänään? (0-10)

Onko sinulla vammaan tai sairauteen viittaavia oireita? (kyllä/ei)

OSTRC-H-terveyskysely

School-Burnout Inventory (SBI)

Sport Burnout Inventory – Dual Career Form (SpBI-DC)

Harjoittelu (päivä, 7 pv, 28 pv)

(*manuaalinen syöttö tai integraatio*)

Harjoitusaika

Uusi harjoitus tälle päivälle

Mihin kelloaikaan harjoittelit

Mikä urheilulaji

Aktiivinen aika

Kalorit

Tulossa harjoituspäiväkirja

Hallinta

Kirjautuminen

Suomisport-kirjautuminen

Kirjaudu ulos

Käyttäjäprofiili

Nimi,

Ikä

Pituus

Laji

Sportti-ID (Suomisport-palvelusta)

Joukkueet ja henkilöt joilla pääsy dataan

Organisaatio

Joukkue

Valmentaja

Asetukset

Kieli (suomi, englanti)

Datan luovutus tutkimuskäyttöön

Ilmoitukset

Datalähteet (integraatiot)

Suomisport, Polar, Suunto, Garmin,

Oura (yhdistä/poista)

Evästekäytännöt

Evästeiden hyväksyntä

Evästekäytännöt (Hylkää
valinnaiset/hyväksy kaikki)

Hyvinvointi (päivä, 7 pv, 28 pv)

Uni, unen laatu

Mieliala

Palautuminen

Kokonaiskuorma

ANS-arvo

HRV

Syke

Oireet

Testitulokset

Mikä testi oli kyseessä?

Tulos

Kommentti

Päivämäärä

*Harjoitettavuuskartoitus
(osittain)*

Integraatiot

Polar

Suunto

Garmin

Oura

*Dropbox
(Excel)*

Analytiikkanäkymä (valmentajat, asiantuntijat; popup-taulukot grafiikassa)

Näytettävien tietojen valinta – aikajana; harjoituskausi: merkinnät (kilpailut, leirit, muut merkinnät); uni (syke, sykevälivaihtelu, hengitystiheys, unen määrä); oireet ja loukkaantumiset; keho (paino); itsearviointi (unen laatu, mieliala, palautuminen, kokonaiskuormitus); testit; kalorit; syketasot harjoittelussa; oirenotifikaatiot (pvm ja kelloaika, urheilijatieto, oiretieto).

360training-palvelualusta_yleisnäkymät

360° Training 🔔 ☰

← 17.3. - 23.3. → Päivä 7 päivää 28 päivää

Joukkueet

Olympiakomitea

Team Saapunki

Urheilijat

JS

Juha Saapunki

Harjoitusaika

Yhteensä 8:22 h

Aktiivisuustaso

Kalorit

Keskiarvo 2598 kcal

Kieli

Datan luovutus tutkimuskäyttöön

Sallin datani käytön tieteellisessä tutkimuksessa

Annettuasi luvan, kaikki harjoitteludatasi (ml. kyselyt) siirretään aika-ajoin kansalliseen urheilutietovarantoon, jota hallinnoi CSC (Tieteen tietotekniikan keskus). Jos peruutat luvan, kaikki siirretty data poistetaan urheilutietovarannosta automaattisesti.

[Lue lisää KUHA3-projektista](#)

Datalähteet

Valitse yhdistettävät palvelut. Voit muokata valintoja myös myöhemmin.

← 9.9. - 6.10. → Päivä 7 päivää 28 päivää

Uni App

Keskiarvo 7:32 h

Unen laatu App

Keskiarvo 7.0

Mieliälä App

Keskiarvo 7.7

Oireet

Sairaus

Yskä

Nenän tukkoisuus

Nuha

Yhteensä 3 kpl

Palautuminen App

Keskiarvo 7.0

Kokonaisuormitus App

Keskiarvo 2.4

ANS-arvo

Tietoja ei saatavilla valitulle ajanjaksolle

Syke

Tietoja ei saatavilla valitulle ajanjaksolle

Oireet

Rasitusvamma

Etureisi (Oikea)

Sairaus

Päivämäärä Oire Vakavuus Kipumittari Kommentit

ma 23.3. Etureisi (Oikea) Kohtalaisesti Treenitunteja

Lisää oire

Valitse vamman tyyppi

Valitse oire

Valitse vaikutus harjoitteluun tai kilpailuun

Päivämäärä

📅 23.03.2026

Kommentti

Kirjoita kommentit

Lisää uusi testitulos

Testitulos

Testitulos

Päivämäärä

📅 23.03.2026

Testitulos

Kommentti

Kirjoita kommentteihin tuntemukset ym.

