



Kestävyysseminaari 2024

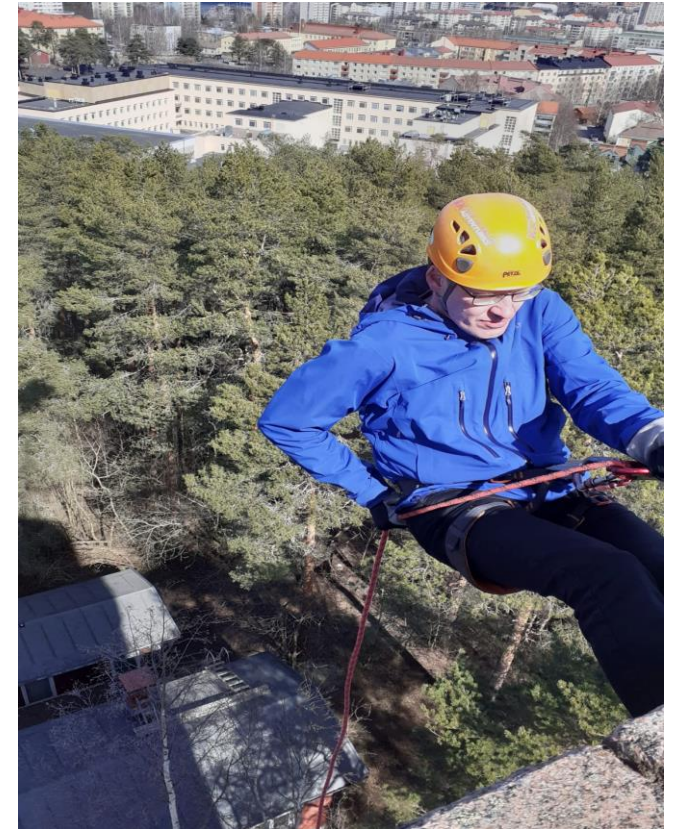
Veli-Matti Ranta

Veli-Matti "Vellu" Ranta

Oma aktiiviurheilu 1985-2002 kestävyysjuoksusta
(mutta nuorena kilpailutaustaa myös mm.
hiihdosta ja suunnistuksesta)

Päätyönä hierontatyö

Valmennusta takana lähes 30-vuotta



Pääosa valmennusta yleisurheilussa (kestävyysjuoksu, kilpakävely), mutta valmennettavia ollut myös suunnistuksesta ja hiihdosta

Kestävyyslajien seuraaminen, kiinnostus ja myös ajatuksien vaihtaminen yli lajirajojen (mm. hiihto, suunnistus ym.)

Kaudella 2023-2024 valmennettavia kaikissa SUL:n valmennusryhmissä ja mm. S-R maaottelussa viisi valmennettavaa



Mikä valmentajan rooli nykyään?

Ohjelman
tekijä

Urheilu-
psykologi

Lääkäri

Ravinto-
asiantuntija

Manageri

Lihashuoltaja

Tekniikka-
asiantuntija

Voima-
asiantuntija

Yksilöllisessä valmennuksessa huomioitavia asioita

- ✓ 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)



Miten valmennus itsellä rakentuu

1. Urheilijan yksilöllisyys

2. Urheilijan muu elämä

3. Harjoittelun kokonaistilanne

4. Suunnitelman tekeminen

Santtu Heikkinen - kestävyysjuoksija

- 22-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



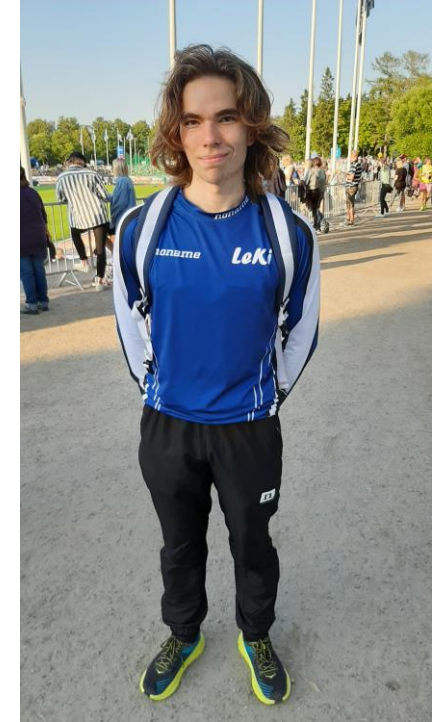
Juoksijan uran alkuvuodet

- 13-14v (2015-2016) jääkiekko jäi pois, talvella enää pelkästään yu. Lenkkeily 3-4krt/vko (5-8km)+vedot n.1krt/vko. SM-kisat: 15. (2000m), 7. (esteet)
- 14-15v (2016-2017) ensimmäinen harjoitusvuosi (valmentajaksi oma isä syksyllä 2016). Lenkkejä 4-5krt/vko, vetoja 1-2krt/vko. SM-kisat: 14. (maasto), kulta (esteet), viides (800m)
- 15-16v (2017-2018) Juoksuharjoittelua 6-7krt/vko, juoksukilometrejä n.2000km/vuosi -> SM-kisat: 12. (maasto), kulta (1500m), kulta (esteet). Ensimmäinen S-R maaottelu (esteiden hopeaa)



