

Moniottelu

02/2018

HALLIKAUSI 2019
Otteluperheen
fiilikset ja odotukset

OTTELULEGENDA
Petri Keskitalo

VIIMEINEN SANA
Sami Itäni

SANNI JA JUUSO
Otteita nuorten
MM-edustajien
treenipäiväkirjoista



Sisällys

Moniottelu 02/2018

Suomalaisen otteluperheen sähköinen julkaisu

Pääkirjoitus: Janne Lahtinen.....	3
Urheilijakuulumisia.....	4
Nuorten MM-edustajien harjoittelu: Sanni Pajasmaa ja Juuso Toivonen.....	8
Uutisia ja ilmoituksia.....	19
Yhteisleiritysten kautta vuoteen 2019.....	20
Ottelulegenda: Petri Keskitalo.....	26
Kaikkien aikojen hallitilastot.....	28
Viimeinen sana: Sami Itani.....	34

Toimituskunta:

Janne Lahtinen, 040 5879708

Mika Noronen, 040 5048714

Kuvat:

Suomen Urheiluliitto SUL

Liikuntakeskus Pajulahti

Pääkirjoitus

Itanin aikakausi alkaa, yhdessä tekeminen vahvistuu



Janne Lahtinen 7134

Morjesta! Kuten kaikki ovat tiedotusvälineistä saaneet lukea, on moniotteluperhe vahvistanut organisaatiotansa. SUL on siirtynyt Sami Itanin aikakauteen. Kymmenottelussa pohjakoulutuksensa hankkinut puheenjohtaja tuo raikkaan tuulahduksen yhteistyön ja mahdollistamisen toreilta. Jos jaksat lukea lehteä riittävän pitkälle niin pääset Samin ajatuksiin käsiksi. Laitetaan sen kunniaksi pieni porkkana tulevalle kesälle. Kaikki miehet, jotka ylittävät Samin ennätyspisteet 7731 palkitaan erikoispalkinnolla, ja yhdenvertaisuuden vuoksi tämä koskee myös naisia. Samille vielä toimintaohjeeksi vanhan urheilijamestarin sanat: "tasapuolisuutta toivotaan ja kotiinpäin vetäminenkin hyväksytään".

Otteluperheessä on muutoinkin päällä positiivinen meininki. Ilolla on saanut syksyn aikana seurata omatoimisuuden mallia, kehitystä ja yhteisöllisyyttä. Aikuiset miehet ovat jo konkareita yhteisleirien järjestämisessä. Vakkurin Mikan johdolla on miesten yhteisleirikulttuuria rakennettu jo useamman vuoden ajan. Tällä kertaa kuljetusvälineet liikuttivat miehet Hassin Laurin vetämälle leirille Jyväskylään marraskuussa.

Naisten puolella otettiin vastaavia askeleita myös marraskuun loppumetreillä, kun maailman kovimmat suomalaiset ottelijanaiset kokoontuivat Liimataisen Matin siipien suojiin Tampereelle. Kolmen päivän aikana parhaimmat kilpakumppanit tönivät toisiaan eteenpäin ja

"Ilolla on saanut syksyn aikana seurata positiivista omatoimisuuden mallia, kehitystä ja yhteisöllisyyttä."

jatkoa seuraa. Rupeamme olemaan lähellä sitä tilannetta, että tätä voisi kutsua railakkaasti moniotteluiden lajiryhmätoiminnaksi. Toiminnaksi, joka syntyy omista haluista ja tarpeista. Ehkäpä nuorten ja heidän valmentajien ympärillekin voisi syntyä samaa?

Ja muistakaahan päivittäisen hikoilun lomassa: Olemme juuri niin vahvoja kuin itse tahdomme!

Säpinää työmaalla

Kärkiurheilijoiden
kuulumiset lupaavat
vauhdikasta hallikautta



Teksti: Janne Lahtinen, urheilijat ja valmentajat

Kuvat: SUL

Soittokierros kärkiurheilijoiden ja valmentajien syksyisille työmaille kertoo, että säpinää on riittänyt eri puolella Suomea. Suurin osa miesten ja naisten kärkinimistä nähdään kisaamassa hallikaudella, joten Tilastopajalla on luvassa vauhdikkaita viikkoja.

Elmo Savola, Tarmo Savola, Raine Savola, Mika Vakkuri

Veljekset ovat syksyn aikana keskittyneet ulkoiluun ja voimailuun. Tarmon hyvin alkanutta treenikautta on haitannut sitkeä flunssa. Elmon treenit suht suunnitellun mukaisesti, vaikka syyskauden pöpöt vieneet muutamia treenipäiviä. Valmentajat Raine ja Mika tyytyväisiä varsinkin nopeuspuoleen, ominaisuuksien ollessa lähes ennätystasolla.

Juuso Hassi, Tuomas Valle, Lauri Hassi

Juusolla syksyn painopisteenä hyppääminen ja ponnistaminen sekä monipuolinen ominaisuusharjoittelu. Plussia takajalkojen löytyminen sekä nilkan esijännitykset harjoitteissa eli paremmat valmiudet ponnistamiseen ja kiihtyvään loppurytmiin. Myös aitojen välijuoksu sekä aidalle ponnistaminen menneet eteenpäin. Syksyn aikana on tehty pohja laji- ja nopeusharjoittelua varten. Haasteena näiden asioiden siirtäminen kovempivauhtisiin suorituksiin. Polvivaiva jättänyt korkeushyppytreenejä vähäiselle. Tuomaksella on vahvistettu harjoitus pohjaa monipuolisen juoksemisen, kehohallinnan sekä ominaisuusharjoittelun keinoin. Ehjä harjoituskausi takana ja päässyt urheilemiseen rytmiin. Juoksutekniikka sekä voimantuottaminen loikkineet eteenpäin. Miinuksia ei juurikaan paria pientä flunssaa lukuun ottamatta ole ollut. Herrat kilpailevat Tallinnassa ja SM-otteluissa.

Leo Uusimäki, Pekka Kelonurmi

Poikkeuksellinen syksy. Leksä kävi syyskuussa poistattamassa sääriiluusta luupiikin joka ärsytti patella jännettä ja pakotti viimekesänä hyppäämään väärällä jalalla korkeutta. Toipumista on edistetty Santahaminan kasarmilla lokakuusta alkaen. Näistä johtuen treenirytmiiin päästy marraskuun lopulla kiinni. Kuntoutus sujunut hyvin mutta hallikausi arvoitus varsinkin ottelemisen osalta. Cooperin testi itsenäisyyspäivän kunniaksi 3270m, joten hieman matkaa normitasolle. Kisatavoitteet kesässä ja ennätyksen parantamisessa mahdollisimman paljon.

Eetu Kangas, Matti Liimatainen

Painopistettä on siirretty lajitekemisestä ominaisuuksien kehittämiseen. Voiman ja nopeuden ollessa keskiössä. Hyvät perustekniikat kaipaavat lisätehoa. Plussana terveenä pysyminen sekä leiritys tuttujen ottelijakarpaasien kanssa. Miinuksia ei ole näkynyt edes pakkasmittarissa. Turussa käynnistyy kisakausi pitäen sisällä Tallinnan sekä SM-ottelut.

Otto Ylöstalo, Mikael Ylöstalo

Syksyllä on haettu nopeutta ja räjähtävyyttä vanhalle hyvälle tasolle. Kehitystä on ollut havaittavissa taantuman jälkeen, mutta matkaa on vielä jäljellä. Terveenä harjoittelu on avain joten siitä iso plussa, toinen plussa on olleet muutamat oivallukset lajitreeneissä. Miinuksena muutamat heikot treenit syksyn aikana. Hallissa kisaillaan sekä yksityislajeissa että kahdessa ottelussa.

Jermu Tarkiainen, Johannes Tarkiainen

Painopisteenä kehonhuolto, liikkuvuus, voima ja tekniikka heittolajeissa. Isona plussana kiusallisista selkävaikeuksista irti pääseminen. Miinuksena jalkavaivat mitkä aiheutuneet kovista alustoista. Kisasuunnitelmat vasta vuodenvaihteen jälkeen.

Eemil Porvari, Keijo Kylänpää

Syksyn harjoittelussa on pyritty kehittämään ominaisuuksia tasaisesti joka osa-alueella monipuolista juoksemista painottaen. Koko syksy treenattu terveenä ilman suurempia takaiskuja. Hallikaudella on ohjelmassa SM-ottelut ja SM-yksilölajit + keihään talvimestaruuskisat.

Joonas Mikkonen, Jarkko Salminen

Harjoittelu on syksyn osalta ollut edellisiin vuosiin verrattuna laadullisesti nousujohteista ilman isompia vaikeuksia ja suunnitelmaa on pystytty noudattamaan. Viime kevään alkupuolelta alkaen painopisteenä ollut laaja-alaisen juoksemisen valmiuksien, nopeuden sekä aitojen ja korkeuden lajitekniikoiden valmiuksien kehittäminen. Polvitaipen kipuilut ja työmenojen rasitukset ovat muuttaneet suunnitelmia. Fyysinen kunto muutoin hyvä. Syksyn ja lokakuun nopeustesteissä ja kontaktimattotesteissä tuli pelkkiä ennätyksiä. Nyt jalka alkaa tuntua normaalilta ja lajiharjoittelussa sekä aidoissa että korkeudessa haetaan teknisiä harppauksia. Alustavissa kisasuunnitelmissa yksittäislajeja ja SM-ottelut.

Tomi Valkama, Arto Valkama

Tomin osalta pieni kiusallinen jalkaterävyamma on estänyt täystehoisen juoksu- ja lajiharjoittelun lokakuun loppupuolelta saakka. Voima-, lihaskunto- ja erilaista korvaavaa harjoittelua on takana tältäkin ajalta aika paljon. Fyssarit eivät ole löytäneet oikein lopullista syytä kipuun. Nyt viikolla askellus kuvattiin ja analyysin tulokset saadaan ensi viikon alussa.

Maria Huntington, Matti Liimatainen

Syksyn painopisteenä ollut ominaisuuksien kehittyminen, erityisesti aerobia ja voima. Halutut ominaisuudet ovat kehittyneet todella hyvin ja nopeuttakin on saatu lisää syksyn aikana. Isot sairastumiset ja loukkaantumiset ovat kiertäneet onneksi kaukaa. Hallikauden ainoa ottelu Virossa helmikuun alussa. Pääpaino yksilölajeissa.

Jutta ja Hertta Heikkinen, Jarmo Heikkinen

Jutalla painopisteenä hyppylajit sekä kestävä terve kroppa. Omaan tekemiseen kova luotto ilman höntyilyä. Syksyllä operoitiin kyynärpäätä ja akillesjännetulehduksesta toipuminen ollut painopiste numero 1. Hallikausi jätetään väliin vaivojen takia. Tehdään peruskuntokautta hieman

pidempään kuin normaalisti. Hertta on saanut treenata terveiden kirjoissa painopisteen ollessa hypyissä, aidoissa ja nopeuden viilaamisessa. Harjoittelua jatketaan rauhassa helmikuun alkuun kehittyminen mielessä. Pääkilpailut tulevat olemaan talvella SM-hallit + SM-ottelut. Kesälle on piirretty elokuullekin vielä kisatoimintaa ulkomaille.

Miia Silman, Amanda Liljendahl, Mika Vakkuri

Tampereen likka on selkeästi turkulaistunut syksyn aikana. Uuden valmentajan Mika Vakkurin kanssa on tehty perusharjoittelua voiman ja juoksemisen parissa hieman juoksumäärää lisäten aikaisemmasta. Miian omin sanoin "nyt on turvallinen olo töitä tehdessä". Syksy on saatu treenattua terveenä, ainoastaan parin viime viikon aikana jalkapöydät hieman antaneet signaaleja, mutta terveiksi todettu. Mikan mukaan Miian mukana on tullut uusia virikkeitä ja asennetta. Kimpptreenit Amandan kanssa käynnistyneet hyvin. Amandalla jobinpostia vääntyneen nilkan muodossa, mutta tällä kertaa taidettiin selvittää suht vähällä. Hallikauden kisasuunnitelmissa Miialla Tallinna, SM-ottelut sekä valmis lähtemään myös EM-halleihin kutsun osuessa kohdalle. Koko Mikan ryhmä kisaa 2-3 ottelun verran talven aikana.



