

Moniottelu

02/2019



Saga Vanninen **OTTELULEGENDA**
Tiia Hautalan 10-ottelu

UUTTA VIRTAA ETSIMÄSSÄ
Mistä nostetta poikien
ja miesten otteluihin?

SAGA VANNINEN
Maailmantilaston kärkiottelija

Sisällys

Moniottelu 02/2019

Suomalaisen otteluperheen sähköinen julkaisu

Pääkirjoitus: Janne Lahtinen.....	3
Moniottelukausi 2019.....	4
Saga Vanninen - maailman tilaston ykkönen.....	8
Ottelukalenteri 2019-2020.....	10
10-ottelu - kasvun paikka.....	12
Uutisia ja ilmoituksia.....	16
Ottelulegenda: Tiia Hautala.....	20
Tilastokatsaus.....	21
Viimeinen sana: Antero Salminen.....	28

Toimituskunta:

Janne Lahtinen, 040 5879708

Mika Noronen, 040 5048714

Kuvat:

Suomen Urheiluliitto SUL

Suomen Olympiakomitea

Olli Leino



Pääkirjoitus

Mikä kesä!

Janne Lahtinen 7134

Takana on hurja moniottelukesä, joka jatkuu Marian ansiosta lämpöiseen Dohan syksyyn. Sellaista ilotulitusta on keväästä alkaen riittänyt, että Tukeskin on kysellyt lupien perään. Upeinta on, että lähes kaikki meidän parhaat urheilijamme onnistuivat. Se on taannut näkyvyyttä ja positiivista pohinää lajin ympärille lajiuskovaisiakin laajemmalle joukolle. Sen lisäksi että 6000 pisteen rajat on pirstottu, on meillä 4 naista jotka ovat tehneet Pariisin EM-rajan ensi kesälle. Lisäksi Siltsu ja Saga opettivat meille voittamisen kulttuuria mestaruuksillaan, kaikissa arvokisoissa oli mukana vähintäänkin kaksi edustajaa (Bakuun jouduimme lainaamaan tekijöitä myös keihäaseen, kuulaan, korkeuteen ja viestijuoksuun mutta ilolla autamme muitakin), maaottelussa Ruotsi antoi hyvän vastuksen ja saimme omilla lihaksilla ikuisen paikan moniotteluiden Superliigaan. Vanha totuus on, että kun jotain on saavuttanut niin ainoa ajatus on: LISÄÄ !!!

Naiset ja työt siis hurjastelivat onnistumisia laajalla rintamalla. Poikain ja aikuisten miesten puolella juhliminen oli maltillisempaa. Sen kun vielä yhdistää SM-otteluiden osallistujamääriin sekä 13-19-vuotisten poikien tilastoihin, tasoittuu henkseleiden paukuttaminen huomattavasti. Itkemisen sijaa on hihojen käärimisen aika. Keskustelu käynnistetään tässä lehdessä Pekka Kelonurmen, Jarmo Mäkelän ja Antero Salmisen pohjustamana. Lisää vettä kiukaalle heitetään Pajulahdessa otteluleirillä lokakuussa. Vakkurin Mikan alustuksen innoittamana asetamme muutaman konkreettisen tavoitteen ja toimenpiteen kohti tulevaa. Kaikki Pojat ja heidän valmentajansa saavat kutsun näihin talkoisiin. Me piirrämme sellaisen tulevaisuuden kuin itse tahdomme.

Kesän alussa nähtiin kahteen otteeseen mitä olosuhteet merkitsevät ottelijalle. Tampere tarjosi helteet toukokuun puoliväliin sekä siirteli pituuslankkuja tarpeen mukaan. Helteistä siirryttiin Upsalan ihaniin myötäisiin tuuliin ja joustaviin järjestelyihin (mm. su aamuna M17 sarjan keihäiden kääntö myötäiseen). Arvokisarajat ja ennätykset saivat kylmää kyytiä heti alkukesästä.



"Ottelijoiden perusoikeuksiin pitäisi kirjata myötätuulitakuu ja hyvin järjestetyt kisat"

Ottelijan perusoikeuksiin pitäisi kirjata myötätuulitakuu ja hyvin järjestetyt kisat. Onneksi voimme itse tuohonkin vaikuttaa. Meille on itsestään selvyys, että kun 2-4 x vuoden aikanaosaamistaan kisoissa näyttää, niin äsken mainitut asiat pitää olla kunnossa. Pelataan varman päälle ja kerrotaan nuo asiat myös yhteistyökumppaneillemme eli kisajärjestäjille, hyvissä ajoin ja etukäteen.

Kaksi vuotta moniotteluiden ilosanomaa teidän kanssanne jakaneena on tapahtunut kaksi tärkeää asiaa: 1) otteluväen turha nillittäminen on vähentynyt ja energiaa siirtynyt ongelmien ratkaisuihin ja itse tekemiseen. 2) Suomen Urheiluliitto on huomannut olemassaolomme. Painopistelajijäätelusta luopuminen on tuonut meidät mukaan keskusteluihin, missä aiheena ovat olleet mm. lajiryhmätoiminta ja sen tukeminen. On olemassa pieni pelko, että moniotteluiden nousukiito jatkuu. Keskiössä tulee olemaan edelleen joukkojen vahvistaminen ukko ukolta ja akka akalta. Yhtä tärkeää on, että parhaat parantaa ja uusia parhaita tulee koko ajan lisää. Äsken muuten oli kömpelö kutsu sinulle tulla mukaan!



Tilastojen kertomaa

7-ottelu kukoistaa, 10-ottelu vaikeuksissa

Teksti: Jarmo Mäkelä

Kuvat: Olli Leino

Kun tarkastellaan Suomen moniotteluita tämän vuoden sihdillä, edustaa laji urheilumuotomme käynnissä olevaa rakennemuutosta voimakkaimmillaan. Seitsenottelussa eletään lähes kaikkien aikojen parasta aikaa, kun taas kymmenottelun tunnusluvut ovat painuneet nykyhistoriansa pohjalukemiin. Toki seitsenottelussakin kansallista tasoa kuvaavien merkkipaalujen (5000p ja 4500p) ylittäjien sekä ylipäänsä tuloksen noteeraajien urheilijoiden lukumäärät ovat hienoisessa laskussa. Miesottelijoiden tulevaisuuden näkymässä pistää silmään erinomainen P15-sarja, jossa niin kärkitulokset kuin urheilijamäärä ovat sarjan viisiottelun vuonna 2007 käynnistyneen historian kärkeä.

Viimeksi kuluneena kuutena kautena, aikaikkunassa 2014-2019, seitsenottelussa 5000 pisteen ylittäjiä on ollut kahdeksasta kolmeentoista, 4500 pisteen ylittäjiä 17-24 sekä tuloksen noteeraajia 35-50. Toivottavasti se, että kaikkien tunnuslukujen minimi edustavat tätä vuotta, ei muodosta tulevaisuuden trendiä vaan selittyy lähinnä valitettavan monina loukkaantumispoissaoloina. Kärjen osalta

tämän vuoden kaltainen supervuosi löytyy kaukaa, vuosi 2000 oli mainittujen tunnuslukujen valossa hyvin identtinen tämän vuoden kanssa. Silloinkin 6000 pisteen ylittäjiä oli kaksi (Tiia Hautala, Susanna Rajamäki), 5000 pisteen ylittäjiä oli kymmenen (nyt kahdeksan), 4500 pisteen ylittäjiä 14 (nyt 17) ja lopputuloksen noteeraajia 35 niin kuin tänäkin vuonna.

Vastaavassa tarkastelussa 7000 pistettä ylittäneitä kymmenottelijoita on ollut neljästä seitsemään, 6000 pisteen ylittäjiä 11-18 sekä lopputuloksen noteeraajia 16-33. Näidenkin tunnuslukujen minimi on kirjattu tältä vuodelta ja huolestuttavinta on se, että miesten välineillä lopputuloksen noteeraajien kymmenottelijoiden lukumäärä on viimeksi kuluneen puolentoista olympiadin aikana (2014-2019) puolittunut. Vertailu kymmenottelun historiamme parhaaseen vuoteen 2000 on raju. Silloin 8000 pisteen ylittäjiä oli kaksi (Eduard Hämäläinen, Aki Heikkinen), 7000 pisteen ylittäjiä oli yhdeksän (nyt neljä), 6000 pisteen ylittäjiä 30 (nyt 11) sekä kymmenottelutuloksen noteeraajia 58 (nyt 16).

Moniotteluissa myös tyttö- ja naisjuniorit ovat hyviä

Saman ajanjakson 2014-2019 tarkastelu näyttää juniorisarjojen naisottelijoiden osalta seuraavaa: N19-sarjassa 4500 pisteen ylittäjiä on ollut neljästä kahdeksaan, tänä vuonna kuusi. Lopputuloksen noteeranneita N19-sarjan urheilijoita on ollut 10-16, tänä vuonna kymmenen.

N17-sarjassa 4500 pisteen rikkojia on kyseisinä vuosina ollut seitsemästä yhteentoista ja yksitoista juuri tänä vuonna. Lopputuloksen kirjauttaneita sarjan urheilijoita on ollut 26-37, tänä vuonna 29. Myös ikäluokan N16 tunnusluvut ovat hyvät. 4300 pisteen ylittäjiä on ollut haarukassa kahdesta kahdeksaan, tänä vuonna kuin myös vuonna 2016 kahdeksan. Lopputuloksen noteeranneita kyseisenä vuonna 16 täyttäneitä seitsenottelijoita on ollut 13-25, tänä vuonna 17.

Sarjojen T15 ja T14 viisiottelua on nykymuodossaan kilpailtu vuodesta 1999 lähtien. Näidenkin sarjojen päivän tilanne vahvistaa uskoa Suomen seitsenottelun hyvään näkymään pidemmälläkin tähtäimellä. T15-sarjassa 2200 pisteen ylittäjiä on mainitussa historiassa ollut yhdeksästä viiteentoista ja tänä vuonna heitä on 14. Tulostenoteerausten vuosittaiset urheilijamäärät asemoituvat melko vakioituneeseen haarukkaan 56-74 tämän vuoden tunnusluvun ollessa 56. Saman suuntaisesti T14 sarjassa 2200 pisteen ylittäjiä on ollut kolmesta kymmeneen ja tänä vuonna heitä on kahdeksan. Tulosten kirjanneita urheilijoita on vuosittain ollut 72-114 tämän vuoden luvun ollessa 81.

Pojissa ja miehissä harrastajamäärät romahtaneet, kärkejuniorit edelleen hyvällä tasolla ja P15-sarja jopa erinomainen

Miesjuniorit ovat sarjojen kärkitulosten osalta pysyneet nykyyhistorian määrittämässä kuvassa hyvin. Urheilijamäärien lineaarinen väheneminen on sen sijaan enemmän kuin huolestuttavaa. Kuten mainittu, virkistävän myönteisen poikkeuksen tekee P15 sarja. M19 sarjan 6500 pisteen ylittäjät ovat tarkasteluajana vaihdelleet yhdestä kolmeen, vuosina 2015, 2018 ja 2019 heitä on ollut kolme. Loppupisteet noteeranneita nuorukaisia on vuosittain ollut neljästä kahteentoista, tänä vuonna on toivottavasti koettu pohjakosketus neljä, edes kaikkia SM-kisojen mitaleita ei päästy jakamaan.

M17 sarjassa 6000 pisteen vuosittaisia rikkojia on ollut kahdesta kuuteen, tänä vuonna heitä oli keskiarvoisesti neljä. Harrastamisen niukkuutta kuvaa lopputuloksen noteeranneiden haarukka 13-22, valitettavasti otannan alapää 13 kuvaa tämän vuoden tilannetta. M16 ikäluokassa 5500 pisteen raja on rikottu kahdesta neljään urheilijan voimin, tänä vuonna kyseisiä urheilijoita on kolme. Vuotta vanhempien ikäluokkaa myötäillen vuosittaiset lopputulokset löytyvät seitsemästä kolmeentoista ottelijalta tunnusluvun seitsemän kuvatussa nyt eletävää vuotta. On tärkeää, että P15 sarjasta kuuluu parempaa. 3000 pistettä ylittäneitä sarjan viisiottelijoita ei vuonna 2017 löytynyt yhtäkään, muina vuosina heitä on ollut kolmesta seitsemään ja mikä mukavinta, nuo seitsemän ennustearvoista poikaa löytyy tältä vuodelta. Tulostenoteerauksen tehneiden urheilijan lukumäärät asemoituvat lukuihin 23-40 tämän vuoden luvun ollessa 30. P14 sarjasta ei saman tyyppistä trendiä löydy, vähintään 2300 pisteen tämän ikäisiä viisiottelijoita on ollut kolmesta yhteentoista sekä minkä tahansa tuloksen tehneitä 28-44. Kyseiset pienimmät tunnusluvut kolme ja 28 kirjautuvat tälle vuodelle.