Lisää uusi sairaus

Valitse oireet

Valitse vaikutus harjoitteluun tai kilpailuun

Päivämäärä

📅 23.03.2026

Kommentti

Kirjoita kommentit

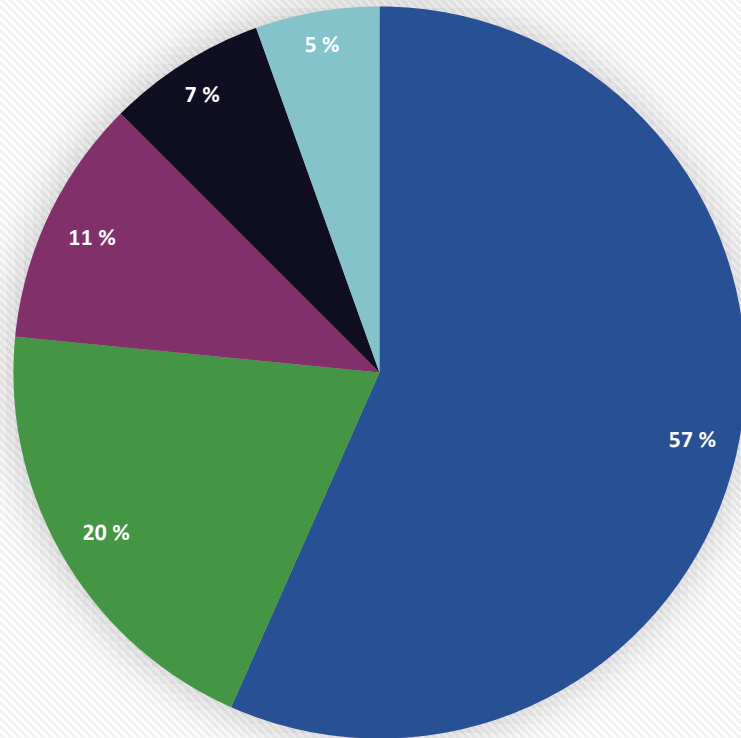
Testitulokset

Päivämäärä	Testitulos	Testitulos	Tulos
> 19.9.2025	Muu	Muu	10 cm
> 11.1.2023	3000m juoksu	3000m juoksu	20 min 0 s



TESTAUS_360training-palvelualusta (n=256)

Testien jakauma



■ Hyppytetit ■ Yläraajojen testit ■ Juoksutestit ■ Teho-/voimatestit ■ Muut testit

Testi	keskiarvo	yksikkö
HYPPYTESTIT (145)		
esikevennetty hyppy	38,3	cm
staattinen hyppy	30,4	cm
vapaa hyppy	2,45	metriä
muu testi	na	
YLÄRAAJOJEN TESTIT (51)		
olkanivelen kierto	15,8	astetta
leuanveto	18	toistoa
yhden käden tempaus	46,25	kg
kuntopallon heitto	26,25	metriä
JUOKSUTESTIT (28)		
3000 metrin juoksu	10,54	min, sek
1000 metrin juoksu	3,12	min, sek
3 minuutin juoksu	760,4	metriä
muu juoksutesti	na	
TEHO-/VOIMATESTIT (18)		
maksimiteho/huipputeho	524	wattia
voimatestit	148,3	kg
muu testi	na	
MUUT TESTIT (14)		
keskivartalo	14	toistoa
max VO2	70	ml/kg/min
muu testi	na	