Laura Lepistö, Esa Rouvali

Lauran treenin keskiössä on ollut räjähtävyyden ja nopeuden metsästys. Pääajatuksena ”ominaisuuksia kehittämällä lajitekniikat paremmiksi”. Plussia ovat terveenä ja harjoitusohjelmassa pysyminen. Pieniä haasteita liikkuvuuden sekä reaktiivisuuden kanssa. Kesän ”ottelumestari” aikoo talven aikana kisata maltilla, että jaksaa kesällä puolustaa paikkaansa aktiivisimpana kisaajana.

Marika Partinen, Jari Eronen

Kesän pettymykset ovat läpikäyty, haavat nuoltu ja katse nostettu tulevaisuuteen. Vastoinkäymiset aiheuttivat sen, että erinomainen hallikausi ja halliottelu ei saanut kesällä kavereita ja paluuta muutaman vuoden tauon jälkeen 7-otteluiden tuloslistoille ei nähty. Heikkouksia kehittämällä tähdätään hallikauden moniottelukisoihin.

Iina-Kaisa Mäkelä, Pekka Kelonurmi

Kesällä vaivannut säärikipu ei onneksi edennyt rasitusmurtumaksi asti, joten treenikausi päästiin aloittamaan lokakuussa suht normaalisti ja nousujohteisesti. Plussaa muutto lähemmäs treenipaikkoja ja valmennusta. Välivuosi opinnoista, pari päivää viikossa toimistotyötä, muuten täysi panostus urheiluun. Tavoitteena saada erityisesti juoksemisen kautta pisteitä lisää 7-otteluun ja pärjätä kovissa kisoissa. Hallikaudella suunnitelmissa 2 ottelua + muita kisoja päälle.

Janette Hanski, Stefan Tallqvist

Syksyn painopisteenä ollut aidat ja pituus. Suunnitelma oli alkaa panostamaan korkeuteen ennen joulua, mutta jalkaan tullut rasitusvamma muutti treenit liikkuvuuteen, lihaskuntoon ja voimaan. Plussia uusien ideoiden saaminen Ragne Kytölältä ja Mikael Ylöstalolta. Korvaavissa treeneissä voinut keskittyä aiemmin vähemmälle huomiolle jääneisiin osa-alueisiin (mm. keskikroppa + liikkuvuus). Kisasuunnitelmissa ainakin kuulakisoja ja jalan kunnosta riippuen muita kisoja.

Elisa Kirvesniemi, Kalle Harmaala

Syksyllä mietiskeltiin urheilu-uran jatkoa rauhassa, minkä takia ylimenokausi hieman venähti. Lopulta päätös oli myönteinen. Treenikausi käyntiin marraskuun alussa painopisteenä voimaharjoittelu ja akillesten maltillinen totuttelu juoksuharjoitteluun. Joulukuun alussa juoksu- ja lajiharjoittelua niukasti takana mutta treenit sujuneet omiin tavoitteisiin peilaten mukavasti. Harjoittelua on tarkoitus monipuolistaa kohti vuodenvaihdetta ja toivottavasti nopeampaakin juoksemista tulee ohjelmaan lähiviikkoina. Erityistä panostusta hallikauteen ei ole – kilpailen mikäli se tukee harjoittelua kohti kesää.

Jessica Rautelin, Matti Vesterinen

Isoin uutinen on päätyminen nilkkaleikkaukseen josta kulunut 6 viikkoa 8.12. Leikkauksen jälkeen kävellään 8 viikkoa kepeillä, mikä on tuonut arkielämään haasteita. Syksyn painopisteenä ollut vahvistaa heikkouksia. Keski- ja ylävartaloa tehty paljon ja kohta päästään vesijuoksemaan. On täytynyt opetella tekemään asiat maltilla ja huolellisesti nauttien pienistä askelista eteenpäin. Hallikausi 2019 ohi, mutta kaikki tehdään että ehditään mukaan kesän kisoihin.

Saga Kivekäs, Mika Noronen

Viime kesän nilkkavamman ja sairastelut on taakse jätetty. ”Back to basics” -ajatuksella on alettu rakentamaan ja kehittämään hyvää energiatasoa mm. riittävän unen, terveellisen ruokailun ja säännöllisten tukiharjoitusten kautta. Mieli ja keho on pysyneet virkeinä tasapainoisen elämän ja hyvien ja nousujohteisten treenien kautta. Terveitä treenipäiviä on kertynyt paljon ja se alkaa näkyä jo tuloksissakin. Tavoitteena on täysipainoinen halli-kilpailukausi ja useampi ottelukisa. Ja tietysti positiivisen ja terveen fiiliksen ylläpitäminen. Ps. Kannattaa nukkua!

Sannin Pajasmaan ja Mervi Brandenburgin sekä Juuso ja Erkki Toivosen kuulumisista laajemmin seuraavassa jutussa.



Sanni ja Juuso
Nuorten MM-edustajat
matkalla kohti
aikuisten arvokisoja



Teksti: Mika Noronen

Kuvat: SUL

Viime kesänä 19-vuotiaiden MM-kilpailuissa Tampereella nähtiin kaksi suomalaisottelijaa, kun Sanni Pajasmaa ja Juuso Toivonen huudattivat kotiyleisöä yhteensä 17 lajin verran. Kaksikon harjoittelussa on paljon yhtäläisyyksiä, mutta myös eroja, joiden kautta matkaa jatketaan kohti aikuisten arvokisatasoa

Mervi Brandenburg: Sanni on lahjakas ja raamikas raakile

Kun 16-vuotias seiväshyppääjä Sanni Pajasmaa liittyi Mervi Brandenburgin valmennusryhmään vuonna 2016, ei valmentajan mielessä ensimmäisenä ollut se, että lahjakas tyttö kilpailee jo parin vuoden päästä nuorten MM-areenalla - ja vielä moniottelussa!

-Sanni tuli ryhmään 2016 ja silloin lajina oli vielä seiväshyppy. Seuraavana vuonna Sannia alkoi ottelu kiinnostamaan ja seiväs jäi. Sanni aloitti 7-ottelun, koska halusi haasteita ja hän rakastaa monipuolista harjoittelua, Brandenburg kertoo

Pajasmaan ennätykseksi seiväshypyssä jäi varsin kunnioitettavasti 380. Sen jälkeen edessä oli Brandenburgin mukaan vaativa prosessi uusien lajien opettelussa.

-Lajitaustaa ei kaikista lajeista ollut ja niiden opettelu 17-vuotiaana ei ollut niin helppoa kuin jos niiden perusteet olisi käyty jo lapsuudessa. Sanni on kuitenkin äärimmäisen sitkeä ja halu oppia uusia asioita on kova, joten alku on ollut lupaava.

Pajasmaan harjoittelussa on menossa vasta kolmas ottelutreenivuosi. Ensimmäisen ottelunsa Pajasmaa teki Brandenburgin sanoin "perusfysiikkareenillä", mutta ensimmäisen kesän jälkeen tilastoissa komeili jo 4998 pistettä.

-En ensimmäisenä vuonna ajatellutkaan mitään pistetavoitteita, mutta toisen vuoden keväällä olin jo hyvin varma, että MM-raja rikkoontuu ja näin tapahtui, Brandenburg muistelee.

-Ensi kesänä tavoitteena on 22-vuotiaiden EM-kisat Gävlessä sekä tulos lähempänä 5800 pistettä.

Tämä vaatii terveenä pysymistä sekä onnistunutta harjoitusvuotta, mutta se ei vaadi kuitenkaan mitään hurjia tulospurannuksia. Tämän pidemmälle ei olla vielä tavoitteita laitettu, mutta totta kai jokainen ottelijanainen hamuaa yli 6000 pisteen!

Brandenburgin valmennusajattelun kulmakivinä ovat jatkuva fysiikan kehittäminen nopeusominaisuuksia painottaen sekä monipuolinen lajiharjoittelu läpi vuoden. Rentouden merkitystä korostetaan kaikessa tekemisessä.

-Varsinkin Sannin kohdalla fysiikkapuoli on tärkeää, koska Sanni on ollut loukkaantuneena parhaat nuoruusvuotensa ja perustreeni jäi silloin tekemättä. Nopeus on ottelijalle äärimmäisen tärkeä ominaisuus ja se pää edellä mennään. Sanni onkin kehittynyt nopeudessa tasaisen hyvin joka vuosi.

"Sannin suurimpana haasteena on osata ottaa chillisti!"

Valmentaja näkee urheilijansa vahvuutena hyvät ottelijan raamit, hyvän tukiverkoston ja vahvan halun kehittyä.

-Sanni on edelleen raakile urheilijana ja kokemattomuus paistoi hieman vielä MM-kisoissakin. Nämä asiat kuitenkin kehittyivät jo saman syksyn SM-otteluihin, jossa Sanni kilpaili varmoin ottein ja voitti ansaitusti SM-kultaa. Sanni on todella kova harjoittelemaan, mutta tässäkin asiassa olemme joutuneet opettelemaan, että on hyvä osata myös levätä ja kuunnella tarkasti omia tuntemuksiaan. Sannin suurimpana haasteena on ottaa chillisti ja hän stressaantuu helposti, mikä heijastuu usein yöuniin ja sitä myötä harjoituksiin, Brandenburg sanoo.

-Sannin vahvuus taas on siinä, ettei hän jää yksin murehtimaan vaan hän puhuu ihmisten kanssa ja hänellä on oma urheilupsykologi Tatja Holm, joka on auttanut paljon kasvussa urheilijaksi. Sanni huolehtii tukitoimista erittäin hyvin. Hänellä on oma urheilulääkäri, fysioterapeutti, lihashuoltaja ja ravintoasiantuntija. Sannilla on urheilumyönteinen perhe ja urheilulukiossa opiskelu tukee myös urheilu-uraa hyvin. Eli siviilielämä tukee urheilua kaikin puolin.

-Kaiken pohjana Sannilla on hyvät ottelijan raamit. Haasteena on vielä se, että niitä raameja ei pystytä tehokkaimmalla mahdollisella tavalla käyttämään, koska Sanni on edelleen ikään kuin nuoruusvaiheen harjoittelussa lyhyen moniottelu-uran ja aiempien vuosien loukkaantumisten vuoksi.

Brandenburgin mukaan Pajasmaan harjoittelussa tärkein tavoite on löytää joka lajissa ja suorituksessa rentous ja helppous.

-Sanni alkaa helposti hieman "puristamaan" ja se syö tehoja suorituksesta. Eniten tämän rentouden näkee nyt juoksutekniikan kehittämisessä.

Kuluneen syksyn aikana urheilija-valmentajapari on keskittynyt erityisesti lajitekniikoihin. Brandenburgilla on taustallaan oma menestyksellinen huippu-urheilu-ura kiekonheittäjänä, joten heittolajien osaaminen löytyy omasta takaa.

-Olen itse ollut kiekonheittäjä ja voittanut nuorten SM-mitaleita. Lopetin vuonna 2002 kotikisoihin Joensuun Kalevan kisoissa. Kalevan kisoissa paras sijoitukseni oli 4:s ja ennätykseksi kirjattiin 50,76. Pian lopettamisen jälkeen valmentajani Jorma Haaranen pyysi minua mukaan

valmentamaan ja aloitin kiekonheiton ja kuulan parissa. Jorma oli silloin liiton lajivalmentajana ja häneltä opin heittäjien harjoittelusta sekä harjoittelun rytmittämisestä valtavan paljon, Brandenburg muistelee.

-Siitä lähtien olen kouluttautunut paljon SUL:n valmentajakoulutuksilla ja nyt olen suorittanut VAT:n ja hakenut laajalti oppia kirjallisuudesta ja muilta valmentajilta. Anne Suoranta oli ensimmäinen ammattivalmentaja, joka ohjasi minua valmennusurani alkutaipaleilla. Edelleen keskustelemme paljon valmentamisesta Annen kanssa.

Brandenburg kertoo ottaneensa haasteeksi opetella valmentamaan muitakin lajeja kuin vain heittolajeja.

-Vaikka Brandenburgin osaaminen on kasvanut heittolajien ulkopuolella, hakeutuu hän yhä aktiivisesti yhteistyöhön alan mestareiden kanssa.

-Korkeudessa meillä on lajivalmentajana Reijo Jokela, aidoissa Matilda Bogdanoff ja leireillä meitä tukee Matti Liimatainen. Kaikki he ovat huippuosaajia omine lähestymiskulmineen. Nämä lajivalmentajat ovat kultaakin arvokkaampia apuja Sannin lajitekniikoiden valmentamisessa, ja Liimatainen on suorastaan nero kokonaisuuden sparraajana, Brandenburg naurahtaa.