Seitsenottelu varmistanut asemansa valovoimaisimpien yleisurheilulajien joukossa

Kaikkien aikojen 30 parhaan tilastoon on tällä vuosikymmenellä tunkeutunut kymmenen seitsenottelijaa, peräti viisi heistä tänä vuonna; Maria Huntington (6339, sijalle 3), Miia Sillman (6209, sijalle 5), Jutta Heikkinen (5952, sijalle 11), Herta Heikkinen (5926, sijalle 13) ja Saga Vanninen (5449, sijalle 29). Vuonna 2017 listalle kirjattiin Saga Kivekäs (5525, sijalle 26), 2016 oli Jessica Rautelinin vuoro (5580, sijalle 22), 2014 Henna Palosaari (5468, sijalle 28), 2012 Miia Kurppa (5680, sijalle 19) ja 2011 Jenni Kivioja (5538, sijalle 25).

Sama otanta kymmenottelijoiden osalta näyttää neljää urheilijaa; kaksi vuotta sitten 2017 Elmo Savola (7952, sijalle 7), vuotta aiemmin 2016 Juuso Hassi (7734, sijalle 21), vuonna 2015 Thomas Barrineau (7762, sijalle 17) ja vuosikymmenen alussa 2011 Sami Itäniemi (7731, sijalle 23). Tänä vuonna vasta 16-vuotias Vanninen sekä 22-25 vuoden ikäiset Huntington, Sillman ja Heikkisen kaksoset jatkanevat urheilu-uriansa vähintäänkin keskipitkällä tähtäimellä ja täten rakentavat turvataetta seitsenottelun



nousukierteiselle hyvinvoinnille. Toivottavasti saman tekevät vasta 22-vuotiaat nuoret naiset Kivekäs ja Rautelin, joiden seitsenottelun potentiaalista on mitattu vain osa. Toivottavasti niin ikään parasta urheiliijaikäänsä lähestyvillä, tänä vuonna 24-, ja 26-vuotiailla Savolalla ja Hassilla on tähtäintä kääntää nykysuunta, kummankin ennätyspisteistä alkaa olla huolestuttavan pitkä aika.

Tänä vuonna sarjojensa kaikkien aikojen 30:n joukkoon yhdeksän nuorta naista – myös yhdeksän nuorta miestä

Suomen korkea lajikulttuuri on muokannut eri lajien ja sarjojen kaikkien aikojen tilastot tasokkaiksi, jokainen 30 parhaan joukkoon yltävä voi oikeutetusti todeta olevansa kova urheilija. Moniotteluiden juniorisarjoissa yhteensä 18 urheilijaa on tämän vuoden aikana kyseisiin eliittijoukkoihin yltänyt, yllättäen jopa mahdollisimman tasaisella sukupuolijaolla, yhdeksän nais- ja yhdeksän miesurheilijaa.

Maria Huntingtonin Lappeenrannan pisteet ovat N22-sarjan Suomenennätys (SE) ja Saga Vannisen yleisen sarjan välineillä tehty ennätys (5449) yltää kaikkina aikoina N19-

sarjassa sijalle 12 sekä N22-sarjassa sijalle 26. Sagan N17-sarjan välineiden ennätyspisteet (5913) ovat sarjan SE. Karhulan Urheilijoiden Janette Hanski otteli N19-sarjan sijalle 18 Lapuan SM-kisojen pisteillään 5319, Savonlinnan Riennon Neea Käyhkö yltää N17-tilastossa Uppsalan PM-kisojen sarjallaan 5307 sijalle 12. Vantaan Salamien Jenna Vakkilaisen viisi-ottelupisteet 2650 yltävät T14-sarjan kaikkien aikojen tilaston korkealle sijalle 7 ja T15-sarjassakin sijalle 28. Lisäksi T15-sarjan Tampereen Pyrinnön Vilma Väliharju ja Riihimäen Kiskon Emmi Hietanen kirjauttivat itsensä ennätysisarjojensa 2708 ja 2644 myötä sijoille 28 ja 29. T14-sarjan Malax IF:n Elizabeth Fogde sekä Tampereen Pyrinnön Iida Kujanpää yltävät Lapuan SM-kisasarjoillaan 2509 ja 2483 sijoille 23 ja 27.

KU-58:n tasaisesti kehittyvä Leo Uusimäki nousee Uppsalan ennätysisarjallaan 7370 M22-sarjan kaikkien aikojen tilaston 24. sijalle. Ähtärin Urheilijoiden veljekset Juuso ja Ville Toivonen valtaavat niin ikään Uppsalan sarjoillaan 7220 ja 7048 M19- ja M17-sarjojen kaikkien aikojen tilastosijat 15 ja 14. Ensimmäistä vuottaan M17-sarjassa kilpaillut Hartolan

Voiman Eemil Porvari löytyy Lapuan SM-kisasarjallaan 6844 kyseisen tilaston sijalta 28. Kovatasoisessa P15-sarjassa kirjattiin tänä vuonna peräti viisi urheilijaa sarjan viisiottelun kaikkien aikojen tilaston 30 parhaan joukkoon; Lapuan Virkiän Juho Kallio (3865, sijalle 3), Kalannin Vankan Otto Hiivola (3599, sijalle 7), JKU:n Lassi Nalkki (3399, sijalle 12), saman seuran Joonas Lapinkero (3324, sijalle 18) sekä Tampereen Pyrinnön Konsta Kankainen (3286, sijalle 22). Lisäksi ensimmäistä vuotta kyseisillä välineillä otelleen Lassi Nalkin pisteet riittävät P14-tilastossa neljanteen sijaan.

Laji-ihmisten yhteistyö tuottaa tulosta niukkojenkin resurssien puristuksessa

Ylle kirjatun perusteella uskaltaa vetää muutamia johtopäätöksiä. Kärkiseitsenottelijoiden ikärakenteen sekä lajin junioritilastojen perusteella seitsenottelu tulee olemaan myös tulevaisuudessa yksi yleisurheilumme valovoimaisimmista lajeista. Kymmenottelun ennuste on lähes päinvastainen, harrastajamäärien romahdettua lohtua tilanteeseen tuovat lajia harrastavien harvojen junioreiden kohtalaisen korkea tulostaso sekä erityisen korkeatasoinen P15-sarja.

Idea yleisurheilijaksi kasvamisesta moniotteluiden kautta on tiedostettu kauan, toimenpiteiden tasolle on päästy vaihtelevasti. 1950- ja 60-luvuilla PT15-sarjojen Suomen

mestaruuksista kilpailtiin tyttö- ja poikaurheilupäivillä ja ainoastaan kolmiotteluissa. Kuluvalla vuosikymmenellä on yritetty PT9-sarjojen piirihuipentumissa ajaa sisään kaksioitteluita, yleisurheilua harrastavien lasten vanhemmat kuin kisajärjestäjätäkään eivät ajatuksesta innostuneet ja kokeilusta on luovuttu. Ainakin Tampereen Pyrinnön harjoitusympäristöissä kyseinen ”vanha totuus” näyttää toimivan, tämän vuoden juniorisarjojen 18:sta kaikkien aikojen 30 parhaan tilastoon yltäneestä urheilijasta peräti viisi (28%) tulee Pyrinnöstä.

Uskon valmennuksen olevan yleisurheilijoiden, eritoten moniottelijoiden selkeästi tärkein taustatekijä. Väestöltään pieni maa voi yksittäisten lajien kohdalla olla ketterä ja toimiva. Moniotteluväki näyttää hallitsevan yhteistyön ja verkostoitumisen. Vain muutama henkilö mainiten Janne Lahtinen, Pekka Kelonurmi ja Mika Noronen tuntevat lajin ja sen valmennuksen. He ovat ideoineet moniottelijoiden yhteisen lehden ja Pajulahden valmennuskeskukseen toimivaa yhteistä hyvää suurelle joukolle laji-ihmisiä, jotka voivat kokoontua muutaman kerran vuodessa lajin suurleireille sekä Moniottelukarnevaaleille. Tämän lisäksi kärkiseitsenottelijoiden valmentajat Jarmo Heikkinen, Matti Liimatainen ja Mika Vakkuri ovat organisoineet suojattiensa yhteisharjoittelua akselille Tampereelta Joensuuhun – tulokset osoittavat, että niukkojen resurssien puristuksessakin on onnistuttu hyvin.





Saga Vanninen

“Mitä isompi kisa, sitä parempi fiilis!”

Teksti: Mika Noronen

Kuvat: Suomen Olympiakomitea

Tampereen Pyrinnön Saga Vannisen nimi komeilee kauden päätöshetkillä 17-vuotiaiden maailmantilaston ykkösenä, mutta Sammon keskuslukion urheilulukiolainen ei urheile tilastoja varten.

-Ottelen, koska se on sairaan kivaa! Vanninen sanoo, ja hetken mietittyään naurahtaa perään:

-No, ainakin kuusi ekaa lajia! Päätösmatkalla eli kasilla on vielä reilusti kehitettävää, Vanninen hymyilee.

16-vuotiaalla Vannisella on takanaan upea kesä. Kisakauteen mahtui Euroopan nuorten olympiafestivaalien (EYOF) voitto 7-ottelussa Suomen ennätyspisteillä 5913, 17-vuotiaiden Pohjoismaisten ottelujen kakkossija, nuorten Ruotsi-ottelun voitto pika-aidoissa ja pikaviestissä ja toinen sija pituushypyssä. Lisäksi kesään kuului naisten ensimmäinen maajoukkue-edustus moniottelujen Euroopan cupissa Madeiralla ja kolme nuorten SM-kultaa. Henkilökohtaiset ennätykset syntyivät seitsenottelussa ja kaikissa ottelulajeissa. Ja liikkuihan se mainittu kasisatanenkin ennätysaikaan 2.27,38.

-Mulla ei ollut pisteiden valossa oikein mitään odotuksia tähän kesään. Annoin vaan mennä ja meni hyvin. Aidat onnistui

oikein hyvin, samoin pituus ja kuula. Olin treenikaudella suht ehjänä, eikä tehty mitään radikaalia muutosta treeneihin, kaksi vuotta Matti Liimataisen valmennuksessa treenannut Vanninen kertoo.

-En vertaile itseäni vielä kansainvälisesti, vaan ajattelen että vasta vanhempana mitataan kuka on kukin. Olen vertaillut itseäni enemmän Suomessa. Olisi toki hienoa menestyä myös kansainvälisesti aikuisten sarjassa.

Vannisen taustalta löytyy monipuolinen liikunnallinen lapsuus, jossa etusijalla ovat olleet yleisurheilu ja jalkapallo.

-Ihan pienenä tein harrastevoimistelua ja kävin Hippokisoissa. 9-vuotiaana aloitin yleisurheilun treenaamisen seurassa. Jalkapallon olin aloittanut jo aiemmin. Pelasin Ilveksessä ja lopetin kaksi vuotta sitten. Jalkapallo jäi, kun päätin panostaa enemmän ottelutreeneihin.

Vanninen on suunnitellut suorittavansa lukion kolmessa ja puolessa vuodessa, mikä mahdollistaa viikoittaiset aamutreenit.

-Ottelua treenaa 6 kertaa viikossa. Siihen tulevat päälle lukion yhteiset aamutreenit, jossa tehdään liikkuvuutta ja huoltavaa tukiharjoittelua. Joka viikko on yksi lepopäivä, Vanninen kuvailee.

Suosikki- ja inhokkitreenit löytyvät helposti:

-Eniten tykkään lajitreeneistä ja aidoista, puntti myös mukavaa. Eihän mulla vielä mitään isoja painoja ole, mutta tykkään käydä salilla.

-Porrastreenit ja kestopreenit on tavallaan inhokkitreenejä, mutta toisaalta ne on pahoja etukäteen ja hyviä jälkikäteen. Eli ihan tarpeellisia.

"Ottelen, koska se on sairaan kivaa!"

Vannisen superkesään 2019 mahtui monia huippuhetkiä, mutta hän itse nostaa kohokohdiksi edustustehtävät Suomen väreissä.

-EYOF-kisat Bakussa ja nuorten Ruotsi-ottelu olivat hienoja tapahtumia. Ne olivat erilaisia mutta kivoja. Molempia sävytti hyvä yhteishenki, Bakussa koko monilajisen joukkueen kesken ja Tukholmassa ehkä vielä tiiviimmin oman lajin urheilijoiden kanssa, Vanninen kuvailee.

-Aikuisten Euroopan cup -edustus tuli vähän yllättäen ja se kisa ei mennyt kovin hyvin, mutta Madeiralla pituustulos 600 oli kyllä yksi kesän kohokohdista. Olin ajatellut että huippuhypyllä voisi kuusi metriä mennä. Hyppy itsessään ei tuntunut niin hyvältä, mutta fiilis oli aika hieno kun näki 600 taululla.

Naisten välineillä ottelemiseen Vanninen ei pidä kiirettä, vaikka saikin siihen jo tuntumaa Madeiran Eurocupissa.

