

# Spurtti

1/2020

## news

**Virusepidemia sulki  
harjoituspaikat,  
miten treenit jatkuvat?**

**Urheilijan arki  
poikkeustilanteessa  
– ravitsemuksen  
muistilista**

**Kitke epäasiallinen  
käytös ryhmän  
vahvalla toiminta-  
kulttuurilla**

**HKV:n  
junnuryhmissä  
häirintää taklataan  
ryhmähengellä ja  
avoimuudella**

**Haastattelussa  
hallikauden tähdet:  
Anna Pursiainen  
ja Juho Alasaari**

**Kaksoisura  
tarjoaa  
suojaverkon**

Urheilupsykologi  
Paula Thesleff:  
**Kehu kolme kaveria  
joka treenissä**

Elli Rantalan ja  
Elmiina Siikalan  
**omatoimitreenit  
Tapiolassa**

Urheilufysioterapeutti Peter Halén:  
**Vammat kuriin pohkeen,  
lonkankoukistajan ja takareiden  
voimaharjoittelulla**





# Kotimainen vakuutus yleisurheilijoille

Pohjola Sporttiturva on vastuullinen valinta.

- Varmistat hyvän hoidon ja nopean paluun kentälle.
- Hoitokuluja korvataan jopa 15 000 € saakka.
- Edullinen kaiken ikäisille ja tasoisille yleisurheilijoille.
- Kiinteä omavastuu – ei ikäviä yllätyksiä vahingon sattuessa.
- Korvaa myös silloin kun loukkaantuminen ei aiheudu ulkoisesta tekijästä.
- Saat nopean avun Pohjola Terveysmestari -palvelusta, jos jotain sattuu. Asiantuntija arvioi oireesi ja ohjaa sinut oikeanlaiseen hoitoon.
- Alle 12-vuotiailla voimassa myös muiden lajiliittojen alaisissa urheilulajeissa.

Voit ostaa Pohjola Sporttiturva-vakuutuksen lajiliittosi omilta sivuilta.

[op.fi/sporttiturva](https://op.fi/sporttiturva)

Vakuutuksen myöntää Pohjola Vakuutus Oy.  
Pohjola Terveysmestari -palvelun tuottaa  
Pohjola Sairaala Oy.

Pohjola Vakuutus

## Pääkirjoitus

**Piia Jäntti**  
nuorisopäällikkö  
Suomen Urheiluliitto



## Pidetään toisistamme huolta

Yleisurheilu on ystäviä, uusien kokemusten keräämistä ja etenkin itsensä voittamista. Mikä edellä mainituista on sinulle tärkein? Jos saan arvata, olisiko se ystävät? Ilman kavereita ei moni varmasti löytäisi harrastusten pariin tai jatkaisi niissä. Ystävillä on suuri merkitys mielenkiinnon ylläpidossa. Ystävien kesken voi jakaa ilot ja surut, kisailla ja kokea yhteen kuulumisen tunnetta.

Jokainen varmaan muistaa, miltä tuntui mennä ensimmäistä kertaa harjoituksiin, kun mukana ei ollut koulusta tai naapurista tuttua kaveria tukena. Vatsan pohjasta nipisti ja päässä pyöri paljon ajatuksia ja kysymyksiä; "onkohan täällä ketään tuttua", "huomaakohan toi aikuinen mut", "entä jos sanon jotain hassua, ja kaikki nauraa mulle", "mitä, jos en osaa tehdä kaikkea samalla tavalla kuin muut".

Usein tilanne rauhoittui, kun ohjaaja saapui luoksesi, kysyi nimeäsi ja oletko aikaisemmin harrastanut kyseistä lajia. Seuraavaksi vuorossa oli kiva tutustumisleikki, jossa opit muiden osallistujien nimet ja samalla heistä jotain henkilökohtaista, kuten lempiväri tai mitä muita harrastuksia heillä on. Leikin jälkeen ohjaaja kertasi vielä yhteiset pelisäännöt ja päivän opettava taito harjoiteltiin yhdessä parin kanssa, minkä jälkeen huomasit, että ryhmässä on ihan turvallista olla oma itsensä, ja että varmasti ystävystyt muiden osallistujien kanssa. Ryhmässä vallitsi mukava ja kannustava ilmapiiri.

Kun ensimmäistä kertaa osallistuit yleisurheiluharjoituksiin, sait kokea alussa mainitsemani kolme parasta asiaa yleisurheilusta. Osallistumalla yksin uuteen ryhmään voitit itsesi ja keräsit samalla kourallisen uusia kokemuksia sekä aloit luoda uusia ystävyysuhteita. Muistathan nämä, kun seuraavan kerran harjoituksiin osallistuu joku uusi, jota et vielä tunne. Oletan hänelle ystävällinen ja annat mahdollisuuden tutustua sinuun ja ryhmän muihin jäseniin.

Ystävät tukevat, ymmärtävät ja tarvittaessa puskevat meitä eteenpäin. Miten sinä olet muistanut ystäväsi, kun harjoitukset ovat olleet tauolla, ettekä ole päässeet yhdessä vaihtamaan kuulumisia? Pidetään toisistamme huolta, rakennetaan turvallinen ympäristö yhdessä ja keksitään uusia tapoja harrastaa yhdessä, jos emme voi olla fyysisesti läsnä!

Youth Athletics Games kokoaa parhaan paikan tavata uusia ja vanhoja ystäviä, kerätä kokemuksia ja harrastaa itsensä voittamista. Seuraathan meitä somessa @youthathleticsgames, niin tiedät, miten YAG:n järjestelyt etenevät, ja koska pääsemme yhdessä kisaamaan kesän isoimmassa nuorisoyleisurheilun elämys- ja kilpailutapahtumassa!

**Spurtti**  
news

Lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa

[www.yleisurheilu.fi](https://www.yleisurheilu.fi)

**Päätoimittaja** Piia Jäntti, [piia.jantti@sul.fi](mailto:piia.jantti@sul.fi), 050 470 2622

**Toimituspäällikkö** Tapio Nevalainen

**Taitto ja ulkoasu** Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

**Kannen kuva** Tapio Nevalainen

**Julkaisija** Suomen Urheiluliitto ry, Valimotie 10, 00380 Helsinki

**Kustantaja** Track & Field Finland Oy, Valimotie 10, 00380 Helsinki

**Ilmoitusmarkkinointi**

Media X-Pertti Oy  
Asemanaukio 7, 04200 Kerava  
PL 61, 04201 Kerava  
puh. (09) 8566 4500  
[media.xpertti@saunalahti.fi](mailto:media.xpertti@saunalahti.fi)

**Painopaikka** Grano

**Spurtin osoitteenmuutokset**

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus seuran yhteyshenkilölle, joka päivittää tiedot lisenssirekisteriin.

**Spurtin jakelu**

Spurtti News -lehti lähetetään 8–13-vuotiaille yleisurheilulisenssin haltijoille (1 lehti / talous).  
Lehti postitetaan SUL:n lisenssirekisterin osoitteistolla.



# Spurtti

## news 1/2020



6



16



20



22



28



34

### 3 Pääkirjoitus

5 UUTiset: Virusepidemia sulki harjoituspaikat, mutta treenit jatkuvat

6 HENKILÖKUVA: pikajuoksija Anna Pursiainen

12 RAPORTTI: Urheilupsykologi Paula Thesleff: Ryhmän vahva toimintakulttuuri kitkee epäasiallista käytöstä

16 RAPORTTI: HKV:n junnuryhmissä häirintää taklataan ryhmähengellä ja avoimuudella

20 Seiväshyppääjä Juho Alasaari ihailee Sergei Bubkan tekniikkaa

22 KORONAVIRUKSEN VARJOSSA: Otahalli vaihtui Silkkiniityn puistoksi. Näin treenit jatkuvat Espoon Tapiossa, vierailimme Elmiina Siikalan ja Ella Rantalan harjoituksissa

26 KORONAVIRUKSEN VARJOSSA: Muista nämä asiat, kun harjoittelet ulkona

27 KORONAVIRUKSEN VARJOSSA: Zoom-sovelluksella yhteinen etätreeni

28 FYSIOTERAPIA: Urheilufysioterapeutti Peter Halén: Vammat kuriin pohkeen, lonkankoukistajien ja takareiden voimaharjoittelulla

34 KORONAVIRUKSEN VARJOSSA: Urheilijan arki poikkeustilanteessa – ravitsemuksen muistilista

36 URHEILU JA OPISKELU: Opiskelun ja urheilun yhdistäminen eli kaksoisura tarjoaa suojaverkon

## Korona kotirataakisat ja etätreenit nyt arjen suolana

**K**oronaviruksen tuoma tauko seurojen ryhmäharjoitukseen sekä urheilupaikkojen sulkeminen on saanut Instagramin ja Facebookin täyttämään erilaisista harjoitusvinkeistä sekä videoista ja kuvista omatoimiharjoittelusta.

Monenmoisia ideoita on syntynyt. Yksi lasten ja junioreiden aktivoimiseen tarkoitettu on HKV:n nettisivuillaan lanseeraama ”Korona”-kotirataakisat (<https://www.hkv.fi/kotirataakisat>). Kilpailuissa jokaisella urheilijalla on huhtikuu aikaa toteuttaa lajeja, joita voi tehdä koko lailla missä vaan.

Kilpailussa yhtenä lajina on maastojuoksu, jossa jokainen juoksee omalla ajanotolla tietyn maastojuoksureitin. Sen pituus vaihtelee sarjasta riippuen 5-vuotiaiden 500 metristä vanhempien sarjojen kolmeen kilometriin. Toinen laji on vedellä täytetyn puolen litran linsapullon heitto. Heittotyyli on vapaa, ja heiton pituuden mittaustakin tapahtuu metrin mittaisilla askelilla. Kolmas laji on pikajuoksu matkana kahden valotolpan väli (noin 60 metriä).

Muut lajit ovat vauhditon pituushyppy ja viisiloikka. Kilpailun tulokset jokainen syöttää itse nettilomakkeelle aina suorituksen jälkeen ja yrittää voittaa monta kertaa kuin haluaa.

### Yhteisillä etätreeneillä ryhmähenkä

Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikön Piia Jäntin mukaan HKV:n kotirataakisat tapaiset ideat ovat osoitus siitä, kuinka seuroissa on torpattu kokoontumiskieltojen apatiaa.

– Epidemian aikana somekanavien käyttö harjoittelun tukena on entisestään aktivoitunut. Whatsapp-ryhmät treeniryhmien viestintäkanavana alkavat olla jo normi. Nyt valmentajat jakavat siellä ohjeet omatoimisesti tehtäviin treeneihin ja saavat itse treeniviideoita arvioitavaksi, Jäntti sanoo.



– Myös Instagram ja Youtube-kanavat ovat todella aktiivisessa ja luovassa käytössä. Liiton nuorisoleisurheilun Instagram-tilillä jaamme parhaita treenivinkkejä omatoimiseen tekemiseen sitä mukaan, kun niitä saadaan. Jokainen voi laittaa tulemaan omia treenivinkkejään minulle, Jäntti toivoo.

Vaikka omatoiminen harjoittelu ohjelman mukaan on kokoontumisrajoitusten aikana ollut normi, monilla seuroilla on lasten ja junioreiden ryhmille ainakin kerran viikossa yhteisharjoitus jonkin etäyhteyden, kuten Skype, Zoom tai Facebook-live, kautta.

– Lapsille ja nuorille etäyhteydet ovat niin tuttuja, että yhteistreenit sujuvat sitä kautta luontevasti, Jäntti sanoo.

### Pieni kisailu kannustaa omatoimitreeneitä

Liikuntaleikkikoululaisille eli 2–6-vuotiaille Jäntti suosittaa 30–45 minuutin pituisia yhteisiä treeneitä kerran viikossa sellaiseen aikaan, että mahdollisimman monella vanhemmalla olisi mah-

dollisuus olla mukana. Sellainen aika voisi olla vaikkapa lauantaiaamu.

– Liikkarilaisten harjoituksessa kaikki tekeminen olisi hyvä olla sellaista, että lapsi tai lapset voivat tehdä sitä yhdessä vanhempiansa kanssa leikkien, Jäntti sanoo.

Yleisurheilukoululaisten yhteisten etätreenien sisältö voisi Jäntin mukaan olla vaikkapa liikkuvuus, lihaskunto tai joku muu haastava harjoitus.

– Näihin olisi syytä lähettää ohjeet kaikille etukäteen, ja kun treeni on tehty, jokainen urheilija kuittaa valmentajalle, miten harjoitus omalta kohdalta meni, ja oliko se vaatimuudeltaan sopiva.

– Pieni kisailuun ei ole pahasta. Jokainen voisi esimerkiksi yrittää parantaa omaa suoritustaan omatoimitreeneissä. Haasteena voisi vaikkapa se, että montako kilometriä liikut tai montako leukaa ja vatsalihasliikettä teit viikon aikana, taikka miten kehittyi vauhditon pituushyppy, Jäntti vinkkaa.

*Lue lisää aiheesta sivuilta 22–27.*



# Kehitys on Pursiaisen päätavoite

Omien ennätysten parantaminen ja kehitys urheilijana kiehtovat Anna Pursiaista. Espoon Tapioiden lahjakas pikajuoksija ihailee Dafne Schippersiä ja toivoo oman kehityksen kantavan joskus kansainväliselle tasolle.

Teksti TAPIO NEVALAINEN  
Kuvat ANSSI MÄKINEN





Anna Pursiainen sai lämpimät onnittelut mestariksi juosseelta Lotta Kemppeeltä Tampereella SM-hallien 60 metrin finaalin jälkeen.

**A**nna Pursiainen nimi löytyi hallikauden päätteeksi 17-vuotiaiden 60 metrin kotimaan kaikkien aikojen hallitilaston toiselta sijalta. Tampereen SM-halleissa juostu ennätys 7,45 riitti myös talven Euroopan tilaston 17-vuotiaiden sarjan nelossijaan.

Pursiaisen, 16, ennätys koheni edellistalven verrattuna 0,22 sekuntia. Roima ennätysarppaus oli juoksijalle yllätys, mutta SM-halleissa ennätyksen tuoma aikuisten sarjan hopeamitali iski kuin pieni shokki.

– En olisi ikinä uskonut, että se on mahdollista. Tampereella tavoitteena oli paikka finaalissa. Mitali todella ylätti minut, Pursiaisen muistelee.

Valmentaja **Eeva Kantomäelle** SM-hallit olivat esimerkki nuoren juoksijan kyvyistä kaivaa esiin paras vire silloin, kun sitä todella tarvitaan.

– Anna oli Tampereella 60 metrin

alkueräjuoksun jälkeen kovasti itse-kriittinen. Hän totesi, ettei aio esiintyä finaalissa yhtä ”kehnosti”, Kantomäki muistelee.

Alkuerässään Pursiainen oli toinen ajalla 7,62 ja meni jatkoon aikavertailusta. Finaalissa hänen edellään maaliin kurotti vain läpi talven loistovireessä ollut Lotta Kemppinen. Hän oli myös ensimmäisenä onnittelemassa Pursiaista tämän uran ensimmäisestä aikuisten sarjan SM-italista.

Mestariksi Pursiainen pinkoi myös nuorten SM-hallien 17-vuotiaiden sarjan 60 metrillä ja oli toinen 300 metrillä halliennätyksellään 40,46.

Talven kisoissa Pursiainen komisteli 200 metrin halliennätystään lukemiin 24,71, jolla hän on ikäluokkansa kaikkien aikojen kotimaan hallitilastoissa viides.