Nuorten arvokisatasolle

- 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)

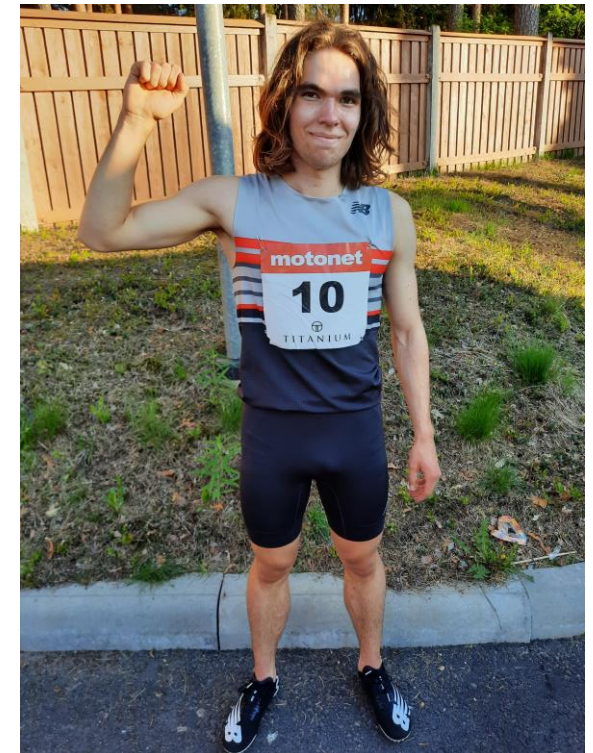


(18-19v talvikaudella) 11.1.-17.1.2021

- Ma 11.1 Soutu 10min+crossari 30min+kuntopiiri 5min+ill. hieronta
- Ti 12.1 ap. Nopeus 3x120m/pal.8min+ip. Matolla vk 2x3km (3.45)+1x1.5km (3.45->3.35)
- Ke 13.1 13km pk
- To 14.1 ap. Matolla vk 4x1.5km+ip. Nk 4x150m+5x150m/1/2.15
- Pe 15.1 Salilla spinning 30min+kuntopiiri 15min+pk 15min
- La 16.1 Mk 8x600m (1.44,7->1.36,0)/2min
- Su 17.1 16km pk

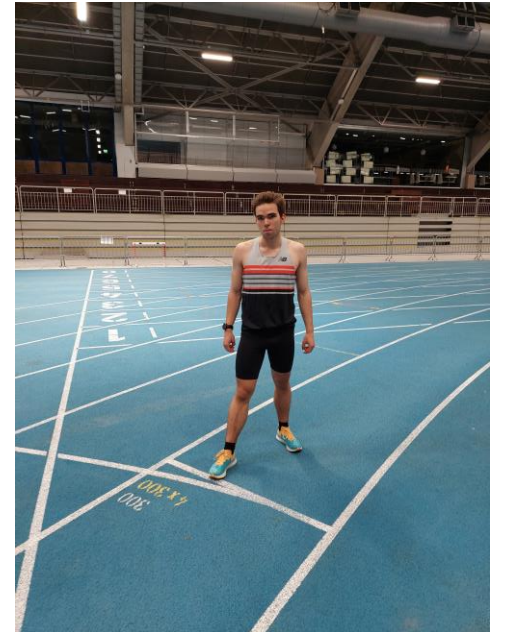
Muutokset kesäkausi 2021

- Otin kokonaan vastuun Santun valmennuksesta kesäkuussa 2021 (siihen asti mentorina jo vuosia)
- Kun vaihto kesken kisakauden, niin sovittiin vielä kuluva kesä mentäväksi yhdessä niin, että Santtu suunnitteli itse viikon, jonka lähetti sitten minulle ja se sorvattiin yhdessä lopulliseen muotoon.
- Päälinjoista oltiin heti alkuun hyvin pitkälle samaa mieltä (paluu tähän tietyiltä osin 2023 syksyllä)
- Harjoittelun kontrollointi yhä tarkemmaksi jo heti läpi kesän (mm. laktaattimittaukset)
- Oman kehon kuuntelu ja nopea reagointi eri tilanteisiin
- Vahva luotto puolin ja toisin tekemiseen, Santtu kuunteli jo tuossa iässä (19v) paljon kehon tuntemuksia ja jos tunsu kireyksiä, niin saattoi lopettaa kovankin harjoituksen kesken jo verryttelyn jälkeen



