

Moniottelu

01/2020



OTTELULEGENDA
Milla Kelonurmen
ME-superottelu

JARKKO FINNI
10-ottelun
kansainvälinen
vaatimustaso

SEBASTIAN SIUKONEN
Elämäni ottelu

Sisällys

Moniottelu 01/2020

Suomalaisen otteluperheen sähköinen julkaisu

Pääkirjoitus: Jesse Jokinen.....	3
Urheilijakuulumisia.....	4
Lajivastaavan palsta: Jaakko Erkinheimo.....	7
Sebastian Siukonen - Elämäni ottelu.....	8
Jarkko Finni: 10-ottelun kansainväliset vaatimukset 2020-luvulla	14
Uutisia ja ilmoituksia.....	18
Mäkelän mietteitä: Moniotteluvalmennus on kiehtova palapeli.....	20
Ottelulegenda: Milla Kelonurmen ME-ottelu.....	24
Viimeinen sana: Jukka Nurmi.....	26

Toimituskunta:

Jaakko Erkinheimo, 044 3586925

Jesse Jokinen, 040 5169450

Janne Lahtinen, 040 5879708

Mika Noronen, 040 5048714

Kuvat:

Suomen Urheiluliitto SUL

Suomen Olympiakomitea

Heikki Helin



Pääkirjoitus

Perusharjoittelu kunniaan!

Jesse Jokinen 6530



Kevät toi tullessaan yllätyksen, joka on vaikuttanut meihin jokaiseen. Tämän kaltaista tilannetta ei varmasti osannut kukaan ennakoida. Harjoituspaikat ovat osittain tai kokonaan suljettu, isommassa ryhmässä harjoittelu on kielletty, matkustaminen esimerkiksi ulkomaanleirille on mahdotonta, eikä kotimaassakaan tapahtuvaa matkustamista suositella. Onkin ollut aika sopeutua, muokata suunnitelmat, pitää motivaatio yllä ja nostaa katse horisonttiin.

Urheilijoille tilanne on varmasti haastava, mutta ei missään nimessä mahdoton. Ottelun kovimmalta kansalliselta kärjeltä poistui kalenterista jopa monivuotinen päätavoite arvokilpailuiden peruuntumisen myötä ja tilanne vaatii varmasti sulattelemissa. Uskotaan kuitenkin, että arvokilpailukentilläkin päästään ensi vuonna mitteleämään ja luonnollisesti entistä kovemmassa kunnossa! Nuorten ottelukarpaasien osalta tilanteen ei pitäisi vaikuttaa, kuin ohimenevänä tuulen puuskana, josta poimitaan positiiviset asiat matkaan. Harjoittelu jatkuu ja ennätyspisteet siintävät tulevien vuosien kilpailuissa.

Nyt on ollut aika iskeä perusharjoittelun pariin. Keväinen lähes lumeton keli on tarjonnut oivat harjoitusolosuhteet

"Keväinen ja lähes lumeton keli on tarjonnut oivat harjoitusolosuhteet ulkoilmassa."

ulkoilmassa. Lenkkipolut ovat olleet auki, portaita ja ylämäkiä on löytynyt ja useimmilta urheilukentiltä ei ole onneksi häätöä saatu. Joten ylös, ulos ja jatkamaan harjoittelua! Tilanne on ollut jopa tuttu kokeneimmille valmentajille ajalta ennen lukuisia sisäharjoittelupaikkoja. Saattaa olla, että syrjemmästä tulevalle nuoremmallekin polvelle tilanne on ollut harjoitusolosuhteiden puolesta lähes normaali.

Kesän ottelukilpailuiden osalta tiedämme varmasti, että arvokilpailut, sekä alkukesän ottelut ovat muiden kilpailuiden ohella peruttu. Valitettavasti myös pohjoismaiset mestaruusottelut jäävät kilpailematta. Harjoituksellisesti voimme kuitenkin ajatella, että kerrankin on myös keväällä aikaa tehdä perusominaisuuksia huolellisemmin ja laittaa lajitaidot rauhassa kilpailukuntoon alkukesän aikana.



Teksti: Jaakko Erkinheimo, urheilijat ja valmentajat

Kuvat: SUL

Vaikka moniottelijat ovatkin luonnostaan superurheilijoita, niin heidänkin on täytynyt nöyryä koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan myötä. Kunnalliset harjoituspaikat suljettiin, ulkoarjoittelupaikat ovat olleet pääosin suljettuina ja myös iso osa kaupallisista liikuntatiloista joutui laittamaan lapun luukulle, mutta onneksi poikkeusoloissa pystyttiin tekemään poikkeavia ratkaisuja muutamien huippujen osalta.

Liikuntakeskus Pajulahti sulki ovensa varsin pian, kun poikkeustila alkoi. Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö yhdessä Suomen Urheiluliiton valmennusjohdon kanssa pystyi kuitenkin neuvottelemaan eri valmennuskeskuksiin poikkeavia ratkaisuja, joilla pyrittiin turvaamaan kärkiurheilijoidemme harjoitusmahdollisuudet. Pajulahtihalli on toiminut yhtenä harjoituspaikkana viime viikkoina, mutta vain pienelle osaa urheilijostamme. Pajulahdessa harjoittelu on tapahtunut tiistaisin ja torstaisin 2 tunnin vuoroissa siten, että yhdellä vuorolla on ollut korkeintaan 10 henkilöä samaan aikaan hallissa. Vuoroja on koordinoitunut pääkaupunkiseudun valmennuspäällikkö Eeva Kantomäki sekä Pajulahden päässä Rami Virlander.

Samanlaisia järjestelyjä on ollut muiden muassa Pääkaupunkiseudulla, Turussa, Jyväskylässä ja Tampereella. Sopimusurheilijamme ovat saaneet toteuttaa harjoitteluaan onneksi varsin onnistuneesti. Moniottelulehti otti tarkemmin selvää, että miten muutamat kärkiottelijamme ovat koronakurimuksista selvinneet. Kaikille heitettiin seuraavat kysymykset:

1. Mitkä ovat päälimmäiset fiilikset kohti kesää tällä hetkellä, kun arvokisat on peruttu, mutta kansallisia kisoja pystytään todennäköisesti järjestämään?
2. Kuinka normaalisti olet voinut harjoitella poikkeusolojen aikana ja miten olet joutunut treenejä soveltamaan?
3. Minkälaisia muutoksia olette valmentajasi kanssa tehneet kevään ja kesän suunnitelmiin?
4. Kun kesän kilpailukausi on ohitse, mitä on täytynyt kesällä tapahtua, että pääset tyytyväisenä aloittamaan uuden harjoituskauden?

Maria Huntington (Matti Liimatainen)

Fiilikset ovat juuri nyt todella hyvät. Se, että pääsemme kilpailemaan, on todella hieno juttu. Tietenkin alkuun arvokisojen peruminen oli kova paikka, mutta nyt siihenkin on osannut jo suhtautua oikealla tavalla. Näillä näkymin ensi kesänä päästään kuitenkin taistelemaan olympiapaikoista. Olen pystynyt harjoittelemaan täysin normaalisti kiitos yksityisen salin Kauppi Sports Centerin. Etelänleirit peruuntui ja kisakauden aloitus siirtyi eteenpäin. Kesällä keskitytään enemmän yksilölajeihin ja ainoa ottelu on näillä näkymin Kalevan Kisoissa. Olen pysynyt koko kevään terveenä ja saanut kovia kisatyyppejä suorituksia tehtyä. Ennätyksiä lähdetään ehdottomasti parantelemaan, mutta terveenä pysyminen on tärkeintä olympiavuotta ajatellen.

Esimerkkiviikko 11.-17.5

Ma ap: Nopeustreeni: Askeltiheyttä ja 90% vetoja lenkkareilla
Ma ip: Aerobinen lenkki 1h

Ti ap: Hapottomia 3x5x60m 9-9,5 sek. Keskivartalo ja aitakävelyt
Ti ip: Minuuttivetoja

Ke ap: Räjähävä voima
Ke ip: Aerobinen lenkki 1h

To ap: Määräintervallit 3x4x200m 36-40sek
To ip: Keihästreeni

Pe ap: Maksimivoima
Pe ip: Palauttava lenkki

La: Juoksuharjoitus

Su: Lepo

Saga Vanninen (Matti Liimatainen)

Tietenkin oman ikäluokan EM-kisojen peruminen harmittaa, mutta toivottavasti pääsisi edes joihinkin kisoihin tekemään tuloksia. Nyt on tehty enemmän aerobiareenejä, kun lajiharjoittelua ei paljon ole voinut tehdä. Etelän harjoitusleiri peruuntui ja peruskuntokautta on jatkettu pidempään. Olisin tyytyväinen jos tänä kesänä pystyisin rikkomaan junnuvälineillä 6000 pisteen rajan.

Leo Uusimäki (Pekka Kelonurmi)

Tällä hetkellä ei ole kiirettä kisata, sillä en ole jalkapöytävaivan takia pystynyt harjoittelemaan normaalisti. Kisakausi olisi joka tapauksessa minun osaltani viivästynyt. Voimaa olen pystynyt tekemään normaalisti, sekä juosta olen voinut silloin, kun jalat ovat olleet kunnossa. Lajiharjoitukset ovat rajoittuneet heittolajeihin. Korvaavia harjoitteita on ollut vaikeaa tehdä, sillä esimerkiksi vesijuoksemaan ei ole päässyt. Huhtikuun lopussa oli tarkoitus mennä Portugaliin harjoittelemaan kolmeksi viikoksi, mutta se ei nyt toteutunut. Ehjänä pysyminen on tämän kesän tärkein asia.

Esimerkkiviikko 16.-22.3

Ma Lepo

Ti ap: nopeus 4x60m (20-20-20: 90%-80%-90%)/4min/8min,
3x50m 92%/3min/8min, 2x30m 95%/3min.
Ti ip: Räjähävä voima

Ke ap: Aidat+kiekko
Ke ip: Määräintervalli 6x1min 70%/ 45s/3min,
5x1min 75% /1min/4min, 4x1min 80%/75s

To: Perusvoima

Pe: Kiekko

La: Loikkia

Su: Nopeus + perusvoima

Juuso Toivonen (Erkki Toivonen)

Kilpailujen peruspäätösten julkaisemisen jälkeen tuntui erittäin kurjalta. Vähitellen kuitenkin ajatukset ovat alkaneet tasaantua. Nyt valmistaudutaan normaalisti poikkeavaan kilpailukesään, joka aloitetaan tavanomaista myöhemmin. Kesän päätavoite eli Kalevan Kisat ei omalla kohdallani ole muuttunut. Jouduin aloittamaan harjoitusten soveltamisen käytännössä jo tammikuussa, kun sääressäni todettiin rasitusmurtuma. Sen jälkeen Koronaepidemian myötä harjoituspaikat ovat vaihtuneet ja treeniolosuhteet ovat huonontuneet merkittävästi. Voimaharjoittelu on oikeastaan ainoa osa-alue, mikä on toteutunut erinomaisesti. Juoksuharjoittelua on sovellettu

todella paljon. Lajiharjoittelu on jäänyt hyvin vähälle. Kevät ja alkukesä muuttuivat paljon. Kisakauden avaus ottelun osalta piti tapahtua Tampereella, mistä seuraava mahdollinen ottelu olisi ollut PM-kisat Seinäjoella. Nämä jäivät kalenterista pois. Harjoittelun osalta PK- ja KVK-kausia pidennettiin ja siirrettiin. Tämän kesän tavoitteenani on, että tulostaso niin ottelussa kuin yksittäislajeissa pitää olla itselleni asettamalla tasolla. Hyvä olisi saada kovia kilpailuja tällekin kesälle, vaikka ehdottomasti kova harjoittelu ja hyvä terveys tulevat ykkösenä.