-Olemme huomanneet, että valmennuskirjojen teoreettiset ohjeet eivät sovi ilman soveltamista Sannille, koska lajit ovat hänelle vielä uusia niin fyysisesti kuin teoreettisestikin. Välillä tuntemattomat ihmiset kuuntelevatkin meidän tekniikkaoppeja ihmeissään, mutta meillä on omat mielikuvamme ja niillä mennään!

Pajasmaan harjoitusvuoden syyskausi koostuu lokamarraskuun ensimmäisestä peruskuntokaudesta, joulutammikuun lajinomaisesta peruskuntokaudesta, tammikuun kilpailuun valmistavasta parin viikon jaksosta ja helmikuusta maaliskuun alkuun kestävästä kilpailukaudesta. Kevätesongilla peruskuntokausi kestää maaliskuusta huhtikuun puoliväliin, huhti-toukokuussa on vuorossa kilpailuun valmistava kausi ja toukokuun lopusta syyskuuhun eletään kilpailukautta.

"Välillä tuntemattomat ihmiset kuuntelevat meidän tekniikkaoppeja ihmeissään,, mutta meillä on omat mielikuvamme ja niillä mennään!"

-Käytämme syksystä kevääseen viikkorytmitystä suhteessa 2:1 ja kesällä sitten 1:1 tai kilpailuiden mukaan. Kesän pitkällä kilpailukaudella teemme välissä harjoitusjaksoja mahdollisuuksien mukaan.

-Sanni harjoittelee noin 7-9 kertaa viikossa. Aamutreeneissä on enemmän heittojen lajivoimaa, keskivartalon vahvistamista ja fysioterapeutin pitämää kehonhallintatreeniä. Päätreenit on sitten iltaisin, jotta pääsen katsomaan Sannin tekemistä, kertoo päivätöikseen Tuusulan Riihikallion koulussa erityisopettajana toimiva Brandenburg.

-Suunnittelen vuosisuunnitelman syksyisin niin että siinä on vuoden teemat sekä rytmitykset ja tavoitteelliset määrät ja tehot, mutta viikon treenit suunnittelen viikko kerrallaan tilanteet huomioon ottaen. Yritämme saada lähes kaikkien lajien lajitreenejä viikkoon varsinkin nyt marraskuun lopusta lähtien, mutta välillä se ei vaan onnistu eli ihan kaikkea ei kerralla tehdä.

Valmentaja kertoo urheilijansa tunnollisuuden olevan sekä hyve että haaste, joka myös pitää huomioida harjoitusohjelmassa.



-Joskus olen tehnyt harjoitussuunnitelman treeneihin jopa ilman tarkkoja määriä, koska Sanni on orjallinen harjoittelija. Jos ohjelmassa lukee 10 toistoa jotakin asiaa ja jo ennen sitä olisi syytä lopettaa, niin se on Sannille vaikeaa, joten ratkaisimme asian näin.

-Nyt teemme esimerkiksi tekniikkatreenejä päivän tilanteen mukaan ja homma pysyy hyvin paketissa. Tässäkin asiassa Sanni on kehittynyt paljon tänä syksynä.

Kokonaisuutena Brandenburg näkee Pajasmaassa hiomattoman timantin, jolla on mahdollisuuksia nousta lähivuosina aikuisten arvokisatason urheilijaksi.

-Sannilla on vielä paljon matkaa kansainvälisen tason treenaamiseen jo senkin takia, ettei harjoitteluvuosia ole kovin montaa takana. Uskon kuitenkin, että Sannilla on mahdollisuus terveenä pysyessään päästä yli 6000 pisteen, mutta en osaa vielä arvioida kuinka paljon, Brandenburg päättää.

Esimerkkiviikkoja Sanni Pajasmaan harjoittelusta

Peruskuntokausi syksyllä 2017

Ma 23.10. Lepo

Ti 24.10.

ap: Nopeuteen valmistava treeni: koordit levyilläkeppi suorilla käsillä n. 7-8x 20m

kuminauhajumppaa

pikkuaidoilla 2x4x10 aitaa juoksua +aitarytmitystä

2x4x10 aitaa pitenevin välein

ip: Nopeus+ aitaadrillit: aitaadrillit 2 drilliä +5x molemmat puolet +2x5x eri rytmeillä 10 aitaa +kiihdytysjuoksut 2x3x100m

Ke 25.10.

ap: Kuulan ja keihään osaharjoitteita yht. n.120 toistoa

ip: Voima, punttiverkka: 5 liikettä +jokaista 2x5-20 +RV

työntö 5-4-3-2 +askelkyökky ja jalka arkulle 5-4-3-2

penkki 5-4-3-2 +kimmo-osio: haaraperushypyt arkku

jalkojen välissä 3x20 +matalalle arkulle pohjahypyt

tanko niskassa 3x20 +korkealle arkulle tasahypyt 3x5

arkulta pudotushypyt matalan aidan yli toiselle arkulle 3x5

To 26.10. Lepo

Pe 27.10.

Otteluleiri Pajulahti: askelanalyysi 6x+ aitaadrillejä

La 28.10.

ap: Nopeus +perusvoima

ip: Pyörävedot 5x2min/30` +2x5x1`30s.`/2` + perusloikkia

ja hyppelyitä+ kuntopallon heittoja

ilta: Pituuden osaharjoitteet +määrikset 3x300m+2x250

3x200m/1.30`/4`

Su 29.10

Ylävartalovoima: tankojumppa +penkki 8x3

kulmasoutu 3x10 +kuulantyöntöliike 3x10/puoli

yliveto 3x10 +moottorisaha 3x10/puoli, keskikroppaa

erilaisia liikkeitä 6x10

Ma 30.10. Hieronta

Kilpailuun valmistava kausi 2018 (Kroatian leirillä)

Ke 2.5.

ap: Nopeus, koordit +spurtti perään 6x20m miniaidoilla, juoksut 4x +spurtti perään, telinelähdöt 3x20m, 3x30m

hyvillä palautuksilla, 2x80m 92,5-95%, 2x60m 95-98%

hyvillä palautuksilla

ip: Kuulanheittotestit ja kuulan tekniikkaa

To 3.5.

ap: Korkeus, askelmerkkijuoksut koko vauhdilla

hyppyjä 2 ask. lentävällä 20 hyppyä +2 ask. vauhdilla saksauksia 6 hyppyäip: Keihäs +vedot 4x200m/1.30/4

4x150m`/2`

Pe 4.5. Venyttelypäivä

La 5.5.

ap: Pika-aidat, aitalaukkaa molemmilla puolin +aitaa

telineistä 1x1 aita 1x2 aitaa 4x3 aitaa yhteislähdöllä

ip: Kuula

Su 6.5.

ap: Voima, tempaus 3-2-1 kapea tempaus pikana 3x3

askelkyökky ja nopeasti jalka arkulle 3x3/jalkapenkki,

3-2-1 pikapenkki, 3x6 rennot määrikset

2x4x200m/1`/3`

ip: Hieronta

Ma 7.5. Lepo

Ti 8.5.

ap: Testit, kisaverkka +2x60m/12` 7,46 käsiajalla,

vauhditon pituus 262 PB, vauhditon 5-loikka 13.76 PB

ip: Keihään tekniikkaa

Kilpailuihin valmistava viikko 2018

Ti 3.7. Voima; alkuun kuulaa, TK istumaan korokkeelle

ja sieltä iskutuksen kautta räjähtävästi ylös

5x3x60-70kg +joka sarjan jälkeen tasahypyt tanko

niskassa 3x +niskan takaa työntö jalat saksiin lyöden

4x3x35-45kg +penkki 4x3 50-60kg +pikana

2x6x30-35kg +aitahypyt 5x3 aitaa ja spurtti perään +

keskikroppaa

Ke 4.7. Hieronta

To 5.7. Lepo

Pe 6.7. Korkeus ja kuula , hyppyjä 2, 4 ja 6 askeleen

vauhdilla +kuulaa n.15 työntöä

La 7.7. Nopeus ja keihäs, peruskoordit, avarit, 2x50m,

100m telineistä kaarteeseen/5`/10, keihään tekniikkaa

Su 8.7. Lepo ja matkustus Tampereelle

Ma 9.7. Aitatreeni, perusdrillit, pari lähtöä ja

keihäspallon heittoja

Ti 10.7. Lepo

Ke 11.7. Perusvalmistava, jossa muutamia esim.

koordeja, vetoja ja muutama punttiliike

To-pe 12.-13.7. MM-ottelu

Sanni Pajasmaa

Syntymävuosi: 1999

Seura: Helsingfors IFK

Valmentaja: Mervi Brandenburg

Parhaat saavutukset:

7-ottelu:

2018: U20 MM-18., 19v SM-kultaa, Kalevan kisat: 8:s

2017: 19v SM-pronssia, Kalevan kisat: 7:s

5-ottelu:

2018: 19v SM-hopeaa

Ennätykset:

7-ottelu:

5332 PM19 Jessheim NOR 10.6.2018 14.30w/2.5 1.64

12.11 25.20w/3.8 6.11w/3.3 28.70 2:26.21

5-ottelu:

3752i SM19 Jyväskylä 4.3.

8.98 1.56 13.28 5.68 2:33.45

Lajiennätykset:

100maj 14,39, korkeus 168, kuula 13,34, 200m 25,27,
pituus 580, keihäs 34,59, 800m 2.23,73

Parasta moniottelussa?

Saa treenata kaikkea monipuolisesti ja aina löytyy kehitettävää. Myös kisaaminen on ottelussa hienoa, homma ei ole yhden lajin varassa, vaan aina tulee uusia mahdollisuuksia.

Suosikkitreenisi?

Kaikki treenit on kivoja, parhaita on silti lajinomaiset yhdistelmätreenit joissa on myös juoksua mukana.

Haastavin laji ja treeni?

Heitot ja heittotreenit ylipäättään. Yläkropan voima ei ole ihan suosikkitreeni, mutta se menee kun ajattelee, mitä hyötyä siitä on otteluun.

Mervi valmentajana?

Mervi on tiukka mutta ymmärtäväinen valmentaja, joka ajattelee urheilijan parasta. Mervi puskee urheilijoitaan eteenpäin ja on luotettava valmentaja, jonka kanssa kommunikointi toimii ja koko pakka pysyy hallinnassa.

Mitä teet kun et ottele?

Käyn lukiota, opiskelukin on mielenkiintoista, tykkään oppia uusia asioita. Vietän aikaa kavereiden kanssa. Kun treenaa paljon, niin ihan perusarki tuntuu kivalta ja tarvitsen myös rentoa aikaa.



Erkki Toivonen: Juuso on motorisesti lahjakas monipuolisuusurheilija

Kun Erkki Toivonen puhuu pojastaan ja valmennettavastaan Juuso Toivosesta, on kyseessä todella pitkän linjan asiantuntemus.

-Olen kulkenut Juuson kanssa koko tien. Aluksi olin mukana isänä, huoltajana ja kuljettajana, sittemmin sponsorina ja kannustajana, jossain vaiheessa myös fysioterapeuttina, nytemmin vastuvalmentajana sekä kaikissa edellä mainituissa rooleissa ainakin ajoittain, Erkki Toivonen naurahtaa.

Toivosen oma urheilutausta lapsuusvuosien Peräseinäjoella koostui lähinnä aikakauteen kuuluneesta monipuolisesta ulkoliikunnasta ja piiritason kilpailutoiminnasta.

-Yleisurheilussa omat lajit olivat kuula ja kiekko noin 20-vuotiaaksi asti. Lisäksi olen pelannut pesäpalloa junnuna sekä lentopalloa junnuna ja aikuisena. Oma harjoittelu oli aika suunnittelematonta, joten omilta urheiluvuosilta tuli ainakin sen verran oppia, että valmennustyön tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista.

Vuodesta 2006 asti Ähtärissä valmentanut ja parhaillaan kolmostason valmentajatutkintoa suorittava Toivonen kiteyttää oman valmennusajattelunsa mottoon "rytmi ratkaisee".

-Monipuolisuus ja taito ovat vahvana perustana valmennuksessani. Terveenä pysyminen ja hyvä tekemisen meininki sekä muutosvalmius urheilijan tuntemusten perusteella ovat myös tärkeitä asioita. Rytmi ratkaisee paljon. Fysioterapeutin ja hierojan koulutuksista ja ammatista on tullut hyvää lisäarvoa valmennustyöhön.

Toivonen kuvailee 10-ottelua kuningaslajiksi, joka vaatii sekä fyysisesti että henkisesti valtavasti voimavaroja.