– Hallikaudella tuli aika kovat parannukset ennätyksiin. Nyt täytyy toivoa, että sama jatkuu ulkoradoilla. Se

on kesän päätavoite, nyt kun 17-vuotiaiden EM-kisoja ei ole, Pursiainen sanoo.

## Kiriapua, oppia ja neuvoja treeniryhmältä

Pursiaisen arkipäivät kuluvat nyt koronavirusepidemian kiusatessa etäopiskelun parissa. Hän opiskelee ensimmäistä vuotta Pohjois-Haagan yhteiskoulun urheilulukiossa.

Harjoitukset huippulahjakas juoksija tekee yhdessä Kantomäen valmennusryhmässä, johon kuuluvat myös **Annika Mäenpää, Kristiina Vuorvirta, Minea Fogelhom, Okko Makkonen, Saara Keskitalo, Edith Berdén ja Nella Varjas.**

– Meillä on tosi hyvä ryhmä. Kun olen joukon nuorimpia, saan hyvin kiriapua vanhemmilta, esimerkiksi Saaraalta ja Annikalta, kun tehdään yhteislähtöjä. Oppia ja neuvoja tulee myös,



Anna Pursiainen tykkää harjoittelemisesta ja kilpailemisesta. Pikajuoksu on nyt oma laji, mutta Pursiainen on ehtinyt kokeilla monta muutakin lajia kuten tennistä ja telinevoimistelua.

Pursiainen kiittelee.

Millainen on sinun normaali treeni-viikkosi?

– Maanantaina on parin tunnin iltatreeni, tiistaina koulun aamutreeni ja erikseen iltaharjoitus, joka on punttitreeni. Keskiviikkona on lepo, torstaina koulun aamutreeni ja perjantaina aamu- ja iltatreenit. Lauantaina on aamutreeni ja sunnuntaina kevyttä aerobioa, Pursiainen kertoo.

Koulun ja tiiviin harjoittelun yhteensovittaminen ei ole tuottanut vaikeuksia.

– Urheilulukion voi käydä neljässä vuodessa, jolloin opiskeluun saa kevyempiä jaksoja. Itse koen, että olen saanut sovitettua urheilun ja koulun hyvin yhteen, vaikka koeviikoilla joutuu joskus vähän sovitteluun, että ehtii lukea tarpeeksi kokeisiin.

– Kova halu on jatkaa urheilua myös lukion jälkeen. Haluaisin jatko-opiskelupaikan, jossa urheilu on mahdollista. Sitä en ole vielä miettinyt, mikä opiskelupaikka voisi olla.

## Koulun kisoista löytyi kipinä

Yleisurheilun ja pikajuoksun Pursiainen löysi koulun kilpailumenestyksen kannustamana.

– Kokeilin lapsena tosi paljon erilaisia lajeja. Sitten ala-asteella oli koulun yleisurheilukilpailut. Pärjäsin siellä ja pääsin Espoon koulujen välisiin kilpailuihin. Sieltäkin tuli menestystä, ja siinä vaiheessa jotkut ala-asteen opettajat alkoivat jo suositella seuroja, johon voisi mennä. Siitä se alkoi, Pursiainen muistelee.

– Ennen yleisurheilua ehdin kokeilla laskettelua, telinevoimistelua, tanssia, salibandyä, suunnistusta ja tennistä. Olen harrastanut urheilua tosi paljon pienestä pitäen.

Mikä yleisurheilussa viehätti?

– Varmaan eniten se, että halusin kehittyä, ja harjoituksissa oli kavereita. Tykkäsin myös treeneistä. Hyppäsin aluksi myös pituutta pikajuoksun ohella, mutta pikkuhiljaa olen siirtynyt pikajuoksuun.

Valmentaja Eeva Kantomäen silmin Pursiainen on ihanteellinen valmennettava.

– Annalla on hyvä itsetunto. Hän on kunnianhimoinen, ja tavoitteet ovat korkealla, pitkällä tähtäimellä kansainvälisellä tasolla. Tätä tukee se, että hän on tunnollinen harjoittelija, joka on viimeisen vuoden aikana sisäistänyt omatoimisen lihashuollon ja yleisen terveyden vaalimisen periaatteet, Kantomäki sanoo.

– Anna venyttelee joka ilta 20-30 minuuttia ja käy ympäri vuoden joka viikko uimassa ja vesijuoksemassa. Hän ymmärtää, että pelkällä lahjakkuudella sadasosat eivät enää ajoista ropise. Nyt pitää tehdä töitä ja oikeita valintoja niin harjoittelussa kuin muussakin elämässä.

Pursiaisella lähivuodet ovat vielä perusharjoittelun eli rakentamisen aikaa, pikajuoksun lajivaateita unohtamatta.

– Tavoitteena on tasainen kehitys, jossa harjoitusmääriä nostetaan portaittain. Anna osaa hyvin kuunnella omaa kroppaansa ja uskaltaa tarvittaessa reagoida sekä keskustella valmentajan kanssa mahdollisista muutostarpeista, Kantomäki sanoo.



# Noin 10 kysymystä Anna Pursiaiselle



Nuorten SM-halleissa Anna Pursiainen oli 17-vuotiaiden 60 metrillä omaa luokkansa ja vei mestaruuden ajalla 7,54.

## Mikä on lempitreeneisi?

– Tykkään voima- ja punttitreeneistä.

## Onko sellaista treeniä, jonka mieluummin jättäisit väliin?

– Minä tykkään kaikista treeneistä, mutta joku intervallitreeni on sellainen, johon joutuu vähän tsemppaamaan itseään.

## Jos et harrastaisi yleisurheilua, mikä olisi lajisi?

– Varmaan tennis. Olen harrastanut sitä jo ennen kuin aloitin yleisurheilun ja tykkäsin siitä.

## Kuka on urheilija jotka kunnioitat?

– Yleisurheilussa minulla on paljon idoleita, kuten **Dafne Schippers**, jota

olen fanittanut pitkään ja 100 metrin MM-kakkonen, 200 metrin maailmanmestari **Dina Asher-Smith**. Tykkään heistä, kun he tulevat Euroopasta.

## Mitä tykkäät tehdä vapaa-aikana?

– Olen kavereiden kanssa tai katsomassa elokuvia ja rentoudun.

## Millaisista elokuvista pidät?

– Sanotaan nyt vaikka James Bond ja Starwars.

## Entä musiikki?

– Kuuntelen musiikkia tosi paljon. Tykkään kuunnella musiikkia varsinkin ennen treenejä ja ennen kisaa. Musiikin avulla saa päälle hyvän fiiliksen. Minun musiikkimakuni vaihtelee

aika paljon. Tykkään kuunnella aika raskasta musaa, mutta myös teknoa ja poppia.

## Minkä kirjan luit viimeksi?

Kouluun liittyen kuin Kissani Jugoslavia (Pajtim Statovci) -kirjan.

## Kenet haluaisit tavata?

– Dafne Schippersin.

## Lempiruoka ja juoma

– Pizza ja vesi tai cokis.

## Mitä et tekisi mistään hinnasta?

– Lopettaisi urheilua.

## Faktat: Anna Pursiainen

**Ikä:** 17 v (12.3.2003)

**Seura:** Espoon Tapiot

**Valmentaja:** Eeva Kantomäki

**Asuu** Kauniaisissa

**Opiskelee** Pohjois-Haagan yhteiskoulun urheilulukiossa

### Ennätyksiä:

60 m hallissa 7,45 (2020)

100 m 11,82 (2019)

200 m 24,74 (2019), hallissa 24,71 (2020)

300 m hallissa 40,46 (2020)



Anna Pursiaisen mielitreenit ovat voimaharjoituksia.



HKV:n Turboveikot ja Hymyveikot -ryhmät pääsivät lämmittelemään Eläintarhan kentälle yhdessä ennen kuin koronavirus-epidemia sulki kentän.

Teksti ja kuvat: TAPIO NEVALAINEN

## Ryhmän vahva toimintakulttuuri kitkee epäasiallista käytöstä

Jokaiselle omat tavoitteet,  
kehu kolme kaveria joka treenissä





**U**rheiluseuratoiminnan pitäisi jättää positiivinen muistijälki. Aina näin ei käy, kuten viime kuukausien mediatiedot epäasiallisesta käytöksestä ja häirinnästä eri lajeista kertovat. Miten näiden ongelmien syntyä voi ennalta ehkäistä?

Epäasiallinen käytös lasten ja nuorten urheilussa on usein kiusaamisesta. Se voi olla myös sukupuoleen tai etniseen taustaan perustuvaa häirintää taikka seksuaalista häirintää, joka loukkaa nuoren henkistä tai fyysistä koskemattomuutta (ks. viereinen sivu).

SportFocuksen kokenut urheilopsykologi (sert.) **Paula Thesleff** näkee, että lasten ja nuorten urheilussa näitä ongelmia taklataan etukäteen, kun ryhmissä ja niiden toiminnassa arvostetaan ihmisten erilaisuutta ja siihen kasvamista.

– Ryhmän toimintakulttuurin luominen on tärkeää. Tarvitaan selkeät tavoitteet; ryhmälle on oma polkunsä ja yksilöillä omansa. Nuoria pitäisi myös opettaa vertaamaan kehitystään omaan itseensä, Thesleff sanoo.

Thesleff muistuttaa, että kaikilla ryhmään kuuluvilla on samat psykologiset perustarpeet, kuten tarve kuulua ryhmään ja kokea kyvykkyyttä.

– Jokaisen pitäisi kokea olevansa tärkeä. Jokaisella voi myös olla oma, tärkeä rooli, oli hänen urheilullinen tasonsa mikä tahansa. Kuka on se, joka tsemppaa muita, kuka huolehtii

Whatsappista ja kuka treeneissä tarvittavista varusteista, Thesleff ideoi.

– Myös psykologinen turvallisuus on tärkeää eli se, että ryhmässä hyväksytään epäonnistuminen ja kannustetaan yrittämään. Valmentajakin voi sanoa, että häntäkin jännittää ja hänkin voi epäonnistua.

### Kehu kolme kaveria joka treenissä

Thesleff on työskennellyt Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian (Urhea), useiden lajiliittojen sekä yksittäisten huippu-urheilijoiden kanssa. Hän kokee, että käskyttävästä valmentamiskulttuurista on Suomessa suurelta osin päästy eroon, vaikka päinvastaisiakin esimerkkejä on ollut julkisuudessa.

– Huutamisen ja vallan käytön autoritäärisyyden normaalius on urheilumaailmassa ollut hyväksyttyä jopa niin, että sitä on jopa pidetty edellytyksenä menestymiselle. Hienoa, että nyt on herätty siihen, että ihminen toimii parhaiten, kun hän tuntee olevansa turvassa, hyväksytty ja arvostettu. Samalla on alettu kiinnittää huomioita vuorovaikutustaitoihin.

Mitä yksittäinen lapsi tai nuori voisi tehdä parantaakseen oman ryhmänsä dynamiikkaa?

– Kehu jokaisessa harjoituksessa aina kolme kaveria ja muista kehua myös itseäsi. Ja aina kun sätit itseäsi, löydä sen rinnalle kolme positiivista asiaa, Thesleff sanoo.

– Myös harjoitustavoitteet ovat tärkeitä. Jokainen huipulle päässyt urheilija on yleensä ollut taitava asettamaan itselleen sopivia harjoitustavoitteita, eli mieti, mihin keskityn tässä harjoituksessa, mikä on fokus?

### Vanhemmat ovat peruskallio ja perspektiivin tuoja

Ohjaajien ja urheilijoiden ohella ryhmän toimintaan vaikuttavat myös vanhemmat. Mikä on vanhempien rooli ja kuinka heitä pitäisi evästää?

– Vanhemmat ovat lapsen ja nuoren peruskallio. Urheilussa tulee väistämättä epäonnistumia ja pettymyksiä. Hillitse silloin omat tunteesi, ole tukena, kuuntele, myötäelä nuoren tunteensa äläkä näytä liikaa mahdollisia omia pettymyksen tunteita, Thesleff sanoo.

Vanhemman täytyy osata olla nuorelle myös perspektiivin tuoja ja näkökulmien vaihtaja, mutta yltiöoptimismiin ei pettymyksen hetkellä ole Thesleffin mielestä tarvetta.

– Lapsi ei aina ole niin pettynyt kuin aikuinen kuvittelee, vaan kaipaa aikuisen läsnäoloa. Voit sanoa lapselle vaikka, että sinua olisi harmittanut yhtä lailla, jos olisit ollut samassa tilanteessa, Thesleff neuvo.

– Joskus kotona voit pyytää lapselta, että hän pitää sinulle treenit, jolloin hän saa olla valmentaja ja saa kokemuksen siitä, että hän osaa.

## Mitä on epäasiallinen käytös?

### Kiusaaminen

– Kiusaaminen on tarkoituksellista, toistuvaa ja samaan henkilöön kohdistuvaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Se voi olla esimerkiksi haukkumista, naurun-alaiseksi tekemistä, some-komentointia, tönimistä, lyömistä tai ryhmän ulkopuolelle sulkemista. Kiusaamista ei ole kahden tasaväkisen henkilön välinen kiista tai satunnaiset kehenkin kohdistuvat hyökkäykset.

### Häirintä

– Häirintä voi olla seksuaalista tai sukupuoleen sekä etniseen taustaan perustuvaa, ja se voi ilmetä fyysisessä, sanallisessa tai sanattomassa muodossa.

### Seksuaalinen häirintä

– Seksuaalinen häirintä on esimerkiksi vihjailua, epäasiallista vitsailua, epätoivottua koskettelua tai ahdistelua. Siihen liittyy aina seksuaalinen sävy.

– Se voi olla myös ei-toivottua käytöstä, jolla loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri.

– Tällaista toimintaa ovat esimerkiksi sukupuolisesti vihjailevat eleet tai ilmeet, härskit puheet, kaksimieliset vitsit sekä vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevat huomautukset, viestit, julkaisut sosiaalisessa mediassa tai puhelinsoitot, fyysinen koskettelu, sukupuoliyhteyttä tai muuta sukupuolista kanssakäymistä koskevat ehdotukset tai vaatimukset.

### Mihin voi olla yhteydessä, mistä löytyy tietoa?

#### Et ole yksin -palvelu

*Et ole yksin* -palvelu on Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishanke, jonka päämääränä on ennaltaehkäistä ja vähentää kiusaamista, seksuaalisen häirinnän ja kaikenlaisen väkivallan kokemuksia urheilussa. Palvelu auttaa häirinnän, väkivallan tai kiusaamisen kohteeksi joutunutta ja hänen läheisiään.

*Et ole yksin* on Suomen ensimmäinen kohdennettu tukipalvelu, johon seksuaalisen hyväksikäytön ja häirinnän, epäasiallisen käytöksen tai kiusaamisen kohteeksi joutunut urheilija voi olla yhteydessä ja saada apua.

Lisätietoa:

<https://etoleyksin.fi/tietoa-meista/>

### Yleisurheilu.fi -sivusto

Monenlaista lisätietoa on tarjolla yleisurheilu.fi -sivustolla. Seurat-päävalikon alta löytyy epäasiallinen käytös -alavalikko. Se sisältää tietoja ja linkkejä mm. Olympiakomitean ja Suomen Valmentajat ry:n materiaaleihin.

Katso:

<https://www.yleisurheilu.fi/epaasiallinen-kayttaytyminen/>

*Lisätiedot, kyselyt:*

*Suomen Urheiluliitosta:*

*Tapio Rajamäki, Seurapalvelut*

*tapio.rajamaki@sul.fi*

*040 740 8300*



## HKV:n junnuryhmissä häirintää taklataan ryhmähengellä ja avoimuudella



## Kiusaamiselle nollatoleranssi, tieto liikkuu kodin ja valmentajien välillä

**V**ielä tovi ennen koronavirusepidemian tuomaa koontumiskieltoa Helsingin Kisa-Veikkojen nuorten harjoituksissa on iloinen meininki. Lumesta vapaalla Eläintarhan kentällä verrytellään ennen

varsinaista harjoitusta, joka tehdään Eläintarhan kentän tunnelin harjoitusalueella.