Juuso Hassi (Jari Olli)

Innokkaasti odotan, että pääsee pian kisaamaan. Suunnitelmat kisojen suhteen ovat tietysti muuttuneet, mutta nyt on aikaa tehdä enemmän ottelijalle tärkeitä perusominaisuuksia, kun kisakauden avaus venyy. Harjoituspaikat menivät koronan myötä kiinni lähes kaikilta, joten minäkin siirryin pääasiassa ulos harjoittelemaan, mutta punttia pääsin onneksi tekemään valmentajani Jari Ollin autotallissa. Alkuperäisessä suunnitel-massa oli tehdä keväällä rimalajeja enemmän, mutta tätä siirrettiin, koska se ei ollut mahdollista eikä myöskään järkevää, kun kisakausikin siirtyi. Teimme tilalla kovemman voimajakson, johon sisältyi kolme punttia viikossa. Treenit ovat sujuneet koronasuunnitelmien mukaan ja nyt on jo joitakin lajeja päässyt tekemään ulkona. Kesän osalta toivon ensinnäkin, että koronan suhteen tilanne alkaa näyttämään jo suhteellisen normaalilta, jotta pystyttäisiin harjoittelemaan hallissa talvikaudella. Kesän kisoista odotan, että saan ulosmitattua kunnon mukaisen tuloksen. Töitä on tehty tiukasti syksystä asti ja treenit ovat sujuneet hyvin, joten ennätyksiä on odotettavissa.

Esimerkkiviikko 6.-12.4.

Ma: Juoksut & hyppelyt

- Hölkkä (1,6km)
- 6x10loikka
- Korkeusponnarit 4x5ponnistusta
- Harjun puuportaat 3x ylös asti
- 3x puoliväliin nopealla rytmillä
- 3x(mäkiveto n.60m+alamäkiveto 60m) palautus 2min ja 6min sarja

Ti ap: Aidat ja määrikset

- 2x3x8aitaa kelistä riippuen 91 tai 100cm,väli-2tossua
- 3x5x150m määrikset, palautus 2'/6min

Ti ip: Voima

- RV 7,6,5,4,3,2,1 lähtö 92,5kg ja aina 5kg lisää
- Tasahyppy 3x5x20kg
- NTT 2x4, 3x2 (75-100kg)
- Loko 3x10/jalka
- Askelkävelyt 4x10x50-70kg + kirppuhyppy x5/jalka aina sarjan päälle
- Wattbike vedot 4x6s täysää

Ke: Lepo

To ap: Nopeus

- 3x30m vastusveto, pal 4min
- 3x60m tötsäjuoksut (väli 2,2-2,3m), Pal 4min
- 3x60m vedot, pal 4min

To ip: Voima

- RV 2x4x110-115kg, 3x2x120kg, 3x1x122,5-130kg
- 1jalan kyykky 3x8/jalka (60-70kg)
- Pudotushyppy 3x4
- Takareidet 3x10 + pallolla nopea 20sarja
- Vinopenkki 6,5,4,3,2,1, (60-85kg)
- juoksuloikka pihalla 3x30m

Pe: Kuulaheitot & kiekkoketku & tehikset

- PYT+JVE n.20heittoa molempia
- Kiekkoa paikalta ja vauhdilla
- 6x150m, 6min palautus
- (Ka. noin 17,8s)

La: Voima

- Etukyykky 2x6, 2x4, 2x2 (110-130kg)
- Kapea tempaus 4x6 (50,45,40 ja 30kg)
- 1 jalan mave 8,6,4 (50-80kg)
- Penkki 6,5,4,3,2,1
- (80-105kg)
- 3x30m

Su: Vauhtikestävyys & liikkuvuus + keskivartalo

- alkulenkki 10min
- 8x4min vedot,
- palautus 1,5min
- (syke 155-165)
- loppulenkki ja rentoja rullauksia 3x80m
- Keskivartaloa ja liikkuvuutta

Lajivastaavan palsta

Pelastiko korona takareisiä?

Jaakko Erkinheimo 7339



Koronaviruspandemia pisti monella urheilijalla kevään harjoitussuunnitelmat täysin uusiksi. Jos ei isoista linjoista tarvinnut poiketa, niin vähintäänkin olosuhteet harjoittelulle ovat kokeneet kovia. Moniotteluharjoittelu on tunnetusti haasteellista rytmittää eri ominaisuuksien ja lajiharjoittelun osalta optimaalisesti siten, että kokonaiskuormitus säilyy koko ajan inhimillisenä. Allekirjoittaneellakin on omakohtaista kokemusta siitä, miten saa aiheutumaan piston takareidessä tai nivusessa, jos kevään harjoittelu on mennyt hieman överiksi.

Perinteiset kevään ulkomaanleirit ovat jääneet tältä vuodelta väliin kaikilta kärkiottelijoiltamme, mutta en näe asiaa pelkästään negatiivisena. Jos etelän leiri ajoittuu kilpailukauteen valmistavalle kaudelle, niin usein myös riskit loukkaantumiselle kasvavat. Tykkäämme etelässä aina harjoitella määrällisesti hieman enemmän kuin kotimaassa, koska olosuhteet ja lämpötila ja ajankäyttö sen sallii. Sudenkuoppaan astuminen KVK-kauden leirillä on myös varsin helppoa. Jos harjoittelun rytmitys on ollut hieman puutteellista, niin innostunut ottelija treenaa useaa eri osa-aluetta kovilla tehoilla. Lajiharjoittelussa kova teho, nopeusharjoittelussa kova teho, voimaharjoittelussa viritellään räjähtävää ja nopeusvoimaa kuntoon ja päälle vielä leirille kuuluvat kovat hapotukset. Kun nämä kaikki yhdistetään 2-3 viikon leirin sisältöön niin valitettavan usein joko leirillä tai välittömästi leirin jälkeen alkaa paikat kiristellä. Usein se on reiden lähentäjän lihakset tai takareiden lihakset. Valmentajan ja urheilijan kokemus kevään leirinaikaisesta harjoittelusta on erittäin tärkeää, jos kokemusta ei ole, niin kysyvää ei tieltä eksy.

Muistan omalta uraltani harjoitusvuoden 2007-2008, kun syksyllä kauden päätteeksi kävin läpi toteutunutta harjoittelua silloisen lajivalmentaja Jarkko Finnin kanssa. Kun Jarkko oli tutkaillut harjoituspäiväkirjaani, niin syy kaikkiin pieniin vammoihin oli selkeä. Kesän aikana pystyin viemään läpivain yhden täyden ottelun ja sekin eteni hituisen veitsen terällä, että kestääkö tässä paikat vai ei. Suunniteltuun kevään ensimmäiseen otteluun en voinut osallistua juuri takareisi-vaivan takia ja toinen ottelu päättyi Järvenpäässä +10 asteessa ja vesisateessa keskeytykseen 3 lajin jälkeen, silloin kiristeli lonkankoukistaja. Myös kevään 3 viikon Portugalin leirillä tuli pieni lähentäjäkramppi ja repeämä ja se oli seurausta harjoittelun epäonnistuneesta rytmittämisestä, mistä edellä kirjoitin. No se oli se pieni hinta, mikä piti maksaa, kun olin oman valmennusurani koekaniinina itse ja myös tykkäsin treenata kovaa. Jarkko Finni löysi aika selkeästi harjoituspäiväkirjoistani syyn seurauksiin; liian moni osa-alue huipentui harjoittelussa samalla harjoitusjaksolle. Enkä ollut tuohon aikaan ainoa, joka kävi samaa koulua läpi. Tuntui joskus olevan enemmän sääntö kuin poikkeus, että otteli herkisteli takareisi-vaivan kautta.

Nyt korona pandemian takia saattaa käydä hyvinkin siten, että perusharjoittelujakso keväällä on pidentynyt ja kilpailukauteen valmistava harjoittelu etenee kotimaassa järkevästi ja urheilijat eivät sorru yliharjoitteluun. Myös harjoittelu maaliskuussa normaalia enemmän ulkona on pakostakin pitänyt tehoja matalalla, joten meillä saattaa tulla kesä joka sisältää varsin vähäsen repeytyneitä takareisiä, ainakin näin uskon.



Elämäni ottelu

Sebastian Siukonen



Teksti: Mika Noronen

Kuvat: Sebastian Siukosen kotialbumi

10-ottelija ja organisaatioiden kehittäjä Sebastian Siukonen kirjoitti kirjan moniottelun ja työelämän risteyskohdista.

Kesällä 1994 suomalaisessa 10-ottelussa elettiin vahvaa kukoistuskautta. Suomen maajoukkueessa moniottelujen Euroopan cupin superliigassa Ranskan Lyonissa kilpailivat mm. MM-viitonen Petri Keskitalo ja nuorten MM-hopeamitalisti Jarkko Finni. Tuolloin elettiin aikakautta, jolloin Suomi dominoi urheilumaailmaa mäkihypyssä ja keihäänheitosissa, mutta ei ollut vielä voittanut yhtään jääkiekon maailmanmestaruutta. Suomalainen urheiluväki eli kiihkeästi odottaen elokuussa Helsingissä järjestettäviä yleisurheilun EM-kilpailuja.

Heinäkuiseen Lyoniin matkusti Suomen joukkueessa myös 23-vuotias jyväskyläläinen ottelijalupaus Sebastian Siukonen.

-Tuosta Euroopan cupin superliigan kilpailusta tuli urheilu-urani kruunu, joka tulisi myöhemmin määrittämään myös siviiliuraani. Tein ennätykseni 7438 pistettä kovimmassa mahdollisessa paikassa. Se tuntui hyvältä silloin, ja se tuntuu hyvältä nyt, Siukonen muistelee urheilu-uransa huippuhetkeä 26 vuotta myöhemmin.

Siukosen matka on jatkunut kilpakentiltä siviiliuran merkittäviin tehtäviin työhyvinvoinnin ja henkilöstöjohtamisen parissa. Vuonna 2019 Siukonen siirtyi 15 vuoden työuran jälkeen vakuutusalan johtotehtävistä kirjailijaksi, esimiesvalmentajaksi ja organisaatioiden kehittäjäksi. Moniottelu ei silti ole unohtunut, vaan mies on ammentanut siviiliuralleen voimaa kokemuksestaan kuningaslajin parissa – ja nyt tuo koko tarina on paketoitu kirjaksi nimeltä ”Elämäni ottelu” (Basam Books 2020).

Lapsuudesta valtava liikuntapohja

Vuonna 1971 syntynyt Siukonen vietti lapsuutensa ja nuoruutensa maalaismiljöössä Jyväskylässä, Kuokkalan peltöjen ja metsien ympäröimänä.

-Tarzan- ja intiaanileikkien ja jatkuvan ulkona puuhastelun myötä tuli urheilua ja liikuttua vuodenaikojen mukaan kaikkea mahdollista. Kodin vieressä olevalla pellolla rakennettiin yleisurheilun suorituspaikkoja. Peltoon kaivoin seiväskuopan, liiteristä löytyi puumateriaalia, josta sai kyhättyä telineet. Alastulo tehtiin klassisesti sahanpuruilla, Siukonen naurahtaa.

Urheilullisen kaveriporukan harrastuksiin kuului paljon muutakin, talvisin jääkiekkoa ja hiihtoa, telinejumbapaa ja lentopalloa, kesäisin pesäpalloa ja ulkoliikuntaa.