-Aidat meni kohtalaisesti ja keihäs ihan hyvin, mutta kuulassa jäi vielä paljon tehtävää, siinä välineen paino vaikutti selvästi, koska en ole edes treeneissä työntänyt nelikiloista kuulaa.

Kuluvana kesänä Vanninen juoksi naisten aidat 13,82, työnsi kuulaa 11,64 ja heitti keihästä 38,77. Tyttöjen välineillä Vannisen ennätykset kirjataan luvuin 13,49, 14,92 ja 44,96.

Monipuolisuusurheilijana tunnettu Vanninen on urallaan heittänyt myös 3-kiloista moukaria lukemiin 32,53 ja 0,75 kg:n kiekkoa 25,27 sekä hypännyt kolmiloikkaa 10,99. Nuorten Suomen mestaruuksia häneltä löytyy moniottelujen lisäksi myös aidoissa, korkeudessa ja pituudessa.

-Olen pyrkinyt olemaan monipuolinen. Vedän nyt ottelua tosissaan ja jos se ei natsaa niin katsotaan sitten, haluanko erikoistua johonkin lajiin myöhemmin. Otteluharjoittelu sopii minulle hyvin ja ottelukisoissa pääsee helposti tutustumaan uusiin ihmisiin, koska ottelijat ovat tiivis yhteisö.

-Erityisesti tykkään kansainvälisistä kisoista. Mitä isompi kisa niin sitä kovempi fiilis ja sitä parempi. Ja jos joku laji ei meinaa onnistua, niin ärsyntyymisestä saa lisää puhtia.

Matti Liimataisen valmennuksessa Vanninen on päässyt jo näkemään läheltä naisten kansainvälisen tason vaatimukset.

-Matti on hauska valmentaja, joka tietää tosi paljon kaikista lajeista. Matin treeneihin on mukava tulla, ja tietysti on hyödyllistä seurata Marian treenejä aina silloin kun olemme yhtä aikaa hallilla. Emme treenaa juurikaan yhdessä, koska olemme niin eri vaiheessa urallamme, mutta kyllä se antaa uskoa, kun huomaa että omasta seurastakin voi nousta maailman kärkitasolle.

Tulevaan treenikauteen Vanninen katsoo jo intoa täynnä.

-Jatketaan vaan saman tien kohti tulevaa. Ei tässä mitään isoja taukoja tarvitse pitää. Meillä on hyvä systeemi ja siihen uskotaan. Peruskuntoa täytyy syksyllä kehittää niin että saadaan pohjaa siihen seitsemänteenkin lajiin eli kasille.

-Ja Matti aina hokee mulle että "juokse korkealla!" Eli varmaan senkin työstämistä jatketaan, Vanninen myhäilee.

Saga Vanninen

Ikä: 16v

Seura: Tampereen Pyrintö

Valmentaja: Matti Liimatainen

Ennätykset, 7-ottelu:

17v-välineet: 5913 Baku AZE 25.7.2019

13.49 +1.1 1.71 14.13 24.94 +0.3 5.89 -0.1 44.69 2.27,38

Naisten välineet: 5449 Ribeira Brava POR 6.7.2019

14.10 +0.6 1.68 11.64 25.34 -0.6 6.00 +0.7 38.77 2.31,97

Lajiennätykset:

13.49 (13.82) 1.72 14.92 (11.64) 24.94

6.00 44.69 (38.77) 2.27,38

Ottelukalenteri 2019-2020: Yhteisleirejä ja kisoja

Kolmas kierros otteluperheen yhteisleiritystä käynnistyy Pajulahdessa lokakuun 11. päivä. Muut ajankohdat tutusti joulukuun 27.-29 sekä maaliskuun 27.-29, jotka toimivat samalla ottelukarnevaaleina ja paikalla myös ottelijan pennut ikäluokassa 10-13. Tuttuun tapaan leirillä ANMJ-ikäiset rajan rikkoneet 05-ikäluokasta alkaen, NMJ-ryhmä 17-20-vuotiaiden ikäluokassa, aikuisten maajoukkueurheilijat sekä sopuisa määrä kutsun saaneita tulevaisuuden suurottelijoita.

Tälle vuodelle teemme hartiavoimin töitä että paikalle saataisiin aikaista enemmän urheilija-valmentajapareja. Tavoitteena on nostaa esille se tärkein menestystekijä missä sekä urheilija että valmentaja pystyvät yhdessä sitoutumaan päivittäiseen tekemiseen kosketusetäisyydeltä toisiinsa. Toisena kärkenä toimii miespuolisten ottelijoiden ja ottelijan alkujen tulevaisuudesta huolehtiminen. Käynnistämme yhdessä sovitulla tavoitteilla pojista miehiksi projektin. Sen projekti käynnistyy tämän lehden kahden jutun myötä jatkuen ensimmäisen leirin kokoontumisajoon valmentajien ja urheilijoiden kanssa.

Ensi kesän suunnitelmissa on myös järjestää kansainvälinen moniottelukisa Tampereella, Ratinan upeissa puitteissa. Lue Jarmo Hakasen kirjoittama visio aiheesta tämän lehden sekalaiset -palstalta!

Kalenteri 2019-2020

21.-22.9 SAUL (AIKUISET POJAT JA TYTÖT) SM-OTTELUT, HELSINKI
28.-29.9. SYYSMONIOTTELUT, LAITILA
11.-13.10. OTTELUPERHEEN YHTEISLEIRI 1, PAJULAHTI
27.-29.12. OTTELUPERHEEN YHTEISLEIRI 2, PAJULAHTI
18.1. HALLIOTTELUT, TURKU?
1.-2.2. HALLIOTTELUT, HELSINKI
29.2-1.3. SM HALLIOTTELUT, HELSINKI
13.-15.3. MM HALLIT, NANJING, KIINA
27.-29.3. OTTELUKARNEVAALIT, PAJULAHTI
23.-24.5. KANSAINVÄLISET MONIOTTELUT, TAMPERE
13.-14.6. PM/MAAOTTELU, SEINÄJOKI
7.-12.7. 19V MM-KISAT, NAIROBI, KENIA
16.-17.7. 17V EM-KISAT, RIETI, ITALIA
31.7-9.8. OLYMPIALAISET, TOKIO, JAPANI
13.-16.8. KALEVAN KISAT, TURKU
29.-30.8. SM-MONIOTTELUT, JANAKKALA JA HÄMEENLINNA
26-30.8. EM-KILPAILUT, PARIISI, RANSKA

LUE LISÄÄ:
WWW.PAJULAHTI.COM

MONIOTTELULEIRITYS 2019-2020

Pajulahti Olympic Training Center

Tämän vuoden leirityksen teemaksi on valittu urheilija-valmentajaparin työ. Tärkein työkalu kohti kehittymistä on parin laadukas päivittäisvalmennus. Leirityksen on tarkoitus tukea parin arkista yhteistyötä.

Kiitos jo etukäteen seuroille, jotka tukevat tätä urheilija-valmentajaparin jatkokoulutusta kohti unelmia ja tavoitteita!

Leirien sisältö:

Valmentajat:

- Askeleet kohti laadukkaampaa päivittäisvalmennusta
- Yhteisiä tavoitteita ja linjauksia harjoitteluun ikäryhmittäin
- Leirien väleille ajatuksia kokonaisuuteen
- Yhdessä tekeminen
- Valmennuksen syventäminen tapahtuu yhteisen iltapalan ja saunomisen merkeissä
- Olet aktiivinen toimija kouluttajan rinnalla
- Vuoden raamit, harjoitussuunnitelmat sekä tavoitteet mukaan reppuun

Urheilijat:

- Aikuisten ja nuorten maajoukkue osana kokonaisuutta
- Leiritykseen valittu Suomen parhaat moniottelijat alkaen 05 syntyneistä ANMJ
- Ottelijaksi kasvamista luennoin, treenien ja kokeneempien urheilijoiden johdolla, yhdessä
- Ota valmentaja mukaan, kaikki valmentajan mukana tuoneet palkitaan!

LISÄTIETOJA:

JANNE LAHTINEN

p. 044 7755 351

janne.lahtinen@pajulahti.com

LEIRITYSINFO

Kouluttajat:

Mika Vakkuri, Matti Liimatainen, Jesse Jokinen, Mervi Brandenburg, Erkki Toivonen, Ari Koivisto, Lauri Hassi, Janne Lahtinen...

Leirien ajankohdat:

11.-13.10. (ilmoittautuminen avoinna 29.9. saakka)
27.-29.12.
27.-29.3. moniottelukarnevaali

Hinnat / leiritys täysihoidolla ja iltapalalla:

aikuinen	157,60€
juniori (6-16v)	145,70€

+ kouluttajamaksu 80 € laskutetaan erikseen ennen ensimmäistä leiriä

ILMOITTAUTUMISET: pajulahti.com/moniottelut

PS. Yksittäisten lajien taitoja tarjolla ANMJ + lajikarnevaalit



SUOMEN URHEILULIITTO



10-ottelu -Kasvun paikka

Teksti: Pekka Kelonurmi

Kuvat: Olli Leino.

Yleisurheilun kuninkuuslajiksi usein kutsuttu 10-ottelu pitää sisällään kiehtovan yhdistelmän erilaisia haasteita. Harva on syntynyt 10-ottelijaksi, mutta ne jotka ovat saaneet kasvupolun kulkea, ovat harvoin valintaansa katuneet. Merkityksellisyyttä ja menestysmahdollisuuksia tarjoavan kilpaurheilun päälle moniottelutausta antaa huikean hyvät valmiudet pärjätä nykymaailmassa erilaisissa tehtävissä niin työelämässä kuin vapaa-ajan toiminnassa!

Laji vaatii huipputasolla todella suurta lahjakkuutta, mutta lähtötasosta riippumatta kunkin ottelijan omalle maksimitasolle pääsemiseen tarvitaan suunnitelmallista ja onnistuneesti toteutettua harjoittelua usean vuoden ajan. Oikotietä 10-ottelussa menestymiseen ei ole. Sitäkin suurempi merkitys on toimivalla harjoittelulla ja fiksulla valinnoilla ottelijan uran eri vaiheissa.

Vaikka 2010-luvulla 10-ottelun maailman ennätystä on parannettu kahden urheilijan voimin yhteensä kolmeen kertaan 9000 pisteen paremmalla puolella, ei lajin suosio ja taso ole ollut Suomessa ainakaan kasvamaan päin. Nuorten arvokisamenestystä on jonkin verran saatu, mutta edellisestä 8000 pisteen ylityksestä suomalaisottelijan tekemänä on aikaa jo 13 vuotta (Jaakko Ojaniemi 8111p 2006). Yksittäisiä potentiaalisia tulevia arvokisamenestyjiä lajin pariin toki edelleen löytää, mutta näille yksilöille olisi tärkeää saada rakennettua kansainvälisen tason mahdollistava ottelijan polku.

7-ottelijanaiset tiimeineen ovat viime vuosien aikana osoittaneet, että moniotteluihinkin pystytään rakentamaan urheilijakohtaisesti toimivia ratkaisuja, joiden avulla laji on kokonaisuudessaan saatu muutamissa vuosissa

nousemaan aivan uudelle tasolle. Ympärivuotinen yhteistyö ja keskinäinen kilpailu kärkiurheilijoiden kehityksen osalta on ollut merkittävässä roolissa, kun 7-ottelussa on noussut useita nuoria ottelijoita aikuisten EM- ja jopa MM-tasolle.

Tämän syksyn aikana on ajatuksena viritellä uutta keskustelua myös 10-ottelun nostamisesta lajina takaisin kasvu-uralle Suomessa. Moniottelulehti haastatteli muutamia otteluhenkisiä valmentajia ja asiantuntijoita 10-ottelun erityispiirteisiin liittyen.

Haastatelluilta henkilöiltä kysyttiin seuraavat kysymykset:

1. Kuka olet ja mikä on suhteesi moniotteluihin?

2. Miten koet oman kokemuksesi kautta 10-otteluvalmennuksen vaatimukset tai eroavaisuudet suhteessa 7-ottelijoiden tai yksittäisten lajien urheilijoiden valmennukseen? Voiko 10-ottelija esim. treenata samassa ryhmässä muiden lajien urheilijoiden kanssa?

3. Mihin/miten kannattaisi erityisesti panostaa melko rajallisia resurssejamme, jotta 10-ottelu saataisiin 2020-luvulla nostettua suosiossa ja tasossa selkeästi lähemmäs 7-ottelun nykytilannetta? Mikä on tärkeintä: kärkiurheilijat, valmennus, valmentajakoulutus, leiritys, ottelutapahtumat, markkinointi/näkyvyys, tms?

4. Keitä mahdollisesti jo valmiiksi otteluhenkisiä ihmisiä haluaisit kutsua ja haastaa entistä aktiivisemmin mukaan suomalaisen otteluperheen toimintaan?

Kyselystä saatiin saaliiksi nippu mielenkiintoisia ajatuksia, jotka osaltaan toimivat keskustelunavaajina suomalaisen 10-ottelun kasvun paikassa.