Syksyn ja talven mediassa vellonut keskustelu epäasiallisesta käytöksestä ja monenlaisesta häirinnästä urheilussa on noteerattu valmentajien ja van-

hempien keskuudessa.

Tietoisuus näistä asioista on lisääntynyt. Siitä on käyty keskustelua yksittäisten vanhempien kanssa, ei kuitenkaan sen enempään, kertoo kokenut nuorisovalmentaja **Ulla Helenius-Aro**. Hän valmentaa HKV:ssä 10–11-vuo-

taiden Turboveikot-ryhmää.

Samoilla linjoilla on **Oona Hujanen**. Hän valmentaa HKV:n 12–13-vuotiaiden Hymyveikot-ryhmää ja kerran viikossa 15–16-vuotiaita urheilijoita.

– Urheilijana olen vastannut meille tulleet kyselyyn häirinnästä suomalaisessa kilpaurheilussa. Samalla siinä on itsekkin heräillyt katsomaan näitä asioita eri lailla, Hujanen sanoo.

– Minun nuoremman ryhmän urheilijat ovat niin pieniä, etten koe, että häirintäkeskustelu koskettaa heitä. Isommat, joita valmennan, ovat teinejä ja herkässä iässä, joten heidän kanssaan pitää katsoa myös noita asioita, Hujanen viittaa seksuaaliseen ja sukupuoleen perustuvaan häirintään.



Ulla Helenius-Aron mukaan hyvällä ryhmähengellä ja avoimella toiminnalla ehkäistään kiusaamista ja muuta epäasiallista käytöstä.

### Helenius-Aro: Tämä on hyvin pitkälle kasvatustyötä

Helenius-Aro näkee, että Turboveikot-ryhmässä epäasiallisen käytös, johon aika ajoin törmää, on kiusaaminen.

– HKV:ssa kiusaamisen suhteen on nollatoleranssi. Tällaisiin asioihin puututaan joka kerta. Sillä lailla se pysyy hypypysissä, Helenius-Aro sanoo.

– Jos havaitsen tällaista treeneissä, menen juttelemaan lasten kanssa. Jos tuntuu, ettei se auta, seuraava askel on tuoda vanhemmat keskusteluun mukaan. Otan vanhempiin tosi herkästi yhteyttä. Kentän laidalla on niin

helppo tarttua vanhempaa hihasta ja kertoa, että tänään oli tällaista, ja siitä sitten keskustellaan yhdessä.

Helenius-Aro näkee, että kiusaamista, kuten kaikkia epätoivottuun käytökseen liittyviä asioita, ehkäistään ennalta hyvällä ryhmähengellä ja avoimella toiminnalla.

– Hyvä, kannustava ja avoin ilmapiiiri on hirveän tärkeä asia. Se tarkoittaa, että viestit kulkevat koteihin ja kodeista valmentajille. Koen, että näiden 3. ja 4. -luokkalaisten ohjaus on hyvin pitkälle kasvatustyötä eikä pelkästään urheilua, vaan ihan elämää varten, Helenius-Aro sanoo.



– Kun on lapsena saanut hyvää valmennusta, sitä on helppo jatkaa, Oona Hujanen sanoo.

### Hujanen: Hyvin mietitty treenistruktuuri luo turvallisuutta

Helenius-Aro painottaa myös toiminnan läpinäkyvyyttä.

– Valmentajan täytyy pystyä perustelemaan itselleen, mutta myös vanhemmille ja lapsille, miksi eri asioita tehdään. Minusta lasten kanssa pitää päästä sillä lailla läheisiin väleihin, että voidaan jutella muustakin kuin urheilujutuista, Helenius-Aro sanoo.

– Lapsen pitäisi kokea, että valmentaja on helposti lähestyttävä aikuinen, joka on kiinnostunut hänestä, ja jolle voi kertoa asioita luottamuksella.

Hujanen on omien valmennettaviensa kanssa samoilla linjoilla.

– Itse näen, että tärkeintä on hyvin mietitty treenistruktuuri, jossa lasten

on turvallista olla. Jos treeneissä tulee tilanteita, että jotakuta jätetään ulkopuolelle, olen mennyt treenien jälkeen lasten kanssa juttelemaan, että huomautus, mitä tässä tapahtui?

Hujanen on vetänyt nykyistä Hymyveikot-ryhmäänsä kolme vuotta. Hän näkee, että pidempiaikainen yhteistyö on iso apu lasten ja nuorten luottamuksen voittamisessa.

– Mitä isommaksi lapset tulevat, sitä paremmin heihin tutustuu, ja sitä enemmän lapset myös ottavat kontaktia. Samalla pääsee aina paremmin rakentamaan ryhmähenkeä niin, että kaikilla on kavereita, ja että kaikki otetaan mukaan, Hujanen sanoo ja kertoo esimerkin.

– Pidän ryhmän kanssa hiihtolomalla leiriä, jossa juteltiin kisajännityksestä. Kun on ollut lasten kanssa pidempään ja tutustunut heihin kunnolla, aika rohkeasti he sitten kertoivat kaikkia juttuja.

### ”Sain lapsena hyvää valmennusta, sitä on hyvä jatkaa”

Hujanen, 25, on itse urheillut lapsesta lähtien HKV:n paidassa. Valmentajana hän edennyt samoilla linjoilla kuin omat lapsuus- ja nuoruusvuosien valmentajansa.

– Minulla itselläni oli ihan supervalmentajat. Oma kokemus on se, että asioihin on aina puututtu, jos on ollut tarvetta. On järjestetty valmentajat ja vanhemmat istumaan samaan pöytään, **Pekka Mäkelän**, **Tom Sjöbergin**, **Kaj Lähtenmäen** ja **Mika Myllynevan** valmennustiimissä nuorempina urheilut ja nykyäänkin Mäkelän valmennuksessa urheileva Hujanen sanoo.

– Kun on lapsena on saanut hyvää valmennusta, sitä on ollut helppo jatkaa omassa toiminnassaan.

Helenius-Aro ja Hujanen toivottavat vanhemmat tervetulleiksi harjoituksiin ja arvostavat valmentajan ja vanhempien toimivaa yhteydenpitoa.

– Meidän ryhmässä on erittäin yhteistyöhaluisia ja -kykyisiä vanhempia, jotka tulevat mielellään seuraamaan harjoituksia. Heidän kanssaan jutellaan ennen treenejä ja treenien jälkeen. Koen, että ilmapiiiri on avoin myös sinne suuntaan, Helenius-Aro kiteyttää molempien tuntemuksia.



HKV:n treeneissä viihdyttään sanovat nuoret Olivia Aaltonen, Jussi Wesanko ja Petra Pennanen. Samaa mieltä ovat myös harjoittelua seuranneet vanhemmat Petri Pennanen ja Jyri Wesanko.



## Turboveikkojen vanhemmilta kiitosta valmentajille

**J**yri Wesanko ja Petri Pennanen seuraavat mielenkiinnolla HKV:n Turboveikot-ryhmässä urheilevien lastensa kehitystä. Kummallakin on kirkkaina mielessä muistot omista lapsuus- ja nuoruusvuosien urheiluharrastuksista.

– Se muutos omiin juniorivuosiin verrattuna, kuinka nyt huomioidaan ryhmään yhteenkuuluvuuden ja joukkuehengen rakentaminen, on dramaattinen, sanoo useita lajeja nuoruudessaan harrastanut Wesanko.

– Lajiharjoittelu on se tärkein asia, mutta uskon, että siinä, kuinka asioita tehdään, on opittu monista virheistä. Vanhempinakin me olemme nyt paljon enemmän lasten harrastuksissa mukana. Osin logistisista syistä, mutta myös muuten.

Wesangon 11-vuotias Jussi-poika pelasi jääkiekkoa ja jalkapalloa aloittaessaan yleisurheilun. Sittenmin yleisurheilusta on tullut ykköslaji, joka on imaissut mukaansa myös pari vuotta vanhemman Kalle-veljen.

– Tämä on ollut monelta näkökantilta lapsille kaikkien palkitsevinta, Wesanko sanoo.

### Wesanko: Kaikki lähtee johtamisesta

Wesanko on seurannut julkista keskustelua epäasiallisesta käytöksestä urheilussa, mutta omien lastensa puolesta hän ei ole ollut huolissaan.

– Täällä harjoituksissa se on sama kuin yrityksessä, jossa kaikki lähtee johtamisesta ja siitä, millainen on yrityskulttuuri. Täällä kaikki lähtee valmentajasta. Sen merkitystä ei voi liiaksi korostaa, mikä vaikutus valmentajan äänellä on, Wesanko sanoo.

– Me ollaan onnekkaita, kun on saatu Ulla (Helenius-Aro) valmentajaksi. Hän ei tehnyt alusta asti selväksi, ettei minkäänlainen epäasiallinen käytös kuulu tänne eikä muutenkaan elämään. On ollut ihana nähdä, kuinka sillä on vaikutusta, kun valmentaja ottaa tällaisen asian esille alusta asti.

– Me vanhemmat keskustellaan Ullan kanssa paljon ja myös harjoitusten ulkopuolella. Meillä on sitä varten oma Whatsapp-ryhmä.

### Pennanen: Täällä on hyvä henki

Petri Pennanen näkee asiat samaan tapaan kuin Wesanko.

– Totta kai mediassa ollut keskustelu on mietityttänyt, mutta en ole ikinä nähnyt mitään sellaista täällä toisin kuin joskus fudiksessa, jossa ehkä oli sellaista pientä kiusaamista, Pennanen sanoo.

– Juteltiin tässä juuri siitä, että voisiko se johtua siitä, että fudiksessa kilpaillaan pelipaikoista, mutta täällä kilpaillaan vain itseään vastaan, vaikka toki samalla muitakin vastaan. Täällä on hyvä henki ja Ulla (Helenius-Aro) on valmentajana sellainen, että hän puuttuu välittömästi, jos jotakin olisi.

Pennasen 10-vuotias Petra-tyttö on viihtynyt yleisurheilun parissa ja pitänyt isänkin kiireisenä.

– Petra on kilpaillut tosi paljon. Me on käyty kisoissa aina Rovaniemellä asti. Petra tykkää kilpailla, ja minä tykkään kiertää mukana. Kisamatkoihin on aina sitten liitetty myös jotakin muuta niin kuin laskettelua Rovaniemellä, Pennanen kertoo.

– Harjoituksissa on hyvä meininki ja toiminta todella hyvää. Valmentajat tekevät ihan karmean määrän työtä varsinkin, jos miettii, että he ovat vapaaehtoisia.

## Juniorit tietävät mitä tehdä, jos jotakuta kiusataan



Helsingin Kisa-Veikkojen juniorit Olivia Aaltonen, Jussi Wesanko ja Petra Pennanen tietävät kuinka toimia, jos kohtaavat kiusaamista tai epäasiallista käytöstä.

**H**KV:n Turboveikot-ryhmän kolmikko Jussi Wesanko, Olivia Aaltonen ja Petra Pennanen viihtyvät harjoituksissa. Kaikille on selvää, miten pitäisi toimia, jos kohtaaisi kiusaamista tai muuta epäasiallista käytöstä.

– Kerron siitä heti aikuiselle, kuten valmentajalle. Jos aikuista ei olisi lähelle, sanoisin kiusaajalle, että lopettaa. Itse tosin en harrastuksen parissa ole nähnyt mitään sellaista, 11-vuotias Wesanko sanoo.

Samoin toimisivat Aaltonen, 10, ja Pennanen, 10.

– Jos kiusaamista näkisin, sanoisin siitä valmentajalle tai kävisin sanomassa jotakin kiusaajalle, Aaltonen sanoo.

– Minä kertoisin Ullalle tai muulle valmentajalle, Pennanen täydentää.

Wesanko on ollut yleisurheilun parissa jo useamman vuoden ajan.

– Tykkään, koska se on niin monipuolista. Vedän aika lailla kaikkia lajeja, mutta pika-juoksu on ehkä se kaikkein kivoin laji, Wesanko miettii.

– Treeneissä on hyvä meininki. Siellä kannustetaan kaikkia. Oma unelma on päästä joskus isoihin kisoihin, kuten vaikka Euroopan mes-

taruuskisoihin.

Kuka on suosikkiurheilijasi?

– Minulla ei ole sellaista yhtä urheilijaa. Ne kaikki, jotka arvokisoihin pääsee, ovat kovia.

### Neziri tyttöjen suosikki

Aaltonen aloitti yleisurheilun muutama vuosi sitten ja kertoo viihtyvänsä erityisesti juoksun parissa.

– Minun suosikkini ovat 200 ja 400 metriä sekä pituus, joskus myös 60 metriä, Aaltonen tuumii.

– Itse asiassa tykkään tehdä kaikkia lajeja. Parasta täällä ovat ystävät ja hauskanpito.

Aaltosen aatoksissa yleisurheilijan ura vaikuttaa kiinnostavalta.

Kuka nykyurheilijoista on suosikkisi?

– Nooralotta Neziri, kuuluu Aaltosen vastaus.

Pennanen harrastaa yleisurheilun ohella jalkapalloa.

– Teen vähän kaikkea. Ei ole yhtä perusharrastusta. Fudista pelaan kaksi kertaa viikossa. Yleisurheilussa kaverit, leikit ja spurtit ovat kivoja, ja harjoituksissa on hyvä tunnelma, Pennanen sanoo.

Entä kuka sinun yleisurheilijasuosikkisi on?

– Nooralotta Neziri, Pennanen sanoo.





Teksti TAPIO NEVALAINEN  
Kuvat ANSSI MÄKINEN

# Alasaari ihailee Sergei Bubkan tekniikkaa

**L**aihian Lujan seiväshyppääjä **Juho Alasaari** jatkoi hallikaudella siitä, mihin viime kesänä jäi. Syksyn viiden metrin ylityksen jatkeeksi hän taivutti hallikaudella 520 ja kipusi kotimaan 17-vuotiaiden kaikkien aikojen hallitilastossa toiseksi.

– Sain treenata syksyn terveenä. Se on niitä suurimpia asioita, jolla pääsee eteenpäin. Harjoituskauden aikana tuli paljon lisää voimaa ja nopeutta, Alasaari sanoo.

Alasaari, 16, opiskelee Kuortaneen urheilulukiossa ensimmäistä vuotta. Hän on Kuortaneella ollessaan harjoitellut **Mikko Latvalan** johdolla, vaikka yhteydenpito myös valmentaja **Mikael Westön** kanssa on jatkunut.

– Kuortaneelle tulolla ja Latvalan valmennuksella on ollut iso rooli kehityksessä, Alasaari sanoo.

Vuosi sitten Alasaari juhli Azerbaidžhanin Bakussa Nuorten kesäolympiafestivaalien hopeaa ennätysellään 490. Kesän kilpailukauden

kruunasi syyskuun alussa Vaasassa syntynyt uran ensimmäinen viiden metrin ylitys.

– Syksyn harjoituskaudella tehtiin paljon voimaa ja nopeutta, joka näkyi niin, että lentävän 20 metrin nopeustestissä ennätys parani kahdella kymmenyksellä vuoden takaiseen. Juuri nopeuden parantuminen näkyi hallikaudella. Voimaa minulla on aina ollut, Alasaari sanoo.

Tekniikka on Alasaaren vahvuuksia, mutta senkin kehittämistä riittää työsarkaa.