-Olympiakisat olivat aina huippuhetkiä ja niitä katsottiin televisiosta herkeämättä. Ihan ensimmäisiä urheilumuistoja on Bruce Jennerin maaliintulo Montrealin olympiakisojen 10-ottelun voittajana 1500 metrin jälkeen. Suomalaiset urheilumenestyvät sykehdyttivät aina, ja mieliin ovat painuneet Lasse Virén, Pertti Karppinen, Helena Takalo, Juha Mieto ja Matti Nykänen.

-Ensimmäinen todella merkittävä hetki yleisurheilussa omalla kohdallani sattui 10-vuotiaana kesällä 1981, kun sain pituushypyssä ensimmäisen piirinmestaruusmitalini, hopean tuloksella 406. Se kannusti jatkamaan ja hakemaan lisää onnistumisen elämyksiä.

Kuten monien muidenkin 70-luvun lasten kohdalla, Siukosen valtava liikuntapohja antoi hyvät eväät ohjatun harjoittelun aloittamiselle teini-iässä.

-8-12 vuoden iässä telinejumbatreenejä oli 2-3 kertaa viikossa pari tuntia kerrallaan. Ikävuosina 13-16 oli ohjelmassa lisäksi pesäpalloa 2-3 treeniä viikossa ja lentopalloa talvisin 2-3 kertaa viikossa. Ja tietysti JKU:n urheilukoulu kuului 8-15 vuotiaana kuvioihin eri muodoissaan pari kertaa viikossa, Siukonen laskeskelee.

-Ensimmäiset varsinaiset valmennusohjelmani sain valmentaja Raimo Kuoppa-aholta 15-vuotiaana. Niissä oli ehkä noin 5-6 harjoituskertaa viikossa, paljon omalla keholla tekemistä, kuntopiirejä, monenlaista juoksemista ja hikiliikuntaa ja samalla eri lajien suoritustekniikoihin tutustumista.

Pedagogisen ja kannustavan opettaja Raimo ”Rami” Kuoppa-ahon jälkeen valmentajaksi löytyi liikunnalla opiskellut systemaattinen ja Siukosen kuvailun mukaan ”rock-henkinen” Ari ”AP” Pelander. Ari toi harjoitteluun vuosille 1987-1993 lisää voimaharjoittelua, määrää ja ryhmäharjoittelun hyötyjä.

-Team Pelander -nimellä kulkeneessa ryhmässä oli urheilijoita eri lajeista pitkälti toistakymmentä. Olin ryhmän nuorin ja sain varsinkin alkuvaiheessa pinnistellä ja yrittää, että pysyin muutaman vuoden vanhempien matkassa mukana.



Risto Koskisen opein huippu-urheilijaksi

Syksyllä 1993 Siukosen valmentajaksi tuli näkemyksellisen ja kokenut Risto ”Riku” Koskisen (1951-2008).

-Rikun myötä harjoittelu muuttui ammattimaiseksi, teholliseksi ja vahvasti kontrastivoimaharjoittelua hyödyntäväksi 10-otteluharjoitteluksi. Näkökulma ja tavoite oli kulkea matkaa kohti yli 8000 pisteen sarjaa ja arvokisatasoa. Vahvuuksinaan Siukonen pitää ”hullun uskoa unelmiinsa”.

-Olin valmis harjoittelemaan kuinka paljon vaan, täysin valmentajieni johdattamana, kunkin valmentajan systeemin mukaan. Toki keskustelua valmennuslinjoista ja harjoittelun valinnoista käytiin urheilijana kehittymisen myötä, mutta annoin valmentajilleni vapauden keskittyä ohjelmoimaan, ja pyrin itse keskittymään urheilemiseen ja harjoitteluun. Lajien suhteen olin omalla tasollani mielestäni tasaisen hyvä juoksuissa ja hypyissä.

Heikkoudetkin Siukonen löytää helposti: heittolajit.

-En juurikaan treenannut heittolajeja ennen kuin aloitin otteluharjoittelun Kuoppa-ahon valmennuksessa 15-vuotiaana

ja se kyllä näkyi. En myöskään oikein koskaan oppinut riittävän hyvin omaksumaan heittoihin liittyvää koko vartalon virtausta, tukijalan hyödyntämistä ja kehon kokonaisvaltaista tehollista voimantuottoa. Edellisiin kun lisätään jäykkä rintaranka, heikko olkapäiden liikkuvuus sekä ajoittaiset selkäkiput, niin loppu ei ole historiaa! Mutta näin elämän mittakaavassa näiden heikkouksien kanssa eläminen ja niiden kehittäminen ovat olleet mahtavia oppeja.

Ottelun kokonaisuutta vietiin Risto Koskisen metodein eteenpäin juoksemisen ja hyppäämisen vahvuuksia vahvistamalla ja heittojen hilaamisella mahdollisimman hyväälle ”omalle tasolle”. Kohti 8000 pisteen sarjaa mennessä 100 metriä olisi pitänyt liikahtaa 10,80:n tuntumaan ja 400 metriä alle 49:n sekunnin. Tällainen juoksukapasiteetti olisi tarjonnut riittäviä eväitä myös hyppylajeihin. Niihin Siukonen ei aivan yltänyt, mutta satanen kulki kuitenkin 11,06 ja ”nelku” 49,82. Pika-aidat liikahti 14,83, pituudessa mitattiin tulos 710 ja seipäässä 480.

-Painopistelajeina treeneissä kulki mukana läpi vuosien seiväshyppy ja aitajuoksu. Näiden lajien ominaisuusvaatimukset olivat siirtovaikutuksiltaan muihinkin lajeihin erinomaiset.

Liikuntatieteellinen oli hyvä paikka huippu-urheilijalle

Siukonen on miettinyt jälkeensä, että opiskelupaikan saaminen Jyväskylän yliopiston liikunnalta oli ratkaiseva tekijä uran jatkumiselle lukiovuosien jälkeen.

-Jyväskylässä oli erinomaiset harjoitteluolosuhteet ja siellä oli myös urheilumyönteinen koti ja kaveripiiri. JKU:n seurayhteisö ja hyvien otteluvalmentajien löytyminen mahdollistivat tavoitteellisen urheilumisen. Näistä syntyi kiihko ja hurmos urheilumiseen. 10-otteluharjoittelu oli elämää ja elämä oli urheilun kautta itsensä jalostamista ryhmässä, Siukonen muistelee.

Siukosen huippuvuosiin mahtui kolme aikuisten SM-pronssimitalia ja nippu maaotteluvedustuksia, mutta jälkeen päin mieleen palaavat myös tuloluetteloiden ulkopuoliset upeat kokemukset moniottelun maailmasta.

-Hentoon varteen ja lähtökohtiin ajateltuna olen todella tyytyväinen ja onnellinen siitä, mitä 10-ottelijana savutin. Olympiakisoihin en päässyt, mutta maajoukkuepaidassa urheilminen oli hienoa ja mahtavat elämän mittaiset ystävyysuhteet ovat korvaamattomia.

-Luulenpa, että suurin osa urheilijoista ajattelee jälkeensä, että jotakin ”jäi piippuun”. Jos olisin säilynyt ehjänä ja voinut harjoitella täysin ammattimaisesti kolmikymppiseksi asti, niin mihin olisin yltänyt? Lajinennätysteni summaksi kertyy 7853 pistettä, joten ennätysisarjani onnistumisprosentti on 94,8, mitä pidän varsin hyvänä. Urheilu-uran aikana omille tuloksille tai saavutuksille ei osannut oikein antaa arvoa tai niihin ei pysähtynyt. Ajatus oli koko ajan eteenpäin ja pyrkimys hakea kehittymisen paikkoja. Nyt, jälkeensä ajateltuna, tuntuu aika hienolta katsoa taaksepäin ja ajatella, mitä urheiluajkojen elämäntapa ja se monen tärkeän ihmisen kanssa yhdessä aikaansaatu urheilullinen matka sai aikaiseksi. Yleisurheilun mahtavan rehellinen raakuus on tulosten vertailtavuus yli ajan!

Vammakierre vei siviiliin - ja kirjailijaksi

Siukosen siirtyminen kentiltä siviiliuralle tapahtui vaikeiden loukkaantumisten kautta.

-Ennätysotteluni jälkeisinä vuosina kävin läpi kolme vammaa ja leikkausta, sekä yhden ylikuntotilan, jotka veivät ilon harjoitteluun. Lopullinen piste urheilu-uralle tuli vuonna 1998, kun hain yliopistossa liikunnanopettajan koulutusohjelmaan – ja

pääsykokeissa olleessa 10-loikassa akillesjänne paukahti poikki. Akilleksen katkeaminen ei tietenkään ollut tavoiteltu tilanne, mutta se nopeutti ja konkretisoi kohdallani siirtymisen urheilijasta urheiluelämän ja työelämän moniottelijaksi.

Työuransa aikana Siukonen on hyödyntänyt urheilu-uraltaan saamiaan oppeja. Samaan aikaan ajatuksissa on muhnut idea kirjasta, jossa urheilu-uran oppien ja työelämän risteyskohtiin pureudutaan syvällisesti. Juuri tästä syntyi teos: Elämäni ottelu – urheilijan tien ja työelämän yhteiset pisteet. Tänä keväänä julkaistussa kirjassa Siukonen käy läpi ennätysisarjaansa Lyonissa 1994 ja pohtii sen kautta, voisiko nykyistä työelämämme ja elämäntapamme muutosta lähestyä 10-ottelumetaforan kautta?

-Halusin pohtia, miten 10-ottelu lajina kasvattaa luonnetta ja systeemistä kehittämisotetta, mikä on analogia urheilun ja työelämän välillä, ja miten tarinallisuus tekee näkyväksi kuljetun matkan arvon? Kuinka urheilussa opitut itsekuri, tavoitteellisuus ja yhteisöllisyys antavat eväitä jaetulle johtajuudelle, tiimien välisille suhteille, omalle kasvulle? Ja voiko omien ajattelun rakenteiden ja vuorovaikutussuhteiden arvon tunnistamisella luoda edellytyksiä oivalluksille, jotka lisäävät ymmärrystä työelämän murroksesta sekä johtajuuden ja yhteistyön muotojen radikaalista muutoksesta?

-Nämä ovat minun kohdallani olleet avainkysymyksiä onnistuneen kaksoisura luomiseen, siis työuran rakentamiseen urheilu-uran jälkeen.

Kahdella uralla paljon yhteisiä piirteitä

Siukonen sanoo, että onnistuneen urheilu-uran avain-elementtejä ovat rakkaus itse lajiin ja siihen liittyvää harjoittelua kohtaan, tukea antava lähipiiri ja näkemykselliset valmentajat.

-Lahjakkuutta ja tahtoa pitää olla pitkäjänteiseen harjoitteluun ja haluun kehittyä ja oppia. Urheilu-ura voi olla onnistunut ja tekijälleen arvokas ja merkityksellinen, vaikka siihen ei liittyisi ulkoisesti nähtäviä suoritusastoa ja kilpailumenestyksen merkkejä. Jos onnistuneeseen urheilu-uraan ladataan myös merkitys tietystä suorituskyky- tai menestystasosta, niin silloin luonnollisesti geneettinen lahjakkuutemme merkitsee paljon – mutta onnistuneen urheilu-uran voi luoda ja siitä nauttia ilman kansainvälistä huippumenestystäkin.

Siukosen mukaan myös siviiliuralla tulee vastaan hyvin samankaltaisia lainalaisuuksia kuin urheilumaailmassakin.