Mervi Brandenburg, HIFK:

1) Valmennan 10-ottelija Toma Lahtista sekä 7-ottelija Sanni Pajasmaata. Minulla itselläni on heittäjätausta, mutta noin 10 vuotta olen valmentanut eniten juoksijoita ja hyppääjiä. Olen aina ihaillut ottelijoita ja kova halu oli saada ottelijoita valmennukseen. Otteluvalmennus on monipuolista ja haastaa valmentajaa sekä urheilijaa päivittäin.

2) 7-ottelussa nopeuden ja kovan fysiikan kautta voit päästä koviinkin tuloksiin, koska esim. heittovälineet ovat kevyehköt ja aidat ovat matalat. 10-ottelussa lajitaidot tulevat mielestäni suurempaan rooliin, koska lajit ovat vaativampia teknisesti. Tietenkin 10-ottelu vaatii myös todella kovaa fysiikkaa. 10-ottelijan valmennuksessa tiimissä on hyvä olla lajivalmentajia

laajan lajiskaalan vuoksi. Haastavimpia lajeja ovat seiväs ja esim. kiekko ja miesten aitarokkeus vaativat paljon taitoa. Valmennuksessa on priorisoitava aika ns. painopistelajeihin samalla kun kehitetään fysiikkaa. 7-ottelussa on helpompi pitää kaikkien lajien tekniikkaharjoittelu mukana lähes viikoittain, mutta 10-ottelussa keskitytään tiettyihin lajeihin kausittain.

Meillä ainakin 10-ottelija on sopinut loistavasti juoksu- ja hyppääjäpainotteiseen ryhmään ja lajiharjoittelussa on aina löytynyt trenikavereita ja sparraajia omasta takaa. Ohjelmoinnin suhteen olemme saaneet 10-ottelijan treenit sujuvasti sopimaan muiden ryhmän urheilijoiden treenien kanssa eli tekniikkatreenit tehdään ottelijoiden kesken, mutta esim. juoksutreenit, voima + muut yhteiset fysiikkatreenit yhdessä. Porukka motivoi ja tsemppaa toistaan.

3) Otteluleiritys on jo askel kohti parempaa. 10-ottelu vaatii paljon ja lajin pariin pitää saada houkuteltua lisää poikia/miehiä. Miesottelijamme eivät ole samalla tavalla esillä kuin meidän naisottelijamme, joten markkinointikampanja pystyy, koska meillä on nyt upeita nuoria ottelijamiehiä suunnan näyttäjinä!

Yhteisleiritykset (kotimaassa sekä ulkomailla) ovat ehdottoman tärkeitä ottelijoille, koska harvoin treeniryhmässä on useampaa ottelijaa, joiden kanssa pääsee treenaamaan lajeja sekä jakamaan fiiliksiä. Ottelu on aivan oma lajinsa ja ottelijan maailmaa ymmärtää parhaiten toinen ottelija. Enemmän pitäisi olla ottelijoille suunnattuja lajiklinikoita / lajivalmennusta, koska laji-repertuaari on laaja eikä yhdellä valmentajalla välttämättä ole kaikista lajeista parasta osaamista. Seiväs on lajeista haasteellisin jo tekniikankin puolesta, mutta myös välineiden vuoksi. Siksi on tärkeää olla verkostoituneena seiväs-asiantuntijoiden kanssa.

4) Kiinnostaisiko entisiä 10-ottelijoita valmentaminen? Olisiko Sami Itäniällä tähän ideoita?

Jarmo Hakanen, Tampereen Pyrintö:

1) Tampereen Pyrinnön toiminnanjohtaja, SUL:n liittovaltuuston pj ja vielä myös HämSy:n pj. Kun on toiminnanjohtajana seurassa, jonka urheilijat ovat ottaneet kaksoisvoiton olympialaisten kymmenottelussa, otteluihin pitääkin suhtautua suurella kunnioituksella. Ja kuin mausteeksi hääkakun päälle, nuoremman tyttäreni suhde miesten kymmenotteluun on jopa hellyyttävän läheistä!



2) Korostan heti, etten olen valmennusasiantuntija. Tilanne 2019: 10-otteluvalmennuksen vaatimukset yksittäisten lajien urheilijoiden valmennukseen ovat lähes sulautuneessa tilassa. Hyvä tai hyväksi ottelijaksi pyrkivä tarvitsee harjoituskaverikseen 400 metrin juoksijan tai aiturin. Tämä on maallikon ajattelua, mutta loppupisteiden lisäksi olen kiinnostunut mikä oli miehen rataakierroksen aika. Naisten seiskaottelu pitää sisällään sellaisia lajeja, etteivät valmennukselliset vaatimukset kohtaa kuin alkuverryttelyssä.

3) Viisaammat antavat hyviä neuvoja, itse vanhana piirikouluttajana olen miettinyt nykyisen nuorten leiritystoiminnan merkitystä. Esitän seuraavaa: SUL nimeää maajoukkueet U15, U16, U17 ja U18, kaikkiin esim 50+50 urheilijaa monipuolisuutta korostavien testien perusteella. Eli 500 gramman keihästä yli 50 metriä nakkaava tyttö ei ole automaattisesti mukana, jos vauhditonta pituutta ei pääse metrin lankulta pehmeille! Leiripaikat: Kuortane ja Pajulahti

4) Timo Väliharju, Risto Heinonen, Mirja Järvenpää, Satu Ruotsalainen, Harri Heikkinen, Piia Peltosaari, Jarkko Finni, Asko Härkönen, Pasi Mäenpää.

Mika Vakkuri:

1) Vallmennan nykyisin neljää moniottelijaa: Miia Sillman, Amanda Liljendahl, Elmo Savola, Tarmo Savola. Olen koko ikäni ollut moniotteluihminen. Kiinnostus lajiin heräsi jo pikkupoikana. Valmentamaan moniottelijoita aloitin vuonna

2004. Olen valmentanut urallani edellä mainittujen lisäksi seitsemää muuta moniottelijaa. Olen toiminut Suomen Urheiluliiton moniotteluiden lajipäällikkönä ja lajivalmentajana vuosina 2010-2016.

2) Oman valmennusfilosofiani mukaan moniotteluvalmennus pitää perustua lähivalmennukseen ja läsnäoloon. Tässä ei eroja 10/7-ottelun välillä. Eikä mielestäni myöskään eroja yksittäisten tekniikkalajien osalta. Molemmat ottelut perustuvat nopeaan / räjähtävään voimantuottoon. Molemmissa lajeissa pitää olla myös hyvä aerobinen perusta harjoittelun- ja kahdenpäivän ottelun läpiviemiseksi. Lisäksi harjoitusrytmit on kokonaisuuden kannalta erittäin tärkeää! Harjoittelun pitää olla "mustavalkoista". Levon ja rasituksen suhteelle rakentuu harjoittelun kokonaisuus!

Myös urheilijan psyykkisten valmiuksien harjoittaminen on tärkeää, ja siihen pitää panostaa viimeistään +20v jälkeen erittäin paljon. Moniottelijan on hyvä, ja tarpeellinen, harjoitella ryhmässä. Myös yksittäislajien urheilijoiden kanssa. Mutta pitää olla myös säännöllisesti urheilija-valmentaja harjoituksia joissa pystytään keskittymään henkilökohtaiseen harjoitteluun.

3) Saada hyviä 10-ottelun harjoitusryhmiä, varsinkin ikäryhmään 14-18 vuotta. Ja harjoitusryhmä on 3-5 urheilijaa. Yli 20+ urheilijoilla kovempia henkilökohtaisia päätöksiä satsata huippu-urheiluun. Ja ko. urheilijoiden valmentajan mahdollisuutta panostaa yksilölliseen lähivalmentamiseen. Valmentajalla max. 3 10-ottelijaa.

4) 10-ottelun entiset lajivalmentajat.

Lauri Hassi:

1) Omaa ottelutaustaa löytyy juniorisarjoista ja myöhemmin ajautunut lajin pariin valmennushommiin, lähinnä veljeni Juuson urheilun perässä. Opiskelen myös urheiluvalmennusta Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä.

2) 10-ottelun valmennus vaatii valmentajalta paljon läsnäoloa ja urheilijan yksilöllisten kehityskohteiden eteenpäin viemistä. Monta teknisesti vaativaa lajia pitää saada haltuun varmoin tekniikoin, se vaatii laadukkaita toistoja harjoituksissa. Kehityskohteita voi olla monia, mutta kaikkeen ei voi keskittyä kerralla. Tämän takia kymmenottelussa harjoittelun tulee olla erittäin pitkäjänteistä ja suunnitelmallista.

3) Tärkeintä olisi saada lupaavia ottelijatyyppejä lajin pariin. Seuroihin pitäisi saada enemmän kymmenotteluun tähtääviä harjoitusryhmiä nuorille pojille. Suurissa ryhmissä tehty harjoittelu palvelee paremmin teknisesti yksinkertaisempia lajeja, esimerkiksi pikajuoksuja. 7-ottelu on paljon enemmän nopeus / nopeusvoimalaji kuin kymmenottelu, tämän takia varmaankin tuo seuroissa toteutettu ryhmäharjoittelu on antanut siihen paremmat valmiudet. Kymmenottelijan olisi hyvä opetella lajien perustekniikat jo nuorempana, osaavassa valmennuksessa. Lähes kaikki kärkiottelijat miehissä ovat pienemmistä seuroista, joissa on nuoresta asti saanut yksilöllistä opastusta lajin pariin.

4) En nyt nimeä ketään henkilökohtaisesti, mutta olisi hienoa nähdä enemmän jo oman aktiiviuransa lopettaneita kymmenottelijoita valmennustehtävissä. Oma kymmenottelu-ura antaa valtavasti tietoa ja taitoa myös valmennuspuolelle, sekä lajitekniikoista että yleisesti ominaisuuksien kehittämisestä. Yksi ehdotus olisi, että jollekin yhteisleirille voitaisiin kutsua suurempikin porukka entisiä ottelijoita keskustelemaan kymmenottelun harjoittelusta.

Yhteenvedoa

Moniotteluvalmennusta voidaan toteuttaa eri tavoin menestyksekkäästi, mutta monia yhtäläisyyksiä löytyy haastateltujen otteluasiantuntijoiden näkemyksistä. Nopeus- ja voimantuotto-ominaisuudet sekä taitotekijät peruslajitekniikoiden osalta korostuvat ottelukilpailun tulosten tekemisessä, mutta onnistunut kahden päivän urakka vaatii myös vahvaa aerobista pohjaa sekä psyykkisiä valmiuksia kokonaissuorituksen läpiviemiseksi. Valmennuksellisesti 10-ottelijaa on pyrittävä viemään kokonaisvaltaisesti eteenpäin vuosi vuodelta, mutta selkeitä painopistejaksosia eri ominaisuuksille tarvitaan.

10-otteluvalmennus on myös kiehtova yhdistelmä yksilöllisyyttä ja ryhmäharjoittelua. On osattava tehdä valintoja yksilöllisten tarpeiden perusteella esim. taitojen kehittämisessä, mutta hyvin usein paras lopputulos saadaan, kun harjoittelussa on mukana paljon ryhmäharjoittelua joko puhtaassa otteluryhmässä tai yksilölajien urheilijoiden kanssa. Sopiva kilpailuasetelma harjoittelukausillakin vie yksilöitä eteenpäin tehokkaimmin.

Kuten urheilijoilla, niin myös kaikilla otteluvalmentajilla on omat vahvuutensa sekä heikkoutensa. Tästä syystä olisi äärettömän tärkeää saada aikaan jo nuorten ottelijoiden kohdalla toimivaa valmennusyhteistyötä niin paikallisesti kuin valtakunnallisestikin. Tämä loisi yhä useammalle urheilijalle edellytyksiä kehittyä omalle maksimitasolleen ja antaisi toisaalta valmentajille aikaa toteuttaa valmennusta omien kykyjen ja resurssien mukaisesti. Moniotteluleiritys on tällä hetkellä se lajin yhteen kokoava paikka, jossa otteluvalmennustietoutta jaetaan ja yhteistyömalleja pyritään synnyttämään. Tervetuloa mukaan Otteluperheen toimintaan niin uudet kuin entisetkin urheilijat & valmentajat - sekä kaikki muutkin lajista kiinnostuneet hyvät tyypit!

Uutisia ja Ilmoituksia

Moniottelujen kv. tapahtuma vuosittain Tampereella?

Suomen keskitäyteläinen kesän kilpailutarjottimelta riittää lähes joka lajin harrastajille maukkaitakin herkkupaloja. Toki puutteiden pälvipaikkokin löytyy ja yksi melkein tuomittu lajiryhmä. Tämän lehden lukija tietää mistä on kyse.

