



Aitalyylit

taustatekijöitä kehitykselle

AJATUKSIA

(AITA-)

VALMENNUKSESTA

26.9.2026

Yleisiä ajatuksia huippuvaiheen valmennuksesta

- Jos urheilija haluaa kokeilla rajojaan:
 - Urheilu on PÄÄTYÖ
 - > muuta palkkatyötä voi jossain määrin tehdä mutta rajoittaa palautumista.
 - > opiskelu - onnistuu, mutta Kela-mielessä vaatii isoja järjestelyjä.
 - Valmentajan oltava pääosin LÄSNÄ.
 - Lihashuolto AINA säännöllistä ja suunniteltua.
 - Muutkin tukitoimet oltava helposti SAATAVILLA : fysio, psyk, ravinto, lääkäri.
 - Päivärytmi VALMENNUKSEN ehdoilla.
 - Valmentaja johtaa urheilijaa KUUNNELLEN.
 - Tehty työ tuottaa aina tuloksia - palautuminen kehittää ja tuo esiin tulokset
-

Lajivalinta nainen vs mies

- Vanhempien mieltymykset ohjaa
 - perinteet vai rahankiilto silmissä
 - Miehillä tarjolla joukkuelajeissa enemmän tienestimahdollisuuksia.
 - ei SOME riippuvaista
 - ei haittaa vaikka tulos ei ole priimaa
 - kilpailuha
 - Naisilla yksilölajeissa helpompi saada näkyvyyttä .
 - SOME riippuvuus
 - ei haittaa vaikka tulos ei ole priimaa
 - yhteisöllisyys
-

Naispuolisen Yleisurheilijan erityispiirteitä?

- Voimaharjoittelua vuoden ympäri
 - voimatasot tippuu nopeammin kuin miehillä
 - Palautusmekanismia tuettava
 - matalatehoista harjoittelua tehoharjoittelun vastapainona
 - Kuunnella ja nähdä - epävarmuus
 - tärkeä luoda turvallinen ilmapiiri - ryhmädynamiikka
 - olet niin hyvä (tai huono) kuin edellinen harjoitus/kilpailu
 - ja hyvä osata tulkita rivien välit...
 - Kuukautiset
 - yleiset/yksilölliset haasteet
 - MUTTA
 - erot naisissa ja miehissä yhtä suuria kuin sukupuolten välillä
-

Valmennusfilosofia

- Tärkeintä ei ole mitä tehdään – vaan miten
 - * Tekniikan omaksuminen
 - * Voiman tekeminen
 - Pika- ja Aitajuoksu on kimmahdelemista
 - * Kontaktissa luodaan nopeus
 - Uuden oppimisen "Kolme Koota" + V
 - * Kolleegat
 - * Kurssit
 - * Kirjallisuus
 - * Valmennettavat
 - Analyysit
 - * Numeeriset analyysit tärkeitä
 - > juoksun vaiheet; nopeus/aitaväli, askelpituus, askelkontakti, lentovaihe
 - > reaktiivisen voimantuoton ja tehon seuraaminen
-

Valmennuksellisia suuntaviivoja (Huippuvaihe)

Harjoittelun rytmitys

1. Juoksu:
 - Kaikki osaalueet mukana harjoituskauden aikana - nop/aerobia
 - Nopeus: Jaksottain nouseva teho / laskeva määrä (pienet muutokset!)
 2. Voima: Pääliikkeet
 - 3v. totuttelujakso 6-8 sarjat - "tasa"painot
 - 3v. MaksV. 6-3 sarjat - nousevat painot + kontr.ponn
 - 3v. Maks/RäjV. 5-1 sarjat - nousevat painot + kontr.ponn
 - 3v. Räj/NopV. 3/6 sarjat - tehonmittaus + loikat/hypyt
 - Loppukausi : sekoitus Maks/Räj/NopV.
-

Valmennuksellisia suuntaviivoja (Huippuvaihe)

- Tehoharjoitukset - Tukiharjoitukset
 - *Lajianalyysin ja urheilijan uravaiheen mukaisesti
 - *Pääosin vuoropäivinä
- Kauden alku usein 3 viikkoa:
 - *Aerobia ja Lihaskunto painottuu enemmän.
 - *Nopeus 1/viikko
- Harjoitus kausi 3x3 viikkoa
 - > Viikkorytmitys 2 vaihtoehtoa
 - > Vauhdit kasvaa pitkin kautta - ei suuria muutoksia
- KVK: viikko leviää n. 10 pv:lle
- KK: 2 kpl esimerkiviikkoa