-Kuvaan kirjassani hyvin omakohtaisesti 10-ottelukilpailun kulun: onnistumiset, pettymykset, ajattelun, tunteet ja kaiken sen, mitä lajien välillä tapahtuu. Yritän kirjoittaa auki moniotteluiden luonnetta siten, miten minä sen koin. Urheilun kautta lähestyn elämisen ydinteemoja, joiden kautta rinnastan ilmiöitä kokemuksiini ja havaintoihin erilaisissa työyhteisöissä ja organisaatioissa. 10-ottelun ja tavoitteellisen organisaatioelämän välillä on paljon samaa, mutta yhtä lailla eroja. Yritän ymmärtää, mistä nämä asiat johtuvat, ja mitä opittavaa tästä olisi.

Siukonen korostaa myös, että kasvuun niin urheilijana kuin ihmisenäkin tarvitaan ympärillä olevien ihmisten viisautta.

-Urheilija ja ihminen kasvaa ja kehittyy urallaan yhdessä ympärillä olevien ihmisten kanssa. Tämän oppimisen ytimessä on luottamuksellinen suhde ja vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan tai vaikkapa työelämän mentoreiden välillä.

Yhdessä teemme ihmeitä!

Siukonen seuraa suomalaista moniottelua ja sen kehittymistä edelleen mielenkiinnolla. Hän on myös tiiviisti kiinni yleisurheilussa seiväshyppääjätyttärensä uran kautta.

-Naisten puolella on moniotteluissa mahtava nousu ja meininki, joka herättää kiinnostusta niin tulevaisuuden ottelijoissa kuin median suunnaltakin. Miesten osalta olen vähän huolissani. Vaativa laji kysyy pitkäjänteistä, viisasta, määrällistä ja monipuolista harjoittelua pitkään. Kuka lähtee ajassamme tällä tielle, kun helpompiakin itsensä kehittymisen matkoja on tarjolla?

-Omana aikanani maajoukkueeseen pääsy oli kunnia-asia, lajiryhmävalmennus toimi, laajan ottelijaporukan kesken oli monivuotinen terve kilpailuasetelma. Harjoittelu oli ehkä ”suoraviivaisempaa” ja perusfysiikkapainotteisempaa kuin nyt, ja meillä oli ”hullun tekemisen meininki”. Se ”henki ja eetos”, jolla treeniä tehtiin ja unelmia tavoiteltiin, olivat jotakin sellaista, jota nykypäivänä haluaisin nähdä enemmän.

Siukosen mukaan urheilu edustaa parhaimmillaan sellaista elämäntapaa, jonka kautta on mahdollista oppia itsestään, muista ihmisistä, yhteistyöstä, sitoutuneesta työn tekemisestä, unelmien voimasta ja oppimisesta.

-Itsetuntemuksen kehittyminen ja erilaisiin tilanteisiin liittyvä sopeutuminen antaa eväitä elämää varten. Tervehenkinen elämäntapa tarjoaa ”alustan”, jonka kautta aktiivisen urheilun äärellä kasvaneet ihmiset osallistuvat yhteiskuntamme rakentamiseen ja rakentumiseen. Yritteliään ja vastuullisen toiminnan kautta urheilijat ovat parhaimmillaan erinomaisia esikuvia ja roolimalleja lapsille ja nuorille, jotka kasvavat tekemään ja vaikuttamaan siihen, millaista maailmaa kohti olemme matkalla.

Siukonen kiteyttää urheilijan ja ihmisen polun jatkuvaksi tutkimusmatkaksi ja oppimisprosessiksi, jossa onnistumiset ja pettymykset opettavat.

-Tärkeintä on olla liikkeessä, uskoa unelmiinsa ja kulkea kohti sitä. Moniottelun kauneus piilee siinä yhteisöllisyydessä ja kaverin auttamisessa, jota kilpailu- ja treenitilanteessa parhaimmillaan näkee ja kokee. Näin se on elämässäkin – yksin emme pärjää, mutta yhdessä teemme ihmeitä!

Sebastian Siukonen

Syntynyt: 1971

Seura: Jyväskylän Kenttäurheilijat

Valmentajat: Raimo Kuoppa-aho, Ari Pelander, Risto Koskinen

Ennätykset:

7-ottelu: 5397 Kuopio 13.2.1994, 10-ottelu: 7438 Lyon FRA 3.7.1994

Otteluissa tehdyt yksittäislajitulokset: 10,88 – 720 – 13,06 – 198 – 49,82 – 14,83 – 39,22 – 480 – 55,48 – 4.25.63

Saavutukset:

4 aikuisten maaotteluedustusta, 22-vuotiaiden Pohjoismaiden mestari 1993, 10-ottelun SM-pronssia 1994, 7-ottelun SM-pronssia 1994 ja 1995

Kirjat:

Kun kiireestä tuli kupla (2009), Viivan alle (2015), Elämäni ottelu (2020).



**Kirjatarjous
moniottelulehden
lukijoille**

Otteluyhteisö voi tilata Elämäni ottelu-kirjan
hintaan 20 euroa (+postitus).
Tilaukset voi tehdä sähköpostilla
suoraan kirjailijalta osoitteesta:

sebsiu71@gmail.com

Kirja on saatavissa myös kirjakaupoista ja netistä:

<https://basambooks.fi/sivu/tuote/elamani-ottelu/2681467>





Teksti: Jarkko Finni

Kuvat: SUL

Tämän julkaisun päätoimittajalla oli varmaan ideat vähissä, koska otti ja kaivoi pölyisestä naftaliinista allekirjoittaneen kirjoittamaan kuninkuuslajitekstiä. Koska korona-ajassa on totuttu määräyksiä noudattamaan, niin pyyhkäisin päätoimittajan pyynnöstä pölyt kaljun päältä ja aloin kirjoittamaan. Pahottelut 10-otteluihmisille, että kirjoitan juuri siitä lajista. Ja onnittelut 7-otteluväelle, että en siihen lajiin tällä kertaa sohaise.

Leikki leikkinä. Tarkoituksena on nostaa esiin joitakin otteluun liittyviä teemoja, mitkä ovat pyörineet mielessä seurattessani lempilajiani hiukan sivummalta. Teen enemmänkin kurkkausta tulevaisuuden mahdollisuuksiin kuin menneisiin meriitteihin. Niinpä en tee tällä kertaa mitään tilastoanalyysiä, vaan nostan esiin joitakin itse lajiin ja sen harjoitteluun liittyviä kysymyksiä ja havaintoja.

Lajianalyysi, urheilija-analyysi vai yksilöllinen lajianalyysi?

Lajianalyysit ovat urheiluvalmennuksessa aina erittäin tärkeitä. Myös 10-ottelun erityyppisiä lajianalyyskejä on tehty lukuisia. Lajianalyysit on tehty usein kansainvälisen huipputason

ottelijoiden vaatimustason kautta. No, niinhän huippu-urheilussa pitääkin. Haasteena on kuitenkin usein, että laji ja sen vaatimustaso ovat monilta osin aika erilaisia esim. 9000 p, 8000 p ja 7000 p tasoilla. Toinen haaste lajianalyysissä on, että yksilöllisyys ja yksilöiden erilaisuus usein hukkuvat keskiarvoistuksiin.

Vähintäänkin lajianalyysin rinnalle, jos ei jopa sen etupuolelle, tulisi ura- ja harjoittelusuunnittelussa nostaa perusteellinen urheilija-analyysi. Urheilija-analyysi sisältää tietenkin valtavan määrän psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia. Vahvoja ja "ei niin vahvoja" ominaisuuksia. Helpommin ja vaikeammin kehitettävissä olevia ominaisuuksia. Urheilija-analyysi on dynaaminen, alati muuttuva ja jatkuvasti päivitettävä. Lajianalyysi on puolestaan suhteellisen staattinen. Parhaimmillaan urheilija-analyysi ja lajianalyysi kulkevat jatkuvasti rinnakkain urheilijan harjoittelun suunnittelussa ja seurannassa. Silloin puhutaan yksilöllisestä lajianalyysistä.

Otan esimerkin yksilöllisestä lajianalyysistä lupaavan nuoren ottelijanalan kautta, jota en tunne juuri muuten kuin tulosten kautta... 10-ottelussahan itse lajisuoritus tarjoaa

erinomaisen mahdollisuuden yksilölliseen lajiansalyyysiin. Esimerkiksi ottelussa tärkeän laaja-alaisen juoksukykyisyyden oivallisen mittarina voidaan käyttää ottelusarjassa juostuja 100, 400 ja 1500 m:n tuloksia. Eemil Porvarin tämä ns. juoksuprofiili (kauden 2019 tuloksilla) sarjassa 16 v oli 11.67 – 51.43 – 4:32,14. Sen pohjalta erityisesti hänen valmennusprosessistaan vastaavat pystyvät päättämään varmasti paljon. Näin sivullisellekin se kertoo urheilijatyypistä jotain. Eemilin nuoruusvuosille ja kuluvalle harjoitusvuodelle on varmasti tehty harjoitukselliset suuntaviivat, joiden vaikuttavuutta voidaan vuosittain arvioida mm. tuon juoksuprofiilin kautta. Lisäksi Eemilin juoksuprofiilia ja siinä tapahtuvia muutoksia voidaan peilata lajiansalyyysiin, esim. 8000p ja 9000p sarjojen tyypillisten juoksuprofiilien, kautta. Esim. 9000p sarjoissa (9026 - 9126p) juoksulajien tulokset ovat olleet keskiarvoisesti 10.41 (10.21-10.64) – 46.98 (45.00-48.42) – 4:22.5 (4:14.48-4:36.11). Kuuden suomalaisen yli 8000p (8001 - 8730p) ottelijan ennätysarjojen juoksuprofiili on puolestaan keskiarvoina 10.80 (10.58 - 10.93) – 49.05 (46.71 - 50.26) – 4:40.79 (4:30.82 - 4:47.02).

Lajiansalyyysit ovat hyviä ja tarpeellisia, mutta ne ovat parempia renkejä kuin isäntiä. Kannustan erityisesti 10-ottelussa kaikkia valmentajia jatkuvaan yksilölliseen lajiansalyyysiin ja erityisesti valitun harjoituslinjauksen rehelliseen vaikuttavuusarviointiin. Testituloksilla on tietenkin oma merkityksensä ja arvonsa, mutta kilpailutulokset ovat arvioinnissa aina se kaikkein oleellisin mittari.

Urheilijan harjoitettavuustilan analyysi tehostuu?

Moniottelu on kompleksinen laji harjoitella. Kehitettävistä ominaisuuksista on paljon ja osa niistä huonosti rytmitettyä jopa häiritsee toisten kehittämistä. Monipuolisen harjoittelun kuormittavuutta ja palautumista on otteluharjoittelussa usein haastava arvioida. Niinpä urheilijan päivittäisen kuormitustilan ja harjoitettavuuden oikeaan osuva arviointi korostuu otteluharjoittelussa. Miten analysoida urheilijan harjoitettavuustilaa? Miten varmistetaan, että kehittävät pääharjoitukset tehdään oikeaan aikaan niin, että niistä tulee kehittäviä?

Harjoitettavuustilan analysoinnissa urheilijan oma kehon kuunteluun perustuva arvio on tulevaisuudessa varmasti kaikkein tärkein. Lisäksi monet valmentajat tekevät ns. silmämääräisen arvioinnin lisäksi erilaisia suorituskyky-mittauksia pääharjoitusten alussa arvioidakseen urheilijan valmiutta kovaan harjoitukseen. Nohevimmat koutsit myös reagoivat noihin mittauksista saataviin tuloksiin rohkeasti

muokkaamalla tarvittaessa harjoitusta reippaastikin tai jopa siirtämällä suunniteltu pääharjoitus jollekin muulle päivälle.