Tampereen Pyrintö järjesti viime toukokuun puolen välin hujakoilla avoimet aluemestaruusottelut paremmin Blockfesteistä ja Huuhkajista tunnetulla Ratinan stadionilla. Oliko kauniilla päivillä osuutta, mutta ko. ottelutapahtumasta jäi makoisa maku. Lisämaustetta kesän aikana ripottelivat myös upeilla otteluillaan Maria Huntington ja Miia Sillman.

Kun Lahtisen Janne ehdotti minulle alueottelujen aikana ottelutapahtuman järjestämisestä jatkossakin Tampereella, syntyi oitis idea toteuttaa vähän suuremmat ottelut. Miksei jopa kansainvälinen tapahtuma!

SUL:n Motonet GP palvelee rahapalkintoineen kansallista urheilua, mutta ottelijat ovat näissä kinkereissä sivurooleissa. Ei siis ole paljoa vaadittu, jos kerran kesässä ottelijat saavat pääosan. Ja vielä kisajärjestäjää valittaessa huomioidaan seurat, joiden urheilijat ovat napanneet kaksoisvoiton olympialaisten kymmenottelussa!

Suuria ottelutapahtumia on muutama Euroopassa. Vain harvoin ja harvalla suomalaiselle tulee näihin kutsu. Toiseksi arvokisojen valintajärjestelmä painottuu jo nyt ranking-pisteisiin.

Puitteet ovat kunnossa Ratinassa ja kilpailujen järjestämisosaamisestakin on näyttöä. Ja aivan vähäistä ole sekään, että Pyrintö on vuosikymmenet lämmennyt moniotteluille.

Jos asiat vyöryvät ilman karikoita, kv. moniottelutapahtuma pidetään kesän korvalla 2020 Ratinassa. Toki tämä vaatii otteluväen hyväksyntää. Erityisesti Juri Niemisen, Janne Lahtisen, Mika Vakkurin ja monen muun mukanaolo on heti ensiaskeleissa enemmän kuin sata jänistä.

Jarmo Hakanen
SUL:n liittovaltuuston puheenjohtaja

Alkukesän koitokset loivat pohjan huippukaudelle!

Alkukesän ottelijaystävälliset kilpailut sekä kisajärjestelyiden että keliin puolesta mahdollistivat räjähtävän startin kesälle Tampereen kautta Upsalaan. Aurinko, myötätuulitakuut (Upsalassa myös vastatuulitakuu kiekossa mistä Hassin Juuso otti riemun irti) ja urheilija edellä menneet kisajärjestelyt takasivat sen että kesäkuun 10. päivä voitiin todeta seuraavaa: aikuisten EM rajat Marian ja Miian taholta, nuorten EM – kisarajan ylityksiä Leo Uusimäki, Juuso Toivonen, Janette Hanski. Nuorten olympiapäiville voitiin valita Ville Toivonen sekä Saga Vanninen (ja olisi voitu valita myös Neea Käyhkö sekä Emil Porvari), Heikkisen Hertta nousi universiadikoneeseen. Eli vähintäänkin kohtuudella sujui alkukesä! Hienot ottelijatyypit yhdistettynä onnistuneet valmennukseen sekä olosuhteet takaavat jatkossakin onnistumisen elämyksiä.

Arvokisat junior

Nuorissa kovin onnistuja oli Saga Vanninen mestaruudella ja uudella SE-tuloksella 5913 nuorten olympiafestivaaleilla Bakussa. Muita mitaleita ei ropissut, mutta lajiryhmänä meillä oli molempia sukupuolia jokaisessa kisajoukkueessa 17-sarjasta 22-ikäisiin. Tason leveys enemmän kuin ilahdutti! Vanha totuus on että ensin kisoihin täytyy päästä ennen kuin niissä voi menestyä.

Lisäksi Kauhava ja Lapua tarjosivat nuorten SM-otteluille mainiot puitteet. Urheilijaystävällisyys ja myötätuulitakuu olivat keskiössä. Ei ollut kisajärjestäjän vika, että ajankohta oli päällekkäin maaottelun kanssa ja henkilökohtaisia SM-kisoja oli vielä edessä. Tämä alleviivasi tulevaisuudelle sitä, että kisakalenteria rakentaessa yhteistyö SUL ja seurat ja otteluperhe tulee olla saumatonta. Ilahduttavaa oli 15-poikien innostuminen erittäin hyvään kisaan laajalla tasolla ja kovalla kärjellä. Sekä myös tyttöurheilijoiden määrä ja tason laajuus.

Arvokisat senior

Sillmannin Miia äityi hurjaksi Napolissa pidetyissä universiadeissa. Mestaruus heltisi pisteillä 6209. Heikkisen Hertta säesti neljännellä sijalla. Mahtavaa on saada arvokisajoukkueisiin osallistujia, mutta tuo voittamisen hienous vaan nousee ykköspallille skaalauksessa. Upeaa Miia!

Moniottelijoiden Euroopan cupin 1 divisioona hyvästeltiin kahdella tavalla Madeiran kuvankauniilla kentällä. Suomalaiset superottelijat nappasivat Tsekin peesissä hopeaa ja nousun superliigaan. Nais- ja tyttöurheilun tasosta kertoo upeasti se, että muiden arvokisojen johdosta joukkue valintoja haastettiin 5 arvokisaedustuksen osalta. Ja silti yhdessä ukkojen kanssa urheiltiin tasolla, millä olisi kelvannut kisata ylpeänä myös Tallinnassa supermaiden kanssa.

Toinen hyvästely saatiin sen myötä että toppatakkimiehet olivat päättäneet lopettaa koko moniotteluiden Euroopan cupin tähän kesään. Ikuisesti superliigalaisia siis!

Dohasta ei vielä paljon uskalla kirjoittaa muuta kuin sen, että Marian kohdalla aikaisemman kehityskaaren perusteella voidaan odottaa 6500 pistettä ainakin... Ei vaan, upeata että meiltä löytyy yksilö, joka kilpailee korkeimmalla mahdollisella tasolla maailman parhaiden rinnalla. Kisat saavat näyttää pisteet ja sijoitukset. Miia ja Mika tekivät Dohan kohdalla ratkaisun kunnioittaa pitkäjänteistä suunnitelmaansa ja painaa menestyksen kiilto silmissä kohti EM-Pariisia ja jättää Qatarin keikka välistä, vaikka ranking olisi sinne oikeuttanutkin. Ratkaisusta tarkemmin molempien Instagram-tileillä.

Kalevan Kisat

Lappeenranta osoitti ihanalla tavalla, että kun urheilijat ovat kunnossa ei lämpömittareihin ja tummiin pilviin tarvitse tuijotella. Neljän kärkinaisen ilottelua oli enemmän kuin ilo seurata. Lopputuloksena 2 päivän hurjastelusta oli 4 kappaletta aikuisten EM-kisarajan ylityksiä. Se sai innokkaimmat lajiniilot miettimään jenkkityylistä arvokisakarsintaa Ratinan jalkapallopyhättöön keväälle

Kotimaan kansallinen kisakausi tarjoili myös herkkuja

Samalla kun suurimman hehkun saavat superurheilijat ja edellä mainitut isot kisat, on koko lajikulttuurin elinvoimaisuuden kannalta elintärkeää että kansallinen kalenteri tarjoaa mahdollisuuden kaikille kilpailla toukokuun alusta syyskuun loppuun sekä tammikuusta maaliskuuhun kerran kuukaudessa aikuisista 9 vuotiaisiin asti.

Iso kiitos menneestä vuodesta Helsingin Tarmon Risto Karasmaalle, Tampereen Pyrinnön Jarmo Hakaselle, Kauhavan Visan Arto Valkamalle sekä Varsyn Oksasen Juhalle. Te olette eturintamassa luomassa meidän omaa moniottelukulttuuriamme!

Yhdet vuoden kovimmista ottelukisoista Kangasalan Kyötikkälän kentällä 14.9.

Jokamiehen 7-ottelukisat on järjestetty jo vuodesta 1992 alkaen. Alkuun lähdettiin Oulusta siirtyen Tampereen kautta Kangasalalle. Tämä vuosittainen kulttuuriteko pyörähtää nykyään pääosin Klemetin Harrin ja Lahtisen Pekan voimin.

Upeimmillaan toimitsijoina on ollut läjäpäin 7-ottelijanaisia ja kisan päälle ollaan pesty kauden kisahiet pois kainaloista laajalla otteluperhe porukalla. Saas nähdä järjestetäänkö jatkossa lajiryhmän kauden ”päättösrasteily” Kangasalan vesillä yhdessä olon merkeissä. Päivä toimitsijana ja ilta iloisena!

Kahden viime vuoden ajan herrojen yhdistys on myös tukenut taloudellisesti sekä otteluperheen leiritystä että Huntingtonin Mariaa. Nämä ovat meille sekä mahdollisuuksia että ilmiöitä rikkaasta lajikulttuurista, joka kohtaa ydinjoukkoa laajemman kokonaisuuden.

Moniottelijoita Suomen Urheiluliiton sopimusurheilijoiksi

Suomen Urheiluliitto SUL on listannut sopimusurheilijoihin moniotteluperheen kovimmista kovimmat valioyksilöt:

Maria Huntington (Matti Liimatainen), Miia Sillman (Mika Vakkuri), Elmo Savola (Mika Vakkuri) ja Saga Vanninen (Matti Liimatainen).

Valinnat vahvistetaan virallisesti myöhemmin tänä syksynä.

Nuorten maajoukkueleiritys NMJ

Moniottelujen nuorten maajoukkue muodostuneen ensi talvena seuraavista: Sanni Pajasmaa (Mervi Brandenburg), Juuso Toivonen (Erkki Toivonen), Janette Hanski (Outi Hanski), Laura Lepistö (Matti Liimatainen), Neea Käyhkö (Joni Jäntti), Ville Toivonen (Erkki Toivonen).

Viralliset vahvistukset edellä olevista valinnoista tulevat myöhemmin tänä syksynä.

Aikuisten maajoukkue toiminnasta tiedotetaan myöhemmin syksyllä.

Ottelukuninkaat ja -kuningattaret

Jo perinteeksi muodostuneen käytännön mukaisesti palkitaan lokakuun yhteisleirillä kaikki 3 ottelua tai enemmän kesällä kisanneet. Samalla henkisesti varmistetaan, että minimissäänkin kisakausi kestää toukokuun puolivälistä syyskuun puoliväliin ja kolmesta viiteen ottelukisaa on peruskauraa. Rohkeasti siis kisakentille, ottelemaan oppii ottelemalla!

Tämän vuoden kuningatar Janette Hanski kertoo mielellään lisää yhdessä viimevuoden mestarin Laura Lepistön kanssa.

Ottelumäärät 2019:

5 ottelua: Janette Hanski

4 ottelua: Leo Uusimäki, Juuso Hassi, Petri Ihander, Jere Liskojärvi, Ville Toivonen, Akseli Hyytiä, Saga Vanninen, Laura Lepistö, Amanda Liljendahl, Iina-Kaisa Mäkelä, Vanessa Linberg, Carolina Grönroos.

3 ottelua: Petri Lemmetyinen, Juuso Toivonen, Emil Porvari, Otto Hiivola, Konsta Kankainen, Jere Haapalainen, Niko Mikkola, Maria Huntington, Miia Sillman, Jutta Heikkinen, Hertta Heikkinen, Maria Peura, Heidi Parikka, Minttu Mattinen, Valentina Lemettinen, Neea Käyhkö, Eucabeth Kivikangas, Aino Koskela, Jasmin Salenius, Emmi Hietanen, Helmi Lievonen, Aino Ojaniemi.

Rajaset: haaveilua ja tavoitteen asettelua varten:

Team Finland, EM, EM nuoret

	NEM19	NEM20	NEM21	NEM22	EM	TF
POJAT	7505	7550	7650	7720	7850	8200
TYTÖT	5500	5600	5700	5770	6070	6350

NMJ, kuitenkin niin että painopiste 17-19 v

	17	18	19	20	21	22
POJAT	6900	6850	7050	7150	7350	7500
TYTÖT	5100	4900	5200	5350	5500	5600

ANMJ

	15	16	17	18
POJAT	2900	5100	5200	5200
TYTÖT	2350	4050	4200	4100

Vuoden ottelukuningatar Janette Hanski johtaa
joukkoa Kalevan kisojen päätösmatkalla.
(Kuva: SUL)





Ottelulegenda

Tiia Hautalan 10-ottelu

Teksti: Mika Noronen

Kuva: SUL.

13.9.1997 leppoisa syystuuli oli puhaltanut kellertyneitä lehtiä aamukasteen kostuttamalle nurmelle Kangasalan urheilukentällä. Kentän ympäristössä kävi normaaleista yleisurheilukilpailuista poikkeava säpinä, sillä edessä oli kaksipäiväinen koitos, jossa sekä miehet että naiset kilpailivat 10-ottelussa.