– Suurin kehityskohde on ehkä se, ettei hypyissä anna yhtään anna periksi seipäälle, vaan että kropassa pystyy jännitys, jolla pystyy siirtämään juoksunopeuden seipäaseen. Kyse on tietynlaisesta kovuudessa siinä tekemisessä, Alasaari kuvaa.

## Juoksut pesiskentällä, puntit autotallissa

Kesän suunnitelmat Alasaarella olivat huhtikuun alussa vielä hämärän pei-

tossa. Oli vain arvioita, ei tietoa, miten koronavirusepidemia ja sen tuomat rajoitukset kevään ja kesän aikana muokkautuvat. Varhaiskevään harjoittelukin poikkesi tavanomaisesta.

– Olen joutunut käyttämään mielikuvitusta ja etsimään uusia metodeja toteuttaa joku harjoitus, kun ei pääse halliin, Alasaari sanoo.

– Pesiskentällä on tasaista, ja olen käynyt siellä juoksemassa. Punteja olen päässyt nostamaan sellaisessa köyhän miehen salissa, autotallissa.

Seiväshyppy ei kevättalven ja varhaisen kevään aikana ollut mahdollista ulkona. Se ei Alasaarta kuitenkaan huolettanut.

– Hyppääminen on aika hyvin selkärangassa, ja eiköhän ne kentätkin joskus avaudu. Se tosin vähän huolettää, että kuinka nopeasti saan sitten kesällä hyppäämisen tatsista kiinni, kun kisat alkavat. Yleensä alkukesän kisoissa on ollut pientä takkua, ja kunnon tulokset ovat syntyneet vasta loppukauden aikana, mutta täytyy vain koettaa tehdä kaikki täysillä.

# Noin 20 kysymystä Juho Alasaarelle

## Mikä on paras neuvo, jonka olet saanut urheiluun liittyen?

– Pidä pää kylmänä, eli mikään ei saa nousta päähän. Pitää pysyä nöyränä. Se Mikael Westöltä saatu neuvo.

## Mistä haaveilet urheilun saralla?

– Olympiakullasta. Kaikki arvokisamenestykset ovat plussaa, mutta haaveet pitää olla korkealla, ihan sama kuinka realistisia ne ovat.

## Kun katsot videoita hyppääjistä, kenen tekniikka miellyttää silmää?

– Aika kliseinen vastaus, mutta **Sergei Bubkan**. Hänen tekniikkaansa pidetään täydellisenä, ja siihen itsekkin pyrin. Muutenkin Neuvostoliiton ajan hyppääjät **Rodion Gautaulin** ja **Maksim Tarasov** ovat niitä, joiden tekniikkaa katson. He kaikki juoksevat älyttömän kovaa, ja heillä on voimaa iskeä tehoa seipäaseen. Tykkään enemmän siitä vanhan ajan tekniikasta. **Renaud Lavillenie** ja **Armand Duplantis** käyttävät erilaista tekniikkaa. Siitä en ole innostunut.

## Oma otekorkeus?

– 463.



## Millainen olet urheilijana?

– Sellainen päättäväinen. Keskityn treenaamiseen, eli kun on treenitilanne olen siinä mukana sataselle. Minua ei huvita pelleily, treeni on pääasia. Ajattelen myös, että minulla on niin sanotusti päätä kilpailla, paineen sietokyky on hyvä. Saan itsestäni eniten irti paineen alla.

## Seuraatko muita urheilulajeja?

– Kaikennäköistä urheilua tulee seurattua ihan tasaisesti. Itselläni on monipuolinen urheilutausta, ja siksi kaikki urheilu kiinnostaa. Varsinkin jalkapalloa, jääkiekkoa ja painia tulee seurattua.

## Mitä muita lajeja olet itse harrastanut yleisurheilun lisäksi?

– Jalkapallo ja painia. Muutaman vuoden pelasin myös sählyä.

## Mistä innostuit seiväshyppyyn?

– Se tuli vastaan yleisurheiluharrastuksen mukana. Näin, kun kaveri hyppäsi kentällä, ja halusin itsekkin kokeilla. Siitä se lähti. Olin silloin 9-vuotias.

## Jos et olisi yleisurheilija, mikä olisi lajisi?

– Olisin varmaan painija.

## Paras muisto urheilun saralta omalta uralta?

– Aika varmasti Bakun EYOF-kisat. Se oli kokonaisuudessaan aika unohtumaton reissu. Sain vielä kantaa mitalin kotiin. En ainakaan ollut turhaan mukana.

## Onko sinulla urheilussa idolia?

– Katson ylöspäin kaikkia suomalaisia seiväshyppyn konkareita, kuten vaikka **Matti Monosta**, Mikael Westöä ja Mikko Latvalaa. He olivat kaikki aikanaan kovakuntoisia, kovia sällejä ja ovat nyt jatkaneet valmentajina.

## Mikä jonkun muun urheilusuoritus on jäänyt parhaiten mieleesi?

– Seiväshyppääjänä minulle tulee ensimmäisenä mieleen brassi **Thiago Braz**

ja Rion olympiavoitto 2016. Renaud Lavillenie ylitti siinä kilpailussa kaikki korkeudet 598:aan ensimmäisellään, ja sitten tulee Braz, josta suurin piirtein kukaan ei ollut ikinä kuullut, ylittää 603 ja voittaa olympiakultaa.

## Millaista musiikkia kuuntelet, eli mitä löytyy soittoilistoiltasi?

– Siellä on perusmetallia, Metallica ja Iron Maiden. Se on minun treenimusiikini. Käytän sitä myös kisoissa. Aika paljon tulee kuunneltua myös rap-musiikkia ja joku poppikin menee.

## Minkä kirjan luit viimeksi?

– Koulussa luin jonkun novellikokoelman. Nimeä en muista.

## Mikä leffa on jäänyt mieleen?

– Taken 3.

## Mitä arvostat muissa ihmisissä?

– Rehelliisyyttä ja huumorintajua.

## Eniten käyttämäsi somekanava?

– Varmaan Snapchat. Siitä tulee räplättyä joskus turhankin paljon.

## Mikä saa sinut kiusaantumaan?

– Ehkä sellainen tietynlainen valitus, jos asianomainen ei tee näille asioille mitään.

## Mikä on sinulle parasta rentoutumista?

– Oikeastaan treenaaminen. Treenissä saan pään tyhjäksi muista arjen askareista. Se on omalla tavallaan psykoterapiaa. Tykkään myös ihan vaan makoilla, mutta jos saisin valita vain yhden vaihtoehdon, valitsisin treenaamisen.

## Kenet halaisit tavata?

– Olisi hienoa tavata Sergei Bubka tai Suomen presidentti, jos vaikka joskus pääsi Linnan kutsuille?

## Mitä et tekisi mistään hinnasta?

– Sitä en antaisi mistään hinnasta pois, että pystyn liikkumaan.





Virusepidemia sulki harjoituspaikat,  
mutta treenit jatkuvat

# Otahalli vaihtui Silkkiniityn puistoksi

Teksti ja kuvat TAPIO NEVALAINEN





Valmentaja Kirsti Sysikaski piipahti vetämässä Elli Rantalan ja Elmiina Siikalan loikkapäivän harjoitukset.

Urheiluhallien ja voimailutilojen sulkeutuminen sekä kokoontumisrajoitusten perumat kilpailut ja seurojen harjoitukset kirpaisivat yhtä lailla arvokisoihin tähtääviä kuin lapsi- ja junioriurheilijoita.

Kun toimenpiteiden tavoite oli koronavirusepidemian huipun tasaaminen, omatoimiseen harjoittelun pariin kotiin, metsäille ja kentille siirryttiin sujuvasti ilman kipunoita.

– Ei tässä mitään ongelmaa ole.

Harjoittelu menee ihan hyvin eteenpäin, kun kevätkin on niin erikoinen, aurinko paistaa eikä ole luntakaan, hymyilee Espoon Tapioiden **Elli Rantala**.

Seiväshypyn, kolmiloikan ja pituushypyn parissa viihtyvä Rantala, 13, on virusepidemian tuomien rajoitusten jälkeen harjoitellut omatoimisesti, mutta teki viikon loikkaharjoituksen **Elmiina Siikalan** kanssa Tapiolan Silkkiniityn kauniilla puistoalueella.

– Aika outohan tämä on, kun normaalisti urheilee monien kavereiden kanssa, mutta ihan hyvin se näinkin

menee, Rantala sanoo yksin harjoittelemisesta.

– Kun nyt on etäkoulua, teen aamupäivän koulujuttuja ja treenit valmentajan ohjeiden mukaan iltpäivällä tai illalla. Lihaskuntoa eli ihan perusvatsoja ja selkää teen kotona. Kodin lähellä on metsä ja hiekkateitä, joissa käyn juoksemassa. Pari kertaa olen käynyt myös juoksemassa aitoja kentällä.

## Siikala: Tässä oppii tekemään asioita itse

Rantalan harjoitus- ja seurakaveri Elmiina Siikala löytää koronaviruksen kiusaaman kevään erikoisesta tilanteesta myös ripauksen hyvää.

– Yksin harjoittelu on ollut tekniikan kannalta vaikeaa, mutta etäkoulun takia taas harjoitteluun on ollut enemmän aikaa, Siikala sanoo.

– Tässä oppii myös tekemään asioita itse. Jos joskus tapahtuu jotakin tällaista, niin osaa sitten itse tehdä kaikkea. Alussa, ennen kuin saatiin kunnon treeniohjelmat, jouduin itse suunnittelemaan treenejä ja katsomaan mitä nyt voi tehdä.

Siikala, 13, on viihtynyt yleisurheilun parissa jo usean vuoden. Oma laji



Elli Rantalan polvennostoja.

on pikajuoksu.

– Harjoittelen suunnilleen viisi kertaa viikossa. Viikon kahdesta leppäpäivästä toinen on aktiivilepo. Teen silloin pientä lenkkiä. Olen nyt harjoitellut Otaniemen yleisurheilukentällä ja golf-kentällä Mankkaalla, jossa on ollut hyvä vetää erilaisia lenkkejä ja pidempää matkaa, Siikala kertoo.

– Voimaa ja liikkuvuutta teen yleensä kotona. Olen siellä yrittänyt tehdä vähän joogaakin. Kavereita en ole uskaltanut pyytää treeneihin, ettei vahingossakaan vaan tulisi kenellekään mitään, eli olen treenannut pääasiassa yksin. Pikkuisen olen saanut apua pikkusiskosta.

## Sysikaski: Ikävähän minulla näitä nuoria on

Jos kevät on ollut erilainen nuorille urheilijoille, sitä se on ollut myös Espoon Tapioiden kokeneelle juniorivalmentajalle **Kirsti Sysikaskelle**. Takana on useampi vuosikymmen yleisurheilun parissa urheilijana ja sittemmin valmentajana, mutta tällaista kevättä ei ole kohdalle osunut.

– Ikävähän minulla niitä nuoria on. Tosi tylsää, mutta olen sikäli onnellisessa asemassa, että tässä ryhmässä on taitavia ja lahjakkaita nuoria. Heille on ollut kiva laittaa ohjeita, ja olen kuullut, että pojatkin ovat innostuneet käymään tekemässä treenejä keskenään, Sysikaski sanoo.

Sysikaski piipahti Spurtti Newsin pyynnöstä Silkkiniityn puistoon vetä-



Liikkuvuusharjoitteet käynnistivät Elli Rantalan ja Elmiina Siikalan harjoituksen.



Päivän harjoituksen ytimenä olivat loikkasarjat. Ilmassa Elli Rantala.



Valmentaja Kirsti Sysikasken treeniohjelmissa loikkiminen on isossa roolissa alkukevään harjoituksissa.



Elli Rantala (vasemalla) ja Elmiina Siikala tekevät pääosan harjoituksista yksin kun seuran yhteisharjoitukset ovat virusepidemian takia tauolla. – Ei tässä mitään ongelmaa ole, Rantala kiteyttää molempien tuntemukset.





mään Rantalalle ja Siikalalle loikka-treenin, saman treenin, jonka hän oli ohjeistanut koko ryhmälleen.

– Olen nyt laittanut ryhmälle kirjallisia harjoitusohjeita ja vinkeiksi videoita ja kaappauksia Instagram-sivuilta. Vastavuoroisesti urheilijat ovat lähettäneet minulle videoita harjoituksistaan, joihin pohjalta olen voinut kommentoida korjauksia, Sysikaski kertoo.

– Tämä vuodenaika on onneksi hyvä omatoimisuuteen perustuvaan harjoitteluun. Me vielä asutaan Tapiolan tapaisella alueella, josta löytyy puistoja, mäkiä ja portaita. Eniten olen huolissani, että miten saisin nopeuden ja terävyyden säilymään, kun kesää kohti mennään.

## Loikka lentää Silkkiniityllä

Keväinen aurinko ja hyinen tuuli käyvät tasaista painiottelua Silkkiniityllä, kun Sysikaski vetää Rantalalle ja Siikalalle viikon loikkapäivän treenin. Se sisältää verryttelyä, aktiivista venyttelyä, monipuolisen loikkasession mm. vuoroloikkaa, tasatassua, saksihyppyä, juoksuloikkaa, kuopasjuoksua ja päätteeksi ylämäkivetoja 10 x 100 metriä reippaasti, ei kuiten-



Elmiina Siikala ja Elli Rantala vaihtoivat kuulumisia samalla, kun palaattelivat loikkien jälkeen ennen 10 x 100 metrin ylämäkijuoksutreeniä.

kaan hapottavasti.

– Tuohon olisi kuulunut myös määräntervalleja, mutta nyt niistä luovuttiin. Tällaisia treenejä olen teettänyt, kun talven kilpailukauden jälkeen aina herään siihen, että pitää alkaa loikkia ja olla pehmeillä alustoilla, Sysikaski sanoo.

– Ryhmällä on nyt viikko-ohjelma, jossa maanantaina on voimaa, tiistaina aktiivilepo, keskiviikkona nopeus, torstaina aerobioa ja loikkatreeni, perjantaina lepo ja ulkoilua, lauantaina

porrastreeni ja sunnuntaina määräintervalleja ja liikkuvuutta.

Kuntohoitajana työskentelevä Sysikaski viihtyy nuorisourheilun parissa kasvattajana.

– Olen valmentanut vanhempia-kin, mutta halusin palata nuorempien pariin. Minä tiedän, mitä siellä tulevaisuudessa tarvitaan, ja siksi olen ajatellut mahdollisimman paljon sitä, että niille, jotka haluavat joskus jatkaa pidemmälle, olisi tehty oikeat pohjat, Sysikaski sanoo.

# Peruskestävyyttä, pitoa keskivartaloon ja paljon juoksemista

**K**irsti Sysikaski on seuravalmentaja, joka viihtyy työssään eikä havittele mukaan aikuisvaiheen valmennukseen, vaikka kokemusta on karttunut. Ensimmäisen valmennuskurssin hän kävi jo 1975. Oma urheilura alkoi Espoon Tapioiden junioreissa 1969. Tällä erää hänen ryhmässään ahertaa 7 poikaa ja 15 tyttöä.

– Minä teetan nuorille mahdollisimman paljon monipuolista liikuntaa, aktivoin heitä hyötyliikkumaan ja harastamaan myös muita lajeja. Painotan perusaerobioa, keskivartaloa, ryhtiä, liikkuvuutta ja pakaran toimintaa. Monille on vanhempana iso ongelma, kun pakara ei toimi, Sysikaski sanoo.