-Kymppiottelukilpailussa ollaan kaksi pitkää päivää koko ajan asian ytimessä. Hyväksi 10-ottelijaksi kasvetaan vuosi vuodelta, on oltava ajatus siitä, mihin satsataan milloinkin, ymmärrys siitä minne ollaan matkalla. Avaimet tähän ovat taitojen opettelu, monipuolinen fyysinen harjoittelu, ajoittaisesta puurtamisestakin nauttiminen ja itsensä haastaminen.

Poikaansa Juuso Toivosta valmentajaisä kuvailee pikkupojasta saakka liikuntaan ja urheiluun innostuneeksi urheilijaksi.

-Juuso on aina liikkunut paljon ja innokkaasti. Pihapelit ja juoksuleikit kavereiden kanssa, kilpaileminen erityisesti pikkuveljen, mutta myös muiden kanssa on ollut päivittäistä. Lajivalikoimaan ovat kuuluneet yleisurheilu, hiihto, jääkiekko, jalkapallo ja lähes kaikki mitä omalta paikkakunnalta löytyi. Vähitellen vuosien saatossa lajeja karsiutui pois ajanpuutteen vuoksi ja toisaalta siksi, että kiinnostus moniotteluun ja seiväshyppyyn lisääntyivät.

Toivonen havaitsi poikansa motorisen lahjakkuuden jo melko varhaisessa vaiheessa.

-Juuso ollut motorisesti varsin lahjakas lapsesta asti, mutta ehkä kasvaminen selkävaivoista ulos 16-17-vuotiaana antoi sellaisen tunteen, että kansainvälistä tasoa voidaan lähteä tavoittelemaan. Harjoittelulahjakkuus on mielestäni kuitenkin ainoa lahjakkuus, joka vie ottelussa pitkälle, ja se jalostuu matkan varrella yksittäisistä kokeiluista lyhyiden jaksojen ja kausien kautta pitkäjänteisemmäksi kehityspoluksi.

"Valmennuksellinen mottomme on: Rytmi ratkaisee."

Poikansa vahvuudet ja heikkoudet Toivonen on myös tunnistanut jo varhain:

-Vahvuutena on aina olleet monipuoliset taidot ja mielenkiinto taitojen harjoitteluun, erittäin tärkeää on kilpailemisesta nauttiminen, lisäksi itsensä likoon laittaminen sekä sinnikkyys. Kehityskohteena on edelleen kokonaisvaltainen urheilijaelämän omaksuminen.

-Juuson kanssa olen pystynyt toteuttamaan omaa valmennusfilosofiaani varsin hyvin, vaikka opettelemista on viime aikoina ollut siinä, että urheilulukion myötä en näe harjoittelua päivittäin, kuten aiemmin.

-Päivittäisvalmennuksesta urheilulukiossa huolehtii Mikko Latvala. Valmennusvastuun jakaminen vaatii luottamusta ja aktiivista yhteydenpitoa, missä itselläni on vielä paljon opeteltavaa. Onneksi ympärillä on osaavia valmentajia, joilta saa pyydettyä apua. Jokainen valmentaja ajattelee ja tekee asioita hieman eri tavalla, siksi vuoropuhelua tulisi käydä innokkaasti ja paljon

Juuso Toivosen kehittyminen nuorten MM-tasolle on ollut seurausta erityisesti hyvästä terveytilanteesta.

-Kahden rikkinäisen kauden jälkeen yksi kokonainen harjoitusvuosi terveenä antoi mahdollisuuden harjoitella paremmin ja ottaa askeleen eteenpäin kohti kansainvälisiä kilpakenttiä. Toisaalta talous olisi saatava sellaiseksi, ettei tarvitsisi murehtia vuokranmaksun ja lukiokirjojen hankkimisen jälkeen syömisiä tai vaikkapa jalkineiden hankintaa. Siihen ei ole vielä pystytty, Toivonen pohtii.

-Tukiverkostoa laajentamalla yritetään rakentaa kokonaisuudesta kestävä; seuran tuki, managerin ja yhteistyökumppanien mukaan tulo sekä lajivalmennukseen saatu apu ovat meille tärkeitä asioita.

Juuso Toivonen asuu itsekseen Kuortaneella, jossa arki rakentuu näppärästi urheilun ja koulun ympärille.

-Arjessa urheilija itse joutuu miettimään lähinnä ajankäyttöään. Kun urheilija itse on sisäistänyt tilanteensa tavoitteiden suhteen, järjestelyt tehdään siltä pohjalta, eikä meillä ole erimielisyyttä siitä, mihin olemme menossa.

Valmentaja-Toivosen suunnitelmallisuudesta kertoo hyvin myös pitkän tähtäimen suunnitelma, joka on tehty jo vuoteen 2028 saakka.

-Sisältö on kylläkin vielä salainen, Toivonen naurahtaa.

Toivosen vuosisuunnitelma on hänen omien sanojensa mukaan ”hyvin klassinen”.

-Harjoitusvuoden avaa selkeä peruskuntokausi, joka kestää noin 6-7 viikkoa. Sitä seuraa voimapainotteinen peruskuntokausi 4-5 viikkoa. Sitten vuorossa on Kilpailuun valmistava kausi noin 5 viikkoa, ja sitten ollaankin jo reilun kuukauden kestävässä hallikilpailukaudessa.

Kevätkautta ennen harjoittelusta pidetään viikon tauko, ja sitten edetään 3 viikon voimapainottelisen peruskuntokauden kautta kuukauden mittaiselle KVK:lle, jossa pääpaino on lajiharjoittelussa. Kesän pitkä kilpailukausi voi kestää jopa 20 viikkoa, ja sen sisälle pyritään rakentamaan muutamia hyviä harjoitusjaksoja.



-Painopistelajit seiväs ja aidat kulkevat mukana meillä läpi vuoden jaksosta toiseen. Kehityskohdelajit kuula ja kiekko ovat jaksoittain mukana lähes ympäri vuoden. Pituus, korkeus ja keihäs ovat ohjelmassa lyhyinä jaksoina KVK:lla ja KK:lla, Toivonen kertoo.

-Viikkorytmyksemme on harjoituskausi on 2:1 ja kilpailukaudella 1:1. Parin viimeisen vuoden aikana kehonhallintaan ja selkäongelmista poiskasvamiseen on liitetty liikkuvuusharjoittelu korostuneesti. Lisäksi olemme pitkään pitäneet parhaat siirtovaikutuslajit (aidat, seiväs) painopistelajeina.

"Ensi kesänä pisteet ovat toivottavasti lähempänä kahdeksaa tuhatta kuin seitsemää tuhatta"

Toivosten yleissuunnitelma on tehty aina vuodeksi eteenpäin, mutta käytännön harjoittelussa mennään viikko kerrallaan.

-Suunnitelma toki elää ja muutoksia sisältöihin tehdään muutamia kertoja viikossa. Vahvuksien ja heikkouksien suhteen menemme 60%-40% -ajattelulla vahvuuksia painottaen, sillä sieltä tulee energiat myös heikkouksien minimointiin.

Ensi kesänä Toivosten mielissä siintävät ensi nuorten EM-kilpailut Boråsissa Ruotsissa.

-Tulostavoite on asetettu kovaksi, pisteet ovat toivottavasti selvästi lähempänä kahdeksaa kuin seitsemää tuhatta. Viiden vuoden sisällä tavoitteemme on lähestyä sellaista tasoa, että pärjääminen Euroopan tasolla on mahdollista ja MM-kisoissa ollaan tarjoamassa hyvää vastusta kilpakumppaneille.

Aikuisten kansainväliselle tasolle pyritään nousemaan nopeuden, juoksuvoiman ja heittojen kehittymisen kautta.

-Tällä hetkellä ominaisuuksista nopeus ja voima ovat tärkeysjärjestyksessä korkeimmalla. Laadukkaat yksittäiset harjoitukset harkitusti harjoitusjaksoon rakennettuina sekä tehoharjoittelun ja palauttavan harjoittelun selkeä rytmittäminen ovat tulevaisuudessa entistä tärkeämpiä.

Tahdosta ja motivaatiosta Toivosten tavoitteiden toteutuminen ei ainakaan jää kiinni.

-Hinku kehittyä on kova, nyt tulisi vaan saada kaikki asiat tukemaan sitä!

Esimerkkiviikkoja Juuso Toivosen harjoittelusta:

Peruskuntokausi syksyllä 2018

Ma ip: Seiväs, pituusponnarit/aitaliikkuvuus +lenkki 30'
Verkka (peli, elastiset, koordinaatiot), seipään kanssa hiekkakasaan 2, 4 ja 6 askeleen vauhdilla 6+6+6 (osa kääntyen), pituusponnareita 4 ja 6 askeleen vauhteilla 6+6, aitaliikkuvuus; alitukset sivuttain 4 x 8 aittaa (v ja o), alitukset eteenpäin 4 x 8 aittaa, takajalan liu'utukset 3 x 8 (v ja o), lenkki (syke noin 150)

Ma ilt: Telinevoimistelu rekillä (heilunnat, kipit, kiintopyörähdys, seiväspystyt ym.), nojapuilla (heilunnat ja pysäytykset käsilläseisontaan), permannolla (keskivartalon hallinta ja liikkuvuus)

Ti ip: Pyöräily, sauvakävely/kävely 90' + venyttely 20' lenkki tasavauhtinen ja helppo (PPP = pitää pystyä puhumaan) (syke 120-145)

Ti ilt: Palautumiskeskus, pulikointi, kylmäallas, vesihieronta, sauna...

Ke ap: Voima, kuntopallo, loikat rv:n vetovaihe 4 x 6 x 50 kg, lantionnosto lisäpainoilla 3 x 8 x 40 kg, vinopunnerrus 3 x 6 x 40 kg, 4 kg kuntopallolla; PYT x 10, JVE x 10, kiertoheitto askeltaen 6+6, kiertovatsat istuen jalat ilmassa 20+20, 3 x 3 tasatassua, 3 x 5-loikka

Ke ilt: Kuula, kiekko +juoksu, verkka (kävellen, hölkkäillen, jumppaillen), työnnöt paikaltaan tukea vasten 6 x 7,26 kg + 6 x 6 kg, työnnöt vauhdilla tukea vasten 6 x 6 kg + 6 x 5 kg, heitot paikaltaan 5 x 2 kg + 5 x 1,75 kg, heitot vauhdilla 10 x 1,75 kg, juoksu 3 x 150 m, 20", pal. 3'

To ip: Juoksu + rullailu, verryttely (pallottelu, seiväskoordinaatiot, venyttely, avarit) juoksutekniikka / tempo 6 x 80-100 m, pal. 3-4'
seiväskuksut 10 x 40 m + 6-8 hyppyä 6 skeleen vauhdilla, lenkki 30' (vauhtileikkely), foam roller (alaraajat + pakarat)

Pe ip: Voima, core (yleisvoima/kestovoima)

La ip: Kävely/hölkä, minuuttivedot, liikkuvuus, aerobinen kävely / hölkä 45', minuuttivedot 8 x 1' (syke 155-160), pal. kävellen 1-1½' (syke 110-115)
pakara-aktivoinnit + jalkateräharjoitteet (I-säteen aktivointi 3 x 5 per jalka, peroneus longus vahvistus vastuskumilla 3 x 15, eksentrisen pohjetreeni 3 x 10), liikkuvuus 30'

Su: Lepo

Kevään leiriviikko Teneriffalla (7. - 22.4.2018)

La: Matkapäivä

Su: Fiilistelypäivä – Jumppa ja pelit rannalla

Ma ap: Urheilukenttä, aitakävelyt / hapoton nk:
3x4x60-80 m/85%/2'/5'

Ma ip: Urheilukenttä, laji; pituus + kuulanheitot (pyt, jve)

Ti ap: Urheilukenttä, laji; kiekko, keihäs

Ti ip: Urheilukenttä, laji; Pikajuoksu / nopeus
(2x2x60m/100%/6'/10')

Ke aamu: Lenkki 2-3 km + venyttely

Ke ap: Urheilukenttä, aitakävelyt ja hyppelyt / lajivoima
(kuu, kie, kei); kuntopallo ja keskivartalo

Ke ip: Urheilukenttä, laji / korkeus, aidat +
telinevoimistelu + hieronta

To: Lepo

Pe ap: Urheilukenttä, laji; aidat / lähdöt

Pe ip: Urheilukenttä, hapoton nk: 3x4x60 m/90%/2'/6'

La aamu: Lenkki 2-3 km + venyttely

La ap: Urheilukenttä, laji / kuula, puntti; nopeusvoima

La ip: Urheilukenttä, laji / pituus, submax nopkeus:
3x150 m/90-95%/5' + hieronta

Su: Lepo

Valmistautuminen MM-kisoihin 2018

Ti 3.7. Herätys klo 8.00, 8.15 ulkoilu, 8.30 aamiainen
+lehtihaastattelu, 11.30 lounas, 14.30 nopeus,
verryttely (juoksua, jumppaa, koordinaatioita
[pakarajuoksua varsinkin]), kelkkaveto 3 x 40 m, 100%,
pal. 5', startti 2 x 40 m, 100%, pal. 6', 16.30 päivällinen,
18.00 LUK +välipala, 19.00 puntti, vipuvarsinosto
rintalihaksille 1-2 x 8 x 8 kg(käsipainot), yliveto 1-2 x 8
x 25 kg,hyppääjän mave 1-2 x 8 x 40kg v ja o,
penkkipunnerrus 2-3 x 4 x 60 kg, keihäskierto tangon
päässä 2 x 4 v ja o, levypainohyppy 2 x 6 x 10 kg,
21.30 iltapala, 22.30 nukkumaan.