Kausi 2021-2022

- Alkuun armeija (syksy 2021-kevät 2022). Tavoitteena alussa keskittyminen armeijan asioihin ja terveenä pysyminen, loppuajasta jo hyvää harjoittelua -> onnistui hyvin
- Ympärillä oleva tiimi tiiviiksi heti alkuun (fyssari, hieroja, seuraavilla kausilla ravintoasiantuntija, lääkäri jne.)
- Vk-harjoitusten painotus tehopuolella korostui heti valmennuksen alkuun ja armeijan jälkeen kevätkaudella yhä enemmän
- Kausi 2022 monella tapaa taas eteenpäin menoa ja tuloksissa nousujohteisuus jatkui armeijatalvesta huolimatta
- Juoksukilometrejä kaudella 2021-2022 tuli 3187 (800m 1.48,10 ja 1500m 3.41,65)



Kausi 2022-2023

- Vuoristoharjoittelu otti yhä enemmän roolia ja harjoittelua mm. Font Romeussa ja alppimajassa Pajulahdessa
- Talvella ja kesällä jo paljon oppia kv. kisoista yksin reissaten
- Opiskelun aloitus Turussa (paljon etänäkin)
- Kehitys jatkui ja tuloksena mm. 800m:lla (13. peräkkäinen ennätysvuosi) ja 1500m:lla (8. peräkkäinen ennätysvuosi)
- Harjoittelussa muuten vain pieniä muutoksia aiempaan, mutta juoksumäärä kasvoi liki 30% edellisvuodesta (armeija)
- Painopiste kehittää yhä vk-puolta, mutta ylläpitäen silti monia muita ominaisuuksia, onnistui hyvin
- Juoksukilometrejä kaudella 2022-2023 tuli 4173 (800m 1.47,97 ja 1500m 3.37,62)



Marraskuu 2022 (Font Romeu)

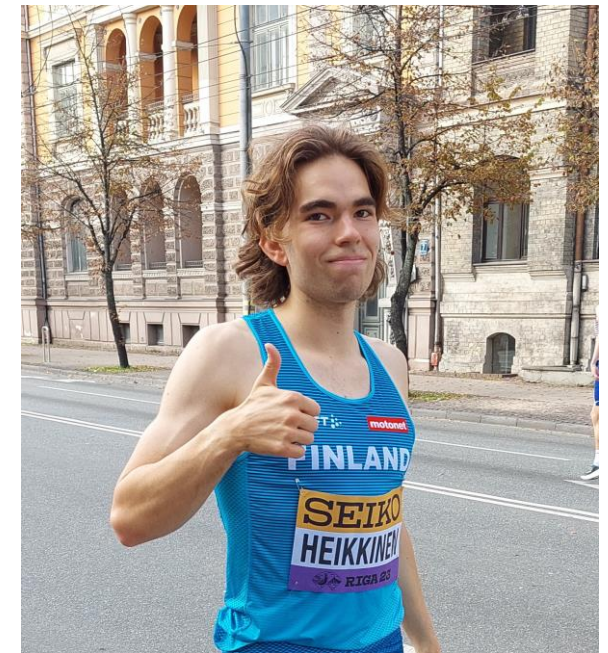
- Ma 7.11 ap. 11km pk+core, ill. korvaavilla verkat ja lyhyt voima
- Ti 8.11 ap. Matolla 5x6min vk (3.30-3.20/km)/1, ill. 20x400m vk (10x1.15-1.12 ja 10x1.13-1.10)/4os
- Ke 9.11 ap. 8km pk, ill. 45min pk crossarilla
- To 10.11 ap. 2x5x60m/2/5, ill. 2x3km vk (3.25->3.19/km)
- Pe 11.11 ap. 10km pk ja hieronta
- La 12.11 ap. aamuverkka, ill. 6x1000m kiihtyen vk->mk (3.20-2.40)/2
- Su 13.11 2h pk pyörällä

Elokuu 2023

- Ma 14.8 10km pk
- Ti 15.8 ap. 5x1.5km vk (3.18-3.13/km)/1, ill. 8km pk
- Ke 16.8 ap. 12km pk (hieronta)
- To 17.8 ap. 2x2km vk (3.20/km)/1+5x150m nk (19,2-18,4)/3, ill. 8km pk
- Pe 18.8 ap. 11km pk+core
- La 19.8 ap. 10km pk+5x15s rullailut
- Su 20.8 ap. 8x400m nk (58.1-56.3)/2->2.5, ill. 6km pk