– Jokaisessa harjoituksessa juostaan jotakin, ja kaikilla on kerran viikossa aitaajuoksua, oli sitten rytmiharjoitus tai liikkuvuutta. Ryhmässä suunnilleen kaikki juoksevat aitoja kisoissakin. Viikossa saa olla yksi lepopäivä, mutta muuten joka päivä tehdään keskivartaloa ja sen syviä lihaksia.

Lasten ja varhaisteinien harjoituksissa pitää Sysikasken mukaan olla ki-vaa samalla, kun se on kuormittavaa.

– Lasten ja nuorten harjoitteluun pitää koko ajan tuoda jotakin uutta



– Lasten ja nuorten harjoitteluun pitää koko ajan tuoda jotakin uutta, vähintään kahden kuukauden välein, valmentaja Kirsti Sysikaski sanoo.

vähintään kahden kuukauden välein. Siksi valmennusvakoi-ten koko ajan Instagramia ja valmentajakavereitani ajatuksella, että jos keksisin taas jotakin uutta, Sysikaski veistelee.

Ryhmänsä kanssa Sysikaski tekee mieluusti yhteistyötä myös muiden valmentajien kanssa.

– Olen vienyt ryhmäläisiäni oppiin

pika-aitakarnevaaleille. Voimaharjoitteluun olen ottanut seuran fysioterapeutti **Anna-Leena Niemelän** katso-maan, että tehdään oikeat pohjat. Näiden kanssa mennään punttisaliin vasta ensi vuonna. Nyt on tehty kyykkyä, penkille nousuja, askelkyykkyä ja vähän jotakin kahvakuulalla. Loikkia yritän saada ohjelmaan paljon.

## Muista nämä asiat, kun harjoittelet ulkona

- Pysy kotona, jos olo on vähänkään sellainen, että olet tulossa kipeäksi.
- Ulkoile ja harjoittele mieluiten yksin tai oman perheen jäsenten kanssa.
- Suosi ulkona tapahtuvassa harjoittelussa lähialueita ja paikkoja, joissa on vähän muita liikkuja. Vältä suosittuja ulkoliikuntakohteita.
- Kun olet juoksulenkillä tai harjoituksissa, niistä aina paperinenäliinaan. Älä sylje tai niistä nenää reitin varteen.
- Vältä ulkokuntosaleja ja yleisiä ulkoliikuntapaikkoja.
- Käytä harjoituksissa hanskoja, jos kosket esimerkiksi kuntoilutelineisiin.
- Pidä harjoituksissa, niin juostessasi kuin muutenkin, ainakin kahden metrin etäisyys muihin.
- Virusepidemia saattaa tuoda elämään huolta ja stressiä. Se pitää huomioida, kun mietit harjoittelun määrää ja tehoja. Luota kehosi tuntemuksiin.
- Muista, että liian kovaksi karkaava harjoittelu voi syödä elimistön vastustuskykyä.
- Noudata valmentajan tai ohjaajan ohjeita ja ota yhteys heihin, jos olet jostakin harjoitteluun liittyvästä asiasta epävarma.
- SUL:n materiaalipankista voi käydä katsomassa laji- ja liikekohtaisia videoita. Ne löytyvät osoitteesta <https://sport.kurssi.tv/channels/#suomen-urheiluliitto>

## Virtuaaliharjoitukset Zoom-sovelluksen avulla

Joko teidän seuranne yhteisharjoituksia on pidetty virtuaalisesti? Zoom on yksi kanava, jossa ohjattuja virtuaaliharjoituksia voi pitää määritellylle osallistujaryhmälle.

Zoom on lähtökohtaisesti videopalvelu. Sillä on hyvä kaista, ja sen toiminnot tukevat videota, jolloin video pysyy pääosin päällä, ja sitä voi käyttää monella tavalla. Se tarkoittaa mahdollisuuksia huomattavasti laadukkaampaan vuorovaikutukseen.

Zoomiin voi rekisteröityä ilmaiseksi alla olevan linkin kautta lisäämällä oman sähköpostiosoitteensa linkkiin. Kirjautua voi myös esimerkiksi Facebook-tunnuksilla. Rekisteröidyttään saa käyttöönsä oman zoom-linkin henkilökohtaiseen ”zoom-roomiin”. Host voi kutsua osallistujat kokoukseen linkin kautta. Toinen vaihtoehto on lähettää osallistujille Personal Meeting ID:n.

Kannattaa huomata, että ilmaisversiossa zoom-tapaamiset vähintään kolmen osallistujan kanssa ovat enimmäispituudeltaan 40 minuutin mittaisia. Mikäli yhteisharjoitus kestää yli 40 minuuttia, yhteys tulee luoda uudestaan. Maksullisessa versiossa yhteydenpitoaikaa ei ole rajoitettu.

Katso: <https://zoom.us>



Vammat kuriin pohkeen, lonkankoukistajien  
ja takareiden voimaharjoittelulla

Peter Halén:  
**Voimien  
pitää säilyä  
tai kehittyä  
kilpailukaudella**

– Pitää opetella siihen, että pystyy tekemään  
riittävästi voimaa myös kilpailukaudella.  
Kun voimataso putoaa, vammriski kasvaa,  
sanoo kokenut fysioterapeutti Peter Halén.



Kokenut urheilufysioterapeutti Peter Halén kannustaa yleisurheilijoita rohkeaan voimaharjoitteluun myös kilpailukaudella. Halén näkee puutteita varsinkin pohkeiden, lonkankoukistajien ja takareiden lihaksiston voimassa.

”U rheilijoiden voimatasot eivät pysy kilpailukaudella, koska voimaharjoittelua ei uskalleta pitää riittävästi harjoittelussa mukana. Kilpailukauden ohjelmat pitää laatia niin, että voimatasot pysyvät ja jopa kehittyvät, Peter Halén sanoo.

– Ei pidä pelätä, että herkkyyks menee. Pitää opetella siihen, että pystyy tekemään riittävästi voimaa myös kilpailukaudella. Kun voimataso putoaa, vammariski kasvaa. Usein loppukaudesta nähdään juuri sen takia paljon rikkinäisiä urheilijoita.

Tyypillinen yleisurheilijan ongelma Halénin mukaan on voiman puute syvässä pohjelihaksessa eli Soleuksessa. Se johtaa monen näköisiin ongelmiin.

– Jos urheilijan pohje on heikko, siitä puuttuu työntövoimaa, ja kun pohje, takareisi ja pakara ovat samaa ketjua, työntövoimaa puuttuu silloin myös ylemmää. Pakara ei pääse aktivoitumaan oikein ja liike menee etureisivoittoiseksi. Urheilija alkaa ikään kuin vetämään jalkaansa, kun pitäisi työntää, Halén sanoo.

Syvän pohjelihaksen voima tai sen puute näkyvät myös akillesjänteen ja

jalkaterän toiminnoissa.

– Soleuksesta lähtee säikeet akillesjänteeseen. Se vastaa noin puolta akillesjänteen toiminnasta, joten jos Soleuksessa ei ole voimaa, akillesjänne ei toimi eikä siksi pysty välittämään voimaa eikä energiaa eteenpäin kunnonlla. Se tietää ongelmia. Kun akillesjänne vaivaantuu, se vaivaantuu usein juuri säikeistä, jotka tulevat Soleuksen puolelta.

Syvän pohjelihaksen vaikutus tuntuu myös pohkeen syvässä taaimmaisessa lihasaitiossa, jossa ovat varpaiden koukistajat sekä pienempiä jalkaterää ja jalkaterän toimintoja tukevia lihaksia (kuva 2. Flexor hallucis longus, Flexor digitorum, tibialis posterior).

– Aika usein huomataan, että jos syvä pohjelihas on heikko, pohkeen syvä taaimmainen lihasaitio on kramppissa, koska se yrittää kompensoida heikkoa pohjelihasta, ja kun se kompensoi Soleusta, sen tehtävä jalkaterän suhteen jää unholaan. Siitä seuraa jalkaterään liittyviä ongelmia, joita yleisurheilijoilla on paljon, Halén sanoo.

Jalkaterään liittyvien ongelmien syitä haettaessa pohjelihaksen voi-

man puute kaikkine seurauksineen jää Halénin mukaan helposti huomaamatta.

– Siinä mennään helposti vipuun, kun aletaan miettiä jonkun yhden luun liikettä, kun paikat menevät jumiin. Ei nähdä isoa kokonaisuutta, että se johtuu siitä, ettei pohkeessa ole voimaa kannatella koko järjestelmää, Halén sanoo.

– Kun Soleusta vahvistetaan, jalkateräongelmista vapautuminen tulee siinä vähän niin kuin kaupan päälle, kun syvä taaimman lihasaitio pääsee tekemään oman hommansa.

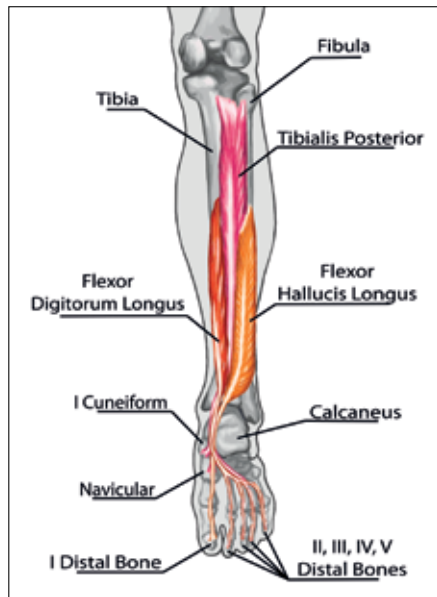
### Lonkankoukistajan kireys on usein lihaksen heikkoutta

Myös lonkankoukistajien vaivoissa on Halénin kokemuksen mukaan usein kyse voiman puutteesta erityisesti lonkakoukistajalihaksiston Psoas-osuudessa (Psoas major ja Psoas minor, kuva 3).

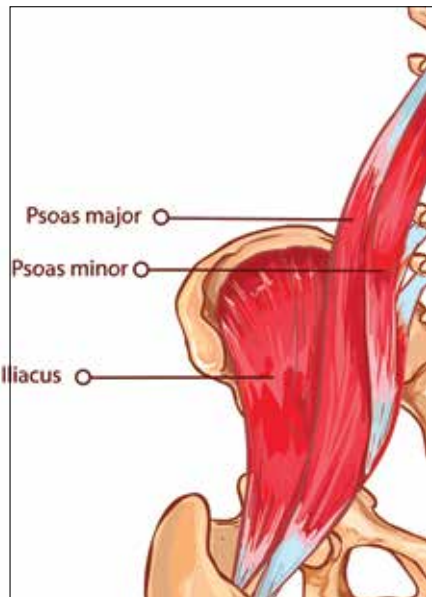
– Lonkankoukistaja ei ole yksi lihas vaan ryhmä lihaksia. Niitä on viisi puolellaan, ja näiden lisäksi yksi lähentäjästä toimii myös lonkan koukistuksessa. Kun sanotaan, että lonkankou-



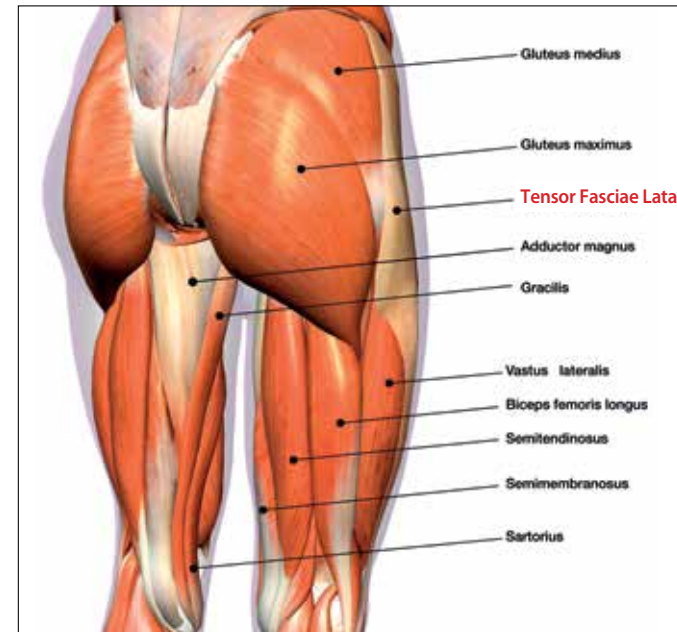
Kuva 1. Pohjelihas



Kuva 2. Syvä pohjelihas vaikuttaa myös pohkeen taaimmaisessa lihasaitiossa, jossa ovat varpaiden koukistajat sekä jalkaterän toimintoja tukevia lihaksia



Kuva 3. Lonkakoukistajalihaksiston Psoas-osuus.



Kuva 4. Leveän peitinkalvon jännittäjälihas (Tensor Fasciae Latae).

kistajaa kiristää, pitää kysyä, että mitä niistä kuudesta, Halén sanoo.

– Hollantilainen valmentaja ja harjoittelun teorian professori Frans Bosch totesi pari vuotta sitten hyvin, että Psoas major (kuva 3.) on se tärkein lihas, jossa urheilijalla pitää olla voimaa, koska se vaikuttaa niin oleellisesti urheilijan kimmo-ominaisuuksiin, Halén sanoo.

– Psoas majorin pitää aktivoitua ennen kuin jalka osuu maahan, ja siinä pitää olla voimaa ottaa vastaan, absorboida ja luovuttaa energiaksi heti se iso, monta kertaa kehon painon kokoinen rekyyli, joka sieltä tulee. Jos Psoas major on voimaton, urheilija ei hallitse kontaktia jalan osuessa maahan, voima vuotaa läpi, ja kontaktiaika pitenee. On monta yleisurheilulajia, jossa näkee tämän puolen olevan heikossa hapsessa.

Yleisin ongelma lonkankoukistajissa on kiristyneen tunne, joka Halénin mukaan juontaa lähes aina voimanpuutteeseen.

– Kun ihminen sanoo, että lonkankoukistajaa kiristää, ja se taitavasti testataan, se, mikä koetaan kireydeksi, johtuu usein siitä, että lihas on liian pitkä ja sen voimantuotto-ominaisuudet ovat jo sen takia heikot. Tunne lihaksen kireydestä tulee aivoihin siitä, että lihaskalvorakenteet venähtävät ja ovat vähän jännitteessä. Aivot tulkitsevat sen lonkankoukistajan kireydeksi. Sitten urheilija menee rullan päälle makaamaan tai/ja venyttelee, kun pitäisi tehdä voimaa.

Halén muistuttaa, että kun lonkan-

koukistajien voimatasoja parannetaan, se näkyy nopeasti.

– Kun aletaan tehdä voimaa, saadaan aika pian lantion ja lonkanivelen voimalukitus toimimaan. Siinä on kyse lihasten, sidekudoskalvojen ja nivelside rakenteiden automaattisesta yhteistoiminnasta. Se jo yksistään tuo voiman tunteen. Hermotuksen muuttuessa aivotkin alkavat ymmärtää kireydeksi koetun tunteen eri tavalla, Halén sanoo.

Kaikki tuntemukset kiristyksistä lonkankoukistajista eivät kuitenkaan ole voiman puutetta.

– Lantion ulkopuolella on yksi osa leveän peitinkalvon jännittäjälihasta (Tensor Fasciae Latae, kuva 4), jossa voi olla vähän jännitettä ja kireyttäkin. Yleisurheilijoille se on usein vielä toispuoleista, kun lajissa tyypiongelmanä on lantion epäsymmetrinen asento, eli lantio on usein kiertyneessä asennossa. Silloin ehkä juuri ja juuri kannattaa venyttää.

### ”Yltiöpaisessä takareiden venyttelyssä ei ole järjen häivää”

Takareiden vaivat Halén arvioi järkyttävän yleiseksi yleisurheilussa. Hänen kokemuksensa mukaan varsin usein niiden synnyssä on kyse erosta vasemman ja oikean jalan voimatasoissa.