Ke 4.7. Herätys klo 7.30, 8.00 aamiainen, 10.30 laji
(kiekko) + juoksu, verkka (hiki, venyttely, spurtit),
heittoja 5 + 10, vedot 3 x 80 m, 90%, pal. 6', 12.30
lounas, 16.00 laji (kuula), huolellinen verryttely,
työntöjä 5 + 10, 18.00 päivällinen, 21.00 iltapala, 22.00
nukkumaan.

To 5.7. Herätys klo 7.00, 7.15: Ulkoilu ja verryttely,
7.45 aamiainen, 11.30 lounas, 13.30 välipala, 14.15
lähtö Kuortaneelle, 15.00 laji (seiväs). verryttely
hyppyharkka Mikon kanssa,18.00 päivällinen, 21.00
iltapala, 22.00 nukkumaan.

Pe 6.7. Herätys klo 6.30, 6.45 ulkoilu, 7.15 aamiainen,
9.00 laji (aidat), verryttely (juoksentelu, aitakävelyt ym.
jne.), 4 x startti + 4 aita (kisanomainen), 95%, pal.
6-8', 12.00 lounas, 14.30: hieronta + välipala,18.00
päivällinen, 20.30 iltapala, 21.50 nukkumaan.

La 7.7. Herätys klo 6.30, 6.45 ulkoilu, 7.00 aamiainen,
9.00 verryttely, 11.30 lounas, 14.00 välipala, 15.30
pallottelu, kikkailu...18.00 päivällinen, 20.30 iltapala,
21.45 nukkumaan.

Su 8.7. Herätys klo 6.00, 6.10 ulkoilu, 6.30 aamiainen,
7.00 matkustus, 8.30 Tampereella, 9.30-11.00 seiväs
Ratinassa (kisaverkka ja 5-6 hyppyä), 11.30
majoittuminen ja ruokailu,15.00 joukkueen
kokoontuminen, 17.00 ruokailu, 19.30 verryttely, 21.45
nukkumaan.

Ma 9.7. Herätys klo 5.40, 5.40 ulkoilu ja kevyt verkka,
6.40 aamiainen, 11.00 lounas, 13.00 verryttely (kisaan
valmistava), 15.00 välipala + päikkärit (20-30 min),
19.00 päivällinen, 21.00 iltapala, 21.30 nukkumaan.

Ti 10.7. Herätys klo 5.20, 5.30 ulkoilu ja herättely, 6.20
aamiainen, 6.55 stadionille with Harri, 7.15 verryttely,
8.30 calling, 9.05 Kisa (Enjoy the 1st day of decathlon),
19.00 ruokailu, 21.00 iltapala, 22.00 nukkumaan.

Ke 11.7. Herätys klo 5.15, 5.25 ulkoilu ja herättely, 6.15
aamiainen, 6.50 stadionille with Harri, 7.10 verryttely,
8.20 calling, 9.00 Kisa (Enjoy the 2nd day of
decathlon), 20.00 ruokailu, 21.00 hieronta.



Juuso Toivonen

Syntymävuosi: 2000

Seura: Ähtärin Urheilijat

Valmentajat: Erkki Toivonen ja Mikko Latvala

Parhaat saavutukset:

10-ottelu:

2018: U20 MM-10., 19v SM-kultaa.

2017: 17v SM-kultaa.

7-ottelu:

2018: 19v SM-kultaa.

Ennätys:

10-ottelu: 7113 MM19 Tampere 11.7. 11.41/-0.3
6.66/-1.4 12.12 1.98 50.67 15.42/0.5 32.11 4.80 51.67
4:43.53

7-ottelu: 5097i SM19 Jyväskylä 4.3. 7.29 6.74 11.49
1.88 8.65 4.60 2:58.80

Lajiennätykset:

100m 11,38, pituus 687, kuula 12,12, korkeus 198,
400m 50,67, 110maj 15,23, kiekko 37,04, seiväs 500,
keihäs 56,79, 1500m 4.30,33

Parasta moniottelussa?

Tykkään haastaa itseäni ja opetella uusia asioita. Ja ottelussahan saa haastaa kymmenen kertaa enemmän kuin yksittäislajissa. Sytyn isoihin kisoihin ja tykkään kovista paikoista ja niitä moniottelu tarjoaa.

Suosikkitreeneisi?

Maanantai on viikon paras päivä, kun silloin on seiväshyppytreeni. Se maistuu aina.

Haastavin laji ja treeni?

Kymppiottelu on yksi laji ja siihen kuuluu kaikki osalajit tasapuolisesti. Seiväshyppy on toki lempparilaji, ja jos nyt joku nihkeämpi laji pitää valita, niin harva tykkää juosta 1500 metriä 9 muun lajin jälkeen.

Erkki valmentajana?

Tosi mukava koutsu, muutosvalmis valmentaja, joka ajattelee urheilijaa, ja jolta löytyy aina varasuunnitelma.

Mitä teet kun et ottele?

Käyn lukiota ja hengailen kavereiden kanssa. Kuortaneella ei ole hirveästi tekemistä, mutta urheilussa pyörii mukavaa porukkaa ja siinä porukassa se vapaa-aikakin menee hyvin.



Uutisia ja Ilmoituksia

La 19.1. VARSY:n pm-hallimonoitteen

Paikka Turku, Kupittaaan urheiluhalli klo 10.00
M,M19 5-ottelu (60m aj, pituus, kuula, seiväs, 1000m)
M17,P15 5-ottelu (60m aj, seiväs, kuula, pituus, 1000m)
N,N19,N17 5-ottelu (60m aj, korkeus, kuula, pituus, 800m)
T15 5-ottelu (60m aj, pituus, kuula, korkeus, 800m)
Ilmoitt. 14.1. mennessä. www.kilpailukalenteri.fi
Ilm.maksu 15 euroa/ottelija, laskutetaan oman piirin seuroilta. Jälki-ilmoittautuminen 30 euroa/ottelija, maksu paikan päällä. Huom.P/T15 sarjoihin osallistumisoikeus vain v. 2004-2005 syntyneillä.
Avoimet, pm-mitalit sarjan kolmelle parhaalle.
Tied. varsy.toimisto@gmail.com
Järj. Vakka-Suomen seurat <https://varsy.sporttisaitti.com/>

Valmennuskoulutus taso 3

12 moniotteluvalmentajaa startannut Vakkurin Mikan ja Rajalan Tapsan syleilyssä kolmostason valmennuskoulutuksessa. Suurella ylpeydellä voidaan todeta että olemme suurin ja kaunein lajiryhmä koko koulutuksessa. Tämä sataa tulevaisuudessa meidän laariin. Rajalan Tapsan sanoin ennen näkemätöntä tuo otteluvalmentajien määrä ja jatkaa että monipuolinen = moniottelupohjainen harjoittelu kuuluu kaikkien ohjelmaan vielä valintavaiheessa. Aika näyttää valinnat.

La-su 2.-3.2.2019 HELSY:n halliottelut Liikuntamyly, Helsinki

02.02. klo 15:30 alkaen:
M: 7-ottelu, M19: 7-ottelu, M17: 7-ottelu 1. päivä
03.02. klo 14:30 alkaen:
M: 7-ottelu, M19: 7-ottelu, M17: 7-ottelu 2. päivä,
N: 5-ottelu, N19: 5-ottelu, N17: 5-ottelu,
P15: 5-ottelu, T15: 5-ottelu
Ilmoittautuminen 29.01.2019 mennessä: kilpailukalenteri.fi
Maksut: 20€ / laji, jälki-ilmoittautuminen 40 € / laji
tilille FI45 57209940020901
Tiedustelut: Helsyn toimisto, toimisto@helsy.com

La-su 2.-3.3.2019 SM-halliottelut, Liikuntamyly, Helsinki

Järjetävä seura: Helsingin Tarmo.
02.03. klo 10:00 alkaen:
M: 7-ottelu 1. päivä, M22: 7-ottelu 1. päivä, M19: 7-ottelu 1. päivä, M17: 7-ottelu 1. päivä, T15: 5-ottelu.
03.03. klo 10:00 alkaen:
M: 7-ottelu 2. päivä, M22: 7-ottelu 2. päivä, M19: 7-ottelu 2. päivä, M17: 7-ottelu 2. päivä, N: 5-ottelu, N22: 5-ottelu,
N19: 5-ottelu, N17: 5-ottelu, P15: 5-ottelu Ilmoittautuminen
24.02.2019 mennessä kilpailukalenteri.fi
Osallistumismaksu: 30€ / laji tilille FI9044050010122649
Tiedustelut: Risto Karasmaa, smhalliottelut@tarmo31.com,
040 5193906

Kaksi hienoa otteluviikonloppua ensi kesänä Pohjanmaalla !

Kauhavan Wisa ja Lapuan Virkiä tarjoavat moniottelijoille kaksi erinomaista kisaviikonloppua Pohjanmaalla. Heinäkuun 6. - 7. pvä otellaan avoimet Aluemestaruusottelut Kauhavalla. Ohjelmassa on 10-ottelu sarjoissa M, M19 ja M17 ja 7-ottelu vastaavissa Naisten sarjoissa. Lauantain kilpailevat myös nuoret avoimissa EPU:n Sisuootteluissa sarjoissa 9 - 15 -vuotta, joten myös nuoremmat ottelijat kannattaa ottaa kauemppaakin mukaan kilpailemaan Kauhavalle.

Elokuun 17. - 18. pvä kilpaillaan SM-ottelut Kauhavalla ja Lapualla. Kauhavalla kisaavat sarjat M22, M19, N17, T15 ja P14 sekä Lapualla sarjat N22, N19, M17, P15 ja T14. Kauhavalla järjestetään myös kansallinen kisa Miesten sarjan 10-ottelussa ja Naisten sarjan 7-ottelu Lapualla. Oma säpinää näihinkin kisoihin tuovat 9 - 13 -vuotiaat ottelijat jotka kilpailevat Supersisuootteluissa. Sarjat jakautuvat eri päiville ja molemmille kentille.

Joten molemmat viikonloput jo nyt ottelijoiden kalenteriin ja silloin suunnaksi tasaan ja laakea Pohjanmaa!



Yhdessä!
Otteluperheen
leireiltä voimaa
arjen tekemiseen

Teksti: Janne Lahtinen

Kuvat: SUL

Moniotteluvuosi 2019 tarjoilee useita arvokisamahdollisuuksia kärkeitteliijoille ja tiukkoja vääntöjä kaikille.

Leiritys

Vuoden ensimmäisellä yhteisleirillä lokakuun auringon halailmassa Pajulahdessa rypistettiin neljässä ryhmässä maan kärkeiruheilijoiden johdolla. Kaiken kaikkiaan otteluperhettä oli kokoontunut kehitystä hakemaan n. 70 asiasta innostunutta. Otteluperheen yhteiset leirit jatkuvat 27.-29.12. ja ottelukarnevaaleilla 29.-31.3, jossa mukana on myös 10-13-vuotiaiden ryhmä. Ja hienona jatkeena yhteisleireille lajiryhmistä kokeneimmat näyttivät nuorille esimerkkiä pitämällä omat leirit ydinryhmällä. Naisten kovimmat naamat kokoontuivat Liimataisen Matin johdolla Tampereelle ja miesten valiojoukko Jyväskylään Hassin Laurin vetämälle leirille. Näitä tapahtumia nähdään jatkossakin, sillä miehet suuntaavat kimpassa huhtikuussa Kyprokselle.