Miesten kisassa mukana oli seitsemän urheilijaa, joista kisan voittoon ylsi seiväshypyn olympia-, MM- ja EM-edustaja Vesa Rantanen ennätyspisteillään 7330. Aikakauden henkeä kuvaa se, että vuonna 1997 miesten 10-ottelussa tehtiin 53 virallista tilastotulosta, ja Kangasalan otteluissa merkinnän tekivät mm. pika-aitojen MM-edustajat Jyrki Kähkönen (6792) ja Jarno Jokihaara (5967).

Naisten kymmenottelussa mukana oli kaksi osallistujaa,

aikansa kansallisiin kärkiottelijoihin kuuluneet Tiia Hautala ja Piia Peltosaari. Heistä Hautala kokosi yhä voimassa olevan Suomen kaikkien aikojen tilaston kärkituloksen 7233 pistettä. Hautalan sarja muodostui tuloksista 100m 12,51, pituus 595, kuula 12,97, korkeus 170, 400m 58,10, 100m aidat 14,37, kiekko 29,38, seiväs 270, keihäs 39,98 ja 1500m 5.20,76. Noista tuloksista 400m, seiväs ja 1500m jäivät myös Hautalan ennätyksiksi koko uran mittakaavassa. Hautala muistelee lähteneensä mukaan kymmenotteluun kokeilumielellä, mutta tosissaan.

-Kyllä se lähti siitä, että oli nuori ja hullu ja halusi kokeilla kaikkea. Olen tehnyt kymppiottelun toisenkin kerran ja lisäksi myös 14-ottelun kertaalleen. Olin lapsesta saakka treenannut useita lajeja ja esimerkiksi kiekossa ja kolmiloikassa kilpailin ahkerasti normaalien ottelulajien lisäksi, Hautala sanoo.

-Kovin tarkkoja muistikuvia tuosta kisasta ei ole, mutta yleisfiilis on se, että kyllä mä tosissani yritin, vaikka oli jo loppukausi. Kilpailukunto oli jo selvästi laskusuunnassa, mutta eivät nuo tulokset tulleet mitenkään löysin rantein. Kyseessä ei ollut oma laji eikä arvokisa, joten oli tietysti vaikea tsempata ihan viimeisiä prosentteja irti kropasta.

-Sarjasta nousevat tuloksina esiin 400m ja keihäs. Oli jo syksy ja kunto oli hiipumaan päin. 400 metriä tuli kuitenkin hyvin loppuun asti 200 metrin ja 800 metrin treenillä. Keihäässä kyynärpäässä oli koko kesän vaivannut hermovamma, joka saatiin kuitenkin kontrolliin ja kivuttomaksi Ateenan MM-kisareissulla,

-Sen muistan, että kiekkotulos ei täysin miellyttänyt, sillä olin nuorempana heittänyt lähes 35 metriä. Tonnivitosella ei ehkä ollut ihan halua juosta niin kovaa kuin pääsee, vaikka juoksukunto oli silloin hyvä.

"Seiväshyppyä en ollut kokeillut koskaan aiemmin"

-Seiväshyppyä en ollut kokeillut koskaan aiemmin. Silloinen valmentajani Juha Flink osasi onneksi valmentaa myös seiväshyppyä. Kokeilin hommaa treeneissä pari kertaa lainaseipäällä. Paras Juhan antama vinkki oli, että yläkättä ei kannata paljon irrotella. Sehän oli suorastaan kullannarvoinen ohje!

-Seiväskisassa mulla oli lentävä 8 askeleen vauhti ja taktiikkana ottaa seipästä kiinni niin ylhäältä kuin uskaltaa. Kiepsautin suoralla seipäällä selkä edellä yli. Seiväs oli mulle kiistatta kymppiottelun hankalin paikka.

-Yleisesti ottaen juoksuskaala on kymppiottelussa seiskaottelua laajempi, joten kisa painoi jaloissa enemmän. Tietysti en saanut minulle oudoissa lajeissa irti samalla tavoin kuin 7-ottelussa, eli siinä mielessä kokemus ei ollut rankempi kuin vaikkapa arvokisojen 7-ottelu.

-Eniten ihmettelen kymppiottelussa sitä, miten ekan päivän 400 metrin kovan ja hapottavan puristuksen jälkeen pystyy palautumaan toisen päivän avauslajeihin, herkkään aitajuoksuun ja vaatimaan tekniikkalajiin eli kiekkoon. Mulle tämä oli toinen suuri haaste seiväshypyn ohella.

-Viime aikoina on puhuttu naisten 7-ottelun muuttamisesta 10-otteluksi. Olin itse niin omistautunut 7-otteluun, että tuntuu, että omana aikanani siihen olisi ollut psyykkisestikin vaikea suostua. Nykyään ajattelen, että muutos voisi olla ihan ok, suhtaudun siihen avoimin mielin.

-Olen kuitenkin sitä mieltä, että se vaatii pitkän siirtymäajan ja laji pitää ottaa ensin nuorten arvokisoihin. Nykyottelijat ja kansalliset lajiliitot eivät varmasti halua nopeaa muutosta. Lisäksi naisille lajijärjestyksen täytyy ehdottomasti olla sama kuin miehille. Näin se oli myös minun kymppiottelussani, mutta nykyisessä naisten 10-ottelun kilpailuformaattissa lajijärjestys on eri, mielestäni aika hölmö. Toivon että se muutetaan, jos laji virallistetaan.

-Kangasalan ottelun ajoilta muistan sen, että olin urallani lievässä tasannevaiheessa. Olin jo yli 6000 pisteen 7-ottelija, jolla oli vahva harjoitus pohja, mutta maksimaalista irtiottoa ei vielä oltu tehty. Olin siirtymässä absoluuttiseen huippu-urheiluun ja vaiheeseen, jossa jokainen harjoitus mietittiin entistä tarkemmin.

-1990-luvulla ajan henkenä oli kovan työnteon kulttuuri ja määräharjoitteluun uskominen. Se vaikutti tapaan, jolla moniottelua treenattiin. Nyt ajattelen, että monipuolisuus on aina hyväksi, mutta eri uravaiheissa on keskityttävä eri asioihin. Lapsena ja nuorena vedetään laajalla skaalalla ja kehitetään myös heikkouksia. Huippuvaiheessa taas painotetaan vahvuuksia ja omaa päälajia.

-Seuraan edelleen moniottelua tarkasti sekä Suomessa että ulkomailla. Tänä päivänä valmennus kiinnittää enemmän huomiota kokonaisrasitukseen ja palautumisen seurantaan ja palautuneena tehtyihin tekniikkaharjoituksiin. Tässä on menty paljon eteenpäin ja se näkyy myös nykyisten ottelijanaisten kohdalla hienona kehityksenä.

Tiia Hautala

Syntynyt: 1972

Seura: Porin Yleisurheilu

Valmentajat:

Erkki Hautala -1993, Juha Flinck
1993-98, Risto Koskinen 1998-2005

Ennätykset:

5-ottelu: 4580 SE Gent BEL 25.2.2000

7-ottelu: 6369 Sevilla ESP 22.8.1999

10-ottelu: 7233 Kangasala 13.9.1997

Parhaat saavutukset:

MM-5. 1999, OK-8. 2000, MM-10. 2001,
EM-11. 2002. EMI-4. 1998 ja 2000,
EMI-5. 1996.

7 Suomen mestaruutta 7-ottelussa.

Tilastokatsaus:

2019 Suomen top10

Miehet 10-ottelu

1	7666	Elmo Savola	LappVei	SM	Lappeenranta	4.8.2019
		10.99/0.9 7.00/0.9 14.10 1.93 49.85 14.38/1.6 41.46 4.35 65.59 5:04.26				
2	7370	Leo Uusimäki	KU-58	mo	Uppsala SWE	9.6.2019
		10.84w/2.2 6.95/1.9 12.70 1.78 49.83 14.74W/4.7 34.81 4.75 48.06 4:28.35				
3	7256	Juuso Hassi	OrivPo	mo	Uppsala SWE	9.6.2019
		11.06w/2.2 6.69/1.6 12.99 1.81 51.66 15.10W/4.7 46.33 4.35 54.81 4:50.19				
4	7016	Eetu Kangas	SeinäjsU	mo	Uppsala SWE	9.6.2019
		11.49w/2.2 6.67w/2.5 13.45 1.84 54.01 15.45W/4.7 41.06 4.35 62.46 5:00.41				
5	6993	Petri Ihander	KeskiUYU	SM	Lappeenranta	4.8.2019
		11.19/0.9 6.90/0.1 12.72 1.81 52.74 15.82/0.3 37.08 4.65 55.65 4:58.14				
6	6749	Jere Liskojärvi	HelsTa	SM	Kauhava	18.8.2019
		11.41w/3.1 6.85w/4.0 11.13 1.79 53.27 15.50/2.0 36.38 4.40 53.30 4:51.89				
7	6552	Tuomas Valle	JyväskKU	aluem	Tampere	18.5.2019
		11.70/0.8 6.56w/2.1 12.97 1.83 53.38 15.40/0.8 42.88 3.60 52.61 5:13.25				
8	6547	Petri Lemmetyinen	KU-58	aluem	Tampere	18.5.2019
		11.57/0.8 6.48/1.3 12.68 1.77 54.59 15.42/0.2 40.06 4.40 45.45 5:04.75				
9	6415	Aleksi Salminen	HarjavJy	aluem	Helsinki/E	19.6.2019
		11.15/0.9 6.63/0.2 12.28 1.65 52.82 15.69/1.3 35.03 3.60 50.23 4:51.14				
10	6230	Joni Heikkinen	OulPy	SM	Kauhava	18.8.2019
		11.68w/3.1 6.46w/3.9 12.23 1.76 53.77 15.88/2.0 36.06 3.70 41.44 4:47.15				

Naiset 7-ottelu

1	6339 SE22	Maria Huntington	TampPy	SM	Lappeenranta	3.8.2019
		13.09/0.6 1.83 12.67 24.29/1.5 6.43/0.9 44.20 2:20.27				
2	6209	Miia Sillman	TampPy	uni	Napoli ITA	12.7.2019
		13.84/-0.4 1.83 12.99 24.83/1.0 6.18/1.7 50.07 2:21.94				
3	5952	Jutta Heikkinen	JoensKa	SM	Lappeenranta	3.8.2019
		13.42/0.6 1.74 12.40 24.62/1.5 5.68/-0.2 45.30 2:17.71				
4	5926	Hertta Heikkinen	JoensKa	SM	Lappeenranta	3.8.2019
		13.74/0.6 1.68 12.68 24.22/1.5 6.04/0.7 40.42 2:16.03				
5	5449	Saga Vanninen	TampPy	ETCh	Ribeira Brava POR	6.7.2019
		14.10/0.6 1.68 11.64 25.34/-0.6 6.00/0.7 38.77 2:31.97				
6	5355	Amanda Liljendal	BorgåAk	SM	Lapua	18.8.2019
		14.69w/3.6 1.53 12.78 25.18/1.4 5.87w/2.4 42.73 2:29.11				
7	5319	Janette Hanski	KarhU	SM	Lapua	18.8.2019
		14.42/1.2 1.53 13.27 25.83w/2.3 5.69w/2.5 39.27 2:23.43				
8	5097	Saga Kivekäs	EspTa	SM	Lapua	18.8.2019
		14.06w/3.6 1.65 9.96 26.01/1.4 5.48w/2.6 38.00 2:30.53				
9	4973	Olivia Mäkinen	TampPy	SM	Lapua	18.8.2019
		15.01w/2.1 1.68 10.10 25.85w/2.3 5.62/1.6 34.77 2:33.05				
10	4906	Laura Lepistö	PorinYU	SM	Lapua	18.8.2019
		15.23/1.2 1.50 10.63 25.59w/2.3 5.55w/2.2 37.98 2:27.40				

Miehet 22v 10-ottelu

1	7370	Leo Uusimäki	KU-58	mo	Uppsala SWE	9.6.2019
	10.84w/2.2 6.95/1.9 12.70 1.78 49.83 14.74W/4.7 34.81 4.75 48.06 4:28.35					
2	6749	Jere Liskojärvi	HelsTa	SM	Kauhava 1	8.8.2019
	11.41w/3.1 6.85w/4.0 11.13 1.79 53.27 15.50/2.0 36.38 4.40 53.30 4:51.89					
3	6552	Tuomas Valle	JyväskKU	aluem	Tampere 1	8.5.2019
	11.70/0.8 6.56w/2.1 12.97 1.83 53.38 15.40/0.8 42.88 3.60 52.61 5:13.25					
4	6230	Joni Heikkinen	OulPy	SM	Kauhava	18.8.2019
	11.68w/3.1 6.46w/3.9 12.23 1.76 53.77 15.88/2.0 36.06 3.70 41.44 4:47.15					
5	5886	Toma Lahtinen	HIFK	PM	Uppsala SWE	9.6.2019
	11.66/1.9 6.29w/2.7 11.03 1.66 56.53 17.39/1.7 36.15 4.05 53.23 5:14.51					