Kausi 2023-2024

- Ammattimainen tekeminen (opiskelu etänä urheilun ehdoilla)
- Santtu halusi ottaa enemmän vastuuta harjoittelun suunnittelusta ja siirryttiin malliin, jossa minä mietin kokonaisuutta, mutta Santtu halusi suunnitella viikkoharjoittelun runkoa opiskelukin huomioiden. Tämä sitten käytiin aina yhdessä läpi ja muuteltiin lopulliseen malliin
- Syksyllä ensimmäiset MM-kisat (maantiemäili), jonka jälkeen suoraan vuoristoleirille Font Romeuhin, muutenkin vuoristoharjoitteluun yhä isompaa roolia (tämän leirin lisäksi vuoristoleirillä mm. alppimajassa ja Potchefstroomissa Etelä-Afrikassa)
- Loppuvuodesta oli otettu tavoitteeksi EM-maastot (U23 11.) tällöin Santtu varmasti elämänsä kunnossa – toistaiseksi!
- Hallikautta ennen jo sairastelua, mutta silti M3000m SE-aika



2023 viikko 48 alppimajassa (2vkoa ennen EM-maastoja)

- Ma 27.11 ap. 10km pk+voima, ill. 8km pk (majahuone)
- Ti 28.11 ap. 6x5min vk (3.25->3.10/km), ill. 15x666m vk (2.01-1.59)/1 (l.12.->.2.8)
- Ke 29.11 ap. 10km pk (majahuone), ip. hieronta
- To 30.11 ap. 2x5x80m/2/4-5, ill. 5x2km (3.20->3.09)
- Pe 1.12 ap. 10km pk+core, ill. 1h pk wattbike (majahuone)
- La 2.12 ap. 2x10x200m nk (ka.28,6)/n.45-50s verkkapal., ill. 10km pk (majahuone)
- Su 3.12 ap. 16km pk (rullailut)

Tilanne 2024kauden jälkeen

- Hallikauden jälkeen tuli paljon haasteita ja vammoja ja menneestä kaudesta tuli siksi monella lailla harmillinen, mutta myös opettavainen. Urheilijan elämä ei ole aina suoraviivaista etenemistä, mutta matka kohti huippua jatkuu...

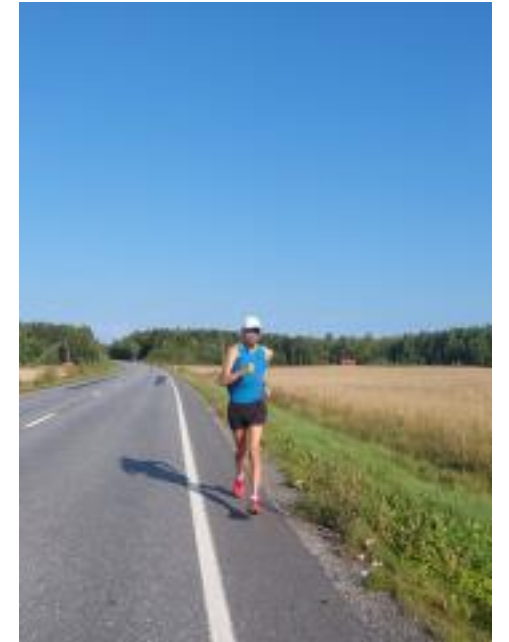


Sanattu urheilijana

- Luonne -> riskinottaja – ei varmistelija
- Utelias, rohkea ja **päättäväinen** – on ollut jo nuorena kiinnostunut siitä miksi mitään tehdään
- 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.)

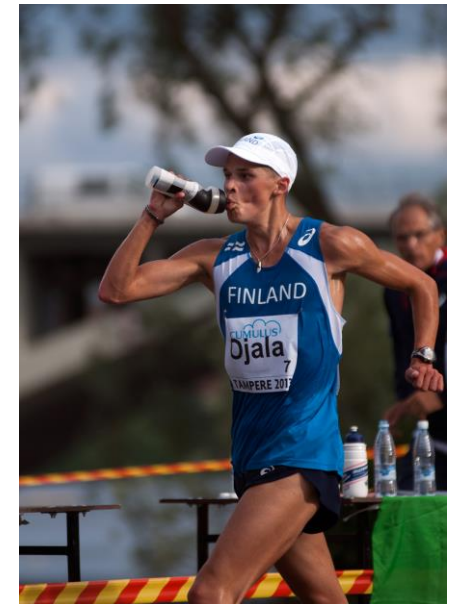
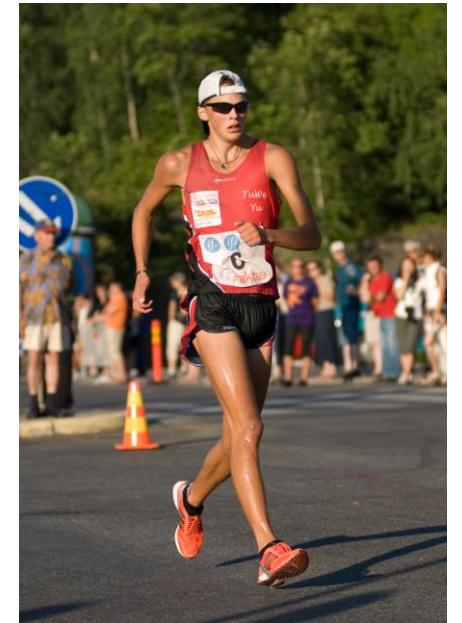
Aleksi Ojala – kilpakävelijä (ex)