Hallikausi 2019

Kotimaassa tarjolla 3 mahdollisuutta kisaamiseen talvella. Tammikuu Turku, helmikuu Helsinki ja huipentuen maaliskuussa SM moniotteluihin Helsingissä. Kaikissa kisoissa sarjat alle 15-vuotiaista tulevaisuuden tähdistä yleisten sarjojen kamppailijoihin. Kilpailemaan oppii kilpailemalla ja jo perinteiseen tapaan kaikki kolmeen kisaan osallistuvat palkitaan ruhtinaallisella palkinnolla.

Tallinnassa järjestetään helmikuun ensimmäisenä viikonloppuna kansainväliset moniottelut, ja se kisa löytyy useamman kärkeittelijan allakasta. Kisat ovat varmasti sen verran kovatasoiset, että perinteinen ilmoittautuminen ei riitä. Meidän "kilpailumanagerina" toimii Mika Vakkuri.

"Nyt leirille! Otteluperheen yhteisleirit jatkuvat 27.-29.12."

Kesä 2019

Ottelijoiden kisa-allakka alkaa olla kasassa. Kaikilla on mahdollisuus kilpailla kerran kuukaudessa. Toukokuu Tampere, kesäkuu Helsinki, heinäkuu Kauhava, elokuu Lappeenranta ja Kauhava + Lapua, syyskuu Laitila. Sen lisäksi jo enemmän pisteitä kasaan saaneilla kesäkuussa tarjolla maaottelu ja PM-kisat Ruotsissa. Heinäkuu on parhaimmillaan todellista ilotulitusta: lähes yhtä aikaa on tarjolla Universiadit Italiassa, Euroopan cup Madeiralla ja 19-v sekä 22-v EM kisat Ruotsinmaalla. Upeita kisatapahtumia missä kärkeikaartimme pääsee näyttämään osaamistaan. Ja koska kisarypäs osuu miltei päällekkäin, tulee se tarjoamaan onnistumisen mahdollisuuksia melkoisen laajalle joukolle. Elo-syyskuussa ratkotaan ensin maamme urheilukuninkuudet, minkä jälkeen vielä maapallon parhaat kisaavat Dohan viileydessä.

Kertauksena todettakoon, että reippaasti keskustelua herättänyt IAAF:n rankingjärjestelmä siirtyi vielä tulevaisuuteen. Pisterajat ja valintakriteerit kesän 2019 isoihin kisoihin vahvistetaan SUL:n toimesta vielä ennen pukin tuloa. Kisa-allakka näyttäytyy poikkeuksellisen upeana laajalle joukolle sekä hallikisojen että kesän osalta. Ja hyvässä kunnossa on kiva kisata!



LUE LISÄÄ:
WWW.PAJULAHTI.COM

MONIOTTELULEIRITYS 2018-2019

Pajulahti Olympic Training Center

Suomalainen moniotteluperhe kokoontuu Pajulahteen kolmesti leirityksen merkeissä tulevalla kaudella. Leireille kutsutaan sarjojensa parhaat talentit. Treeneissä hikoilevat rinnakkain nuorempien sarjojen ANMV urheilijat 04 ikäluokasta alkaen, NMV urheilijat että aikuisurheilijoiden parhaimmisto. Tavoitteena on mennä yhdessä kohti parempaa.

Leirien sisältö:

Juokseminen

- jatketaan rohkeaa kokonaisvaltaisen juoksemisen ajatusta
- demo harjoitukset nopeus, nopeuskestävyys, kestävyysominaisuuksissa
- eri ikäisillä omat kontrolliharjoitukset ja niiden seuranta (mm. askelanalyysi)

Ominaisuus ja taitoharjoittelu

- toisen vuoden teemoihin nostettu perusfysiikan arvostaminen
- moniottelut ovat taito + teholarji, molempia tarvitaan
- tekemisen laatu kuniaan

Urheilijaksi kasvaminen

- urheilijan uniformissa 24/7
- urheilija valmentaja parien tarinat: näin on tehty ja onnistuttu
- työntekemisen kulttuuriin kasvaminen

Henkilökohtaiset valmentajat

- henkilökohtaisten valmentajien mahdollista saada mentorointia kouluttajilta myös leirien väleillä
- yhteisluennoista pienempiin porinaryhmiin
- yhdessä

LISÄTIETOJA:

JANNE LAHTINEN

p. 044 7755 351

janne.lahtinen@pajulahti.com



SUOMEN URHEILULIITTO

LEIRITYSINFO

Valmennusryhmät:

- M 15-17 **Jesse Jokinen** ja **Janne Lahtinen**
M 19 **Lauri Hassi, Mika Vakkuri** ja **Diari Sharifi**
N 15-17 **Ari Koivisto, Kari Kuusela**
ja **Katja Kuusela**
N 19 **Matti Liimatainen, Mervi Brandenburg**
ja **Stefan Tallqvist**

Leirien ajankohdat:

12.-14.10.2018
27.-29.12.2018
29.-31.3.2019

Lajikarnevaalit (mukana myös 10-13-vuotiaat)

Lisäksi ottelijoilla mahdollisuus rakentaa omaa laji osaamistaan ANMJ leireillä yksilölajeissa + kesän lajikarnevaaleilla

Hinnat / leiritys täysihoidolla ja iltapalalla:

aikuinen 156,60€
juniori (6-16v) 144,70€

+ kouluttajamaksu 70 € laskutetaan erikseen ennen ensimmäistä leiriä

ILMOITTAUTUMISET:

www.pajulahti.com/teemaleirit/moniotteluleirit

Arvokisavalinnat 2019

EUROOPAN HALLIMESTARUUSKILPAILUT 1.-3.3.2019 Glasgow, GBR

Valinta 21.2. Moniotteluissa Euroopan Yleisurheiluliitto kutsuu kilpailuun 12 urheilijaa kesän 2018 ja hallikauden 2019 tulosten perusteella.

RUOTSI-VIRO-SUOMI -MONIOTTELUMAAOTTELU 8.-9.6.2019 Uppsala SWE

Valinta 27.5. Joukkueeseen valitaan 4 mies- ja 4 naismoniottelijaa vuoden 2019 moniottelukilpailujen sekä 2018 moniotteluissa annettujen näyttöjen perusteella. Tärkeimmät näyttöpaikat: kevään 2019 moniottelukilpailut (kotimaan katsastuskilpailuna toimii Tampere 18.-19.5), 2018 moniotteluiden arvokilpailut (EM, Kalevan kisat sekä nuorten SM-moniottelut) sekä moniottelujen halli-SM 2019.

MONIOTTELUJEN PM-KILPAILUT M/N17-22v 8.-9.6.2019 Uppsala SWE

Valinta 27.5. Joukkue valitaan ensisijaisesti vuoden 2019 moniottelunäyttöjen perusteella. Kotimaan katsastuskilpailu on Tampere 18.-19.5. Erityistapauksissa (mm. loukkaantumiset) otetaan huomioon myös kesäkauden 2018 moniotteluissa sekä 2019 moniotteluiden SM-hallikilpailuissa annetut näytöt. Joukkueeseen valitaan enintään 2 urheilijaa / sarja. Sarjaan voidaan nimetä myös kolmas urheilija, jonka kilpailumatka on omakustanteinen.

UNIVERSIADIT 3.-14.7.2019 Napoli ITA

Universiadeihin voivat osallistua 1.1.1994 tai myöhemmin syntyneet korkeakouluopiskelijat (yliopisto tai ammattikorkeakoulu) tai aikaisintaan 1.1.2018 korkeakoulusta valmistuneet urheilijat. Avoimen yliopiston tai -ammattikorkeakoulun opinnot täyttävät vaadittavat kriteerit, jos kyseessä on vähintään perusopintotason kokonaisuus (25 opintopistettä) ja urheilijan on tarkoitus hakeutua avoimen väylän kautta tutkinto-opiskelijaksi. Olympiakomitea nimeää Suomen joukkueen lajiliittojen esitysten pohjalta. Suomen Urheiluliitto esittää noin 12-15 urheilijan joukkuetta Olympiakomitealle 24.6. Joukkueeseen esitetään urheilijoita pääsääntöisesti vuonna 2019 tehtyjen tulosten perusteella. Ensisijaisena valintakriteerinä on vuoden 2018 EM-kilpailujen tulosrajataso. Kilpailuun osallistuvalla urheilijalla määritetään omavastuuosuus, jonka Olympiakomitea ja Suomen Urheiluliitto vahvistavat myöhemmin. Paikkaa universiadijoukkueessa tavoittelevan urheilijan tulee ilmoittaa halukkuudestaan kilpailuun 28.2. mennessä sähköpostilla: jorma.kemppainen@sul.fi.

MONIOTTELUJEN EUROOPAN JOUKKUEMESTARUUSKILPAILUT 1-LIIGA 6.-7.7.2019 Ribeira Brava POR

Valinta 26.6. Joukkue valitaan kesäkauden 2019 moniottelunäyttöjen perusteella. Erityistapauksissa (loukkaantumiset) huomioidaan 2018 moniotteluissa sekä 2019 SM – halliotteluissa annetut näytöt.

22-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT 11.-14.7.2019 Gävle SWE

Valinta 1.7. Joukkueeseen valitaan ne vuosina 1997-1999 syntyneet urheilijat, jotka ovat 1.1.2019 – 1.7.2019 välisenä aikana saavuttaneet Suomen Urheiluliiton asettaman tulosrajan tilastokelpoisessa kilpailussa. Joukkueeseen valitaan maksimissaan neljä urheilijaa/laji, joista kolme voi osallistua kilpailuun. Tulosrajat: 10-ottelu 7350p, 7-ottelu 5500p.

19-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT 18.-21.7.2019 Borås SWE

Valinta 8.7. Joukkueeseen valitaan ne vuosina 2000-2001 syntyneet urheilijat, jotka ovat 1.1.2019 – 7.7.2019 välisenä aikana saavuttaneet Suomen Urheiluliiton asettaman tulosrajan tilastokelpoisessa kilpailussa. Joukkueeseen valitaan maksimissaan neljä urheilijaa/laji, joista kolme voi osallistua kilpailuun. Tulosrajat: 10-ottelu 7100p, 7-ottelu 5250p.

YLEISURHEILUN MAAILMANMESTARUUSKILPAILUT 27.9.-6.10.2019 Doha QAT

Valintajärjestelmä vahvistetaan myöhemmin. Tulosrajat: 10-ottelu 8300p, 7-ottelu 6300p.

Katso tarkemmat tiedot: www.yleisurheilu.fi/urheilijoille/maajoukkue/arvokilpailujen-valintajarjestelma-2019

Moniottelukalenteri

SYKSY JA TALVI

12.-14.10.	Otteluperheen yhteisleiri	Pajulahti
27.-29.12.	Otteluperheen yhteisleiri	Pajulahti
19.1.	Kansalliset ottelut	Turku
2.-3.2.	Kansalliset ottelut	Helsinki
2.-3.3.	SM-hallimoniottelut	Helsinki
2.-3.3.	EM-hallit	Glasgow GBR
29.-31.3.	Ottelukarnevaalit	Pajulahti

KESÄ

18.-19.5.	Kansalliset ottelut	Tampere
8.-9.6.	Moniottelumaaottelu, aikuiset	Uppsala SWE
8.-9.6.	PM-moniottelut 17-22	Uppsala SWE
18.-19.6.	Kansalliset ottelut	Helsinki
6.-7.7.	Euroopan Cup	Madeira POR
6.-7.7.	Kansalliset ottelut	Kauhava
3.-14.7.	Universiadiit	Napoli ITA
11.-14.7.	EM 22	Gävle SWE
18.-21.7.	EM 19	Börs SWE
1.-4.8.	Kalevan Kisat	Lappeenranta
17.-18.8.	SM-moniottelut	Lapua ja Kauhava
Syyskuu	Kansalliset ottelut	Laitila
28.9. -6.10.	MM-kilpailut	Doha QAT

Huom! Kansallisissa kisoissa aina sarjat 15v - M/N



Ottelulegenda

Petri Keskitalo

- yksin 6000 pisteen kerhossa

Teksti: Mika Noronen

Kuva: SUL.