Urheilijan kehonkuuntelun ja valmentajan tekemän arvioinnin lisäksi on jo nyt nähtävissä, että erilaiset kehon valmiustilaa ja harjoitettavuutta arvioivat ns. biomittarit tekevät tuloaan urheiluharjoitteluun. Uskon, että biomittarit kehittyvät ja yleistyvät jatkossa myös huippu-urheilussa. Moniottelun kaltaisissa, paljon erilaisia kuormitusmalleja sisältävissä, lajeissa biomittareista voisi olla saatavissa isoja hyötyjä. Ottelijan ominaisuuksille sopivien lajien erityispainottaminen korostuu?

Ottelijan tyypilliset vahvat fyysiset ominaisuudet ja toisaalta myös ottelijan fyysinen harjoittelu antavat edellytyksiä joissakin ottelun osalajeissa kehittyä paljon pidemmälle kuin toisissa. Samoin kehon mittasuhteet eli ns. antropometria antaa kehittymismahdollisuuksia eri lajeissa eri tavoin. Hyvä juoksukapasiteetti (erityisesti nopeus) ja kova suhteellinen voimantuotto antavat erityisesti aitaajuoksussa, pituushypyssä ja seiväshypyssä edellytyksiä yltää lähelle lajiexperttien tulostasoa. Lisäksi nuo em. ominaisuudet mahdollistavat heittolajeista erityisesti keihäänheiton kovan tulostason.

"Takavuosien satsaus nopeus-kestävyyteen näyttää laantuneen"

Aitajuoksun, seiväshypyn, pituushypyn ja keihäänheiton tason nousu näkyi jo koko viime vuosikymmenen ajan kärkiottelijoiden sarjaprofiileissa. Uskon, että sama trendi jatkuu. Myös pistelaskenta suosii nimenomaan noiden lajien kehittämistä. Voi olla, että kuulan, kiekon ja korkeuden osalta emme vastaavaa tasonnostoa tule näkemään, koska ne vaatisivat hiukan erityyppisen fyysisen harjoittelun korostamista ja osittain myös erityyppistä kehon rakennetta tai voima-paino -suhdetta. Korkeudessa tosin saatetaan jatkossa nähdä aavistuksen kehonpainoltaan keventyneiden miesottelijoidenkin kykenevän selkeämmin kovalla vauhdilla hyppäämiseen, mikä saattaa nostaa lajin tulostasoa.

Takavuosien raju satsaus nopeuskestävyyteen näyttää hiukan laantuneen ja samalla nelkun tulostaso ei keskimäärin ole enää niin korkea kuin 90-luvulla. Tämä johtunee siitä, että nopeusvoima -akselin kehittäminen on korostunut ja liiallisen nopeuskestävyyteen satsaamisen koetaan häiritsevän sen kehittämistä. Sen sijaan juoksujen ääripääharjoittelu eli nopeuden ja aerobian painottaminen näyttää pitäneen 1500 m:n tason vähintäänkin ennallaan.

Nopeuspotentiaalin maksimointi harjoittelun päätaivoite?

Nopeus on kuninkuuslajin kuningasominaisuus. Hyvä tai erinomainen juoksunopeus mahdollistaa kovan ottelusarjan. Tarvitaan toki paljon teknistä osaamista, että nopeus jalostuu lajituloksiksi. Mutta raaka fakta on myös, että ilman hyvää nopeustasoa huippuottelijaksi ei tulla.

Vain harvat omaavat edellytyksiä kansainvälisen tason huippuottelijaksi. Monilla lähtökohtana on tietenkin enemmänkin oman potentiaalinsa maksimointi. Siinäkin tavoitteessa nopeus on kuningasominaisuus. Usein kuitenkin tuntuu, että nopeuden kehittämiseksi ei anneta otteluharjoittelussa riittävää tilaa ja aikaa. Sitä ei joko painoteta tarpeeksi tai sitten sen kehittämistä blokataan kokonaisu-harjoittelun kautta. Nopeuden kehittäminen ikään kuin hukkuu liiallisen monipuolisuuden meressä. Tuntuu myös, että nopeusominaisuuden painottaminen siirretään jonnekin tulevaisuuteen. Tehdään ensin niitä kuuluisia urheilupohjia ja nopeuden kehittämiseen tartutaan sitten ”joskus myöhemmin”.

Nopeuden kehittäminen on useimmille huomattavasti haastavampaa kuin vaikkapa voiman ja kestävyys- kehittäminen. Nopeus kehittyy kasvuvaiheen jälkeen monilla tuskallisen hitaasti. Sen kehittäminen vaatii siis aikaa. Siksi nopeuden kehittäminen oman potentiaalinsa maksimiin tulisi olla ottelijan jokaisen harjoitusvuoden pääominaisuus koko uran ajan. Menetelmät nopeuden kehittämiseksi muuntuvat uran myötä, mutta tavoitteen tulisi säilyä. Vaikka ottelu on tietenkin kokonaisuus, niin nopeuden kehittämisen tulee olla kokonaisuuden tärkein palanen.

10-ottelu pysyy 10-otteluna?

Kansainvälinen yleisurheiluliitto on viime vuosina, hieman poukkoilevastikin, muokannut yleisurheilua ja sen lajeja. Esillä on ollut myös 10-ottelun vaihtaminen 8-otteluksi. Tämä lajiväkeä tyrmistyttänyt pyhäinhäväistysehdotus näyttää onneksi hautautuneen Monacon toimiston pöytälaatikoihin. Yhtä pienempää sääntömuutosta eli ottelun tuulimittaussäännön muokkaamista sen sijaan kovasti toivoisi ja odottaisi.

Lajimuutoksen sijaan kattojärjestöjen ja otteluväen olisi syytä pohtia muita lajin näkyvyys- ja kilpailujärjestelmäasioita. Vaikka arvokisoissa kuninkuuslaji säilyy kuninkuuslajina, niin laji

tarvitsee parempaa näkyvyyttä ja esilläoloa arvokisa-otteluiden väleissä. 10-ottelu ei pysy tässä hehtisessä ja lajirikkaassa urheiluskenessä houkuttelevana ja kiinnostavana pelkillä arvokilpailuotteluilla. Tarvitaan esimerkiksi hallikauden parempaa hyödyntämistä, combined events challenge sarjan faceliftausta, kuopatun Euroopan cup -kilpailun ”korvaajaa”, kevyempien ottelulajien kilpailumuotojen kehittämistä jne. Toivottavasti esim. Ruotsi-otteluun innovoitu miniottelu nähdään jo Tampereella syyskuussa.

Suomessa rohkea satsaus potentiaaliin yksilöihin

Totuuden nimissä on sanottava, että 10-ottelijoita on Suomessa harmittavan vähän ja 10-ottelijoiksi haluavia poikia on todella niukasti. Edellinen suomalaisen tekemä kasitonnenkin täyttää kesällä 14 vuotta. Toivon tietenkin hartaasti, että lajin suunta muuttuu.

Suomalaisessa (yleis)urheilussa on luotettu iät ajat ns. pyramidimalliin, missä laajasta harrastajapohjasta ponnahtaa yksittäisiä huippuja. Varsinkaan 10-ottelussa tuo ”strategia” ei ole ollut pitkään aikaan Suomessa realistinen. Monet maat ovat eri lajeissa osoittaneet, että pienestäkin harrastajamäärästä pystytään valmentamaan huippuja. Toimintamallit ja ns. valmennusjärjestelmä on ollut niissä hyvin erityyppinen kuin em. pyramidimallissa. Vaikka harrastajamäärän kasvuun tulee 10-ottelussa panostaakin, niin olisiko tässä tilanteessa järkevämpi kehittää lajia panostamalla entistä isommin todella potentiaaliin urheilijoihin? Niitäkin lajin pariin on saatu ja saadaan aika ajoin. Yksikin huippu tuo lajille näkyvyyttä ja kiinnostavuutta sekä tekee lajin houkuttelevaksi valinnaksi nuorille lahjakkuuksille. Suomalainen 7-otteluhan elää todeksi jo tuota nousukiitovaihetta.

Vaikka moniottelukesa 2020 jää auttamatta kansainvälisesti ”torsoksi”, niin toivotaan, että kansallinen kisakalenteri toteutuu ainakin elokuun osalta suunnitellusti.

Toivotan kaikille kuninkuuslajin urheilijoille, valmentajille ja faneille tervettä ja tuloksekasta kesää!

Jarkko Finni 7843

Valmentaja, ex-lajivalmentaja

JKU:n valmennuspäällikkö, YLE:n yleisurheiluasiantuntija.



Uutisia ja Ilmoituksia

Jesse Jokinen moniottelutiimin vastaavaksi

Kuten tämän lehden pääkirjoituksestakin saattoi havaita, otteluperheen vauhdittama viestikapula on vaihtoalueella. Allekirjoittanut on ottamassa kapulan vastaan Janne Lahtiselta, joka on viime vuodet hoitanut otteluperheen asioita suurella sydämellä ja väsymättömällä asenteella. Vuorostani pyrin nyt pitämään kapulan vauhdissa ja tekemään töitä koko otteluperheelle osana sitä.

Olen saanut kulkea otteluperheen matkassa lähes 20 vuotta. Aluksi tutustuin tunnelmaan porukan nuorimpana urheilijankuna, sen jälkeen hieman kokeneempänä ottelijana, josta vaihdettiin lennosta aidan toiselle puolelle valmentajan rooliin. Matkalle on mahtunut monien ottelukilpailuiden lisäksi kisamatkoja, ottelukarnevaaleja, leirityksiä ja lukuisia yksittäisiä harjoituksia, joissa on ollut mahdollista haastaa itseään ja oppia lisää kuninkuuslajistamme. Lukuisten tapahtumien kautta otteluperhe onkin tullut melkoisen tutuksi. Tämän matkan tarkempaan pohdintaan saisi käyttää sivun jos toisenkin, mutta mainittakoon tässä kohtaa sen olleen opettava, haastava ja erittäin mielenkiintoinen.

Käytännön puolella olen toiminut viime vuodet valmentajan roolissa Pajulahden otteluleirityksessä ja sitä ennen Kuortaneella alueellisen nuorten maajoukkueleirityksen otteluiden kouluttajana. Koulutuspuolella olen päässyt toimimaan II-tason valmentajakoulutuksen kouluttajana otteluiden ja hyppyjen osalta. Kokemuksia on kertynyt myös useammalta PM-kilpailumatkalta niin valmentajana kuin urheilijankin. Päivittäinen valmennus tapahtuu tällä hetkellä Jyväskylässä, jossa valmennan pääosin JKU:n nuoria urheilijoita. Ryhmään mahtuu useamman lajin tekijöitä ja onneksi myös pari otteluhenkistä nuorta.

Otan uutta tehtävää vastaan poikkeuksellisessa tilanteessa, jossa lähitulevaisuus on vaikeasti ennakoitavissa. Emme edes uskalla täysin varmasti sanoa, milloin on seuraava mahdollisuus tehdä uusia ennätyspisteitä. Toivottavasti viimeistään heinäkuussa on jo täysi tohina päällä myös kilpailurintamalla. Tunnelma onkin hieman jännittynyt, mutta otan haasteen vastaan ja pyrin toimimaan koko otteluperheen eduksi.