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Nop	MI	Sub Maks	Aerobia	Kiihd Nop	NoKe TAI	Lepo
Voima	LK	Lepo (Hier)	Lihashuolto	Voima	MI+LK	Lepo

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Nop	Voima	Aerobia	Kiihd Nop	Voima tai	NoKe	Lepo
YV+KV	Lepo	Lihashuolto	Voima tai lepo	MI+LK	Lepo	Lepo

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Lepo	Voima	Nopeus	Lepo	Atel+Vo	Lep/Ver	Kisa
Nopeus	Lepo	Ver+liik	Atel	Lepo	Voima	Kisa

Nopeuden johtotähtiä (Huippuvaihe)

- Nopeusharjoittelu lähes ympärivuotista
 - *kiihdytysvaihe > 95% - maksimivaihe > 90%
 - *kiihdytykset vastuksella ja ilman koko harjoituskauden
 - * FRONT SIDE MECHANICS
 - Nopeus rakentuu kiihdytyksen lopputulemana - ei maksimia ilman onnistunutta kiihdytystä
 - Aitanopeus rakentuu hyvän sileän nopeuden päälle
 - > ensin rakennetaan sileän nopeutta- sen jälkeen aitanopeutta
 - > sileää voi juosta hyvin jo 90% vauhdeilla, aitanopeus vaatii >95% panostuksen
 - > sileän (>98%) nopeusharjoittelu kuluttaa enemmän kuin aitanopeusharjoittelu
 - Sileän nopeuden parantaminen - kun tekniikka hallussa
 - > kontaktin aikana pyrittävä nopeammin/tehokkaammin tuottamaan pidempää askelta
 - Aitanopeuden parantaminen - kun tekniikka hallussa
 - > kontaktin aikana pyrittävä nopeammin/tehokkaammin tuottamaan nopeampaa askelta - laukkamainen askelrytmi pienenee
 - Nopeuden kestäminen vs. Nopeuskestävyys alle 15s matkoilla
 - > nopeutta tekemällä myös nopeuden kestäminen paranee (80-120m vedot >95%)
-

Aitajuoksun kriittiset kohdat

- Aidalle ponnistus (3. askel)
 - > perusedellytys tulla hyväksi aitajuoksijaksi on hallita aidalle ponnistus
 - > mitä parempi aidalle ponnistus sen paremmin vauhti säilyy aidanylityksessä
 - Aidan ylitys (4. askel)
 - > liikkuvuus ja aidalle ponnistaminen ratkaisee sujuvan aidan ylityksen
 - > lonkan luontainen liikkuvuus
 - Aidan jälkeinen askel (1. askel)
 - > määrittää aitajuoksijan tason
 - > tehokas eteenpäinvievä askel
 - Aitavälin 2. askel
 - > ainoa askel jolla pystytään oikeasti kiihdyttämään menetettyä vauhtia
-

Juoksuaskeleen vaiheet – voimanhankintaan

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Pakara<ul style="list-style-type: none">*Kontaktin aikana tekee työn - vaatii kovaa voimaa*Jos ei aktivoidu - takareidet joutuu ylitöihin...• Takareidet / hamstringlihakset<ul style="list-style-type: none">* Etuheilautusvaiheessa polvi oikeenee<ul style="list-style-type: none">-> kova eksentrinen rasitus* Kontaktin aikana pidettävä asentoa yllä<ul style="list-style-type: none">-> isometrinen työ* Tönäisyn lopussa auttaa pakaraa ojentamaan lantiota | <ul style="list-style-type: none">• Lonkan koukistajat<ul style="list-style-type: none">* Yhteistyössä vatsalihasten kanssa ylläpitää lantion asentoa* Isometrinen /konsentrinen työ<ul style="list-style-type: none">-> varsinkin tönäisyn lopussa kovilla• Pohkeet / Akillesjänne<ul style="list-style-type: none">* Välittää voiman rataa - Isometrinen/Elastinen* Lataa energiaa "elastiseen komponenttiin"<ul style="list-style-type: none">-> "sisäinen" venyminen• Heikot pohkeet... kaiken pahan alku<ul style="list-style-type: none">-> kontakti pitkä -> jalka myöhässä eteen -> lantio tilttaa-> pyörii takana -> joutuu "nostaa polvee" -> sääri heilahtaa matalalta eteen -> kontakti liikaa eteen-> takareisi repee |
|---|--|
-

Voiman pääasioita (Huippuvaihe)

- Voimaharjoittelu

- * Pakara / Lantion ojennus : Maksimi 6-1 x 70-100% : Koncentrinen - Räjätävä - Reaktiivinen