Helmikuinen pakkaspäivä talvella 1995 valkeni Kuopiossa kirkkaana. Paksu jäinen lumikerros peitti uuden Kuopiohallin kaaria, mutta hallin sisätiloissa käytiin lämpimissä tunnelmissa kamppailu hallimoniotteluiden Suomen mestaruuksista. Kisojen kirkkaimpana tähtenä loisti Oulun Pyrinnön Petri Keskitalo, vuoden 1991 MM-kilpailujen kymmenottelun viitonen. Keskitalo palasi Kuopiossa otteluareenoille vammakierteen jälkeen hyvillä fiiliksillä. Rennon letkeästi vedetty kisa tuotti erinomaisen sarjan (6,96 - 741 - 15,37 - 189 - 7,99 - 510 - 2.49,20) ja yhä tänäänkin voimassa olevat SE-pisteet 6026, joiden turvin Keskitalo on edelleen ainoa suomalainen kuuden tuhannen pisteen ylittäjä miesten halliottelussa.

-Uraani sävyttivät monet vammat. Akillekset oli leikattu moneen kertaan ja alkukesällä 1994 repesi lähentäjälihas keihäänheitossa. Se esti osallistumisen Helsingin EM-kisoihin. Syksyllä 1994 vaihdoin valmentajaa Esa Pyhälästä Heikki Leppäseen. Esan kanssa oli tehty hyvää työtä pitkään, mutta vaihdoksella halusin vielä hakea uusia ärsykeitä uran loppuvuosiin.

-Uudet ärsykkeet toimivat hyvin ja syksy ja talvi 1994-1995 olivat erittäin positiivista aikaa. Vammat hellittivät ja juoksukin alkoi pitkästä aikaa kulkea. Tuli positiivinen kierre, paljon hyviä fiiliksiä, ja pystyi lähtemään rennoilla mielillä Kuopion SM-kisaan.

-En muista että Kuopioon olisi asetettu mitään erityisiä tavoitteita, tai että olisi varsinaisesti herkistely. Menin vain flown mukana rennoin mielin ja ajattelin että nyt kulkee. En yleensä kilpaillut halleissa paljon, koska halusin maksimoida talven harjoittelun leireilemällä ulkomailla, ja halusin myös keskittyä yksittäislajien tekniikoihin. Parantunut juoksukyky tarjosi kuitenkin mahdollisuuden hyvään hallikilpailukauteen talvella 1995, ja asiaan vaikutti sekin, että Aulis Kairennon kanssa tehty työ tarjosi uudenlaista luottoa seiväshyppyyn, joka oli ollut pitkään vaikea laji minulle.

"Jos maailma olisi reilu paikka, niin vuodesta -95 olisi tullut jonkinlainen palkinto kouraan"

-Kuopion sarjasta muistan sen, että tonni oli minulta hyvä onnistuminen, samoin aidat. Pituudessa oli odotus paremmasta. Seiväs oli hyvä, mutta saumaa parempaankin oli. Korkeudessa kärsin lievestä tekniikka- ongelmista ja jäin lähes 10 senttiä normaalitasosta. Kropassa ei ollut tunnetta huippuiskussa olemisesta ja siinä mielessä tuli kisan jälkeen fiilis, että paras tulos jäi vähän piippuun. Kuitenkin kun tuota jälkeen päin katsoo, niin olihan se kova sarja. Mutta ei ehkä sittenkään ihan sellainen maksimisarja, johon olisin ihan parhaimmillani pystynyt.

-Oikeastaan tuo sama fiilis jäi mieleen koko uraltani. Ehkä se johtuu siitä että juoksin jo 15-vuotiaana 100m 10,98, joka on edelleen ikäluokan Suomen ennätys, ja lisäksi voitin kymmenottelun nuorten maailmanmestaruuden 19-vuotiaana. Sen jälkeen odotukset olivat valtavat ja tuntui että jäin liian moneksi vuodeksi pyörimään 8000 pisteen liepeille, enkä päässyt siitä riittävän hyvin eteenpäin. Vammoilla oli tähän tietysti suuri merkitys. Toisaalta näin vuosikymmenten jälkeen osaa jo arvostaa omia suorituksiaan korkeammalle. 8318 pistettä on ihan hyvä 10-ottelutulos!

-Vuosi 1995 oli urani viimeinen vuosi. Kuopion kisan jälkeen lähdin mukaan Barcelonan MM-halleihin kovin odotuksin. Niistä kisoista jäi kuitenkin huono maksu. Kisassa oli paljon häiriötekijöitä. Oli varaslähtöjä, aikatauluhässäköitä ja yleisiä järjestelyongelmia, ja lisäksi sähläsin myös itse. Seipäässä minulla oli isoja ongelmia askelmerkin kanssa enkä saanut mitään aikaan ja kisa jäi siihen.

-Olin kuitenkin hyvässä kunnossa ja kevät 1995 oli taas loistavaa aikaa. Tekemisen laatu ja intensiteetti olivat korkealla tasolla ja urheilin todella kovalla motivaatiolla. Jos maailma olisi reilu paikka, niin vuodesta -95 olisi tullut jonkinlainen palkinto kouraan, mutta vatsalihaksen repeäminen kesällä 1995 oli viimeinen niitti pitkälle uralle. Yritin vielä vammautuneena kilpailla Göteborgin MM-kisoissa, mutta mahdotontahan se oli. MM-kisan jälkeen tein Göteborgissa tuntikausien kävelylenkin jossa mietin uraani, elämäni ja arvojeni. Siinä kävellessä kypsyi se päätös, että tämä oli tässä, lopetan omilla ehdoillani.

-Kaikista vaikeuksista huolimatta omasta urasta jäi päällimmäiseksi kiitollinen ajatus siitä, että sai elää ja hengittää huippu-urheilua. Se oli kokonaisuudessaan hienoa aikaa.

-Nykyisin seuran edelleen urheilua tiiviisti, yleisurheilua ja monia muitakin lajeja. Menestyspotentiaalisia urheilijoita on vaan Suomessa turkasen vähän. Kyse on sekä suomalaisesta liikuntakulttuurista että huippu-urheilun haasteista. Rehellistä lajikriittisyyttä tarvitaan. Jollain tavalla valmennuskulttuuri ei ole pystynyt vastaamaan ajan haasteisiin.

-Suomessa on paljon näkemystä ja osaamista, mutta onko meillä kaikki niin hyvin kuin voi olla, teemmekö kaiken maailman huipputasolla? Olemmeko ottaneet kaiken olemassa olevan tiedon parhaaseen mahdolliseen käyttöön? Onko kaikki vanhojen mestarien hiljainen tieto nykyurheilijoiden käytössä? Näitä pohdin usein nykyurheilua seurattessani.

Petri Keskitalo

Seura:

Raahen Vesa vuoteen 1989, sen jälkeen Oulun Pyrintö.

Parhaat saavutukset:

10-ottelu: Nuorten maailmanmestaruus 1986, Olympialaiset 11:s (1988), MM 5:s (1991), 11:s (1993).

Ennätykset:

10-ottelu: 8318 Tokyo JPN 30.8.1991
10.93/0.6 7.58/1.0 15.06 2.03 50.26 14.27/-1.2
44.22 4.80 69.22 4:46.03
7-ottelu: 6026i Kuopio 12.2.1995
6.96 7.41 15.37 1.89 7.99 5.10 2:49.20

Suomen kaikkien aikojen halliottelutilasto

Miehet 7-ottelu

1	6026	Petri Keskitalo	OulPy	SM	Kuopio	12.2.1995
		6.96 7.41 15.37 1.89 7.99 5.10 2:49.20				
2	5929	Jaakko Ojaniemi	PeräsToi	SM	Kuopio	10.3.2002
		6.74 7.15 14.89 2.03 8.20 4.50 2:47.08				
3	5866	Johannes Lahti	TuUL	kans	Lahti/Vierumäki	1.2.1980
		6.7h 7.05 14.91 2.08 8.2h 4.60 2:45.8h				
4	5810	Vesa Rantanen	VirtU	SM	Jyväskylä	11.2.2001
		7.12 6.83 10.74 2.06 8.03 5.50 2:49.94				
5	5779	Harri Laiho	HKV	SM	Jyväskylä	11.2.2001
		7.03 7.08 13.98 1.94 8.29 5.00 2:48.85				
6	5766	Jukka Väkeväinen	LappVei	SM	Jyväskylä	11.2.2001
		7.14 7.33 12.12 2.03 8.28 4.70 2:40.98				
7	5727	Kari-Pekka Lax	LauttLu	SM	Lahti/Vierumäki	19.2.1984
		7.13 7.04 15.59 1.80 7.97 4.70 2:46.2h				
8	5721	Lassi Raunio	TampPy	SM	Joensuu	13.2.2005
		6.99 6.95 14.80 2.07 7.96 4.00 2:48.72				
9	5700	Thomas Barrineau	KuopSV	Conf	Fayetteville, USA	27.2.2010
		7.28 6.76 13.38 2.00 8.45 4.90 2:36.51				
10	5659	Eemeli Salomäki	SomE	SM	Kuortane	8.3.2009
		7.05 7.44 11.66 1.97 8.26 5.40 3:11.09				

Naiset 5-ottelu

1	4580	Tiia Hautala	PorinYU	EM	Gent BEL	25.2.2000
		8.36 1.77 13.92 6.26 2:16.48				
2	4528	Tina Rättyä	IFDrott	SM	Oulu	6.2.1993
		8.62 1.79 13.55 6.30 2:17.04				
3	4419	Satu Ruotsalainen	OulPy	SM	Tampere	13.2.1988
		8.58 1.82 12.25 6.12 2:17.99				
4	4280	Helle Aro	KU-58	SM	Oulu	6.2.1993
		8.75 1.70 13.43 5.93 2:16.05				
5	4238	Maija Kovalainen	JoensKa	SM	Mustasaari	19.2.2006
		8.53 1.74 14.07 6.05 2:32.60				
6	4227	Mirja Järvenpää	KyröskPo	pim	Turku	28.1.1984
		8.72 1.81 13.68 5.64 2:25.26				
7	4220	Piia Peltosaari	NivU	SM	Mustasaari	7.2.1999
		8.77 1.76 12.42 6.03 2:22.85				
8	4219	Niina Kelo	JärvPa	SM	Mustasaari	19.2.2006
		8.61 1.65 14.90 5.83 2:23.31				
9	4197	Salla Käppi	EspTa	SM	Joensuu	12.2.2005
		8.47 1.72 13.57 5.94 2:29.59				
10	4193	Ragne Kytölä	ViStart	SM	Tampere	13.2.1988
		8.86 1.70 12.07 6.14 2:18.77				

Miehet 22v 7-ottelu

1	5929	Jaakko Ojaniemi	PeräsToi	SM	Kuopio	10.3.2002
		6.74 7.15 14.89 2.03 8.20 4.50 2:47.08				
2	5721	Lassi Raunio	TampPy	SM	Joensuu	13.2.2005
		6.99 6.95 14.80 2.07 7.96 4.00 2:48.72				
3	5700	Thomas Barrineau	KuopSV	conf	Fayetteville, USA	27.2.2010
		7.28 6.76 13.38 2.00 8.45 4.90 2:36.51				
4	5669	Petri Keskitalo	RaahVe	SM	Kuortane	12.2.1989
		7.07 7.22 14.10 1.95 8.10 4.60 2:55.83				
5	5659	Eemeli Salomäki	SomE	SM	Kuortane	8.3.2009
		7.05 7.44 11.66 1.97 8.26 5.40 3:11.09				
6	5565	Elmo Savola	LappVei	SM	Kuortane	13.3.2016
		7.10 6.73 13.06 2.02 8.17 4.60 2:51.92				
7	5540	Mauri Kaattari	HimU	SM	Helsinki	17.2.2008
		7.40 6.70 14.82 2.13 8.52 5.00 3:08.59				
8	5529	Juuso Hassi	OrivPo	SM	Helsinki	8.3.2015
		7.06 7.12 14.32 1.90 8.45 4.50 2:53.28				
9	5467	Asko Kilpeläinen	HKV	SM	Jyväskylä	9.2.1997
		7.28 6.96 11.68 1.97 8.56 5.02 2:51.3h				
10	5459	Jussi Välimäki	NoormNo	SM	Helsinki	16.2.2003
		7.33 6.83 14.43 1.90 8.35 4.60 2:50.39				