– Aika usein urheilijalla, jolla on takareisivamma, hänen takareisiensa voimataso on keskenään erilainen. Varsinkin jos on joskus ollut takareidessä vamma, on todella tärkeää, että voimatasot saadaan symmetrisiksi.

## Faktaa: Peter Halén

### Sertifioitu urheilufysioterapeutti ja OMT-fysioterapeutti

Uransa varrella Halén on normaalin klinikan pidon ohella työskennellyt mm.

- Uintimaajoukkueen fysioterapeuttina
- Miesten telinevoimistelumaajoukkueen fysioterapeuttina
- Huippu-urheilun yksikön vastuufysioterapeuttina
- Useiden suomalaisten huippu-urheilijoiden fysioterapeuttina
- Suomen Urheilufysioterapiayhdistyksen puheenjohtajana 7 vuotta

Omalla urheilijanurallaan Halén oli uimahyp-pääjä ja kilpaili parhaimmillaan EM-kisatasolla

Siellä ei monen prosentin heittoja voi olla, tai ennuste on huono, Halén sanoo.

– Parhaimmillaan olen testannut vähän yli 30 prosentin eron takareisien voimassa, kun takareisivamman kuntoutus oli jäänyt puolitiehen. Ei ihme, että sitten oli tullut vähän muitakin ongelmia.

Halén muistuttaa, että kun Nordic Hamstring-takareisien voimaliike (kuva seuraavalla aukeamalla) lisätään harjoitusohjelmiin, vammat vähenevät.

– Siitä on tieteellistä näyttöä, että yhdellä liikkeellä voidaan vähentää vammariskiä. Siksi se kannattaa pitää mukana pitkin kautta, Halén sanoo.

Takareiden kovempaa venyttelyä Halén sen sijaan kehottaa välttämään.

– Juostessa takareisi tekee hyvin pitkälle isometristä, staattista työtä. Juoksun aikana se ei hirveän paljon veny eikä supistu. Yltiöpaisessä takareiden venyttelyssä ei siten ole järjen häivää, Halén sanoo.

– Jos kuvitellaan, että katsotaan 100 metrin MM-finaalia. Siinä maailman parhaat pikajuoksijat seisovat ja venyttelevät, mutta eivät saa käsiään lähellekään rataa, mutta kun heitä menee testaamaan, he ovat jähmeästi notkeita.

– Kun juoksijat ovat jähmeitä, lihaksessa on tarpeeksi titiini-proteiinia. Se tekee lihaksen vähän jähmeäksi, jotta se pystyy ottamaan rekyyllin vastaan, kun jalka vedetään nopeasti eteen, ja luovuttamaan sen, kun liike jatkuu taaksepäin.





## Pohkeiden voima

Pohkeiden ja erityisesti syvän pohjelihaksen vahvistamiseen Peter Halén suosittelee pohjeprässää.

– Siinä tärkeintä on, että vastus on tarpeeksi raskas. Uusien tutkimusten mukaan yhdellä jalalla pitäisi kyetä nostamaan ykkösnostolla kaksi kertaa kehon paino. Pohjeprässissä tuosta vähennetään 30-35 prosenttia, koska paino siirtyy eteenpäin ja siihen tulee vipuvarsi mukaan. Jos tuohon pystyy, voit sanoa, että syvä pohjelihas on kunnossa, Halén sanoo.

– Pohkeen voima kannattaa tehdä hitaasti: 3 sekuntia ylös ja hitaammin alas, koska akillesjänne rakastaa hitautta. Kun lihas on jännittyneenä, se vahvistaa akillesjännettä. Se vahvistuu sillä, että se on pitkään jännityksessä.

– Toki pohkeen voima vaatii näiden hitaiden voimaliikkeiden lisäksi jännehypytyyppisiä hyppyjä, joilla hankitaan kimmo-ominaisuuksia ja jäntevyyttä, mutta kun haetaan pohjevoimaa, liike on hidas, ja koviin painoihin pitää opetella pikku hiljaa. Kilpailukauden sarjat voivat lyhyitä tyyliin 3-4 x 4-6 toistoa, mutta paino on kova.

## Lonkankoukistajat – vatsalihasliike jalat tuettuna

Vatsalihasliike jalat tuettuna tehdään niin, että lähdetään istuma-asennosta ja tullaan sieltä hitaasti alas selkä pyöreänä, jolloin lantio kääntyy taaksepäin, ja silloin liike käy lonkankoukistajien Psoas-osuuteen. Alas tullaan nikama nikamalta, mutta vain siihen asti, kunnes lannenikama meinaa osua maahan ja sitten takaisin ylös, ja tätä toistetaan.

– Liikkeen voi tehdä yksi tai jalkaa kerrallaan kiinni ja urheilijasta riippuen myös lisäpainon kanssa. Kilpailukaudella vastus voi olla raskaampi ja sarjat lyhyempiä.

## Polven nostot kyynärnojalaitteessa

Kyynärnojalaitteessa nostetaan jalat koukussa ylös ja niin korkealle kuin ne saa niin, että selkä pyöristyy. Pidetään jalat yläasennossa niin kauan kuin ne pysyvät siellä.

– Silloin kun polvet ovat ylhäällä, lonkankoukistajien Psoas-osuus on maksimaalisessa supistuksessa. Tämä on siis hyvää staattista, isometristä voimaharjoittelua. Saman liikkeen voi tehdä rekkitangossa nostamalla jalat koukkuun ja pitämällä paikallaan tai puolapuilla, jossa siihen saa helpommin tukea, Halén sanoo.

– Liikettä voi varioida esimerkiksi tekemällä sitä kuminauhalla yksi jalka kerrallaan. Ensi nouseaan päkiöille ja nostetaan toinen jalka mahdollisimman ylös koukkuun niin, että selkä vähän pyöristyy, ja sitten jalan käyttö nopeasti alhaalla ja nosto ylös. Näin liikkeen tulee räjähtävyyttä ja suunnanmuutosta mukaan.

– Tämä liike toimii hyvin nimenomaan kilpailukaudella, mutta harjoituskaudellakin on hyvä ilmoittaa järjestelmälle, että tavoite on olla nopea.



## Takareidet Nordic Hamstring Curl -liike

– Tärkeintä liikkeessä on lantion asennon hallinta. Usein näkee, että urheilijan lantion asento pääsee liikkeessä kippaamaan, eli kääntyy liikaa eteen, jolloin se pettää takareidestä. Tässä pitää pystyä kääntämään lantio ensin neutraaliin asentoon eli yleisurheilukielessä ylös ja pitämään se siellä, Halén opastaa.

– Liikkeessä lähdetään kallistumaan kunnes lantio alkaa pettää, jolloin annetaan liikkeen mennä ja otetaan käsillä vastaan. Ajatuksena on pikkuhiljaa lisätä matkaa joka tullaan alaspäin. Moni pystyy tekemään sen huonossa asennossa alas asti, mutta silloin treenaa virhettä.

## Nordic Hamstring Curl -liike, vaikeampi versio

– Raskaammassa versiossa mennään alasentoon polvilleen ja lähdetään sieltä työntämään vartaloa suoraksi säilyttäen lantion vaakatasossa. Tässä voi mennä loppuun asti, tai sen voi tehdä ikään kuin härnäten, eli menee kielekkeelle asti ja palaa takaisin. Nordic Hamstring Curl -liikettä voisi olla vaikka 2-3 x 6-12 toiston sarja mukana läpi kauden.

## Selkäpenkki takareisivoittoisena

Liike tehdään normaalissa vähän vinossa olevassa selkäpenkissä, mutta takareisivoittoisesti. Alkuasennossa tuki on reilusti alhaalla niin, että lantio menee siitä vähän yli. Liikkeessä ylävartalo taipuu lonkkanivelestä vähän eteenpäin ja tulee ylös.

– Tässä ei yritetä kääntää selkää taakse kaarelle ja vaan palataan siihen alkuasentoon, jolloin voima tulee vahvasti takareidestä ja pakarasta, Halén sanoo.

– Liikkeeseen otetaan nopeutta mukaan. Käydään mahdollisimman nopeasti alhaalla, mutta lyhyellä liikkeellä, jolloin mukaan tulee voiman suunnan muutos. Nopealla liikkeellä ladataan järjestelmä ja sitten käytetään energia hyödyksi. Samalla tulee lantion hallintaa.

– Tämä liike kannattaa tehdä nopeasti, että kudokset tottuvat liikkeeseen. Takareisivamma tulee usein juuri silloin, kun liikesuunta muuttuu. Tätäkin liikettä kannattaa tehdä läpi kauden.

## Lähentäjät Copenhagen Adduction -harjoite

Makaa kyljellään, nojaa kyynärpäähän, päällimmäinen jalka penkillä tai niin, että joku pitää siitä kiinni. Nosta tässä asennossa lantio ylös ja kyynärpäähän nojaten nosta jalkaa hitaasti ylös ja alas.

– Kansainvälisen jalkapalloliiton tutkimuksissa on todettu, että lisäämällä tämä liike joukkueen harjoitusohjelmaan vammat vähenevät melkein 30 prosenttia Halén sanoo.





# Urheilijan arki poikkeustilanteessa – ravitsemuksen muistilista



Kuva: Shutterstock

**O**matoimisella treenijaksolla urheilijan arki muuttuu. Lisäksi koulutyön muuttuminen itsenäiseksi muuttaa päivän ateriarytmiä. Ohessa muutama tarkistettava asia, kun ruokailun, arjen ja harjoittelun hyvää tasapainoa halutaan pitää yllä myös poikkeustilanteessa.

## Ateriarytmi kuntoon

Uusi arki tarkoittaa uutta aikataulua, ateriarytmiä ja arjen rutiineja. Ruokailuajkojen ennakoointi on säännöllisen ateriarytmin säilyttämiseksi tärkeää, ja sitä voi harjoitella suunnittelemalla arkipäivien aikataulutusta ja ruokaresursseja.

Kirjoita paperille ylös päivärytmiäsi tämänhetkisten rutiinien mukaisesti. Suunnittele sitten samalle paperille uusi ateriarytmiäsi kellonaikoinen. Kun ateria-ajat ovat ennalta tiedossa, on säännöllinen ruokailu helpompaa ajoittaa ja hankkia siihen tarvittavat

raaka-aineet etukäteen.

Esimerkki päivittäisestä aikataulusta voi olla seuraavanlainen:

- herätys klo 8:00
- aamupala klo 8:15
- koulutöitä klo 8:30-13:00
- lounas klo 11:30
- pieni välipala klo 13:30
- treeni klo 14:00-15:30
- koulutöitä klo 16:00-17:00
- välipala klo 16:00
- päivällinen klo 18:00
- ulkoilu / kävely koiran kanssa klo 19:00-20:00
- iltapala klo 21:30
- nukkumaan klo 22:30

## Arki muuttuu – väheneekö liikunta?

Kun koulua käydään etäopetuksena kotoa käsin ja kulkeminen harjoittelupaikoille vähenee, lisääntyy passiivinen aika arkipäivissämme. Pitkät passiivisuusjaksot (esim. istuminen, makaaminen) hidastavat suoliston

toimintaa ja pienentävät energiankulutusta. Näin ollen myös energiantarve voi vallitsevassa poikkeustilanteessa tilapäisesti alentua.

Arkiaktiivisuutta kannattaa pyrkiä ylläpitämään kotioloissakin, jotta haasteilta ruoansulatuksen kanssa vältytään. Voit tukea ruoansulatuskanavan normaalia toimintaa paitsi liikkumalla säännöllisin väliajoin (portaiden kävely, taukojumppa, kävely auton käytön sijaan jne.) niin myös suoliston toimintaa edistävillä ruokailutottumuksilla.

## Kuitupitoista ruokaa joka aterialle:

- marjoja, hedelmiä ja vihanneksia
- täysjyväviljaa

## Riittävä nesteen saanti:

- 1-2 litraa vuorokaudessa tasaisesti juotuna
- lisäksi harjoittelun aikana tarvittava neste

## Säännöllinen ruokailu:

- 2-4 tunnin välein
- 4-6 kertaa vuorokaudessa
- monipuoliset ateriat, mutta välttää suuria kerta-annoksia

## Energiantarve voi muuttua

Muuttunut harjoitusohjelma voi tarkoittaa muuttunutta energian ja ravintoaineiden tarvetta. Mikäli oma-toimiseen treeniin sisältyy paljon kuormittavaa ja pitkäkestoista harjoittelua, voi energian tarve säilyä ennallaan poikkeusoloissakin. Harjoittelun määrän vaihtelu vaikuttaa eniten hiilihydraatin tarpeeseen.

Kevyen harjoittelun yhteydessä hiilihydraatin tarve on vain hiukan kasvanut lepopäivään verrattuna. Kovina harjoittelupäivinä hiilihydraattia on syytä tankata runsaammin.

Ohessa näet lautasmaalleja, joita voi käyttää pohjana ruokailun suunnitteluun kuormituksen vaihdellessa kevyestä kuormittavaan.

Voit tarvittaessa käydä tämänhetkisen harjoitusohjelmasi läpi valmentajan kanssa, jotta varmistut kuormituksen tason muutoksista tällä harjoittelujaksolla.

## Pidä vastustuskyvystäsi huolta

Terveiden ylläpitäminen on urheilijalle tärkeää. Ravitsemus tukee hyvää vastustuskykyä, kun energian ja ravintoaineiden saanti ruoasta on riittävällä tasolla. Monipuolisella perusruokailulla voi turvata terveyden kannalta hyvää ravintoaineiden saantia, kun ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä riittävästi energiaa tarpeeseen nähden. Kasvien käytössä on hyvä muistaa vanha ”viisi väriä päivässä”-suositus. Mitä useampaa väriä ja lajiketta käyttää, sitä monipuolisemmin suojaravintoaineita ruoasta voi saada.

Infektioiden ehkäisemisessä ravintolisistä, kuten monivitamiinivalmisteista, ei ole hyötyä. Ainoastaan D-vitamiinivalmistetta on syytä käyttää päivittäin etenkin pimeään vuodenaikaan. Ravintovalmisteisiin, joiden mainostetaan parantavan tai ehkäisevän sairauksia, tulee suhtautua varauksella. Parhaat toimet vastustuskyvyn ylläpitämiseksi kotioloissa ovat tällä hetkellä edelleen huolellinen käsihygieniä, riittävä uni, ravinto sekä fyysinen aktiivisuus.