Naiset 22v 7-ottelu

1	6339 SE22	Maria Huntington	TampPy	SM	Lappeenranta	3.8.2019
	13.09/0.6 1.83 12.67 24.29/1.5 6.43/0.9 44.20 2:20.27					
2	5355	Amanda Liljendal	BorgåAk	SM	Lapua	18.8.2019
	14.69w/3.6 1.53 12.78 25.18/1.4 5.87w/2.4 42.73 2:29.11					
3	5097	Saga Kivekäs	EspTa	SM	Lapua	18.8.2019
	14.06w/3.6 1.65 9.96 26.01/1.4 5.48w/2.6 38.00 2:30.53					
4	4881	Iina-Kaisa Mäkelä	KU-58	PM	Uppsala SWE	9.6.2019
	15.21w/3.6 1.60 12.59 27.23w/2.8 5.29w/3.1 39.33 2:33.96					
5	4648	Heidi Parikka	HKV	SM	Lappeenranta	3.8.2019
	14.72/0.6 1.50 10.47 26.13w/2.2 5.56/0.8 32.92 2:41.73					
6	4034	Nathalie Westman	GamlakIF	aluem	Helsinki/E	19.6.2019
	16.48/-0.7 1.54 8.78 27.34/1.2 5.16/0.2 28.82 2:44.74					
7	3927	Tiia Gustafsson	IFRaseb	SM	Lapua	18.8.2019
	16.64w/2.7 1.53 9.02 28.62w/3.2 4.95w/2.2 28.86 2:38.97					
8	3901	Sofia Järvelin	AlavU	SM	Lapua	18.8.2019
	16.24w/2.7 1.35 7.98 25.51/1.4 5.14w/3.0 21.40 2:37.29					
9	3438	Wera Hudd	VaasTo	SM	Lapua	18.8.2019
	17.15w/3.6 1.53 7.51 28.67/1.4 4.95/1.3 24.76 3:03.67					
10	3397	Venla Ruotanen	YlivKu	aluem	Kauhava	7.7.2019
	18.23/1.4 1.63 11.54 31.35/1.8 4.45/0.8 30.03 3:14.13					

Miehet 19v 10-ottelu

1	7220	Juuso Toivonen	ÄhtU	PM	Uppsala SWE	9.6.2019
						11.15w/2.4 6.93/2.0 13.40 1.90 51.29 14.87w/2.6 33.48 4.65 51.88 4:50.48
2	6761	Tarmo Savola	LappVei	aluem	Kauhava	7.7.2019
						11.40/0.4 7.06W/4.9 12.58 1.84 52.23 15.16 37.36 4.30 47.03 5:19.42
3	6699	Aleksi Hakanen	LauttLu	SM	Kauhava	18.8.2019
						11.47w/3.1 6.95/2.0 13.71 1.88 54.13 15.75w/2.2 38.01 3.80 46.46 4:50.83
4	5794	Karim Echahid	LahdA	SM	Kauhava	18.8.2019
						10.92w/3.1 6.81w/3.1 9.95 1.82 53.38 14.51w/2.2 24.30 2.80 29.57 5:12.73

Naiset 19v 7-ottelu

1	5319	Janette Hanski	KarhU	SM	Lapua	18.8.2019
						14.42/1.2 1.53 13.27 25.83w/2.3 5.69w/2.5 39.27 2:23.43
2	4973	Olivia Mäkinen	TampPy	SM	Lapua	18.8.2019
						15.01w/2.1 1.68 10.10 25.85w/2.3 5.62/1.6 34.77 2:33.05
3	4906	Laura Lepistö	PorinYU	SM	Lapua	18.8.2019
						15.23/1.2 1.50 10.63 25.59w/2.3 5.55w/2.2 37.98 2:27.40
4	4814	Maria Peura	TervTe	aluem	Tampere	18.5.2019
						15.61/0.5 1.64 9.35 25.80/2.0 5.65w/2.8 36.72 2:36.14
5	4583	Minttu Mattinen	LappUM	SM	Lapua	18.8.2019
						15.45/1.2 1.59 11.44 27.29/1.1 5.19w/2.6 34.38 2:38.33
6	4514	Valentina Lemettinen	SeinäjsU	SM	Lappeenranta	3.8.2019
						15.89/0.3 1.59 10.27 26.77w/2.2 5.09/0.6 35.42 2:35.96
7	3916	Pinja Hirvilahti	JyväskKU	SM	Lapua	18.8.2019
						15.46w/2.1 1.29 8.97 27.13w/2.3 5.23w/2.1 27.88 2:45.41
8	3674	Lumi Kärkkäinen	JoensKa	SM	Lapua	18.8.2019
						17.25w/2.1 1.41 8.94 29.51/1.1 4.58/1.2 40.51 2:48.41
9	3239	Krista Sjögren	OulPy	SM	Lapua	18.8.2019
						17.26w/2.1 1.44 7.98 30.11/1.1 4.50/1.6 27.27 2:57.20
10	2984	Roosa Rissanen	SavonIRie	SM	Lapua	18.8.2019
						16.59/1.2 1.44 7.17 28.95/1.1 4.22w/2.7 21.19 3:18.66

Miehet 17v 10-ottelu

1	7048	Ville Toivonen	ÄhtU	PM	Uppsala SWE	9.6.2019
						11.33w/3.7 6.56W/4.1 14.36 1.75 54.26 14.75/0.7 39.00 3.95 69.01 4:55.92
2	6844	Eemil Porvari	HartVoi	SM	Lapua	18.8.2019
						11.67/1.4 6.73w/3.8 12.40 1.82 51.43 15.13/1.0 31.90 3.50 64.75 4:33.14
3	6288	Aleksi Savolainen	TampPy	aluem	Tampere	18.5.2019
						11.70/0.4 6.14w/2.5 13.84 1.80 52.77 15.07/0.8 31.69 3.60 47.96 5:07.63
4	6025	Leo Rautialnen	KU-58	SM	Lapua	18.8.2019
						11.97w/2.2 6.40w/3.0 12.57 1.79 54.08 15.95/1.0 35.99 3.20 46.76 5:05.58
5	5835	Jaakko Linnus	TampPy	SM	Lapua	18.8.2019
						11.68/1.4 5.65w/2.9 12.86 1.64 52.58 15.28/1.0 34.22 2.70 45.14 4:55.49
6	5767	Jonatan Kinnunen	JyväskKU	SM	Lapua	18.8.2019
						11.27/1.4 6.21/1.9 13.17 1.76 53.34 15.72w/2.8 23.78 2.80 43.05 5:12.04
7	5668	Andrei Kiviharju	EsboIF	SM	Lapua	18.8.2019
						12.24w/2.2 5.32w/2.1 10.40 1.67 55.36 16.23/1.0 39.85 3.90 45.45 5:06.39
8	5491	Manu Mäenpää	LempKiYU	aluem	Kauhava	7.7.2019
						12.04/0.1 6.18W/4.3 10.80 1.81 55.95 17.13/1.4 28.13 3.50 46.33 5:22.63
9	5355	Valtteri Louko	LapVi	SM	Lapua	18.8.2019
						11.17/1.4 5.70W/4.8 10.11 1.49 52.43 15.24/1.0 28.77 2.80 34.67 5:11.53
10	5032	Aukusti Jaskari	SeinäjsU	aluem	Kauhava	7.7.2019
						11.64/0.1 5.77w/3.7 8.75 1.60 53.15 15.76/1.4 24.20 3.30 26.70 5:24.73

Naiset 17v 7-ottelu

1	5913 SE17	Saga Vanninen	TampPy	eyof	Baku AZE	25.7.2019
						13.49/1.1 1.71 14.13 24.94/0.3 5.89/-0.1 44.69 2:27.38
2	5307	Neea Käyhkö	SavonIRie	PM	Uppsala SWE	9.6.2019
						14.32w/2.3 1.69 11.32 25.92/0.7 5.85w/3.7 35.60 2:27.58
3	4952	Eucabeth Kivikangas	AlajA	SM	Kauhava	18.8.2019
						14.86w/2.6 1.50 14.72 26.36w/2.5 5.43W/4.1 36.64 2:39.42
4	4880	Peppi Siirtola	HKV	SM	Kauhava	18.8.2019
						14.50/1.3 1.65 13.11 26.86/1.7 5.21w/3.2 31.18 2:37.60
5	4825	Venla Pulkkanen	LahdA	SM	Kauhava	18.8.2019
						14.60w/2.9 1.68 11.16 26.71/1.7 5.23/2.0 29.49 2:32.03
6	4780	Saimi Lupala	IFRaseb	SM	Kauhava	18.8.2019
						15.40w/2.9 1.65 11.97 26.65/1.7 5.20w/2.5 29.89 2:28.93
7	4761	Aino Koskela	RiihimKi	SM	Kauhava	18.8.2019
						14.82w/2.6 1.59 9.99 26.42w/2.5 5.45w/3.0 31.12 2:29.69
8	4688	Venla Väliharju	TampPy	SM	Kauhava	18.8.2019
						14.44w/2.6 1.53 11.51 26.35w/2.5 5.57w/4.0 30.37 2:45.07
9	4654	Aada Mikkilä	SeinäjsU	SM	Kauhava	18.8.2019
						15.67w/2.9 1.56 11.57 26.41/1.7 5.58w/3.0 33.80 2:42.63
10	4579	Emilia Kiiski	JoensKa	SM	Kauhava	18.8.2019
						13.95w/2.6 1.59 9.50 25.47w/2.5 5.18w/3.6 20.62 2:35.95

Pojat 15v 5-ottelu

Viisiottelu (100 m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1000 m)

1	3865	Juho Kallio	LapVi	SM	Lapua	17.8.2019
		13.30w/3.1 6.31w/3.0 3.80 50.20 3:04.05				
2	3599	Otto Hiivola	KalVa	SM	Lapua	17.8.2019
		14.19w/3.1 5.67w/2.8 4.20 50.16 3:06.57				
3	3324	Joonas Lapinkero	JyväskKU	SM	Lapua	17.8.2019
		17.8.2019 13.88w/3.1 5.72w/3.6 3.50 44.06 3:04.84				
4	3286	Konsta Kankainen	TampPy	SM	Lapua	17.8.2019
		13.99w/3.1 5.40/1.8 4.00 43.73 3:16.58				
5	3217	Simeon Vorselman	HKV	pim	Helsinki/E	28.5.2019
		14.63/-1.2 6.16/1.3 2.90 43.62 2:55.94				
6	3187	Johannes Hakala	EspTa	SM	Lapua	17.8.2019
		14.70/1.2 5.69w/2.8 3.60 31.36 2:51.48				
7	3152	Akseli Hyytiä	LaitJy	SM	Lapua	17.8.2019
		15.10/1.2 5.72/1.8 3.70 45.11 3:08.38				
8	2991	Jere Haapalainen	TampPy	aluem	Tampere	18.5.2019
		14.62/1.7 5.19/-1.1 2.80 42.81 2:50.30				
9	2937	Lenni Yli-Kotila	KannU	SM	Lapua	17.8.2019
		15.40/1.2 5.55w/2.7 3.60 50.61 3:29.69				
10	2733	Otso Väyrynen	KeskiUYU	SM	Lapua	17.8.2019
		16.03/1.2 5.35w/3.7 3.50 33.00 3:02.35				

Tytöt 15v 5-ottelu

Viisiottelu (80 m aj, pituus, keihäs, korkeus, 800 m)

1	2708	Vilma Väliharju	TampPy	SM	Kauhava	18.8.2019
		11.44w/2.4 5.45w/2.2 32.76 1.55 2:39.71				
2	2644	Emmi Hietanen	RiihimKi	SM	Kauhava	18.8.2019
		11.85w/2.4 4.98W/4.1 44.88 1.55 2:43.58				
3	2457	Anni Nurminen	TampPy	SM	Kauhava	18.8.2019
		12.21w/2.4 5.28/1.7 31.70 1.52 2:38.50				
4	2415	Inka-Maria Ylitalo	LapVi	SM	Kauhava	18.8.2019
		11.94w/2.4 5.25/1.5 26.00 1.49 2:36.30				
5	2403	Ella Paukku	EsboIF	SM	Kauhava	18.8.2019
		12.48w/2.4 4.83/1.8 35.66 1.55 2:36.80				
6	2343	Alisa Seilonen	JyväskKU	pim	Jyväskylä	19.5.2019
		12.06/0.5 4.89/0.2 23.27 1.60 2:39.81				
7	2329	Minea Vertala	JyväskKU	SM	Kauhava	18.8.2019
		12.25w/2.4 4.98w/2.1 28.05 1.52 2:37.85				
8	2298	Aada Määttä	ToholU	SM	Kauhava	18.8.2019
		12.50w/2.8 4.80w/3.4 40.05 1.43 2:42.86				
9	2268	Helmi Lievonon	RiihimKi	SM	Kauhava	18.8.2019
		12.11w/2.4 5.18w/2.2 34.19 1.37 2:51.38				
10	2252	Vanessa Lindberg	RiihimKi	SM	Kauhava	18.8.2019
		12.78w/2.8 4.73/1.3 32.16 1.58 2:43.47				