Toivon suuresti, että otteluperhe jatkaa yhteiseen hiileen puhaltamista ja jokainen toimija pyrkii osaltaan viemään toimintaa eteenpäin. Yhdessä pystymme viemään otteluperhettä eteenpäin ja auttamaan nykyisiä ja tulevia moniottelijoita heidän polullaan. Ehdotuksia, ideoita ja ajatuksia otetaan ilolla vastaan. Poikkeusaika on varmasti haastanut niin valmentajia kuin urheilijoitakin, mutta uskon, että se ei ole ollut este kehitykselle. Harjoituksia on joutunut soveltamaan ja suunnitelmia muuttamaan, mutta se kuuluu urheiluun ja on varmasti tuonut mukanaan myös positiivisia asioita. Jatketaan ahkeraa ja fiksua harjoittelua, kisat kyllä tulevat.

Jesse Jokinen

Moniottelutiimin vastaava
0405169450
jesse_jokinen@msn.com

Ruotsi-ottelussa miniotellaan

Yleisurheilun Suomi-Ruotsi -maaottelussa Tampereen Ratinassa nähdään 6.9. mielenkiintoinen kokeilu, kun kahden maan moniottelijat kilpailevat kolmen lajin miniottelussa.

Naisissa lajeina ovat pituus, 200m ja kuula, miehissä pituus, 400m ja kuula.

Miniottelut käydään maaottelun yhteydessä näytöslajina, jossa on maaottelusta erillinen pistelasku. Suomen edustajiksi valitaan kolme miestä ja kolme naista. Valinnat tehdään kesän näyttöjen perusteella osana Suomi-Ruotsi -maaottelun valintaprosessia.

Ottelukalenteri 2020

Kilpailukausi myllerryksessä

Vallitseva tilanne ja voimassa olevat kokoontumisrajoitukset ovat aiheuttaneet suuria muutoksia kesän kilpailukalenteriin. Erityisesti muutokset koskevat arvokilpailuja ja alkukesän kisoja touko – kesäkuussa. Toukokuun osalta SUL perui kaiken kilpailutoiminnan ja kesäkuun osalta lopullinen kilpailutoiminnan muoto on vielä suunnittelupöydällä ja ylempää tulevien linjausten armoilla.

Otteluiden osalta rajoitusten vaikutukset ovat olleet huomattavia. Toukokuussa oli tarkoitus takoa tauluun jo kovia pisteitä Tampereella, mutta tämä ottelu jouduttiin perumaan. Saman kohtalon kokivat nuorten pohjoismaiden mestaruusmoniottelut ja yleisen sarjan Suomi-Ruotsi-Viro moniottelumaaottelu. Myös Pariisin EM-kilpailut peruuntuivat kokonaan. EM-Pariisiin naisottelijoita oli Suomesta tarjolla täysi joukkueellinen, joten EM-kilpailuiden peruuntuminen oli erityisen karvas pettymys suomalaisen moniottelun kannalta, mutta uskotaan, että naiset pääsevät näyttämään entistä kovemman kuntonsa tulevissa arvokilpailuissa.

Arvokilpailuista Olympialaiset on siirretty kesälle 2021, kuten myös nuorten arvokilpailut, joissa piti otella alkavana suvena. 17-vuotiaiden Euroopan mestaruuskilpailut pidetään kesällä 2021, mutta virallista kilpailuajankohtaa ei ole vielä julkaistu. 19-vuotiaiden maailmanmestaruuskilpailut on myös siirretty, mutta uudesta ajankohdasta ei ole tiedotettu.

Kotimaisilla kentillä kuitenkin tapahtuu, mikäli vältymme yllättäviltä rajoitustoimenpiteiden kiristyksiltä. Ensimmäinen yleisen sarjan ottelu on tarkoitus kisata Lappajärvellä kutsukilpailuna, jossa miesten kärkiottelijat haastavat toisensa ja omat ennätyspisteensä. Kilpailutapahtuma pidetään pienimuotoisena voimassa olevia rajoituksia kunnioittaen, mutta tasoa on luvassa Savolan ja Hassin johdolla. Suuremmalle urheilijamäärälle ensimmäiset ottelut ovat tarjolla Alajärvellä 3.-4.7., jossa on toivon mukaan kaikki sarjat 9-vuotiaista ylöspäin tarjolla. Loppukauden ottelut ovat tämänhetkisen tiedon mukaan mahdollista järjestää suunniteltuna ajankohtana. Toivotaan, että vältymme rajoitusten tiukennuksilta ja pääsemme näkemään kotimaisilla kentillä kovia ottelupisteitä ja mielenkiintoisia taistoja.

Kisakalenteri 2020

3.-4.7. Alajärvi

Avoimet am-ottelut + sisuottelut (P/T9 – M/N)

18.-19.7. Lahti

Avoimet am-ottelut (P/T15 – M/N)

13.-16.8. Turku

Kalevan Kisat (M+N)

29.-30.8. Hämeenlinna/Janakkala

SM-moniottelut (M/N17 – M/N22)

26.-27.9. Laitila

Laitilan syysmoniottelut



Teksti: Jarmo Mäkelä

Kuvat: SUL.

Moniottelijoilla nopeuden ja nopeusvoiman hyödyntäminen läpi raskaiden kilpailupäivien perustuu jaksamiseen ja korkeatasoisiksi harjoitettuihin kestävyysominaisuuksiin.

Moniottelijoiden valmentaminen on mitä kiehtovin palapeli. Korkeisiin pisteisiin yltääkseen urheilijan tulee harjoittaa laaja fyysisten ja motoristen ominaisuuksien kirjo huippuunsa. Valmennuksellisesti tehtävää tulee lähestyä kahta kautta. Yhtäältä kymmen- ja seitsenottelun viimeistä lajia lukuun ottamatta nopeus ja/tai nopea voimantuotto leimaavat vahvasti moniottelijoiden kaikkia muita lajeja. Toisaalta hyviksi harjoitetut aineenvaihdunnalliset (aerobisanaerobiset) ominaisuudet ovat varmistamassa paitsi hyviä tuloksia kilpailupäivien viimeisissä lajeissa myös palautumiskykyä ja terveenä harjoittelemista.

Rimalajien kymmenellä suorituksella 10-ottelijoiden kahden pitkän päivän ”tehokas peliaika” on vajaat yhdeksän minuuttia ja 7-ottelijoilla puolet siitä, päätöslajien viedessä näistä puolet. Harjoitusvuoden rakentamiseksi moniotteluiden leveitä lajiansalyysejä pitää pystyä pelkistämään. Perinteinen tapa määritellä juoksu-, voima- ja lajiharjoittelua omina kokonaisuuksina on toimiva, vaikkakin harjoittelun rajapinnat ovat aina liukuvia. Esimerkkinä hyppylajien lajiharjoittelussa juoksemisen ja voimantuoton elementit ovat niin ikään läsnä.

Moniottelut ovat juoksulajeja, sillä kymmenottelussa vain kuula ja kiekko sekä seitsenottelussa kuula ovat lajeja, joissa ei juosta. Lisäksi juoksunopeuden korrelaatio lajituloksiin on erityisen korkea satasella, kakkosella, nelosella, pika-aidoissa, pituudessa ja seipäässä. Suomessa moniotteluun on ani

harvoin ajautunut luontaisesti huippunopeita urheilijoita. Näin ollen riittävän juoksunopeuden ratkaisun avaimena on onnistunut voimaharjoittelu, joka pohjautuu alavartalon rohkeaan perusvoiman nostamiseen.

Suomen moniotteluiden viime vuosien harjoitteludokumenteista on käynyt ilmi, että juoksuharjoittelun perusvalinta on ääripäiden painottaminen. Tämä tarkoittaa juoksunopeuden ja sen taustaominaisuuksien lisäksi aerobisaerobisen kestävyys-harjoittelun leimallista huomioon ottamista korkeita maitohappo-arvoja vältellen. Linjavalintana tämä on varmasti oikea, itse asiassa tämän päivän ratakierroksen urheilijatkin harjoittavat maitohapon tuottoa ensisijaisesti lihaskunto-harjoittelun kautta. Kansainvälisessä vertailussa ottelupäivien viimeiset pidemmät juoksut ovat läpi lajien historian olleet iso haaste niin kymmen- kuin seitsenottelijoillemme.

Pitkien juoksujen ympärivuotinen harjoittelu on moniotteluvalmennuksen ikihaaste

Onko suomalaisten moniottelijoiden kestävyysominaisuuksien harjoittamisessa oltu liian arkoja? Kysymyksen asettaminen on tulosten valossa oikeutettu. Ääripäiden painottaminen juoksu-harjoittelussa mahdollistaa myös kestävyyspään harjoittamisen ympärivuotisesti tavoilla, jotka soveltuvat minkä tahansa harjoituskauden tai -blokin yhteyteen. Tässä yhteydessä tulee mieleen kolme esimerkkiä.

Keskeisin muistikuva Eduard Hämäläisestä (194/93, 46.71 ja 4.31,29) harjoittelemassa Kuortanehallissa oli mies kiertämässä kahdensadan ratakierrosta määräintervalli-sarjoina. Kyseinen harjoitustapa oli ympärivuotinen ja vähintään kaksi kertaa viikossa toteutuva. Happoja ei mitattu, mutta harjoituksen piti mennä läpi ”helposti”. Harjoitusvauhdit käynnistyivät syksyllä reilusti yli 30 sekunnin toistoina ja päättyivät keväällä selvästi alle kyseisen rajan.

Syksyisin ja keväisin Eduardin harjoitusrutiineihin kuului pitkän askeleen vuori-/ylämäkikävelyt pitkillä harjoitusleireillä Kirgisian Biskekissä tai kotiloissa Simpsiön sekä Joupiskan laskettelurinteissä Lapualla ja Seinäjoella. Hengitys- ja verenkiertoelimestön harjoittamisen lisäksi tällä harjoituksella haettiin alavartalon kudoskestävyyttä, terveydentilan edellytyksiä kohti lajiharjoituksia.

Valmentaessaan Satu Ruotsalaista (174/60, 24.07, 2.13,06) Antti Haapalahti käytti runsaasti nimeämäänsä nurmikkotonni-harjoitusta (kolme kierrosta jalkapallokentän ulkorajoja myötäillen on koko lailla 1000 m). Nurmikkotonni juostiin useimmiten avo-

avojaloin ja kiihtyvällä vauhdilla lopussa kasin kilpailuvauhtia tavoitellen. Ulkomaanleireillä se kuului lähes jokaisen harjoitus-päivän jommankumman harjoituksen alkuun tai loppuun. Myös Ouluhallin tekonurmen kiertäminen tuli Sadulle tutuksi.

Taannoisessa Yleisurheilu-valmennusjulkaisussa raportoitiin Mexican 1968 olympiavoittaja Bill Toomeyn (187/87, 45.6, 4.12,7) harjoittelua. Erinomaisen juoksukuntonsa perustaksi hän nimesi joka-aamuisen aamulenkkinsä. Aamulenkkin pituusoli vain kaksi mailia (3,2 km), joista ensimmäinen oli tasavauhtista verryttelyjuoksua ja jälkimmäinen selvästi alle kolmen minuutin kilometrivauhtiin kiihdytetty. Voimaharjoittelunsa moniottelija koostaa laajasta arsenaalista levytanko- ja kuntosaliharjoittelua, loikkia ja hyppelyitä sekä kuulan- ja kuntopallonheittoja. Lisäksi toteutetaan lajivoimaharjoittelua ensisijaisesti pikajuoksujen, keihään ja miehillä seipään tarpeisiin. Kymmenottelijan kokoisille urheilijoille miesten heittovälineet ovat varsin painavat. Konkreettisesti tämä näkyy kuulatuloksissa, jotka ovat usein hallissa jopa metrin verran kesän vastaavia parempia. Jos kesäkauden herkistelyssä sekä kehonpainon pudottamisessa mennään hiukankin yli, maksetaan siitä usein veroa heikentyvinä heittolajituloksina. Seitsenottelulajien voimantuottovaatimukset kohdistuvat erityisesti nopeus- ja räjähtävään voimaan. Naisten hormonitoimintaan asiaa peilaten voimaharjoittelun kokonaisuus korostuu seitsenottelussa kymmenottelua enemmän. Voiman harjoittamisen tuleekin kuulua seitsenottelijan harjoitteluun päivittäin tai lähes päivittäin. Muistan kokeneen moniotteluvalmentajan Hannu Rautalan pelkistäneen moniottelijan kilpailukauden fyysistä valmiutta seuraavasti, ”kun ottelijalla kulkee raaka rinnaalleveto ja vauhditon viisiloikka otteluviikolla ennätystasolla, ovat tuloksetkoedellytykset siltä osin kunnossa”.