- 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)



Euroopan mestari valmentajaksi

- Reima Salosen valmennuskausi 2011 ->2017
- Harjoitusmäärät nousi, kävely muuttui vähitellen päällimmäiseksi harjoitusmuodoksi
- Oheislajeista paljon mm. juoksua ja pyöräilyä, mukana myös uintia
- Kasvu huippu-urheilijaksi, tekemisen taso sitä kohti
- Päämatka muuttui 20km->50km
- Pitkät leirit 2015-2017 Espanjassa merenpinnan tasolla
- Kärkisijoja jo Kalevan Kisoissa
- Nuorten arvokilpailut -> nälkä kasvoi kohti suurempia tavoitteita



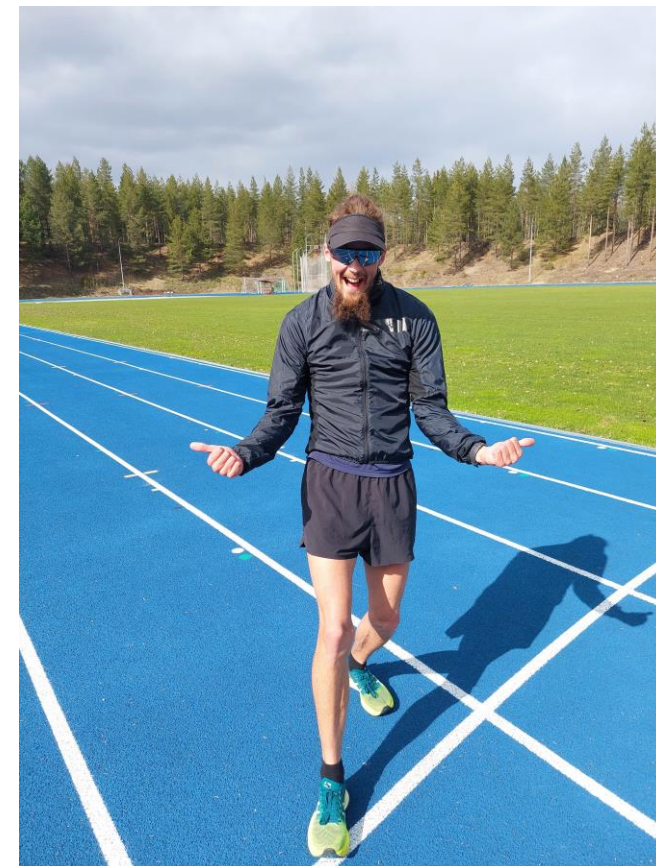
Valmennusvastuu kolmikolle

- Kolmikko Jani Lehtinen, Juha Kinnunen ja Antti Kempas otti valmennusvastuun kesken kauden 2017
- Työnjako eri harjoituksiin
- 2017 Lontoon MM-kisoista 50km:llä hieno 14. sija
- Lontoon vuodesta Jani Lehtisen pitämä hyvä kestävyysseminaariesitys 2017
- 50km selkeä päämatka ja harjoittelu sitä kohti
- Kaudella 2017-2018 ensimmäiset korkean paikan leirit (Etelä-Afrikka ja Italia) -> hyvä vaste korkealla harjoitteluun