- > Kyykkyvariaatiot, Olympianostot, Lantionnosto

- * Hamstringlihakset : Submaks 10-4 x 50-85%: Eksentrisen - Isometrisen

- > Hamstringvariaatiot - nordic, tr-penkki

- > Lonkan ojennus -selkäpenkki, heiluri (suora ja koukku)

- * Lonkan koukistus : Submaks 6 x 60-85%: Isometrisen - Reaktiivinen

- > Heilurit, Taljat, Puolapuissa

- * Pohkeet/Akillesjänne : Isometrisen - Eksentrisen - Reaktiivinen

- > Maksimipidot á 5" sekä Jarruttaen /nopea : suora- ja koukkupolvi

- > Pohjehyppyt eri variaatioin

- * Nopeavoima : Hyppelyt ja loikat - kontrastein ja erillisinä osioina (voimaharjoituksessa)

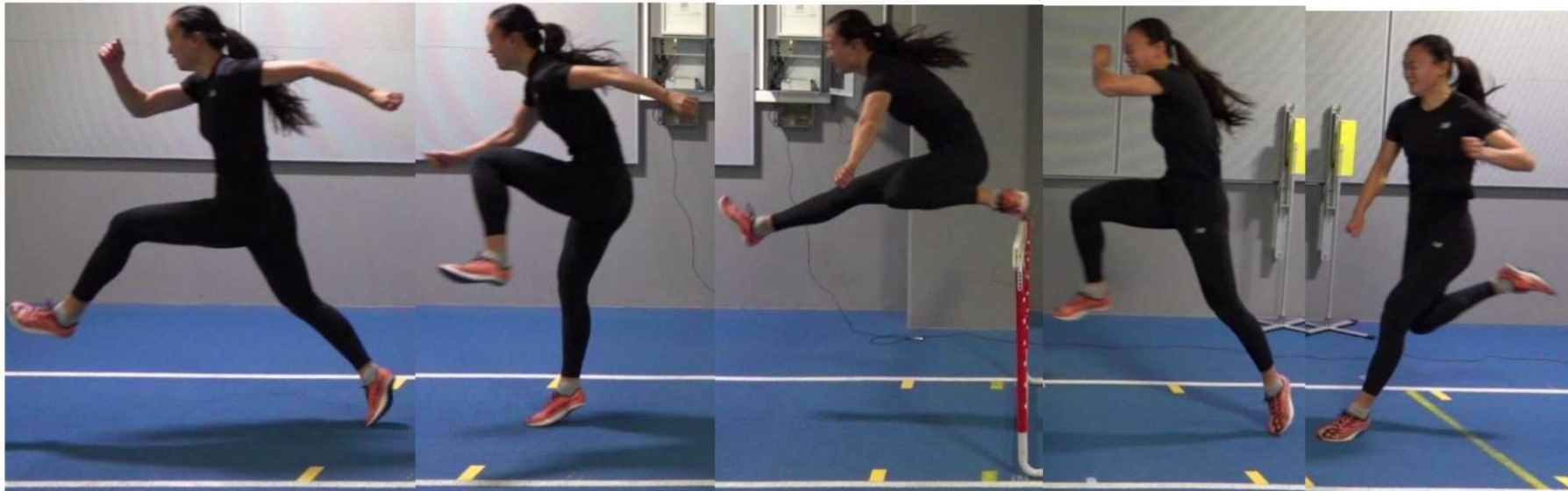
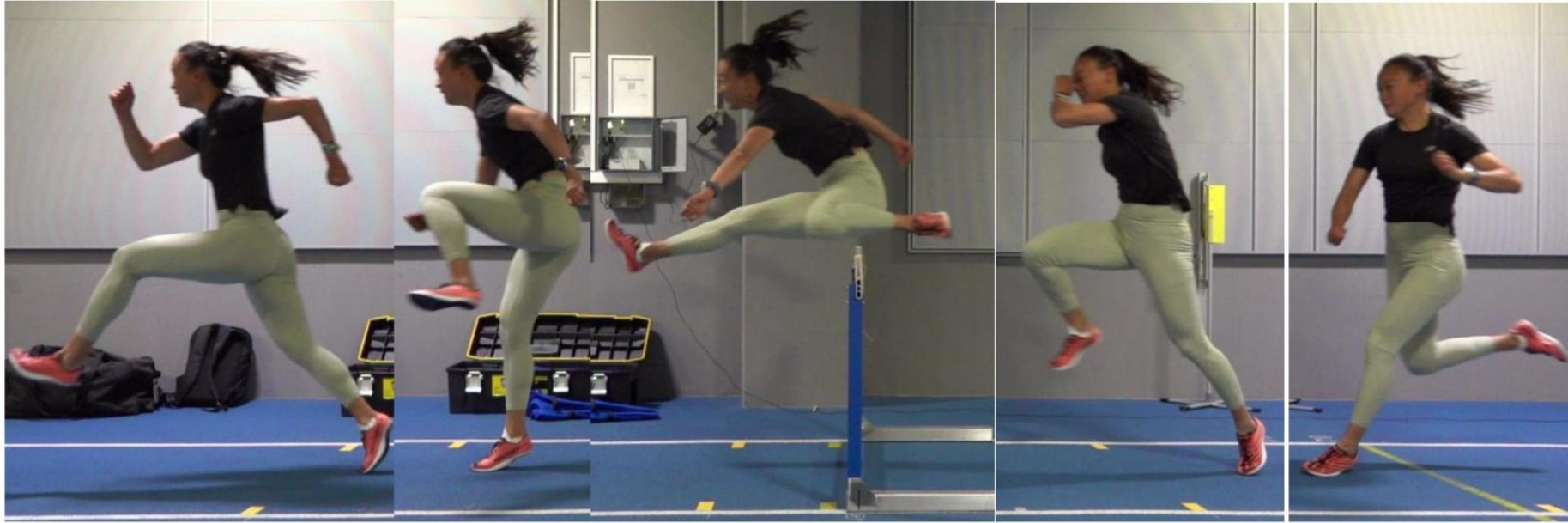
- > Osana voimaharjoittelua