Toisen päivän viimeisten lajien merkitys on kasvanut sekä kymmen- että seitsenottelussa

Lajijärjestyksestä arvioiden kymmenottelun ensimmäistä päivää voidaan kutsua suorituskykypäiväksi toisen päivän ollessa lajitaitopäivä. Seitsenottelun perustana on korkeatasoinen pika-aitajuoksut sekä hyppylajit kattava nopeusvoima. Kymmenottelukilpailut ratkaistaan loppuvaiheessa silläkin perusteella, että urheilijoiden kolmen viimeisen lajin tulokset (seiväs, keihäs ja 1500) eriytyvät eniten. Samalla kyseessä on lajit, joita on juniorivaiheen jälkeen vaikea kehittää. Näin ollen kyseisten lajien voidaan katsoa olevan kymmenottelun painopistelajeja. Seitsenottelun nopeusvoimalajit, pika-aidat, korkeus, 200 ja pituus eriyttävät urheilijoita vähemmän kuin kumpikin heittolaji sekä 800. Suurimmiksi erot kasvavat keihäessä, näin ollen nopeusvoimalajien hallinta ja hyvä



keihäskäsi antavat erinomaiset edellytykset ratkaista seitsenottelun salat. Käytännössä jokaisella moniottelijalla on oma henkilökohtainen lajiprofiilinsa, jonka pohjalle lajitaitojen harjoittaminen tulee rakentaa niin harjoituskausien kuin harjoitusvuosienkin osalta.

Ranskan Kevin Mayerin (186/77) nykyinen maailmanennätys sarja 9126 (10,55 – 780 – 16,00 – 205 – 48,42 – 13,75 – 50,54 – 545 – 71,90 – 4.36,11) koostuu kaikkien aikojen maailman tilaston kymmenottelusarjojen mitalla tasaisen kovista tuloksista, seivästulos on loistelas ja tonniviton keskinäinen. Keskimääräistä pienikokoisemman ranskalaisen heittotulokset ovat hämmästyttävän kovia. Otellessaan tämän sarjan toissa kesänä Mayer oli 26-vuotias, miehen ura jatkuu ja parempaakin saattaa olla tulossa. ME-sarjassa vain pituus, seiväs ja keihäs ovat henkilökohtaisia ennätyksiä, kuulassa, pika-aidoissa, kiekossa ja tonnivitosella yleisurheilun nykykuningas on noteerannut selvästi paremmat ennätystulokset 17.08 – 13.55 – 52.38 – 4.18,04.

Toinen esimerkki loppupään hallitsijoista on Saksan Niklas Kaul (190/86) joka viime kesänä 21-vuotiaana voitti maailmanmestaruuden Dohassa tuloksella 8691 (11.27 – 719 – 15.10 – 202 – 48.48 – 14.64 – 49.20 – 500 – 79.05 – 4.15,70). Kymmenottelun maailmanmestariksi saksalainen on hidas, sen myötä koko ensimmäinen päivä on hyvää keskitasoa. Toisena päivänä nuorukainen parantaa juoksuaan iskien kahdella viimeisellä loisteliaalla lajilla kolmisen sataa pluspistettä pahimpiin kilpakumppaneihinsa

verrattuna. Kymmenottelijoiden yksittäisistä lajeista seiväs näyttää kehittyneen eniten, parikymmentä vuotta sitten 450 oli keskinäinen ja 480 hyvä tulos, nykyään vastaavat rimat ovat 30 senttiä korkeammalla.

Kärkseitsenottelijoista Lontoon olympiakisojen 2012 pienikokoisen voittajan Jessica Ennis-Hillin (165/57) sarja ja urheilijaprofiili ovat mielenkiintoiset. Lontoon ennätyspisteet ja sarja olivat 6995 (12.54 – 86 – 14.28 – 22.83 – 648 – 47.49 – 2.08,65). Tyylikkään britin henkilökohtaisten ennätysten valossa ennätys sarjassa korkeus oli paha pettymys, sillä ottelusarjassa on ylittynyt peräti 195, pituudenkin ennätys on 663. Parhaiden moniottelijoiden sarjoista on yleensä nähtävissä urheilijan hermolihajärjestelmään sitoutuva rajoite – jos olet nopea, et ole kovin kestävä tai jos olet kestävä, et ole kovin nopea. Kasin tuloksellaan Ennis-Hill murtaa tämän myytin.

Lajivaatimuksiltaan seitsenottelu ei mittaa yleisurheilun kattavaa taituruutta aivan kymmenottelun veroisesti. Maailman luokan pikajuoksija/pituushyppääjä, Saksan Heike Drechsler (181/68) kävi uransa loppuvaiheessa, 30-vuotiaana vuonna 1994 ottelemassa Talencessa muutaman lajin osalta ”kylmiltään” huipputuloksen 6741 (13.34 – 184 – 13.58 – 22.84 – 695 – 40.64 – 2.11,53), toki pari olympiadia aiemmin sarjan loisteliaat kakkonen ja pituus olivat kulkeneet yli sekunnin ja puoli metriä kovempaa ja paremmin. Heiken kasin tulos kertoo betonisesta peruskunnosta, joka oli jalostunut yli kymmenvuotisesta nopeusvoimalajien urasta maailman huipulla.

Paras esimerkki keihäänheitosta seitsenottelun jokerikorttina on Rio de Janeiron 2016 belgialainen olympiavoittaja Nafissatou Thiam (184/69), joka 23-vuotiaana vuonna 2017 otteli Götzisissä maailman kaikkien aikojen tilastossa kolmoseksi tuloksella 7013 (13.34 – 198 – 14.51 – 24.40 – 656 – 59.32 – 2.15,24). Keihään ohella sarjan korkeus on maailman luokkaa, pituuskin kohtalaisen hyvä, mutta kaikki muut lajit vain hyvää keskitasoa.

Blokkiohjelmoinnista tilaa kehitettävien ominaisuuksien priorisoinnille ja urheilijan henkilökohtaisten tarpeiden huomioinnille

Valtavaa juoksu-, voima- ja lajiharjoittelun kokonaisuutta hallitaan valmennuksen ohjelmoinnilla. Yleisurheilulajeissa vuosiohjelmointi on vuosikymmeniä perustunut perinteiseen periodisaatioon, jossa kilpailukausia lähestytään peruskunnon ja kilpailuihin valmistavien ominaisuuksien logiikalla. Nyt merkittäväksi vaihtoehdoksi on asemoitumassa blokkiohjelmoinnin malli, jossa neljästä kuuteen viikkoon ulottuvia harjoitusjaksoja voidaan rakentaa paremmin valmentajien luovaa ajattelua hyödyntäen. Blokkiohjelmoinnissa kulloinkin kehitettäviä ominaisuuksia priorisoidaan aiempaa voimakkaammin ja harjoitusvuoden etenemistä rakennetaan enemmän kunkin urheilijan henkilökohtaisia tarpeita huomioon ottaen.

Moniotteluiden laajan lajiantalyysin toteutumiseksi harjoittelu rakennetaan paljolti yhdistelmäharjoituksiin, joiden myötä juoksu-, voima- ja lajiominaisuuksia saadaan harjoitetuksi päivittäin. Etenkin aikuisikäisten urheilijoiden kohdalla urheilijalla ja valmentajalla tulee jokaisen harjoituksen osalta olla selvä yhteinen kuva siitä, millä tehoalueella kutakin ominaisuutta tulee harjoittaa. Tämä tarkoittaa tietoisuutta siitä, mitkä harjoitteet ovat suunnitellut kyseessä olevia ominaisuuksia kehittäviksi, mitkä ylläpitäviksi tai mitkä verryttelynomaisiksi, palauttaviksi.

Moniottelijan harjoittelun tulee aina olla määrällisesti suurta sekä lajiantalyysiä toteuttavaa. Harjoitusten tehoalueiden hallittu

vaihtelu perustuu logiikkaan, jossa harjoituksen / harjoituskauden prioriteetin ollessa hermolihasjärjestelmän tehokas voimantuotto, toteutetaan aineenvaihduntaan suunnattuja harjoituksia ärsykkeen vaihteluna, matalalla teholla. Kilpailukausien jälkeisiin harjoituskausiin painottuvien juoksu- ja voimaharjoittelun kestävyysominaisuuksia priorisoitaessa menetellään päinvastoin, toteutetaan nopean voimantuoton sekä lajiharjoittelun sisältöjä submaksimaalisilla, kyseisiä ominaisuuksia ylläpitävillä tai palauttavilla tehoalueilla.

lhanteellisimmillaan kahden peräkkäisen moniottelukilpailun väliaika on viisi viikkoa, jotka voidaan kattaa perinteisen periodisaation logiikalla; ensimmäinen palauttava "kestävyysviikko", toinen lihastonusta nostava "voimaviikko", kolmas lajinomaisuuteen totuttava "nopeusviikko", neljäs lajitekniikoita tarkoituksenmukaisesti korostava "lajitaitoviikko" ja viides harjoituskuormaa radikaalisti pudottava "valmistava viikko". Jokainen urheilija ja valmentaja ottavat ohjelmoinnissa aina huomioon urheilijan omat, senhetkiset tarpeet. Esimerkkinä Eduard Hämäläinen ei kahteen viikkoon ennen kilpailua tehnyt juurikaan lajiharjoittelua, mitä hän perusteli kilpailunälän kasvattamisella huippuunsa.

Tässä artikkelissa on moniotteluvalmennusta arvioitu ensisijaisesti huippuvaiheen näkökulmasta. Mahdollisimman korkealle nouseva huippu edellyttää leveää kivijalkaa, joka luodaan paljolti urheilijoiden juniorivuosien aikana. Tulevaisuuden huippumoniottelijoille monipuolisesti niin hermolihasjärjestelmän voimantuoton kuin aineenvaihdunnankin huomioon ottava harjoittelu on itsestään selvä klisee. Lisäksi aikainen lajinvalinta sekä molempien sukupuolten osalta kilpailun loppuvaiheen lajien varhainen hallinta (tytöt; keihäs ja kasi, pojat; seiväs, keihäs ja tonnivitonen) varmistavat yhteispisteiden nousua ainakin lähelle kunkin urheilijan geneettisen lahjakkuuden määrittämiä rajoja.