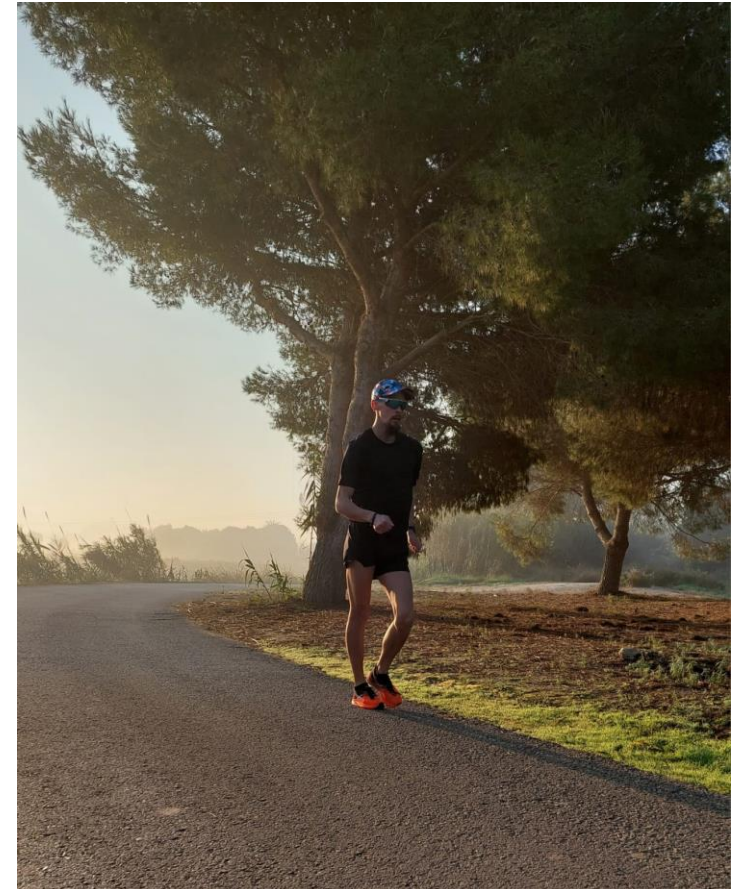
Valmennus vaihtuu syksyllä 2018

- Veli-Matti Ranta otti valmennusvastuun 2018 syksyllä (tekniikassa apuna Juhani Kaasalainen)
- Valmentajalla melko vähän kilpakävelyn tuntemusta taustalla (lähinnä joistakin juniorisarjojen kävelijöistä)
- Aleksilla pitkä ura jo takana, kokonaistilanteen tarkka läpikäynti mitä siihen asti tehty ja mitä voisi vielä optimoida harjoittelussa
- Harjoittelu tästä eteenpäin tapahtui käytännössä pääosin kilpakävely-juoksu pohjalta (etenkin Aleksin toive)
- Hyvä tiimi ympärille lähellä asuinpaikkaa
- Kihu seuranta (testipäivä n.4krt vuodessa, vrk mittaukset)



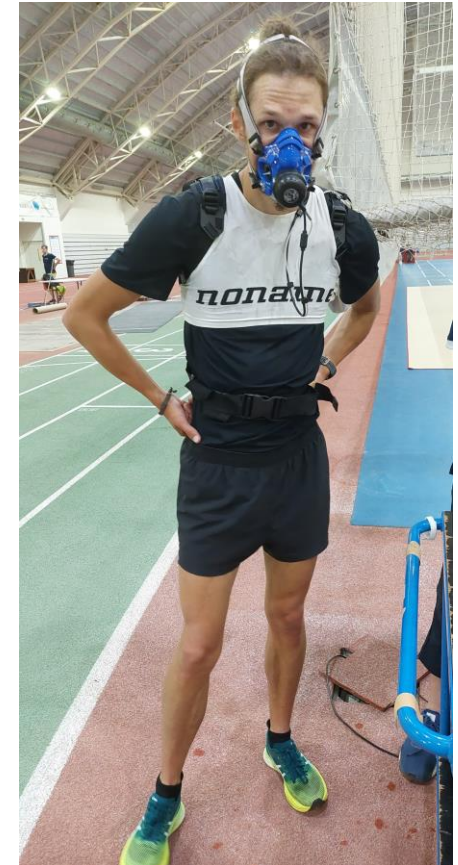
Tärkeimpiä muutoksia uran viimeisinä vuosina

- Urheilijan omien toiveiden kuuntelu monissa harjoitteluun liittyvissä asioissa (leiritys, oheislajit, harjoitteluohjelman annostelu, valmentaja paljon mukana harjoituksissa, harjoittelupäiväkirja, päivittäinen harjoittelurytmi ym.)
- Myös valmentajan on oltava valmis isoihinkin muutoksiin ajatusmaailmassa ja punnittava missä voi joustaa ja mikä on parasta yksilönä urheilijalle
- Vuoristoharjoittelua vahvasti mukaan -> kaikkineen viimeisinä vuosina noin puoli vuotta Pajulahden alppimajoissa, mutta edelleen pitkiä leirijaksoja muissa väleissä myös Espanjassa jossa päivittäinen lajiharjoittelu helpointa
- Urheilijan toiveen mukaan ei vuoristoharjoittelua ulkomailla. Vuoristoharjoittelussa jatkuvasti hyvä vaste
- Frekvenssin nostaminen ja muut tekniset asiat