## KOKOJYVÄ:

- pasta
- riisi
- peruna
- murot
- leipä
- juurekset

## VÄHÄRASVAINEN PROTEIINI:

- kana
- naudan liha
- riistan liha
- lampaan liha
- kala
- munat
- vähärasvaiset maitotuotteet
- soija (esim. tofu)
- juurekset
- pähkinät

## VIHANNEKSET JA HEDELMÄT:

- tuoreet vihannekset
- keitetyt vihannekset
- vihannekeitot
- tuoreet hedelmät

## JUOMAT:

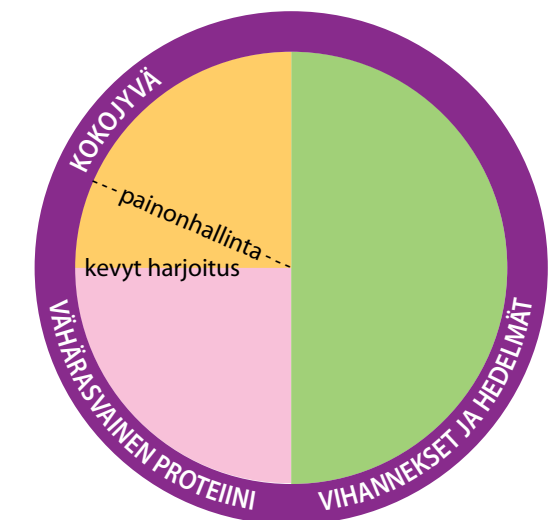
- vesi
- rasvattomat maitojuomat tai maidottomat juomat
- laimeat mehut
- kahvi/tea

## RASVOJA TEEKUSIKALLINEN:

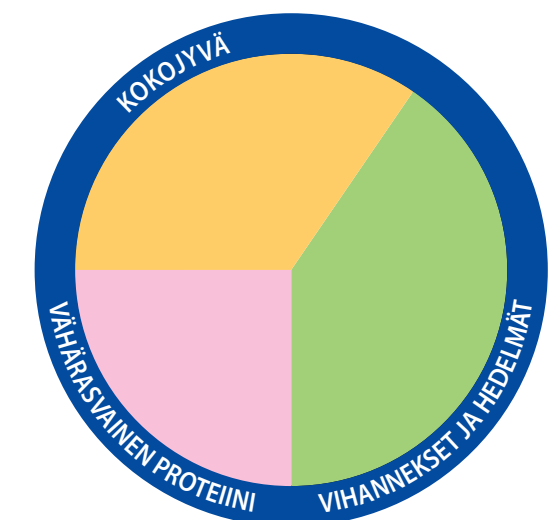
- avocado
- ruokaöljyt
- siemenet
- juusto
- voi
- margariini

Teksti: Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea

## Kevyt harjoituspäivä/painonhallinta:



## Keskikova harjoituspäivä:



## Kova harjoituspäivä:







Teksti **Aku Nikander**  
Kuvat **Pixabay, Deca text & bild, Anssi Mäkinen**

# Pääseekö huipulle vain panostamalla urheiluun?

**H**uipulle pääseminen vaatii 24/7-urheilijana olemista ja uhrauksia. Huipulle pääsee vain olemalla ammattilainen. Muut asiat kuin harjoittelu ovat pois palautumisesta. Nämä ovat yleisiä uskomuksia ja asenteita huippu-urheilusta, ja ne vaikuttavat niin aikuisiin, valmentajiin kuin nuoriinkin. Ne tarjoavat viitoitettua tietä huipulle poissulkien muut polut. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää, että urheilijoilla on elämässään muutakin kuin urheilu.

## Kaksoisura

Kaksoisuralla tarkoitetaan urheilun ja opiskelun tai työn yhdistämistä. Menestyksellä kaksoisura helpottaa siirtymistä työelämään urheilu-uran lopettamisen jälkeen ja antaa suojaverkon, jos urheilu-ura loppuu tai keskeytyy, sekä antaa taitoja ja resursseja yhdistää elämän eri osa-alueet. Jotta urheilijat voisivat saavuttaa tavoitteensa urheilussa ja ammatillisesti sekä täyden potentiaalinsa elämässä, on heillä valittavissa erilaisia kaksoisurapolkuja. Urapolkuja on monenlaisia, ja usein ne ovat yksilöllisiä. Urheilu ja opinnot voivat myös tasapainottaa toisiaan. Esimerkiksi **Nooralotta Neziri** on valmistunut urheilu-uran aikana kauppatieteiden maisteriksi, **Elmo Lakka** liikunnanopettajaksi ja **Samuli Samuelsson** sai opinnot loppusuoralle loukkaantumisensa aiheuttaman kil-

pailutauon aikana.

Suomalaisessa mallissa nuori (12-15 v) aloittaa kaksoisuransa urheiluläkoulusta ja yläkoululeirityksestä, joissa pyritään yhdistämään riittävä tavoitteellinen harjoittelu ja opiskelu sekä opettamaan elämänhallintataitoja ”Kasva urheilijaksi” -oppimateriaalin avulla. Yläkoulumallin yksi tavoite on nivoa urheiluharrastaminen osaksi koulupäivää arjen aikataulujen järjestyttämiseksi. Yläkoulun jälkeen nuorella (16-20 v) on mahdollisuus yhdistää urheilu ja opiskelu urheiluopilaitoksissa (urheilulukiot, ammatilliset oppilaitokset sekä muut toisen asteen oppilaitokset). Huippuvaiheessa (20 v ->) kaksoisuran näkökulmasta urheilija voi suuntautua jatko-opintoihin tai yhdistää urheilun ja työn.

Urheiluakatemit auttavat urheilun ja opintojen yhdistämisessä muun muassa tukipalveluita sekä valmennusta tarjoamalla.

Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä urheilija voi myös kokea monia haasteita. Vähäinen aika sosiaaliselle elämälle, levolle ja palautumiselle sekä valmentajien ja opettajien tuen puuttuminen kaksoisuralle saattavat aiheuttaa uupumusta, ylikuormitusta, loukkaantumisia ja opintosuoritusten heikentymistä. Tämä vuoksi ympäristöllä ja urheilijan lähimmillä tukihenkilöillä on tärkeä rooli urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Positiivinen asenne kaksoisuraa kohtaan, kommunikaatio valmentajien ja opettajien välillä, kokonaisvaltaisen lähestymistapa, roolimallit, opintojen joustavuus,

*Pikajuoksija Samuli Samuelsson on harjoittelun ja vammojen tuoman pitkän kuntoutusjakson aikana opiskellut optikon ammattia.*







Kotimaiset aiturihuiput Nooralotta Neziri ja Elmo Lakka ovat harjoittelun ohella vieneet maaliin myös opinnot. Neziri opiskeli kauppa-tieteiden maisteriksi ja Lakka liikunnanopettajaksi.

riittävät tukipalvelut ja yhteistyö mahdollistavat menestyksekkään kaksois-uran.

### Katse tulevaisuuteen

Lupaavat nuoret urheilijat valitaan rutiininomaisesti lahjakkuuksien kehittämishelmiin liikuntaluokille ja urheilulukioihin. Nuorten sarjojen menestystä pidetään kuitenkin suhteellisen riippumattomana aikuistason menestykseen. Tämän vuoksi on tärkeää ymmärtää, miten tulokset muuttuvat urheilijoiden kehityspoluilla, jotta voidaan asettaa realistisia odotuksia ja miettiä nuorten urheilua eettiseltä pohjalta. Kearney ja Hayes (2018) selvittivät, onko nuoruuden menestys edellytys aikuistason menestykselle yleisurheilussa. He seurasivat lahjakkuuksien kehitystä alle 13-vuotiaista aikuisiin. Tulokset osoittivat, että 9 % miehistä ja 13 % naisista, jotka olivat top 20 aikuisissa, olivat olleet top 20 myös alle 13-vuotiaissa. Mielenkiintoista oli myös se, että vain 41,8 % top 20 U17-sarjan urheilijoista oli myös top 20 U20 sarjassa. Tämän vuoksi on tärkeää tukea nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä.

Ympäristön odotukset ja asenteet vaikuttavat niin nuorten kuin aikuis-tenkin urheilijoiden valintoihin ura- ja elämänpolussa. Esimerkiksi Suomessa koulutusta arvostetaan korkealle. Jy-

väskylän yliopiston ”Winning in the long Run” -projektista, joka seurasi urheilulukiolaisten kehitystä (identiteetti, motivaatio, tulevaisuuteen kat-sominen ja hyvinvointi), nousi esille, että 68 % nuorista ja 71 % heidän vanhemmistaan odotti nuorten valmis-tuvan maisteriksi tulevaisuudessa. Valmentajilla, vanhemmilla, sisaruksilla ja ikätovereilla on vaikutusta urheilijoi-den motivaatioon niin urheilussa kuin sen ulkopuolellakin. Se, miten valmen-tajat ja vanhemmat reagoivat urheili-jan suoritukseen ja tunteisiin, vaikuttaa urheilijan motivaation kehittymiseen. Lisäksi valmentajien ja urheilijoiden vanhempien asenteet ja mielipiteet kaksoisurasta siirtyvät nuorille urheili-joille sekä heidän valintoihinsa.

Suomen koulutuspoliittiset muu-tokset korostavat entisestään toisen asteen opintojen tärkeyttä, sillä lukion aikana tehdyt kurssivalinnat ja yliop-pilaskirjoitukset saavat tulevaisuudes-sa yhä suuremman painoarvon haetaessa kolmannen asteen opintoihin. Nuori joutuukin tekemään tulevai-suuttaan koskevia päätöksiä yhä ai-kaisemmassa vaiheessa. Tämän vuoksi on tärkeää, että nuorten vanhemmat ja valmentajat tukevat ja kannustavat tavoitteellisesti urheiluun panostavia nuoria heidän opinnoissaan ja keskus-televat heidän kanssaan tulevaisuuden haaveista. Näin nuorilla urheilijoilla

on mahdollisuus tavoitella myös am-matillisia ja koulutuksellisia haavei-taan sekä saavuttaa täysi potentiaali elämässään. Nuoren yksi tärkeimmis-tä kehityopsykologisista tehtävistä on identiteetin kehittyminen sekä tulevai-suuden mahdollisuuksien kartoittami-nen. Jos ympäristön ja lähipiirin tuki perustuu pääasiassa urheilullisten ta-voitteiden ympärille, voi nuoren iden-titeetti muodostua yksinomaan urhei-lun ympärille ja aiheuttaa haasteita myöhemmissä elämänvaiheissa.

### Tasapaino toisella asteella

Norjassa tehdyn tutkimuksen mukaan urheilulukiolaisilla on suuri riski sairastua, saada vammoja tai taantua ke-hityksessään. Vaikka valmentajat tie-dostavat terveyden tärkeyden, on tässä ikäluokassa vaikeaa tuntea kokonais-kuormitusta, sillä siihen vaikuttavat koulukuormitus, harjoituskuormituk-sen nousu, tavoitteellisempi harjoitte-lu, edustustehtävät ja leiritys sekä muu elämä. Tämä lisää riskiä loukkaan-tumiselle, sillä elimistön toleranssi ja palautumiskyky ylittyvät helposti. Harjoituskuormituksen nosto ja muun elämä ovat kaksi tärkeää tekijää, jotka pitää ottaa huomioon, jotta nuorten urheilussa voidaan välttää loukkaan-tumiset. Esimerkiksi norjalaisia urhei-lulukioita koskeva tutkimus osoitti, että 43 %:lla lukiolaisista oli jatku-

### Käytännön vinkit valmentajille ja vanhemmille:

1. Tunnista ja arvosta myös nuoren muita identiteettejä ja osoita tukea koulunkäynnille ja oppimiselle.
2. Käy keskustelua urheilijan tulevaisuuden haaveista ja kiinnostuksen kohteista.
3. Sovita harjoitus suunnitelma koulun asettamiin vaatimuksiin, jotta aikaa on myös kotitehtäville ja kokeisiin lukemiseen.
4. Mieti, mitkä ovat omat asenteesi urheiluun ja opiskeluita kohtaan, ja miten ne vaikuttavat urheilijaan.

### Käytännön vinkit opiskelija-urheilijoille

1. Selvitä, keneltä voi pyytää apua opintojen joustavissa ratkaisuissa tai kurssien vaihtoehtoisissa suoritustavoissa.
2. Etsi roolimalleja ja kysy heiltä, miten he ovat yhdistäneet opinnot ja urheilun.
3. Mieti, mikä on itsellesi toimivin tapa opiskella.
4. Keskustele valmentajasi kanssa opintojen vaikutuksesta jaksamiseen ja palautumiseen.
5. Tutki ja selvitä, mitä kurssivaatimuksia on eri aloille, ja tee valintoja oman toiveammatin mukaisesti.

vasti jonkinlainen terveydellinen on-gelma. Neljäsosa urheilijoista raportoi viikoittain harjoitteluun vaikuttavasta sairastumisesta tai vammasta, jolloin osallistuminen harjoituksiin tai suori-tuskyky laski.

Jyväskylän yliopistossa tehdyn tut-kimuksen mukaan urheilulukiolaisten kokema uupumus ennustaa tavoit-teellisen kilpaurheilun lopettamista. Tutkimuksessa seurattiin urheilulukio-laisia kolme vuotta, jonka jälkeen 491 urheilulukiolaisesta 13 % jätti urheilu-uransa kesken, kun koulun keskeyttä-neitä oli vain 1 %.

18 vuoden iän jälkeen nuoria odot-taa siirtyminen aikuisten kilpailui-hin, mikä tunnetaan myös korkeasta dropout-asteesta. Nuorten sarjoista ai-kuisten sarjoihin siirtymisen tiedetään olevan hyvin kuormittavaa niin fyysi-sesti kuin henkisesti, sillä urheilijan on sopeuduttava niin kasvaviin harjoi-tusvaatimuksiin kuin huippu-urheilun asettamiin psyykkisiin vaatimuksiin.

### Mahdollisuudet korkea-asteella

Urheilijoiden kaksoisuran tukemises-sa on otettava huomioon yksilölliset erot urheilijan persoonassa ja kehi-tyspoluissa. Joku voi kaivata opin-tojen joustavuutta ja omaan tahtiin opiskelua toisen tarvitessa selkeää lukujärjestystä ja rakennetta. Yleisur-heilijoille yksi mahdollisuus korkea-asteen opinnoille on urheilustipendin mahdollistamat opinnot Yhdysvallois-

nen vuosi korkea-asteen oppilaitok-sissa tuokin haasteita urheilulliselle kehitymiselle. Opiskelijaurheilijoilta odotetaan vuoden aikana saman opin-tomäärän suorittamista kuin muilta, ja opiskelijaurheilijat joutuvat usein yk-sin järjestelemään kursseja sekä niiden vaihtoehtoisia suoritustapoja. Opinto-ohjelmissa ja -aloissa on eroja, mutta jokaiselta alalta löytyy menestykse-käitä esimerkkejä ja roolimalleja on-nistuneista kaksoisurista.

Urheilun ja opintojen yhdistäminen vaatii urheilijalta henkilökohtaisia ky-kyjä ja taitoja, jotka edesauttavat suo-riutumista molemmilla osa-alueilla. Tutkimuksissa on osoitettu, että muun muassa elämän hallintataidot (tehokas ajankäyttö), itsesäätely ja resilienssi (oppiminen vaikeuksista/epäonnistu-misista) sekä sosiaaliset taidot (avun pyytäminen oikeilta henkilöiltä) ovat merkityksellisiä menestyksekkään kak-soisuran kannalta. Opiskelu voi olla voimavara saada ajatukset pois ur-heilusta, kehittää itseään muilla osa-alueilla ja lisätä turvaa myöhempää uraa ajatellen. Vaativammatkin opin-not voi yhdistää huippu-urheilun kanssa. Esimerkiksi **Jaakko Piesanen** suorittaa lääketieteen opintoja ja täh-tää Pariisiin EM-kisoihin. Kun urheilija on suorittanut osan opinnoistaan tai tutkinnon urheilu-uran aikana, antaa se merkityksellisyyttä elämään urheilu-uran jälkeen ja helpottaa uuteen elä-mänvaiheeseen siirtymistä.

### Lähteet

- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T.V. (2019). *The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. In press.* doi: 10.1111/sms.13422
- Lämsä, J. Korhonen, A. Nenonen, J. Manninen, T. Puhakka, A. & Kainulainen, J. 2014. Kuinka hitaita urheilijat ovat? KIHUn julkaisusarja 47.
- Larsen, C. H., Alfermann, D. Henriksen, K. & Christensen, M. K. 2013. *Successful talent development in soccer: the characteristics of the environment. Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2 (3), 190–206.
- Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J. & Spink, K. S. 2008. *Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. Journal of Applied Sport Psychology* 20 (2), 236–252.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J-E. 2016. *A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. Cogent Psychology (Open Access)* 3. <http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412>
- Keegan, R. J. Spray, C. M. Harwood, C. G. & Lavallee, D. E. 2014. *A qualitative synthesis of research into social motivational influences across the athletic career span. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 6 (4), 537–567.
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. 2015. *Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. Psychology of Sport and Exercise* 21, 42–49.
- Kearney, P., & Hayes, P.R. 2018. *Excelling at youth level in competitive track and field athletics is not a prerequisite for later success. Journal of Sport Sciences* 36(2).