Jarmo Mäkelä 7427

Suomen Urheiluliiton entinen toimitusjohtaja
ja huippu-urheilujohtaja



Ottelulegenda

Milla Kelonurmen

ME-ottelu

Teksti: Mika Noronen

Kuva: Milla Kelonurmen kotialbumi

Syyskuun alussa vuonna 2002 poikkeuksellinen lämpöaalto hyväili Suomea ja 25 asteen helleraja ylittyi usealla paikkakunnalla. 7.-8.9. käytiin Turussa supermoniotteluiden MM-kilpailut ja Paavo Nurmen Stadionilla suotuisat tuulet puhaltelivat hellekelissä. Paikalla oli osanottajia yhdeksästä maasta, joukossa Suomen historian monipuolisimpiin yleisurheilijoihin kuuluva Järvenpään Palon Milla Kelo (nyk. Kelonurmi), joka samana kesänä oli voittanut 400 metrin aitojen Suomen mestaruuden ja vain viikkoa aiemmin tehnyt Pattijoella 7-ottelussa 5037 pistettä.

- Otteluporukoissa oli ollut puhetta että tällaiset 14-ottelukisat on Turussa, ja että olisi hauska kauden päätteeksi kokeilla supermoniottelua. Koko idea lähti hauskanpidosta, mutta kun katselin tilastoja, niin mietin että kyllä mulla olisi mahdollisuuksia Tiia Hautalan SE-tulokseen 9868 pistettä, Kelonurmi muistelee.

- Olin otellut sinä kesänä 7-ottelun jo neljä kertaa, mutta olin kuitenkin keskittynyt edellisestä vuodesta alkaen 400 metrille ja 400 metrin aitoihin. Luulen että monipuolinen juoksupohja oli sitä myöten entisestäänkin kehittynyt, ja sehän on ihan olennainen juttu supermoniottelussa.

- Turussa kisa lähti käyntiin hyvin, kun pika-aidat kulki 14,89, mikä on vain 5:n sadasosan päässä ennätyksestäni. Toinen laji korkeus oli nihkeää, mutta niinhän se on mulla ollut aina. Siinä meni vain 151. Sen jälkeen homma lähti kuitenkin rullaamaan erittäin hyvin. Kolmas laji oli 1500 m ja se kulki 5.03,74. Sen jälkeen oli tunnin tauko, ja sitten piti juosta 400 metrin aidat, jossa kellotin 62,18. Silloin se tuntui jopa pettymykseltä, koska olin samana kesänä juossut 58,79, mutta nyt kun sitä ajattelee, niin onhan se aika hyvin juostu, kun alla oli kuitenkin maksimilla vedetty 1500m!

- Superottelussa oli se hassu puoli, että ekana päivänä oli 6 lajia ja tokana kahdeksan. Avauspäivä vikat lajit menivät aivan nappiin. Kuulassa tuli oma ennätys 12,73, mikä on ennätykseni yhä tänäkin päivänä, ja 200 metriä kulki 25,16, mikä on kaikkien aikojen toiseksi paras aikani! Kyllähän siinä vähän naureskeltiin, että enkö ole normikisoihin yleensä verrytellyt tarpeeksi, kun tonnivitosen ja 400 metrin aitojen jälkeen tulee kuulassa ja 200 metrillä huipputuloksia.

- Ekan päivän jälkeen illalla, kun päästiin majapaikkaan, niin huomasin kyllä että olin aivan loppu ja tuntui että ei jaksakaan edes syödä. Mutta sain kuitenkin nukuttua ja aamulla pystyin väsyneillä jaloilla verryttelemään ihan hyvin. Silloin aloin laskeskella, että periaatteessa Venäjän Irina Stasenkon vuonna 1992 tekemä maailmanennätys 10732 pistettä saattaisi olla mahdollinen.

"Olen aina halunnut olla monipuolinen urheilija."

- Toisen päivän aluksi 100 metriä kulki mukavasti 12,59 ja pituudessa tuli hyvä tulos 573. Siitä lähti päivä hyvin käyntiin, ja kolmantena lajina juoksin 400 metriä 56,10, mikä on edelleen sileän nelosen maailman paras lajitulos 14-ottelussa kautta aikojen. Sen jälkeen keihäässä tuli perusheitto 32,69.

- Yhdestoista laji oli 800 metriä, ja siinä tapahtui sarjan ainoa notkahdus. Olin juossut viikkoa aiemmin Pattijoella 2.14, mutta kuumuus ja raskas ottelusarja painoivat, ja lisäksi minulla oli noina vuosina hieman astmatyyppisiä hengitysoireita. Kasi kulki vain 2.23,94 ja muistan olleeni pettynyt. Mutta olihan siinä toki vedetty jo kymmenen lajia sen alle.

Sarjan vaikein ja oudoin laji minulle oli 12. laji eli 200 metrin aidat. Olin kyllä juossut paljon pika-aitoja ja nelosen aitoja, mutta jotenkin ne 200 metrin aita-aväli eivät millään meinanneet sopia minulle. Kokeilin lajia treeneissä muutaman kerran, mutta tuo superottelu oli ainoa kerta kun kilpailin kakkosen aidoissa. 28,72 oli kuitenkin ihan hyvä tulos tuohon paikkaan.

- Sarjan päätteeksi heitin kiekkoa 47,86, mikä oli minulle erittäin hyvä tulos, ja sitten juoksin vielä 3000 metriä 11.48,68. Jotenkin asennoinduin päätösmatkaan loppuverkkafiiliksellä, eikä se ihan alussa niin pahalta tuntunut, mutta olihan se kyllä järkyttävän pitkä matka! Ekan tonnin jälkeen olin jo aivan kuutti ja tuntui että eihän tämä lopu ollenkaan. Aikaan olen kyllä tyytyväinen, sehän on yli 3000 metrin cooperin vauhtia kahden päivän helleurakan jälkeen. Junnuna olen juossut myös paljon kesto- ja SM- maastoissakin olin kisannut. Että ehkä se sitten näkyi tuossa päätöslajissa.

- Maalissa tajusin, että olin tehnyt ME-sarjan. Tuntui että oli lähtenyt flow päälle. Positiivisia yllätyksiä oli sarjassa paljon: 100 metrin aidat, pituus, kiekko, kuula, ja hyvät lajitulokset loppupäässä. Sarjan lajiohjelma sopi minulle. Onneksi ei ollut seivästä eikä moukaria eikä 3-loikkaa, niistäkin olisin selvinnyt, mutta en noin hyvin.

- Kokonaisuudessaan ottelu meni kyllä unelmahyvin. Joku sanoi kisan jälkeen, että eiköhän tulla ensi vuonna uudestaan, mutta ajattelin heti että ei ole intoa, koska ei tuosta pysty enää parantamaan. Mun vahvuus tuossa sarjassa oli erityisesti tasaisuus. Tein sarjan aikana myös 5136 pistettä 7-ottelussa, mutta 14-ottelun sisällä tehdyissä 7-ottelusarjoissa se on vasta maailman 8. paras tulos. Eli nuo 7 muuta lajia ratkaisivat minun osaltani ME-tuloksen tekemisen.

- Kaikkiaan tuosta kisasta jäi hauska kokemus, vaikka ei supermoniottelu nyt ole maailman tunnetuin tai yleisin tai kilpailluin laji. On kuitenkin hauskaa olla ME-urheilija ja arvostan sitä siinä mielessä korkealle, että olen aina halunnut olla monipuolinen yleisurheilija.

Milla Kelonurmi

Syntynyt: 1978

Seurat: Järvenpään Palo -> 2009 Keski-Uudenmaan Yleisurheilu 2010->

Valmentaja: Eila Kelo

Ennätykset:

5-ottelu: 3718 Helsinki 15.2.2003

7-ottelu: 5205 Huittinen 26.8.2001

10-ottelu: 6515 Helsinki 11.9.2005

14-ottelu: 10798ME Turku 8.9.2002

14,89/+0,1 - 151 - 5.03,75 - 62,18 - 12,73

25,16/+0,7 - 12,59/+0,1 - 573w/+2.6 - 56,10 -

32,69 - 2:23.94 - 28,72/+1,6 - 47,86 -

11.48,68 (7-ottelu sarjan sisällä 5136p)

Parhaat saavutukset:

17 aikuisten maaotteluedustusta

17 aikuisten SM-mitalia, mm. 400 metrin aitojen Suomen mestari 2002, 400 metrin sisärajojen Suomen mestari 1999 ja 2003, 5-ottelun Suomen mestari 2002 ja SM-pronssimitalisti 2001, 7-ottelun SM-pronssimitalisti 2001.

Viimeinen sana Ottelun fanipoika

Jukka Nurmi

Kirjoittajan sähköpostin
salasanassa on luku 9126
hyvästä syystä

Jouluaatto noin vuonna 1982: ”Tiesitkö että Daley Thompson treenaa myös jouluaattona, että saa etua kilpailijoihinsa” – yritti isä houkutella minua lenkille. Meillä on aina arvostettu moniottelijoita, ei houkuteltu Kurrilla, Vainiolla tai Miedolla vaan ajan parhaalla 10-ottelijalla.

Olin liian mukavuudenhaluinen treenaamaan enkä ole koskaan suorittanut moniottelua. Miksi sitten luet tätä, kun lehden muut kirjoittajat ovat arvokisaurheilijoita tai heidän valmentajiaan. Tarjosin tarinaa lehteen fanin näkökulmasta, toivottavasti kiinnostaa.

Fanina järjestyttävien kokemukseni on ollut MM1993 Stuttgartissa, kun koko stadion oli täynnä saksalaisia huutamassa ”jetzt geht’s los” ja kentällä menossa ainoastaan ottelun seiväs. Se lopullisesti sytytti ihailun ja rakkauden lajeista upeimpaan.

Tuon jälkeen pääsin joksikin aikaa valmentamaan lajia, välillä järjestelyhommiin. Joskus kauempaa, välillä lähempää seuraamaan kuka nyt kantaa lajin lippua Suomessa ja maailmalla.

Ottelun fanittaminen on vaikeaa. Pitää osata säännöt, vähän matematiikkaa ja ymmärtää että satasen voittaja tai kasilla eka maalintulija ei voita koko kisaa. Nykyään netin pistelaskurit helpottavat asiaa ja mahdollistavat paremman etäseurannan. Niiden avulla keihään 3 metrin tulospurannus

voi saada aikaan ruokakaupassa kunnon riemunkiljauksen tyyliin ”nyt se on 40p edellä ennätysarjaa!!”.

Ottelun fanittaminen on upeaa. Paitsi että urheilijat muodostavat oman yhteisönsä, myös asiantuntevassa yleisössä on hienoa olla mukana. Kun koko kaarrekatsomo kannustaa korkeushypyn jokaisista suoritusta, tuntee olevansa osa perhettä, oltiin sitten Lappeenrannassa tai Berliinissä.

Ottelun fanittaminen juuri nyt on tuskaista. Tätä kirjoittaessa lähes kaikki on peruttu tältä kesältä. Ei katsota Tokiota aamuyöstä, ei mennä Pariisiin kannustamaan niitä kolmea ketkä Suomesta olisivat päässeet 7-otteluun. Toivottavasti löytyy tapa järjestää Kalevan Kisat ja ratkaista poikkeusolot parhaiten hallitsevat.

Sinä Ottelija joka luet tätä: Ajat ovat hankalat, mutta muista että olet etuoikeutettu, kun voit harjoitella lajiasi. Jaksa lähteä treeneihin. Kehitä sitä vapaan jalan liikettä jolla saat lisäpisteitä, heitä se kuntopallo tai kuula vielä vähän kauemmaksi. Tee se itsesi, mutta myös vähän meidän fanien takia, me toivomme että kehityt, pärjää, voitat ja juhlit sitten kanssamme.

Katsomoon meidän fanien seuraamme pääset moneksi vuodeksi myöhemminkin.

Ottelufani Jukka Nurmi Ateenan alkuperäisellä olympiastadionilla.



Moniottelu

Seuraava numero
ilmestyy lokakuussa 2020