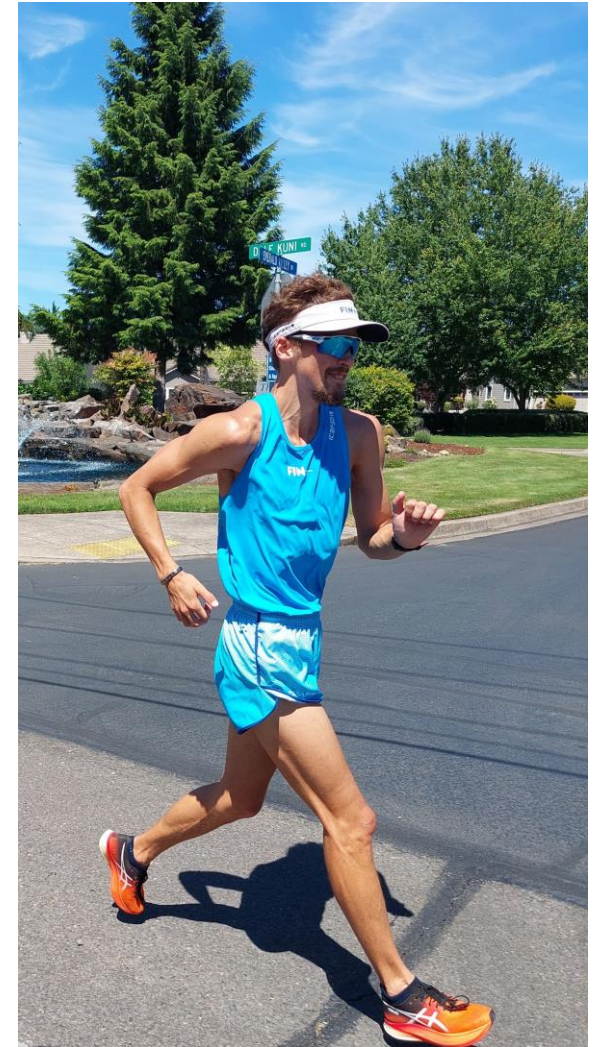
50km tähtäimenä (2019-2021)

- Kihu-testauksen ja muun teknisen seurannan (mm. tekniikan videoanalysointi lentoaikojen, polvikulman ym. kehittämisen taustalla) tärkeä rooli jatkuvasti valmennuksessa
- Kaudet 2019-2021 tähtäin selkeästi 50km matkalle (lähes 4h suoritus – vahvaa määräharjoittelua ja pitkiä harjoituksia)
- Ensimmäisellä kaudella 2018-2019 valmennus haki vielä vähän muotoaan (Tillburg 10/2019 Olympiaraja)
- Korona-aika toi haasteet lajiharjoitteluun – hallia sai kiertää
- 50km:llä suurena haasteena lämpimissä oloissa energia ja nestetankkaus kisan aikana (mm. OK Sapporo)
- Kenkämuutokset (hiilikuitu) toi paitsi vauhtietua, niin myös tekniikkapuolen haasteita



35km tähtäimenä (2022-2023)

- Kaudelle 2021-2022 päämatkaksi 35km
- Kynnysharjoittelu - myös tupla vk yhä vahvemmin mukaan vk:n kehittämiseen
- Asioita joita kokeiltiin ja otettiin oppia suoraan juoksupuolelta -> erittäin hyvät kokemukset myös kilpakävelyn puolelle
- Silti pelkkä kynnyksen kehittäminen ei riitä kun kyseessä 20/35km kilpakävely.
- Pitkät 3-10km vk intervallit yhtenä tärkeässä roolissa
- Kevääseen 2022 mennessä 20km vauhtireservi jo ennätystasolla ja kesällä Oregonin MM-kisoissa 13. sija ja EM-kisoissa 12. sija



Kevätviikko 2022

- 20.3 ap. verr.+8x500m mk (2.00-1.55)/1.5+verr., ill. 10km pk2 k
- 21.3 ap. 12km pk k, ill. 8km pk k+voima (osa)+hi
- 22.3 ap. 10km pk k (h), ill. 5km jvr
- 23.3 ap. Kihu-testit, ill. Hallissa verr.+15x300m vk2 (1.12-1.10)/30-45s+verr.
- 24.3 10km pk k (h), ill. 6km jvr+kv
- 25.3 8+6km vk k (4.25-4.20/km)/45s+8x1500m k (4.15-4.10/km)/1
- 26.3 8km pk k

Kesä 2022

- 18.6 ap. Tekniikka (Turku, A.F.), ill. 8km pk k
- 19.6 ap. 10km pk k (hy), 8km pk j+kv
- 20.6 ap. 4x7.5km pk2->vk (4.25->4.10/km) /p.45-6os
- 21.6 ap. 10km pk k, ill. 8km pk k+liikkuvuudet
- 22.6 ap. 12km pk k (hy)+kv+fyssari, ill. 8km pk j
- 23.6 ap. 6x500m mk (1.55)/1.5, ip. 12km pk2 k (hi)
- 24.6 ap. 3.5h vaellus+liikkuvuudet