ANALYTIKKANÄKYMÄ 1



SEURANTA

8.9.-12.10.2025

Oireet ja loukkaantumiset

Unen laatu

Palautuminen

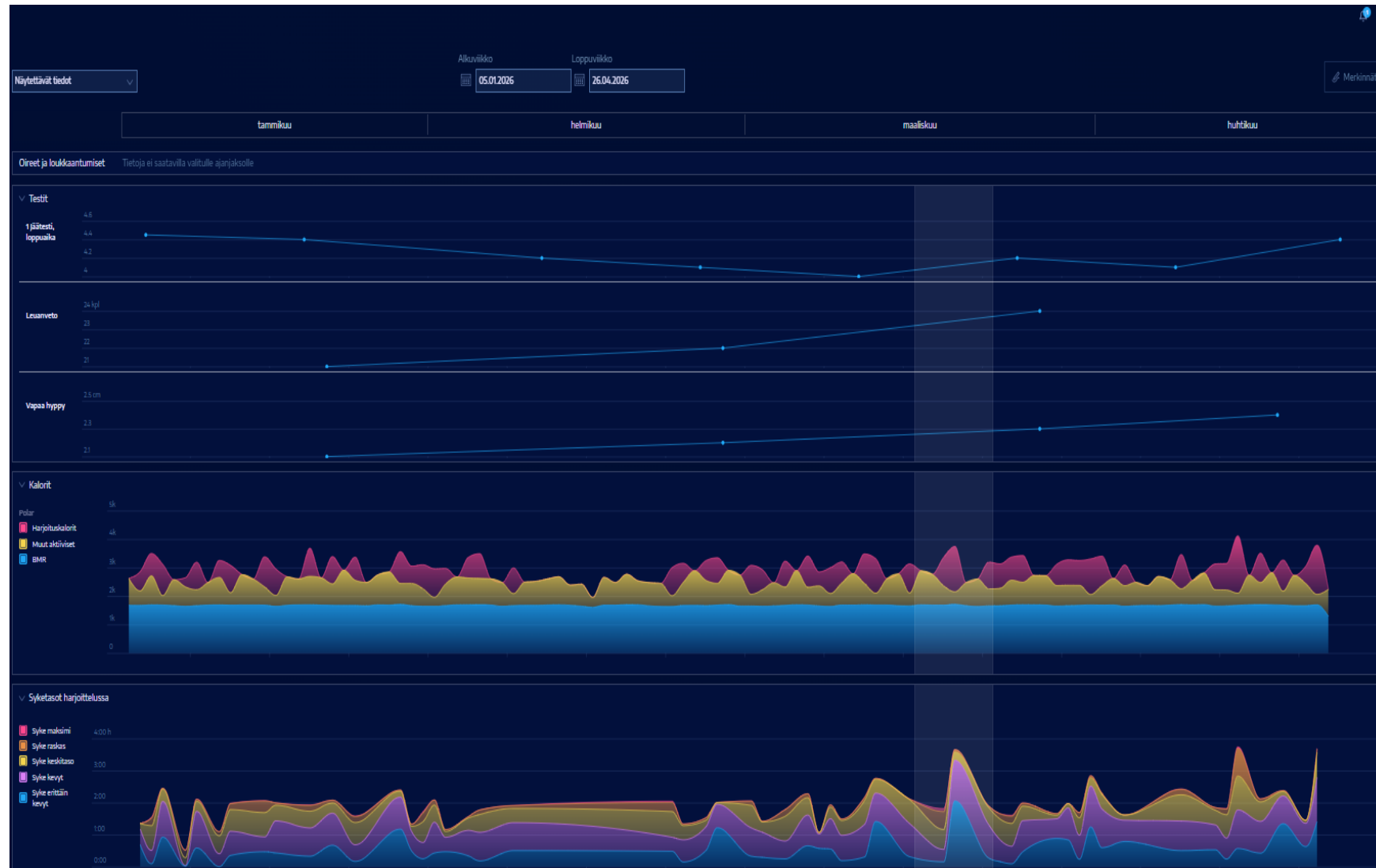
Kokonaiskuormitus

Mieliala

Testit

- 3 minuutin juoksu
- vapaa hyppy

ANALYTIKKANÄKYMÄ 2



SEURANTA

5.1.-26.4.2026

Oireet ja loukkaantumiset

Testit

- jäätesti 1 loppuaika
- leuan veto
- vapaa hyppy

Kalorit

Syketasot harjoituksissa





SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

KIITOS.

KUNTOTESTAUSPÄIVÄT 2026

24.4.2026