- * Keskivartalo: osana voimalämmittelyä (voimafokus) - myös tukiharjoituksissa ja juoksujen lämmittelyssä mukana (hallintafokus)

- * Kisakaudella myös maksimia jonkin verran

Tukiharjoittelu

- Ympäri vuotisesti
 - Korostuu harjoituskausien alussa – pienemmässä roolissa kisakaudella
 - Aerobinen juoksu = Määräintervallit 50-70% alueella
 - > Sykekäyrä MI:ssa
 - > Myös jonkun verran ei iskuttavaa aerobiaa: esim. pyörä, crossari (ei vedessä)
 - Lihaskuntoharjoittelu 1-2x/vko ympäri vuoden
 - > isometriset 30" pidot ja dynaamiset liikkeet vartalon omalla vastuksella alaraajoille (esim. TRX)
 - > ylä- ja keskivartalolle myös lisäpainoilla
 - > liikkuvuusharjoittelu (Elias)
 - > tasapainottaa kovaa nopeusharjoittelua
 - > tarpeen mukaan yksilöllisiä liikkeitä (fysio: Jami & Elias)
 - > määrä pienempi KVK:lla ja KK:lla
-



Saara Keskitalo – kilpailuanalyysjä

Joensuu 12.7.2025		toe off	td H1	toe off	td H2	toe off	td H3	toe off	td H4	toe off	td H5	toe off	td H6	toe off	td H7	toe off	td H8	toe off	td H9	toe off	td H10	final	TIME	avg hurdle	avg btw	
2.	S.Keskitalo	Split	2,368	2,720	3,428	3,756	4,444	4,760	5,432	5,752	6,416	6,728	7,384	7,700	8,360	8,672	9,352	9,656	10,396	10,764	11,512	11,868	1,15	13,02	airtime	hurdles
		RU	352		328	1,036	316	1,004	320	0,992	312	0,976	316	0,972	312	0,972	304	0,984	368	1,108	356	1,104			328,4	691
					708		688		672		664		656		660		680		740		748					
Joensuu 12.7.2025		toe off	td H1	toe off	td H2	toe off	td H3	toe off	td H4	toe off	td H5	toe off	td H6	toe off	td H7	toe off	td H8	toe off	td H9	toe off	td H10	final	TIME	avg hurdle	avg btw	
4	S.Keskitalo	Split	2,380	2,744	3,440	3,768	4,476	4,804	5,480	5,804	6,464	6,784	7,448	7,776	8,440	8,776	9,432	9,756	10,444	10,780	11,464	11,820	1,05	12,87	airtime	hurdles
		RU	364		328	1,024	328	1,036	324	1,000	320	0,980	328	0,992	336	1,000	324	0,980	336	1,024	356	1,040			334,4	677
					696		708		676		660		664		664		656		688		684					

