

Hei soutaja,

Etsin soutajia ja sisäsoutajia tutkittaviksi Pro Gradu -tutkielmaani: ”Maksimaalisen laktaatin tasapainotilan yhteys nousujohteisesta kuormituksesta määritettyyn anaerobiseen kynnykseen”.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, vastaako suorasta hapenottokyvyn testistä määritetty anaerobinen kynnyks tasavauhtisista kestävyyskuormituksista määritettyä maksimaalisen laktaatin tasapainotilaa.

Voit hakea tutkittavaksi, jos

- olet 18–45-vuotias
- terveydentilasi sallii maksimaalisen kestävyysuorituksen
- olet vähintään kansallisella tasolla kilpaileva soutaja tai sisäsoutaja. Tutkimukseen voivat hakea myös soutaen tai sisäsoutulaitteella säännöllisesti harjoittelevat muun lajin kestävyysurheilijat tai kuntoilijat.



Tutkimusjakso koostuu neljästä testistä Concept2-soutuergometrillä. Testien välillä on vähintään 48 tunnin palautumisjakso, joten tutkimusjakso kestää yhteensä 1,5–2 viikkoa. Yksittäinen testikerta kestää valmisteluineen noin 1,5–2 tuntia. Tutkimusjaksolla tehdään suora hapenottokyvyn testi uupumukseen asti sekä kolme tasavauhtista kestävyystestiä anaerobisella kynnysteholla. Tutkimusjakson aikana muun harjoittelun tulee olla kevyttä.

Tutkimuspaikat ja aikataulu

Helsinki 15.–29.9. (Helsingin soutustadion, Merikannontie 4)

Turku 3.–16.10. (Turun soutu- ja melontakeskus, Rykmentintie 55 tai Kupittaaan urheiluhalli, Tahkonkuja 5)

Tampere 17.–30.10. (Tampereen soutukeskus, Hatanpääkatu 6)

Osallistumalla tutkimukseen

- autat lisäämään tietoa kestävyystestauksen harjoitusalueiden ja -ohjeiden määrittämisestä.
- saat tietoa kestävyyskunnostasi (maksimaalinen suorituskyky, maksimaalinen hapenottokyky, aerobinen ja anaerobinen kynnystaso).
- saat kestävyysharjoitteluun sopivat yksilölliset harjoitusalueet kestävyysominaisuuksien kehittämiseksi.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistumisen voi perua milloin tahansa. Tutkimuksen tulokset julkaistaan niin, ettei yksittäisiä testihenkilöitä voi tunnistaa.

Hae tutkimukseen tutkittavaksi tai kysy lisätietoja olemalla yhteydessä:

Ilona Hiltunen, LitK, Jyväskylän yliopisto

+358400157040 tai ilona.i.hiltunen@student.jyu.fi