Naiset 22v 5-ottelu

1	4419	Satu Ruotsalainen	OulPy	SM	Tampere	13.2.1988
		8.58 1.82 12.25 6.12 2:17.99				
2	4227	Mirja Järvenpää	KyröskPo	pim	Turku	28.1.1984
		8.72 1.81 13.68 5.64 2:25.26				
3	4178	Aija Kortesoja	LapVi	SM	Jyväskylä	24.1.1993
		8.77 1.75 13.88 5.92 2:30.06				
4	4125	Henna Palosaari	KuivAu	SM	Helsinki	8.3.2015
		8.58 1.64 11.99 6.10 2:21.58				
5	4116	Piia Peltosaari	NivU	SM	Kuopio	12.2.1995
		8.90 1.73 12.84 5.97 2:26.53				
6	4107	Susanna Rajamäki	KarijTa	SM	Turku	6.2.2000
		8.74 1.65 14.19 5.94 2:28.76				
6	4107	Niina Kelo	JärvPa	SM	Kuopio	10.3.2002
		8.68 1.67 15.32 5.51 2:27.39				
8	4100	Tiia Hautala	PorinKU	SM	Oulu	7.2.1993
		8.94 1.79 13.31 5.63 2:27.37				
9	4096	Hertta Heikkinen	JoensKa	SM	Kuortane	13.3.2016
		8.43 1.73 12.34 5.54 2:23.49				
10	4077	Johanna Halkoaho	SuodennU	SM	Turku	9.2.1997
		8.36 1.69 11.19 6.32 2:35.15				

Miehet 19v 7-ottelu

1	5676 (6,25 kg)	Jaakko Ojaniemi	PeräsToi	SM	Mustasaari	7.2.1999
	6.98 7.30 14.66 1.96 8.34 4.25 2:48.71					
2	5482 (6,25 kg)	Harri Laiho	TapE	SM	Tampere	4.2.1996
	7.26 6.67 13.96 1.95 8.37 4.90 2:56.53					
3	5456 (6,25 kg)	Aki Heikkinen	ÄänekU	SM	Jyväskylä	8.2.1998
	7.29 6.92 14.71 1.82 8.49 4.53 2:43.78					
4	5432	Otto Kilpi	NokU	SM	Joensuu	13.2.2005
	7.06 7.02 12.91 2.11 8.12 3.80 2:59.29					
5	5428	Artur Hämäläinen	KuortKu	SM	Kuortane	13.3.2016
	7.23 6.86 15.29 1.87 8.35 4.20 2:48.49					
6	5368	Elmo Savola	LappVei	SM	Jyväskylä	2.3.2014
	7.21 6.74 12.97 1.94 8.10 4.50 2:58.95					
7	5314 (6,25 kg)	Juha Karhe	TampPy	SM	Turku	6.2.2000
	6.99 7.17 13.91 1.94 8.13 4.02 3:14.41					
8	5292	Mauri Kaattari	HimU	SM	Jyväskylä	15.2.2004
	7.48 6.44 14.00 2.06 8.70 4.80 3:02.46					
9	5273 (6,25 kg)	Lassi Raunio	TampPy	SM	Kuopio	10.3.2002
	7.02 6.79 12.18 1.98 8.11 4.20 3:06.22					
10	5270 (6,25 kg)	Jani Sörensen	RaisKu	SM	Turku	5.2.1995
	7.33 6.66 14.72 1.74 8.37 4.85 3:00.26					

Naiset 19v 5-ottelu

1	4178	Aija Kortesoja	LapVi	SM	Jyväskylä	24.1.1993
	8.77 1.75 13.88 5.92 2:30.06					
2	3997	Johanna Halkoaho	SuodennU	SM	Tampere	30.1.1994
	8.81 1.70 11.34 6.21 2:32.75					
3	3920	Niina Kelo	JärvPa	SM	Mustasaari	7.2.1999
	8.75 1.70 14.57 5.56 2:41.74					
4	3918	Ilina-Kaisa Mäkelä	KU-58	SM	Jyväskylä	4.3.2018
	9.00 1.68 12.70 5.75 2:29.69					
5	3910	Annu Montell	AavasU	SM	Kuopio	12.2.1995
	8.92 1.70 12.97 5.50 2:29.17					
6	3896	Henna Palosaari	OulPy	SM	Mustasaari	5.2.2012
	8.85 1.68 11.52 5.70 2:26.56					
7	3891	Nelli Moliis	TuUL	SM	Jyväskylä	9.2.1997
	9.07 1.69 11.48 5.68 2:23.70					
8	3859	Jessica Rautelin	EsboIF	SM	Helsinki	8.3.2015
	8.88 1.60 11.22 5.55 2:17.16					
9	3852	Jenniina Halkoaho	SuodennU	SM	Jyväskylä	11.2.2001
	8.80 1.62 11.12 5.88 2:27.47					
10	3849	Susanna Rajamäki	KarijTa	SM	Jyväskylä	9.2.1997
	9.19 1.63 13.35 5.74 2:30.64					

Miehet 17v 7-ottelu

1	5410	Marcus Kytölä	HyvsU	SM	Tampere	5.3.2017
		7.23 6.73 14.97 1.83 8.23 4.90 3:05.42				
2	5262	Sami Itani	JyväskKU	SM	Jyväskylä	15.2.2004
		7.30 6.67 15.43 2.03 8.49 3.60 2:53.49				
3	5260	Artur Hämäläinen	KuortKu	helsy	Helsinki	3.2.2013
4	5171	Juuso Koivuniemi	TeuvRi	SM	Kuortane	8.3.2009
		7.35 6.85 13.57 1.79 8.25 4.20 2:54.75				
5	5163	Aki Heikkinen	ÄänekU	SM	Jyväskylä	9.2.1997
		7.35 6.68 14.50 1.88 8.74 4.12 2:51.3h				
6	5113	Otto Ylöstalo	IFSibboV	SM	Helsinki	17.2.2008
		7.35 6.57 14.57 1.87 8.45 4.00 2:56.53				
7	5081	Janne Mäkelä	OulPy	SM	Tampere	4.2.1996
		7.19 6.81 12.53 1.71 7.96 3.60 2:46.32				
8	5049	Mika Rajala	JärvPa	SM	Tampere	4.2.1996
		7.47 6.49 13.28 1.80 8.84 4.40 2:45.91				
9	5039	Jussi Kanervo	AlatPi	SM	Jyväskylä	7.3.2010
10	5033	Eetu Taskinen	LahdA	SM	Helsinki	17.2.2008
		7.43 6.46 14.85 1.69 8.50 4.60 3:02.18				

Naiset 17v 5-ottelu

1	4178	Saara Hakanen	KeskiUYU	SM	Kuortane	13.3.2016
		8.68 1.78 11.28 5.93 2:21.40				
2	4046	Susanna Rajamäki	KarijTa	SM	Tampere	4.2.1996
		8.81 1.65 15.24 5.67 2:31.55				
3	3994	Sanna Saarman	LeppSi	SM	Jyväskylä	8.2.1998
		8.69 1.69 12.09 6.09 2:35.00				
4	3969	Niina Kelo	JärvPa	SM	Jyväskylä	9.2.1997
		8.65 1.69 15.21 5.56 2:41.94				
5	3945	Jessica Rautelin	EsboIF	SM	Jyväskylä	2.3.2014
		8.77 1.59 12.24 5.65 2:18.72				
6	3938	Iida Kalliomäki	EsboIF	SM	Helsinki	8.3.2015
		8.71 1.66 11.61 5.79 2:26.26				
7	3935	Iina-Kaisa Mäkelä	KeskiUYU	SM	Kuortane	13.3.2016
		8.78 1.63 14.30 5.58 2:31.76				
8	3892	Nelli Moliis	TuUL	SM	Turku	5.2.1995
		9.04 1.71 12.84 5.69 2:33.44				
9	3891	Elina Kakko	PerttPei	SM	Jyväskylä	2.3.2014
		8.99 1.83 12.49 5.63 2:43.72				
10	3884	Nea Pronin	HKV	SM	Mustasaari	5.2.2012
		9.08 1.70 10.82 5.46 2:16.98				

Viimeinen sana Moniottelusta oppeja urheilu- johtamiseen

Sami Itani

Suomen Urheiluliiton
puheenjohtaja 1.1.2019 alkaen



Vuosi 2018 on kaartunut loppusuoralle ja itselläni on aika hetkeksi pysähtyä miettimään mennyttä vuotta ja viimeistellä suunnitelmat tulevalle – ja tuleville – vuosille. Teillä jotka olette vielä aktiiviuralla (urheilijana, valmentajana, taustajoukoissa...) on uusi treenikausi jo täydessä vauhdissa ja joulukuussa on ensimmäisen tilannekatsauksen paikka. On aika varmistaa, että vaatimustaso on pysynyt riittävän korkealla ja tekeminen johdonmukaisena suhteessa tavoitteisiin. Upeaa aikaa elämässä, uskokaa pois!

Itse sain suuren vastuun ja kunnian ryhtyä johtamaan Urheiluliittoa kohti parempaa tulevaisuutta 1.1.2019 alkaen. Tulen tekemään kaikkeni – yhdessä teidän kanssanne – että onnistumme, ja olen hyvin luottavainen, että saamme yleisurheilun nostettua uudelle tasolle astuessamme 2020-luvulle. Niin menestyksen, harrastajamäärien, kuin SUL-instituution tilankin suhteen.

Joku sanoi minulle, että ”siirryt radoilta suoraan kabinettiin”. Mielestäni tämä kommentti on mennyttä maailmaa. Olen edelleen radoilla, siellä missä te kaikki. Se on ainoa tapa viedä Urheiluliittoa hallitusti kohti huippu-urheiluliittoa. Täytyy olla ”iholla”, tietää mitä kaikkensa likoon laittavat urheilija-valmentajaparimme tarvitsevat juuri nyt. Tämä on myös 14. tammikuuta SUL:n valmennusjohtajana aloittavan Kari Niemi-Nikkolan tavoite. Kaikkia ei voi miellyttää, kun puhutaan huippu-urheilun kehittämisestä rajallisin resurssein, mutta jokainen tulee kohdata avoimesti, ottaa ja antaa oppia, kun siihen mahdollisuus on.

Moniottelijana oppii valtavasti urheilujohtamisessa tarvittavia taitoja. Molemmissa arki on jatkuvaa tasapainottelua. Kuinka saada kestävyyttä lisää syömättä nopeutta liikaa, keskittyäkö yleensäkin vahvuuksiin, heikkouksiin vai tehdä tasaisesti kaikkea, kuinka rytmittää vuosi ilman, että paletti hajoaa, miten roolittaa tiimi ja kaikkien tavoitteet innostavasti vaikean vuoden jälkeen, ja niin edelleen. Näitä asioita on tullut treenattua. Se on ollut elämäni parasta aikaa kasvaa ihmisenä. Olen kaikesta moniotteluperheeltä saamastani opista äärettömän kiitollinen, kuten toivottavasti Sinäkin olet!

Olen toiveikas suomalaisen moniottelun suhteen. Vaikeimmat vuodet ovat nyt takana ja meillä on lahjakkuutta ja osaamista saada viimeistään Pariisin 2020 EM-kisoissa lukuisia ottelijoita viivalle ja menestymään. Naisten 7-ottelussa tilanne on erityisen hyvä, upea asia!

SUL:n puheenjohtajana tulen olemaan avoin ja helposti lähestyttävä, mutta myös todella määrätietoinen ja rohkea. Analyysit on tehty, seuraavaksi tulevat toimenpiteet. Urheilijana minulla oli upea tiimi ja paljon hienoja ammattilaisia apunani. Myös nyt SUL:ssa sekä hallitus että operatiivinen johtoryhmä ovat vahvempia kuin aikoihin. Ihmisistä tämä on kiinni; heidän intohimostaan, sitoutumisesta, luottamuksesta ja osaamisesta. Kuten urheileminenkin.

Pidäthän kynnyksen matalana lähestyä minua niin radoilla kuin puhelimitsekin. Tehtäväni on palvella suomalaista yleisurheiluperhettä, jonka keskiössä myös moniottelijat ovat.

Sami Itäni

Seurat: Kärsämäen Kataja, Äänekosken Urheilijat, Jyväskylän Kenttäurheilijat
Valmentajat: Jarkko Finni, Mika Hormalainen, Vince de Lange

Parhaat saavutukset:

10-ottelu: EM-17. 2012, EM22-8. 2009, EM19-4. 2005, MM19-6. 2004.
Suomen mestari 2011 ja 2012. SM-hopeaa 2010 ja SM-pronssia 2006.
7-ottelu: Suomen mestari 2011.

Ennätykset:

10-ottelu: 7731 SM Turku 7.8.2011
11.32/-0.2 6.93/0.2 14.61 2.04 50.78 14.62/1.4 45.70 4.53 55.25 4:45.60
7-ottelu: 5434i SM Helsinki 6.3.2011
7.27 6.64 14.61 2.01 8.38 4.30 2:51.78





Moniottelu

Seuraava numero
ilmestyy huhtikuussa 2019