26.6.	häck	tid mellan	tid över	tyngdpunkt	över Häcken	sträcka		"Archinisis"	
12,81	splits	Häckarna	Häcken	förändring	distans	mellan	löpt	mellansteget	
1H	2,45		453	162	335	häckarna	sträcka	sträcka	tid
2H	1,030	0,607	423	140	324	7,89	4,66	1,76	0,230
3H	1,011	0,591	420	154	338	8,13	4,72	1,85	0,233
4H	0,999	0,580	419	157	341	8,33	4,87	1,95	0,231
5H	1,000	0,573	427	155	354	8,45	4,88	2,08	0,246
6H	0,973	0,571	402	143	335	8,32	4,90	1,90	0,221
7H	0,975	0,581	394	133	326	8,26	4,97	1,98	0,232
8H	1,025	0,600	425	179	353	8,72	5,14	2,06	0,240
9H	1,008	0,580	425	170	349	8,47	4,97	2,03	0,238
10H	1,019	0,601	428	169	330	8,34	5,04	1,95	0,234
	1,004	0,587	422	156	339	8,32	4,81	1,95	0,234

Saara vs. Vilma

Saara		Vilma
12,64	100mH	12,88 -25
7,95	60mH	8,15
11,63 (11,36w)	100m	11,81 -25
7,35	60m	7,54 -25
3,121	30mfly (16.5)	3,195
3,196	30mfly (11.12)	3,228
86kg	powerClean	86kg
140kg	Deadlift trapbar	145kg
110kg	Squat	BUL 90kg
140kg	½-Squat 3x	150kg

Saara		Vilma
49,5cm	CMJ	48,6 cm
83,6 W/kg	Reakt.Hypp	82,6 W/kg
286	VauPit	276
872 / 14,33	3-tass/5-l	849 / 13,85
31,40	10-l/2 ask	30,29
	Lakt 200m MI	
1,6	lepo	1,4
4,7	44,8	4,5
7,7	42,3	7,1
8,3	40,0	9,0

Saara vs. Vilma

Saara 60mA test	2.1-25	16.5-25	2.1-26
60mA (84/8,20)	8,19	8,19 (6A)	8,10 (6A)
2A / 5A	3,79 / 6,79	3,80 / 6,76	3,75 / 6,71
2A-5A	3,00	2,96	2,96
A. ylitys (ms)	322	307	296
Välijuoksu (ms)	681	669	664
Ponn.kont (ms)	115	113	114
Alaskont (ms)	86	84	89
A.ylitys (cm)	319 (170-149)	317 (182-135)	306 (193-113)
Vahvuus	Nopeus		
Jalat	83cm		

Vilma 60mA test	2.1-25	16.5-25	2.1-26
60mA (84/8,20)	8,19	8,24 (6A)	8,20 (6A)
2A / 5A	3,73 / 6,76	3,73 / 6,75	3,69 / 6,71
2A-5A	3,03	3,02	3,02
A. ylitys (ms)	293	284	287
Välijuoksu (ms)	717	723	702
Ponn.kont (ms)	120	120	118
Alaskont (ms)	91	93	91
A.ylitys (cm)	306 (199-105)	303 (210-93)	302 (185-117)
Vahvuus	Aitatekniikka		
Jalat	88cm		

MICKE urat urheilussa

- * 110mA 13,64 (25v.) (13,53 + 2,1...) OK1988 Välierä
- * 10-ottelu 7164 (20v.)
- * Korkeus 212 (19v.), Pituus 722 (22v. nw), 3-loikka 14,42 (20v.)
- * 10,91 (25v.) - 21,93 (25v.) - 49,95 (20v.) - 52,52 (25v.)

* Valmentajat: Taisto Olenius, Esa Peltola, Itse

* 1983-85 -> SibboV: 68-70 synt. poikaryhmä

* 1993-2001 -> SibboV: 81-83 synt poikia ja tyttöjä
-> Juha Laaksonen, Timo Siirtola (1½kk...),
Sonja Rehn, Jussi Vasama,
Annamari Oinonen, Tommi Hartonen
-> SUL lajivalmentaja pika-aidat 2v.
-> SFI laji/leirivalmentaja n.1993-2001 ja 2010-

luku

* 2001 -2011-> seuratyötä;
SV sijaluvulta 300+ -> 27. v.2008

- * 2009 -> Gustav Klingstedt, Ida Aidanpää, Joona-Ville Heinä
-> Sibbo-Vargarna: Otto, Elias, Eddie.

* 2017 -> Kemppainen pyysi SUL-remmiin, minä hullu lähdin.

* Nyt -> Akatemiavalmentaja Urheassa 80% (Urhea/OK/SUL)

-> omat: Samuli v. 2018-25 (kevät 2017),

Saara v. 2022

Vilma v. 2024

Juho(etä) v. 2023

-> yhteiset: Annimari (2019-2024) ,

Saara (2021-2022)

Viivi L 2020,

Lotta K 2023
