

Palautumismenetelmien käyttö maajoukkue- tasen kestävyyssurheilijoilla Suomessa

Wennman, H., Vilmi, N., Kuorikoski, T. Palautumismenetelmien käyttö maajoukkue-
tasen kestävyyssurheilijoilla Suomessa. *Under review.*

heini.wennman@kolmekampusta.fi



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE

Palautuminen on oleellinen osa tavoitteellista harjoittelua



Palautumisen edistämiseen monia tapoja
(Diller & Leabeater, 2023; Kellman ym., 2018)

- ”Peruspilarit” ravitseminen, uni, harjoittelun rytmittäminen
- Aktiiviset menetelmät esim. verryttely
- Passiiviset menetelmät esim. Foam Rolling, kylmäaltistus, kompressio

Joukkuelajeissa palautumisen edistäminen on suunnitelmallista ja ohjattua, hyödynnetään monipuolisesti ja yksilöiden eri menetelmiä (Altarriba-Bartes ym., 2020; Field ym., 2021; Pernigoni ym., 2022)

Menetelmät

Käyttävätkö tavoitteellisesti harjoittelevat kestävyysurheilijat Suomessa palautumisen edistämisen menetelmiä?

Mitä, miten, miksi?

Verkkokysely kolmen kestävyyslajin maajoukkueurheilijoille (pyöräily, suunnistus, yleisurheilun kestävyyslajit) (N=125)

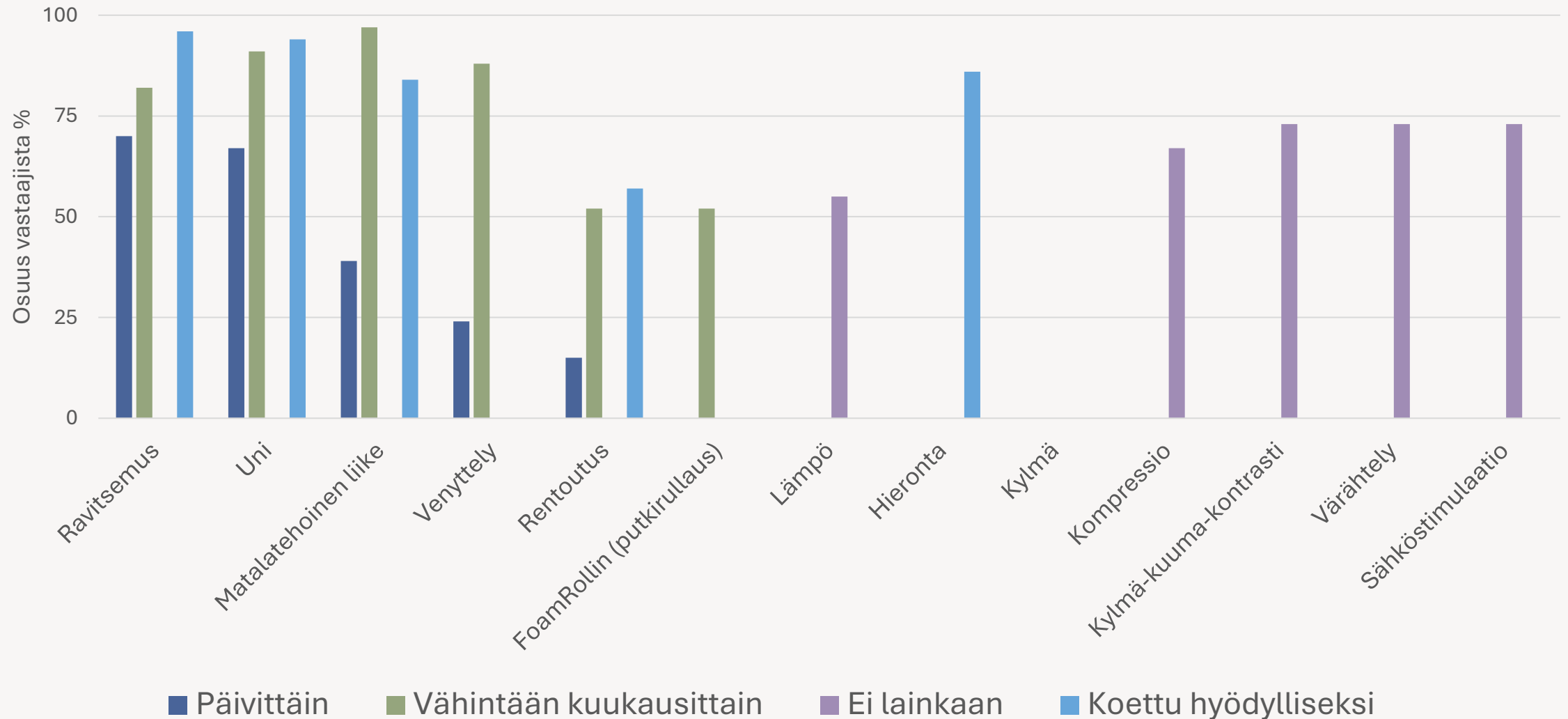
- **Palautumismenetelmät (13kpl):** ravitseminen, uni (ml. päiväunet), matalatehoinen liike, venyttely, rentoutus, kylmä, lämpö, kylmä-kuuma-kontrasti, kompressiovarusteet, värähtelymenetelmät, FoamRolling putkirullaus, hieronta, sähkö- tai ultraäänihoitot



Tulokset

- N=33 (26%, miehiä=10), vähintään 18-vuotiaita
- 85% KV-tasolla, keskimäärin 9 harjoitusvuotta ($\pm 7v$)
- **63%** koki palautumismenetelmien käytön tärkeäksi lajissaan
 - **0%** koki palautumismenetelmät täysin turhina
- Palautumismenetelmien koettiin parantavan suorituskykyä seuraavaan harjoitukseen tai kilpailuun
- Urheilijat olivat enimmäkseen itse perehtyneet menetelmien käyttöön

Palautumismenetelmien top 5 eri näkökulmista



Mitä opittiin?

- Palautumisen edistäminen koettiin tärkeäksi
 - kokemus hyödystä tärkeä mittari
- ”Peruspilarit” ravitseminen ja uni hyödynnetyimmät toimet
- Kattavampi kuva laajemman otoksen ja muiden lajien avulla
- Mikä on valmentajien valmius opastaa ja ohjata urheilijoitaan palautumismenetelmien hyödyntämisessä?



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

KIITOS!

Altarriba-Bartes, A., Peña, J., Vicens-Bordas, J., Casals, M., Peirau, X., & Calleja-González, J. (2020). The use of recovery strategies by Spanish first division soccer teams: A cross-sectional survey. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(3), 297–307.

Driller, M., & Leabeater, A. (2023). Fundamentals or icing on top of the cake? A narrative review of recovery strategies and devices for athletes. *Sports*, 11, 213. <https://doi.org/10.3390/sports11110213>

Field, A., Harper, L. D., Christmas, B. C., Fowler, P. M., McCall, A., Paul, D. J., Chamari, K., & Taylor, L. (2021). The use of recovery strategies in professional soccer: A worldwide survey. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(12), 1804–1815.

Kellman, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13, 240–245.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>

Pernigoni, M., Conte, D., Calleja-González, J., Boccia, G., Romagnoli, M., & Ferioli, D. (2022). The application of recovery strategies in basketball: A worldwide survey. *Frontiers in Physiology*, 13, 887507. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.887507>

Skorski, S., Mujika, I., Bosquet, L., Meeusen, R., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2019). The temporal relationship between exercise, recovery processes and changes in performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14, 1015–1021.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0668>



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE