

Kestävyysjuoksu ja kilpakävely

6.11.2025



Oma tausta urheilussa ja valmennuksessa

- Oma urheilu-ura pääosin kestävyysjuoksussa lähinnä 90-luvulla (joitakin arvokisastartteja)
- Pian oman uran jälkeen valmennukseen kiinni
- Kestävyysvalmennusta takana nyt noin 30v
- Tunnetuimpia (nuorten tai aikuisten arvokisatason) valmennettavia kestävyysjuoksussa tai kilpakävelyssä viime vuosina mm. Aleksi Ojala, Santtu Heikkinen, Enni Nurmi, Alisa Virtanen, Leevi Keronen, Tiia Kuikka, Emma Ranta
- Tällä hetkellä toimin NOV tehtävissä (nuorten olympiavalmentajana mm. TF-juniorien ja TF-nuorten osalta), valmennan useita kansallisen kärkipään kestävyysurheilijoita ja joitakin kuntoilijoita. Teen lisäksi hierojan töitä sekä toimin Lempäälän Kisa yleisurheilussa valmennuspäällikkönä

Mitä kestävyys urheilussa on?

Miten se tulee esille eri yu- lajeissa?

- Tekoälyn kertomaa...elimistön kykyä suoriutua pitkäkestoisesta fyysisestä rasituksesta ja palautua siitä
- Kestävyyttä tarvitaan jokaisessa yleisurheilulajissa, jos ei suoranaisesti kilpailusuorituksen aikana, niin harjoittelusta palautumisessa
- Viime aikoina on tullut monessa yhteydessä esille mittauksissa nuorten kestävyiden heikkenemistä
- Miten kestävyys tulee eri yu-lajeissa käytännön harjoittelussa huomioitua?

Omia ajatuksia lasten (alle 15v) harjoittelusta

Mitä tulisi huomioida kestävyydestä?

- Tuntimäärällisesti suurta harjoittelua läpi lapsuusajan noin 15v ikään saakka, miettimättä liikaa urheilumuotoa tai lajisidonnaisuutta edellä (lajien välisen kilpailun haasteet?)
- Vain osa harrastuksissa, suuri osa pitäisi yhä tulla omatoimisena liikuntana
- Huomioitava, että monipuolinen liikunta ei silti tarkoita aina montaa harrastusta miten usein vanhemmat asian ymmärtää – vaan miten eri ominaisuuksia kehitetään
- On arvioitu, että vähintään 20h/vko voisi ja pitäisi tulla liikuntaa nuoremmissa ikäluokissa – paljonko todellisuus?
- Miten eri yu-seuroissa mm. urheilukoulut tukevat nykyään etenkin aerobisen kestävyyskehittämistä?
- Jo hyvät ja perusteelliset verryttelyt toisivat eri harjoituksiin pohjaa sydän- ja verenkiertoelimistön kehitykselle
- Nopeus, tekniikka, kehonhallinta, voima (alkuun oman kehon painolla myöhemmin lisäpainoilla) tärkeitä toki myös kestävyysharjoittelun tukena
- Näiden lisäksi toki ravintoasiat kuntoon ja unen määrä riittävä

Ajatuksia nuorten (15-22v) (kestävyys) harjoittelusta – mitä tulisi huomioida?

- Löytää valmentaja jolla riittävästi tietämystä kestävyyslajien valmennuksesta
- Yhteisharjoittelu tärkeätä tässä(kin) iässä – eri harjoitteluryhmät, valmentajien taito yhdistellä eri urheilijoiden harjoituksia
- Harjoittelun kirjaaminen ylös, seuranta, mittarointi ja kontrollointi alkavat korostua
- Aiemmasta monipuolisesta yleisharjoittelusta vähitellen kohti oman lajin vaatimuksia, huomioiden myös uni, ravinto ym.
- Paljon kestävyyskehittämistä myös muilla lajeilla ja yhdistelmillä (ns. korvaavat/tukevat lajit) pyöräily, crossari, uinti, hiihto jne.
- Eri ominaisuudet (peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys, nopeus, nopeuskestävyys) jaottuvat selkeämmin harjoittelussa
- Voimaharjoittelu (levypainoilla) ajoittain maksimipainoihin saakka myös kestävyyslajeissa hyödyllistä

Kohti huippuvaihetta aikuisten sarjassa?



- Muun elämän yhdistäminen harjoitteluun ja harjoittelun ammattimaisuus huipputasolla
- Urheilijan (ja valmentajan) mahdollisuudet satsata harjoitteluun (taloudelliset resussit) paljon
- Harjoittelun optimointi kyseisen urheilijan vahvuuksien ja mieltymyksienkin mukaan
- Vuoristoharjoittelun tärkeys kestävyyslajeissa
- Palautumisen optimointi eri tavoin (lihashuolto, ravinto, uni ym.)
- Kenenkään huipunkaan kehitys harvoin suoraviivaista - pitkäjänteisyys

Kilpakävely



Kilpakävely:

- Tärkeätä ymmärtää lajin tekniset vaatimukset ja säännöt
- Tekniset asiat tärkeä oppia alle 15v iässä ja niiden jatkuva kehittäminen ja toistaminen yhtä tärkeätä kun monissa muissa yu-lajeissa tekniset asiat
- Nykymuotoisen kilpakävelyn vaatimukset (mm. frekvenssi) ymmärrettävä ja kehitettävä riittävästi eri ikävaiheissa
- Kenkien muutosten huomiointi
- Itse perusharjoittelussa hyvin paljon samaa eri kestävyyslajeissa alle 15v ikäluokissa – ja paljon myös myöhemminkin
- Viimeistään 15v ikäluokan jälkeen olisi hyvä olla lajin ymmärtävä valmentaja joka vie eteenpäin

Kestävyysjuoksu



- Lajin ominaisuuksien kehittämisen ja teknisten asioiden ymmärtäminen riittävän ajoissa
- Nuorena harjoittelun valmistaminen kohti aikuisikää (ei ikinä mene hukkaan, tuli huippua tai ei)
- Harjoittelun seurantaan kehitetyt välineet eri ikävaiheissa (tasotestit, sykemittarit, sormukset, laktaattimittarit jne.)
- Ryhmäharjoittelun hyödyt eri ikävaiheissa (myös huipulla)
- Monipuolinen harjoittelu eri kestävyyslajein auttaa eri vaiheissa ja voi välttää vammoja
- Viimeistään 15v ikäluokan jälkeen olisi hyvä olla lajin ymmärtävä valmentaja joka vie eteenpäin kohti sen lajin vaatimustasoja

Kestävyysjuoksun ja kilpakävelyn eroavaisuudet/ yhtäläisyydet

- Kilpakävelyssä tekniset asiat korostuvat jo ennen 15v ikäluokkaa voimakkaasti harjoittelussa, muuten molemmissa lajeissa harjoittelu hyvin samantapaista
- Kestävyysjuoksussa huomattavasti enemmän kilpailuja läpi vuoden kuin kilpakävelyssä
- Kilpakävelyssä tuomarit vaikuttavat lajissa oman osansa (ja esim. yksittäinen lihaskireys voi nopeasti näkyä tekniikassa)
- Pelkkä juoksu tai kävely ei riitä, on valmistettava koko kehoa kestäämään teknisesti suoritusta
- Molemmissa lajeissa löytyy Suomen tasoltakin esimerkkejä menestyksekkäästä lajinvaihdosta lajista toiseen

Kestävyysurheilu, vuosisuunnitelma ja kausijako

- Aiemmin tarkat ja yksityiskohtaiset vuosisuunnitelmat, nyt eri jaksojen/kausien/blokkien pääpiirteet ja kehityskohteet
- Aiemmin selkeä kausijako pk1, pk2, kvk, kk, pk2/pk3, kvk, kk, yk -> nyt etenkin kestävyysjuoksussa (mutta osaksi myös kilpakävelyssä) kilpailuja ympäri vuoden ja on toimittava sen mukaisesti
- Tärkeintä painottaa niitä ominaisuuksia mitä halutaan kehittää eri ajankohdissa ja osa vauhtialueista vaatii pitkähkön ajan kehittyäkseen (esim. nykyinen vk/tupla vk harjoittelu)

Urheilijaesimerkit



- Kestävyysslajeissa voi edetä monella lailla, monessa iässä ja monella eri reitillä eteenpäin
- Tässä parilla esimerkillä (Santtu Heikkinen ja Aleksi Ojala) omista valmennettavista kansainväliselle tasolle johtaneita polkuja ja tapoja harjoitella
- Tärkeitä ymmärtää, että mikään reitti ei ole ainoa oikea ja otettava yksilöllisiä asioita paljon matkan varrella huomioon
- Molemmat urheilijat ovat hyvin eri tyyppisiä, niin luonteiltaan kun ominaisuuksiltaan, kulkeneet aika erilaista polkua ja eri kestävyysslajeissa, mutta silti nousseet kestävyysurheilussa arvokisatasolle
- Pirkanmaaltakin voi siis ponnistaa pitkälle – on paljon vaan omista haluista kiinni!