ARVAA MITÄ JÄÄTELÖITÄ  
SAA YOUTH ATHLETIC  
GAMES -TAPAHTUMASSA  
KESÄKUUSSA?

INGMAN-JÄÄTELÖITÄ  
TIETYSTI!



HYMYN  
RESEPTI



VALMISTETTU  
KARKKILASSA



Xylimax®



Purkkakauppa.fi:stä löydät tutut kotimaiset  
Fazer Xylimax-täysksylitolituotteet  
suuremmissa säästöpakkauksissa.

Purkkakaupasta voivat tilata  
niin yksityishenkilöt, yritykset,  
kunnat, koulut, päiväkodit  
kuin vanhempainyhdistyksetkin.

[www.purkkakauppa.fi](http://www.purkkakauppa.fi)

Asiakaspalvelumme palvelee sinua arkisin  
puhelimitse klo 8-16 p. 09-8762201  
tai sähköpostitse [purkkakauppa@fazer.com](mailto:purkkakauppa@fazer.com).

Purukumipussi 700g 16,50 € ( 23,57e/kg)  
Pastillipussi 700g 18,90 € ( 27,00e/kg)  
Tilaukseen lisätään postituskulut.



TERVETULOA  
MUKAAN NUORISO-  
YLEISURHEILUN  
KILPAILU- JA  
ELÄMYSTAPAHTUMAAN!

Sinä 9-17-vuotias yleisurheilunuori:

KAVERIT! KISAA!  
KANNUSTA!

2020 LAPPEENRANTA

Youth Athletics Games järjestetään Lappeenrannassa.  
Kilpailupäivät ovat 12.-14.6. tai varapäivät 31.7-2.8.  
Mahdollisesta varapäivien käytöstä päätetään 16.4.  
Tieto löytyy [youthathleticgames.fi](http://youthathleticgames.fi) -sivulta.



[yag@sul.fi](mailto:yag@sul.fi)



Tykkää "Youth  
Athletics Games"



Seuraa @youthathleticgames  
#yag2020  
#yaglappeenranta

Pysy mukana!

Järjestäjä:



[www.youthathleticgames.fi](http://www.youthathleticgames.fi)



## Liikuntapalvelut

### AKAAN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut  
Nuorisosihteeri Jouko Pekkarinen  
040-3354 625, jouko.pekkari@akaa.fi  
Erityisliikuntaohjaaja Riitta Lehtonen  
040-3353 566  
Kunnossapitopäällikkö Vesa Savolainen  
040-3353 274, vesa.savolainen@akaa.fi  
**www.akaa.fi**  
Myllytie 3, 37800 Akaa

### ESPOON KAUPUNKI

Liikuntapalvelut  
09-81621, fax, 09-81652121  
**www.espo.fi/liikunta**  
Kamreerintie 3 B, 7. krs  
02770 Espoo  
PL 34, 02070 Espoon kaupunki

### EURAJOEN KUNTA

Liikuntatoimi  
044 312 4267  
jarmo.elli@eurajoki.fi  
**www.eurajoki.fi**  
Kalliotie 5, 27100 Eurajoki

### HAAPAJÄRVEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut 044 4456 202  
Monitoimitalo 044 4456 214, 044 4456 451  
Uimahalli 044 4456 211  
jarmo.eronen@haapajarvi.fi  
**www.haapajarvi.fi**  
PL 4, 85801 Haapajarvi

### HAAPAVEDEN KAUPUNKI

Hyvinvointilautakunta  
Kati Mäntylä 044 7591 251  
kati.mantyla@haapavesi.fi  
**www.haapavesi.fi**  
PL 40, 86601 Haapavesi

### HAMINAN KAUPUNKI

Yhteystiedot:  
Liikuntapaikat Heikki Vuoksiala  
heikki.vuoksiala@hamina.fi  
040 578 4478  
Liikunnan sisällöntuotanto Kirsi Forsell  
kirsi.forsell@hamina.fi  
040 199 1491

### HANGON KAUPUNKI

Liikuntatoimi 040-5189564  
tommy.grondahl@hanko.fi  
**www.hanko.fi**  
Halmstadinkatu 7 C  
10900 Hanko

### IIN KUNTA li-Instituutti Liikelaitos

Liikuntapalvelut  
050-3950 392  
pekka.suopanki@ii.fi  
**www.ii.fi**  
PL 24, 91101 Ii

### IISALMEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut 040 5454 567  
pekka.partanen@iisalmi.fi  
**www.iisalmi.fi**  
Joukolankatu 15  
74120 Iisalmi

### KANKAANPÄÄN KAUPUNKI

Liikuntakeskus, Jämsentie 10  
38700 Kankaanpää  
Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori  
Ilari Köykkä, 044-577 2773  
ilari.koykka@kankaanpaa.fi  
**vapaa-aikapalvelut@kankaanpaa.fi**

### KAUHAVAN KAUPUNKI

Liikuntatoimi 050-5054 461  
katja.kankaansyrja@kauhava.fi  
jyrki.peltokangas@kauhava.fi  
044-4834 242  
**www.kauhava.fi**  
Päämajantie 6, 62375 Ylihärmä

### KIRKKONUMMEN KUNTA

Nuoriso- ja liikuntapalvelut  
Seppo Savikuja 040-5884 925  
toimisto 040-1269 404, vaihe 09-29671  
seppo.savikuja@kirkkonummi.fi  
**www.kirkkonummi.fi**  
PL 20, 02401 Kirkkonummi

### KOUVOLAN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut  
Liikuntapäällikkö  
Teemu Mäkipaakkanen  
020-615 8228  
**www.kouvola.fi, liikkuvakouvola.fi**  
etunimi.sukunimi@kouvola.fi

### MÄNTSÄLÄN KUNTA

Liikuntatoimi, 040-3145395  
fax, 019-2645212  
harri.bister@mantsala.fi  
**www.mantsala.fi**  
Heikinkuja 4, 04600 Mäntsälä

### PADASJOEN KUNTA

Vapaa-aikavastaava 0400-419 364  
pauliina.koskela@padasjoki.fi  
Liikunnanohjaaja Mari Enberg  
044-7202 070  
**www.padasjoki.fi**  
PL 35, 17501 Padasjoki

### POLVIJÄRVEN KUNTA

Vapaa-aikatoimi, vapaa-aikasihteeri  
Sirpa Halonen, 040 1046 204,  
sirpa.halonen@polvijarvi.fi  
Nuoriso-ohjaaja  
Päivi Hyttiäinen, 040 1046 208  
paivi.hyytiainen@polvijarvi.fi  
Räätälintie 6, 83700 Polvijärvi

### POMARKUN KUNTA

Vapaa-aikatoimi  
040 5237 758  
reijo.peltomaa@pomarkku.fi  
**www.pomarkku.fi**  
Vanhatie 14, 29630 Pomarkku

Vinkin vapaa-aikakeskus,  
Ahertajankatu 33, 38250 Sastamala  
Sähköposti: etunimi.sukunimi@sastamala.fi  
Vinkin puhelinnumero: 040 138 2048  
Liikuntapalvelupäällikkö  
Jari Aho 050-597 1464  
Liikuntakoordinaattorit:  
Sirku Pajunen, 0500-335 191  
Mirva Saarinen, 050-520 4219  
Paula Lahdenniemi, 040-488 0208  
Palvelusihteeri Antti Vormisto, 040-138 2047

NUORISOSARJAT:  
15–19-VUOTIAILLE!

UUSI PÄIVÄ JA PAIKKA!

eCCO® HELSINKI

CITY 5

– 3.10.2020 –

HELSINGIN OLYMPIASTADION

SAMANA PÄIVÄNÄ JUOSTAAN:

40 GARMIN  
HELSINKI CITY  
MARATHON

HELSINKI  
CITYRUN

HELSINKI  
CITYDOUBLE

HELSINKI CITY  
MARATHONVIESTI

MINI  
MARATHON

HELSINKICITYRUNNINGDAY.FI





## Liikuntapalvelut

### SUONENJOEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut, 0400-393 737  
niina.miiilunpohja@suonenjoki.fi  
[www.suonenjoki.fi](http://www.suonenjoki.fi)  
Koulukatu 21, 77600 Suonenjoki

### SÄKYLÄN KUNTA

Sivistyslautakunta 044-517 1011  
lauri.parviainen@sakyla.fi  
[www.sakyla.fi](http://www.sakyla.fi)  
Rantatie 268, 27800 Säkö

### RAISION KAUPUNKI

Liikuntapalvelut 044 7972 217  
liikuntapalvelut@raisio.fi  
[www.raisio.fi](http://www.raisio.fi)  
PL 100, 21201 Raisio  
Käyntiosoite: Eeronkuja 2

### SEINÄJOEN KAUPUNKI

Liikuntatoimisto  
06-4162 146, fax 4162 728  
liikuntatoimi@seinajoki.fi  
[www.seinajoki.fi](http://www.seinajoki.fi)  
Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjo

### SIIKAJOEN KUNTA

Vaihde 040 315 6299, fax 08-270 288  
liikuntatoimi 040 315 6241  
marko.ajala@siikajoki.fi  
Virastotie 5 A  
92400 Ruukki

### SIILINJÄRVEN KUNTA

Liikuntatoimi  
044 740 1314  
timo.hyotylainen@siilinjarvi.fi  
[www.siilinjarvi.fi](http://www.siilinjarvi.fi)  
PL 5, 71801 Siilinjärvi

### TOIVAKAN KUNTA

Vapaa-aikatoimi, vapaa-aikasihteeri  
Satu Paalanen, 040-5531 456  
satu.paalanen@toivakka.fi  
[www.toivakka.fi](http://www.toivakka.fi)  
Postiosoite: Toivakan kunta,  
Iltaruskontie 2, 41660 Toivakka

### VIITASAAREN KAUPUNKI

Liikuntatoimi, 044-4597 570  
Uimahalli Simmari, 040-7144 886  
Viitasaari Areena, 044-4597 570  
[www.viitasaari.fi](http://www.viitasaari.fi)  
Keskitie 10, 44500 Viitasaari



### Menossa mukana

**T E S C** *Tampereen*  
Messu- ja Urheilukeskus

Tutustu tapahtumakalenteriin:  
[www.tesc.fi](http://www.tesc.fi)



[www.kymenlaaksonjate.fi](http://www.kymenlaaksonjate.fi)



[www.pisla.fi](http://www.pisla.fi)



### XX Heittohyppypäivät 12. – 13.9.2020 Joensuussa Hammaslahden kentällä klo 12:00

lauantai: pituus, moukari ja korkeus  
sunnuntai: 3-loikka, kuula ja keihäs

Sarjat 9, 11, 13, 15, 17 ja N/M.  
Myös parikilpailu. Tarkemmin PyU:n sivuilla!

### 48. Malmijuoksu 19.9.2020 Hammaslahdessa alkamisaika klo 12:00

Tilaa  
omasi!

**Pyhäselän Urheilijat ry:n 75v**  
historiikin ennakotilaukset  
25€ + postikulut  
[www.pyhaselanurheilijat.fi](http://www.pyhaselanurheilijat.fi)

# YLEISURHEILU



# 2019

## Tilaa Yleisurheilun vuosikirja 2019

Kirjaa voi tilata Suomen yleisurheiluarkistoyhdistykseltä. Samalla tuet yhdistyksen toimintaa. Hinta 23 euroa + posti- ja toimituskulut 10 euroa.

Kirja sisältää Suomen (9-v. asti) ja maailman tilastot (17-v. asti), Suomen ja kv. ennätykset sekä tulokset (6-12 parasta) Suomen mestaruuskilpailuista sekä kv. arvokisoista.

Suomen Urheiluliitto on julkaissut tilastovuosikirjaa vuodesta 1945 alkaen. 70-luvulta alkaen on saatavana myös vanhoja vuosikirjoja, joitakin vuosia myös ennen sitä.

Tilaukset: [juhani@tilastopaja.fi](mailto:juhani@tilastopaja.fi).



**oilon**  
www.oilon.com

**Piikki & pora**  
www.piikkijapora.fi

**Master Kuivaus Oy**  
Espoo  
P. 09-819 63554

**RKW Finland Oy**  
PORI

**Kiinteistömaailma**  
Klaukkala  
Kauppakeskus Viiri  
p: 040-840 4858

**E 21 Solutions Oy**  
Helsinki  
www.e21.fi

**Kaluste Ark Oy**  
Järvihaantie 18  
01800 Klaukkala  
P. 050 505 9454

**Kirvesmiespalvelut**  
O. Lipiäinen  
Kaunolantie 3, 08700 Virkkala  
P. 0400 656 585  
kirvesmiespalvelut@gmail.com

**Järän Kasvatuskanala Oy**  
Sastamala  
P. 050-550 6650

- Varattu -

**CH-PALVELU OY**  
Lappeenranta  
020-718 9600  
www.ch-palvelu.fi

**ASENNUSPALVELU**  
Jii ÄSSÄ  
Norppatie 11, 01480 Vantaa  
P. 050 3844 220

**Tuotepalvelu**  
**Isohannu Oy**  
Pinotie 3, 33470 Ylöjärvi

**AK-RAUDOITUS OY**  
**MÄNTSÄLÄ**

**Osmon**  
**Pienkone Oy**

Karjalankatu 6  
45130 Kouvola  
P. 0400-674 810

**Talohuolto**  
**K. Tahvanainen Ky**  
Melatie 11 A 10, 80160 Joensuu  
www.talohuoltotahvanainen.com

**NOSTO JA ASENNUS**  
**PASSILA OY**

**Sähkötyö**  
**Matti Tennila Ky**  
Kaplantie 8 A  
96900 Saarenkylä  
puh. 0400 391258

**Unisport Infra Oy**  
Sähkötie 4,  
17500 Padasjoki  
p. 03-557 4235  
www.unisport.com

**Suomen**  
**Teollisuustyökalut**  
**Oy**  
Kaarina  
P. 020 730 3000  
www.idg-tools.com

 **KIRKKO PORVOOSSA**  
Porvoon suomalainen seurakunta  
www.porvoonseurakunta.fi

**Metallivalmiste**  
**A. LAAKSONEN**  
**Hyvinkää**  
www.arkisto2000.fi

**SaKoTe**  
Pajatie 4 B  
01800 Klaukkala  
puh. 040 8245180

**Suomen**  
**Selluvilla-**  
**Eriste Oy**  
Perttiläntie 4, 07230 Monninkylä  
(Askola)  
Puh. 019-5606600  
www.selluvilla.net

**Isännöintipalvelu**  
**Isarvo Oy**  
Helsinki

**F BOX**  
PALVELUVARASTOT

# JOUKKUEENA & YKSILÖNÄ

MEILLE KAIKKI OVAT HUIPPU-URHEILIJOITA



URHEILU  
MEHILÄINEN

urheilumehilainen.fi • @urheilumehilainen





LUVASSA JÄNNITYSNÄYTELMÄ!  
**RUOTSI-OTTELU**  
**5.-6.9.2020 TAMPEREELLA**

#ratinatäyteen | [ruotsiottelu.fi](https://ruotsiottelu.fi)