Pojat 14v 5-ottelu

Viisiottelu (100 m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1000 m)

1	3399	Lassi Nalkki	JyväskKU	SM	Kauhava	17.8.2019
		13.77w/3.4 5.86w/3.1 3.40 44.22 3:01.29				
2	2633	Roope Maaninka	PyhäS	SM	Kauhava	17.8.2019
		14.90w/3.4 5.06w/2.1 2.40 43.18 3:02.32				
3	2373	Oscar Grannas	IFDrott	SM	Kauhava	17.8.2019
		14.95w/3.4 5.51w/2.3 2.30 24.72 3:08.68				
4	2275	Aatu Sihvonen	KarhKa	SM	Kauhava	17.8.2019
		17.24/1.9 4.84w/3.2 3.70 30.48 3:31.61				
5	2217	Taavi Lauttamus	KauhWi	SM	Kauhava	17.8.2019
		15.94w/3.4 5.23w/3.3 2.40 33.32 3:18.85				
6	2186	Miika Niemelä	LempKiYU	SM	Kauhava	17.8.2019
		15.77w/3.4 5.11w/2.1 3.10 28.96 3:47.08				
7	2109	Aatu Hartikainen	SavonIRie	pim	Savonlinna	4.7.2019
		15.82/0.6 5.62w/2.3 2.10 26.71 3:27.08				
8	2041	Santeri Haapamäki	TampPy	aluem	Tampere	18.5.2019
		15.97/1.0 5.12/-1.9 2.40 29.88 3:32.97				
9	2034	Petteri Tuomaala	SalSa	SM	Kauhava	17.8.2019
		19.46/1.9 4.41w/3.6 3.40 37.54 3:30.20				
10	1925	Jimi Aho	SalVil	pim	Salo	11.7.2019
		16.72/0.3 5.21/1.3 1.80 26.85 3:15.58				

Tytöt 14v 5-ottelu

Viisiottelu (80 m aj, pituus, keihäs, korkeus, 800 m)

1	2650	Jenna Vakkilainen	VantSa	SM	Lapua	18.8.2019
		11.79/1.6 5.22/1.8 34.30 1.55 2:32.80				
2	2509	Elizabeth Fogde	MalaxIF	pim	Pietarsaari	20.7.2019
		11.99/1.3 5.20/1.2 30.69 1.61 2:44.59				
3	2483	Iida Kujanpää	TampPy	pim	Hämeenlinna	10.7.2019
		12.25/1.6 5.00/0.6 36.18 1.55 2:37.60				
4	2454	Iida Pajunen	JyväskKU	SM	Lapua	18.8.2019
		12.63/1.6 5.38/2.0 35.67 1.46 2:33.79				
5	2338	Siiri Siirtola	HKV	SM	Lapua	18.8.2019
		11.75/1.6 5.06w/2.2 25.22 1.55 2:52.68				
6	2337	Tuuli Järvinen	KeurKi	SM	Lapua	18.8.2019
		12.73/1.7 4.94w/2.2 35.00 1.61 2:50.03				
7	2334	Aino Ojaniemi	HämeenITa	SM	Lapua	18.8.2019
		12.29/1.6 5.24/2.0 27.75 1.49 2:39.99				
8	2295	Saimi Lithovius	LimNM	SM	Lapua	18.8.2019
		12.35/1.6 5.20w/2.2 26.74 1.58 2:53.45				
9	2194	Saima Kossa	SauvU	pim	Loimaa/H	10.7.2019
		12.95/-0.5 4.93/1.3 34.57 1.53 2:53.03				
10	2155	Sara-Sofia Hyvönen	PyhäS	SM	Lapua	18.8.2019
		12.77/1.7 4.52/1.4 35.69 1.49 2:46.33				

Viimeinen sana Yhden 10-ottelijan polku

Antero Salminen
Moniotteluvalmentaja evp



Motto: "Tiedän vain sen, etten tiedä".

Kymmenotteluun tämä filosofi Sokrateen lausuma sopii mielestäni sen vuoksi, että matkalla kohti ennätysarjaa on monta tietä ja niillä erilaisia kulkijoita, ei ole yhtä yleispätevää ohjekirjaa, jota noudattamalla menestys olisi taattu. Tässä kerron muistoja yhdeltä polulta, jota olen kulkenut osan matkaa yhdessä urheilijan kanssa. Valmensin häntä juniorivuosina, aikuisiässä valmennusvastuu vaihtui, mutta yhteys säilyi.

Urheilijan lapsuusaika oli liikunnallisesti monipuolinen, sitä suosivat perhe, ympäristö ja kaverit. Pelattiin pihapelejä, talvisin lähikaukalossa kiekkoa ja kesällä jalkapalloa. Jalkapallo olikin urheilijan ensimmäinen laji peruskoulun alkuvuosina. Yleisurheilu tuli vähitellen mukaan lajivalikoimaan, naapurin vanhempi poika veti pari muuta kaveriaan mukaan kaupungin urheiluseuran juoksukouluun. Juoksujen päälle pojat kokeilivat toki muitakin lajeja, sillä urheilukentän monipuoliset mahdollisuudet kiehtoivat. Piirin kilpailuissa käytiin hakemassa kokemuksia ja mitaleitakin alkoi tulla.

Piirikisojen useampien lajien kisailuista 13-vuotias urheilija sai ajatuksen osallistua seuraavan kesän P14-sarjan viisiotteluihin. Ensimmäisissä SM-kisoissaan kesän lopulla urheilija toi julki ajatuksen, että kyllä tämä ottelu on hänen lajinsa, koska se ei lopu kesken kaiken. Ainoa huoli oli se, että lajin valmennusta ei paikkakunnalla ollut. Minua pyydettiin apuun ja tartuin toimeen. Yleisurheilusta minulla ei ollut, telinevoimistelusta muistin vielä jotain ja otteluahan sekin oli. Suurin voimavarani lienee ollut ajankäytön mahdollisuus valmennuksen opiskeluun ja toteuttamiseen yhdessä urheilijan kanssa.

Seiväshyppy oli alusta lähtien kovatöinen ja osaavaa apua vaativa laji, joka kuitenkin myös palkitsi urheilijaa tulevina vuosina. Keihään- ja kiekonheiton alkeita haettiin niin, että kysyttiin neuvoa oman tai naapuriseuran heittovalmentajilta, eikä kukaan heistä kieltänyt apuaan. Silmän avuksi hankin jo varhaisessa vaiheessa videokameran, jota käytin ahkerasti harjoituksissa ja kilpailuissa.

Vuosituhanne vaihduttua urheilijan edessä oli uusi haaste, kaksipäiväinen kymmenottelu. Oma valmennustieto oli hataralla pohjalla, ja otteluharjoittelun ohjelmointi vaikutti ratkaisemattomalta Rubikin kuutiolta. Kuinka hoidetaan ominaisuus- ja lajiharjoittelun painotukset, millaiset ovat harjoittelupaikkojen muuttuvat vuorojärjestelyt, onko varapaikkoja, mistä välineet - entä koulunkäynti, ravintoasiat, lepoajat tai vammojen hoito? Tässä vaiheessa käännyn otteluiden lajivalmentajan puoleen ja kysyn neuvoa. Vastaus oli rohkaiseva: kouluttaudu itse valmentajaksi ja jatka ainakin urheilijan aikuisiän kynnykselle saakka, kyllä se siitä hoituu varmasti.

Kävin seuravalmentajakurssin, luin lajioppaita ja osallistuin muutamaan seminaariin, joissa tutustuin oikeisiin otteluvalmentajiin ja kyselin varmaan riesaksi asti. Näin tietoa alkoi tihkua eri kanavista. Yritys ja erehdys antavat myös kokemusta, mutta se yleensä viivästyttää urheilijan kehitystä.

Nuorten maajoukkuevalmennusleirit olivat erinomainen opinahjo urheilija-valmentajaparille. Siellä testattiin, harjoiteltiin lajitekniikoita, tutustuttiin voimaharjoitteluun, kuultiin ravintovalmennuksesta ja monesta muusta mielestä

askarruttaneesta aiheesta. Erityisesti vammojen ehkäisyyn pyrkivät huolto-osiot kiinnostivat, oli jo saatu kokemuksia lyhyistä harjoitustauoista liikarasituksen tai vamman takia. Vesiliikunnan mahdollisuudet sekä palauttavana liikuntana että tehotreeninä jalkavamman hoidon aikana jäivät mieleen vastaisen varalle. Nämä leirit yhdessä ottelukarnevaalien ja kymmenottelukisojen kaksipäiväisen uurastuksen kanssa loivat käsitteen moniotteluperhe. Siihen kuuluessaan tunsi aina olevansa hyvässä seurassa, seurasta riippumatta.

Yhteisharjoittelu ja kisailu leireillä olivat urheilijalle hieno kokemus, mutta kuinka sitä voisi toteuttaa kotiloissa? Alkuun päästiin niin, että pikajuoksua ja hyppyjä sovitettiin yhteen paikallisten urheilijoiden ja valmentajien kanssa. Valmennusvinkkejä tuli käytännön tekemisen kautta, tosin ottelijalla ei ollut mahdollista seurata joka lajin monia erikoisharjoitteita, mutta omalla harkinnalla poimintoja tehtiin. Urheilijan koulunkäynti sujui hyvin urheiluun käytetystä ajasta huolimatta, ja hän pääsi paikalliseen urheilulukioon, jossa oli säännölliset yhteisharjoitukset. Vielä parempaa treenitsemppiä tuli siitä, että toinenkin urheilija oli päättänyt valita moniottelijan tien ja liittyi mukaan, meillä oli nyt pieni tiimi.

Harjoittelun ohjelmointiin oma ratkaisu löytyi ajan myötä. Tuolloin yleisesti oli käytössä kahden kilpailukauden jaksottelu ja niitä edeltävät perusharjoituskaudet ja kilpailuun valmistavat kaudet, ja sen mukaan toimittiin. Ensin määriteltiin yhdessä urheilijan kanssa tavoitteet kullekin kilpailukaudelle, sitten pidettiin palaveria eri lajivalmentajien kesken ja sovittiin yleiset suuntaviivat. Otteluvalmentajana koin oloni hämähäkiksi verkon keskellä, jonne kaikki langat johtivat. Juoksuvalmentajana toimi lajispesialisti, joka laati juoksun ja voimaharjoittelun kausisuunnitelmat ja ne sovittiin vuosisuunnitelmaan. Vuosisuunnitelman pohjalta laadin viikkosuunnitelman,

jossa oli varsin yksityiskohtainen päivittäinen harjoitus- ja muu sisältö. Harjoituspaikkojen aukiolot ja lajivalmentajien aikataulut huomioitiin kuukausi kerrallaan, kilpailut ja lajit poimittiin kilpailukalenterin ilmestyttyä ja leirit lisättiin. Urheilija sai sähköisen viikkosuunnitelman heti, kun oli palauttanut edellisen viikon suunnitelman täydennettynä kokemuksillaan ja tuntemuksillaan - suunnitelma oli muuttunut toteutetuksi harjoituspäiväkirjaksi.

Harjoittelua seurattiin tarkasti sekä laadullisesti että määrällisesti. Laatumittarina olivat testit, joita leirien lisäksi tehtiin kotiloissakin säännöllisesti, koska testi yhdessä toisen urheilijan tai ottelijan kanssa oli samalla liki kilpailua oleva tehotreeni. Määräseuranta kertoi ainakin sen, ettei ottelijalle riitä muutama tunti viikossa, esimerkiksi 17-19-vuotiaana niitä oli urheilijalla kaudesta riippuen 20 tunnin kahta puolta. Kokonaisharjoittelun mittarina oli se, että kauden pääkilpailussa urheilija teki ennätöksensä tai kauden parhaan tuloksensa.

Oman seuran tuki oli monin tavoin merkittävä urheilijan kehityksen mahdollistaja. Ottelijan perhe kustansi pääosan urheilijan menoista, mutta myös seura maksoi edustuskilpailujen kuluja sekä mahdollisti harjoituspaikkojen joustavan käytön sopimisjärjestelyt. Henkisenä tukena olivat neuvojen lisäksi lehdistösuhteiden kautta laaditut, kannustavat sanomalehtijutut ja kiitokset esimerkiksi palkitsemisina kauden päättäjäsissä. Seuralla oli tuolloin myös kätevä lääkintähuoltokanava, tuttu lääkäri otti edustusurheilijoita jonon ohi tarvittaessa aamuvuoroaan aikaistamalla.

Näillä eväillä nuoresta urheilijasta kasvoi tinkimätön treenaaja ja luotettava kilpailija, joka aikuisiällään kehittyi yli 7000 pisteen ottelijaksi, nousi kansallisen tason huipun tuntumaan ja edusti Suomea maajoukkueetasolla. Hän ei ole enää joukossamme, tämän viimeisen sanan kirjoitin hänen muistokseen.



Moniottelu

Seuraava numero
ilmestyy joulukuussa 2019