Santtu Heikkinen



- 23-vuotias
- Juoksu päälajiksi 15 ikävuoden jälkeen
- Monilajinen ja monipuolinen urheilutausta nuorena
- 8v:sta noin 13-14v ikään saakka lajeina yleisurheilu, salibandy, jalkapallo, jääkiekko, suunnistus, uinti, hiihto
- Lisäksi nuorena suuri osa liikuntaa yhä omatoimista vapaa-ajalla
- Tekeminen kehitti monia tärkeitä ominaisuuksia (nopeus, voima, kestävyys, tasapaino, ketteryys ym.)
- Ei ollut nuorempana mikään erityinen lahjakkuus joka olisi erityisesti kiinnittänyt huomiota

Santtu Heikkinen



Kohti aikuisten sarjoja:

- 16-17v (2018-2019) juoksuharjoittelua 6-9krt/vko. Vuodessa 2576km. SM-kisat: hopea (maasto), kulta (esteet), kulta (1500m), R-S maaottelu: kulta (esteet), pronssi (1500m), EYOF 4. sija (esteet)
- 17-18v (2019-2020) tarkka raportointi, valmennusta yhdessä isän kanssa, mutta yhä enemmän omatoimista vastuuta - oman kehon kuuntelu. Vuodessa 3219km. SM-kisat: kulta (800m), kulta (1500m)
- 18-19v (2020-2021) Vastuu lopullisesti omasta valmennuksesta syksyllä 2020 - > V-M Ranta otti valmennuksesta vastuun kesän alussa 2021. Kilometrejä 3301km. Nuorten (U20) EM kisat 6. (1500m), nuorten (U20) MM-kisat 9. (1500m)

Santtu Heikkinen



Santtu urheilijana:

- Luonne -> riskinottaja – ei varmistelija
- Utelias, rohkea ja päättäväinen – on ollut jo nuorena kiinnostunut siitä miksi mitään tehdään harjoittelussa
- Hyvä kilpailija, periksiantamaton, terveellä tavalla itsevarma
- Ei pelkää asettaa koviakin tavoitteita urheilussa, unelma->tavoite->toteutus
- Tekee elämässä valintoja niin, että ne luontuvat sopivasti huippu-urheilun lomaan (mm. opiskeluala jne.)

Aleksi Ojala



- Kilpakävely päälajina 2008-2024
- Lapsena monipuolista omatoimista liikuntaa paljon, mutta kilpalajeina lähinnä yleisurheilu 11v eteenpäin, jossa pitkät matkat kiinnosti eniten
- 14-15v sarjassa yritys vielä juoksijana SM-kilpailuihin, mutta kävely sujui jo paremmin ja siinä 15v sarjassa Kauhavalla SM-hopeaa (jo nuorena 14v alkaen pitkiä kisojakin välillä mm. puolimaraton, Pirkan hölkkä 33km jne.)
- Kauko Karra valmentajaksi 2007 -> juoksu painotuksena, mutta kävelyharjoituksia vähitellen mukaan enemmän (SM-maastoissa joukkueitali 2009)

Aleksi Ojala



- Harjoitusmäärät nousi nopeasti ja kovaksi aika nuorena ja kävely muuttui vähitellen päällimmäiseksi harjoitusmuodoksi
- Pystyi tekemään erittäin paljon lajiharjoittelua jo nuorena
- Terveys läpi uran erittäin hyvä
- Selkeä kestävyystyyppi

Valmentajan tehtäviä ja joitakin ajatuksia valmentajuudesta (myös kestävyyslajit)

- Oletetaanko valmentajien olevan nykyään moniosaajia (ohjelmantekijä, lääkäri, urheilupsykologi, ravintoasiantuntija, lihashuoltaja, tekniikkavalmentaja, voimavalmentaja, manageri...)?
- Pystytkö ja haluatko valmentajana hyödyntää asiantuntijoita riittävästi?
- Usein valmennus alkaa isommilla ryhmillä ja siitä kohti yhä yksilöllisempää valmennusta
- Oltava kiinnostunut lajista ja urheilijasta
- Oltava halua kehittyä ja oppia jatkuvasti uutta (mutta joku selkeä oma linja oltava valmennuksessa)

Valmentajan tehtäviä ja joitakin ajatuksia valmentajuudesta



- Itse käytän valmennuksellisenä lähtökohtana -> urheilijan yksilöllisyys -> urheilijan muu elämä -> harjoittelun kokonaistilanne -> suunnitelman tekeminen
- Keskustelevampi ote paljon tärkeämpi nykyvalmennuksessa kun aiemmin - myös urheilijan mielipiteet huomioon.
- Olet silti valmentaja läpi vuoden ja miten huolehdit omasta jaksamisestasi?

Yksilöllisen valmennuksen ajatuksia

- ✓ Urheilijoiden persoonien erilaisuus
- ✓ Sukupuoli, ikä
- ✓ Elämäntilanne (koulu, opiskelu, työ, ammattiurheilija)
- ✓ Urheilijoiden taustat (terveystilanne, monipuolisuus, muut lajit, toiveet)
- ✓ Aiemmat valmentajat (tavat)
- ✓ Harjoittelupaikat (toiveet, mahdollisuudet)
- ✓ Harjoittelun vuorokausirytm
- ✓ Harjoittelun seuranta (eri mittalaitteet)
- ✓ Palautteen anto (toiveet ja odotukset)
- ✓ Urheilijan oma rooli ohjelmien suunnittelussa
- ✓ Ohjelmajaksojen pituudet, muutoksien nopeus
- ✓ Harjoitusten ja kilpailujen läpikäynnit (ennen ja jälkeen)

**Kiitos ja sitten
keskustelua!**