Uran päätöskausi 20km (35km) 2023-2024

- Juuri kun saatiin toimivia ratkaisuja Aleksille 35km:lle niin tuli tietoon, että kaudella 2023-2024 on pisin kävelymatka arvokisoissa 20km.
- Tiedossa oli jo vauhtihaasteet maailman kärkipäähän, mutta joulukuussa 2023 Dublinissa silti 20km:llä uusi ennätys
- Tekniset haasteet kesäkaudella 2024 rajoittivat silti vähän viimeisen kauden huippuonnistumista
- Uran päätös tähän kauteen oli päätetty jo paljon aiemmin ja kun päätöskisa oli SM 35km niin viimeiset 2kk keskityttiin vielä kerran siihen ja tuotiin taas mm. pitkät intervallit/harjoitukset mukaan -> tuloksena uran toiseksi paras aika 2.30.28



Kevätviikko 2024 (alppimajassa)

- Ma 18.3 ap. 4x666m mk (3.50/km)/1.5, ip. 10km pk2 (4.30/km)
- Ti 19.3 ap. 1h45min kardio, ip. Lyhyt jvr+kv+etur.
- Ke 20.3 ap. 10km pk k (hy), ip. 8km pk j+liikkuvuudet
- To 21.3 ap. 8x2km vk (4.10-4.00/km)/1, ip. lyhyt vk (muutos aamuharjoituksen takia)
- Pe 22.3 ap. 10km pk k+liikkudet, ip. voima
- La 23.3 ap. 12km pk k (hy), ip. 8km pk j
- Su 24.3 ap. 8x1km vk (4.10->4.00/km)/1min, ip. 20x300m vk/30s

Syksy 2024 kilpakävelyuran viimeinen 8pv

- La 14.9 ap. 32km kiihtyvä pk1->pk2 k
- Su 15.9 ap. 6km pk j
- Ma 16.9 ap. 12km pk k+hieronta
- Ti 17.9 ap. 8km pk k (hy), ill. 6km pk j+kv
- Ke 18.9 ap. verr.+4x500m mk k (2.00-1.55)/1.5+verr., ill. 8km pk k
- To 19.9 ap. 8km pk k+hieronta
- Pe 20.9 ap. 6km pk k (hy), ill. Lyhyt jvr
- La 21.9 35km SM-maantiekävely (Pori) 2.30.28

Aleksi urheilijana

- Ennakkoluuloton ja rohkea
- Harjoittelukestävyys erittäin hyvä
- Oppi uran myötä reagoimaan erilaisiin terveys-, kilpailu- ja harjoittelutilanteisiin paremmin
- Lajimuutoksille ei voinut mitään, mutta yritti mukautua erilaisiin muutostilanteisiin hyvin
- Halu kehittää/muuttaa teknisiä asioita myöhemmälläkin iällä
- Uskallus heittäytyä pitkäksi aikaa huippu-urheilijan elämään

Ääripäät Santtu (turbo) – Aleksi (diesel)

- Aleksilla äärettömän hyvä harjoituksenkestävyys – Santtu opetellut jo nuoresta tasapainoilemaan ettei tulisi vammoja
- Aleksilla vähäinen lajivalikoima nuorena - Santtu monilajinen
- Santulla korkea laktaatin sieto - Aleksi perus kestotyyppi
- Santtu voimaa tehty maltilla – Aleksilla voimaa tehty enemmänkin viime vuosina
- Aleksilla minimissä korvaavat, Santulla viikoittain
- Aleksi ei niin perehtynyt harjoitteluunsa - Santtu haluaa tietää paljon harjoittelusta
- Vuoristoharjoittelu – Aleksi (alppimaja), Santtu (mielummin normivuoristo)
- Santtu hyvä sietämään tehoharjoittelua - Aleksi kestoharjoittelua

Valmentajan loppuajatuksia

- Onko Suomessa vieläkään riittävästi eri kestävyyslajien yhteistoimintaa ja ajatuksenvaihtoa yli lajirajojen – ja onko kaikilla keistolajeilla lopulta niin paljon eroja harjoittelussa?
- Millaisia asioita voisi oppia ristiin eri kestävyyslajeista – onko valmentajilla riittävästi nöyryyttä muutoksen hakemiseen?
- Opetetaanko eri valmennustasoilla riittävästi miten kohdata erityyppisiä valmennettavia yksilöinä -> korostuuko tämäntyyppinen asia vielä tulevaisuudessa?
- Hyödynnetäänkö Suomessa riittävästi lopettavien urheilijoiden kokemuksia omilta urheilu-uriltaan esim. nuorten valmennuksessa?