

Naisurheilijat ratakierroslajeissa Suomessa

Ajatuksia ja havaintoja

Petra Stenman, Hämeenlinna 26.9.2026

Urheilija ja valmentajan - naisena

Kotipaikka: Kolppi, Pedersöre

Seura: IF Drott - harjoitusryhmä

Harrastus alkoi 9 -vuotiaana

Laji: 400maj valikoitui 18
vuotiaana PB 55.01 ja 52,47

Yhteistyö Ruotsiin tärkeä pohja
tulevaan valmennukseen

Ura päättyi 31 vuotiaana
selkävamman, joka tuli jo 25
vuotiaana

Valmennukseen mukaan
iloisuus ja innostuneisuus



Valmentajana



2006 aloitin Nurmon Urheilijoissa → SSU

Muita lajeja (jalkapallo, lentopallo, pesäpallo, formula)

2009 Naisten pika- ja aitajuoksujen osa-aikainen lajivalmentaja

2012 -2026 SUL Ratakierroksen valmentajana ja kouluttajana

Viestijuoksu!



© Daniel S. Matta... netikka.net/deifoto



Tarina kymmenestä sekunnista kymmenessä vuodessa

SE 1974 Marika Eklund, Mona-Lisa Pursiainen, Pirjo Wilmi ja Riitta Salin 3:25,7 (EM-hopean)

Uusi kehitysvaihe käynnistyi Helsingin EM-kisoista 2012. Sen jälkeen viestitoimintaa alettiin rakentaa määrätietoisemmin, ja **Suomi palasi EM-tasolle Zürichissä 2014.**

Vuosien ajan tulokset olivat 3.34–3.40:n tuntumassa, kunnes **2020-luvulla sekä 400 metrin että 400 metrin aitajuoksun taso nousi** ja maajoukkue toiminnan yhteisöllisyys vahvistui



Katri Mustola, Ella Räsänen, Sanna Aaltonen ja Anniina Laitinen
LEHTIKUVA

- **Vuodesta 2021 lähtien kehitys nopeutui.** U20-joukkue juoksi Calin MM-kisoissa 2022 finaaliin ja uuden ikäluokan Suomen ennätyksen **3.33,15**.
- **Aikuisten joukkue paransi samaan aikaan tasaisesti:** 3.32,40 vuonna 2022 ja jo **3.29,65 Oslossa 2023**

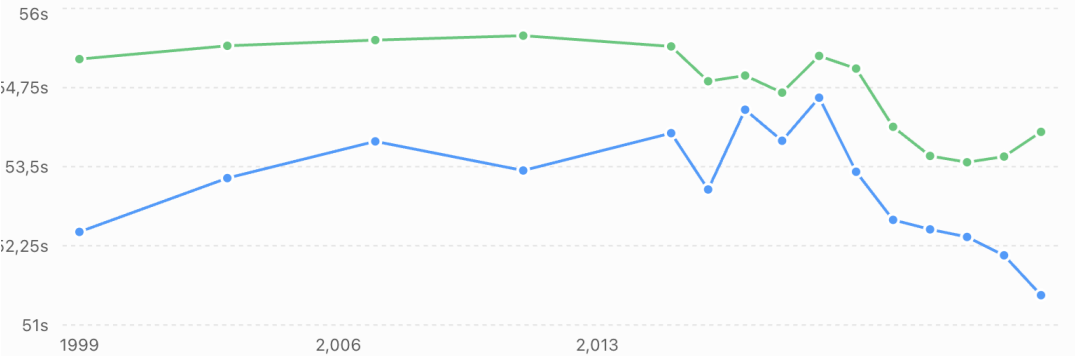




Kehityksen huipennus tuli jälleen Roomassa, EM-kisoissa 2024. **Milja Thureson, Aino Pulkkinen, Katriina Wright ja Mette Baas juoksivat 3.26,51** – Suomen kovimman ajan lähes 50 vuoteen. Suomi oli EM-kisojen kokonaisvertailussa kymmenes ja maailmantilastossa 13:s.

Naisten 400 m – tason kehitys

Vuoden paras tulos ja 10 parhaan tuloksen keskiarvo. Pienempi aika = parempi tulos.

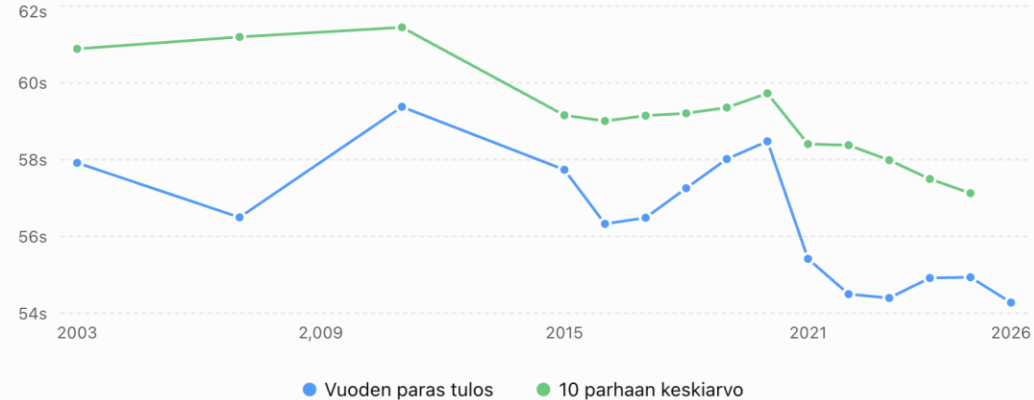


2025: kärkitulos 51,47 s ja 10 parhaan keskiarvo 54,05 s.



Naisten 400 m aj – tason kehitys

Vuoden paras tulos ja 10 parhaan tuloksen keskiarvo. Pienempi aika = parempi tulos.



2026: kärkitulos 54,28 s. Vuoden 2026 10 parhaan keskiarvoa ei ole mukana.

LAJIYHTEISÖ PERUSTANA

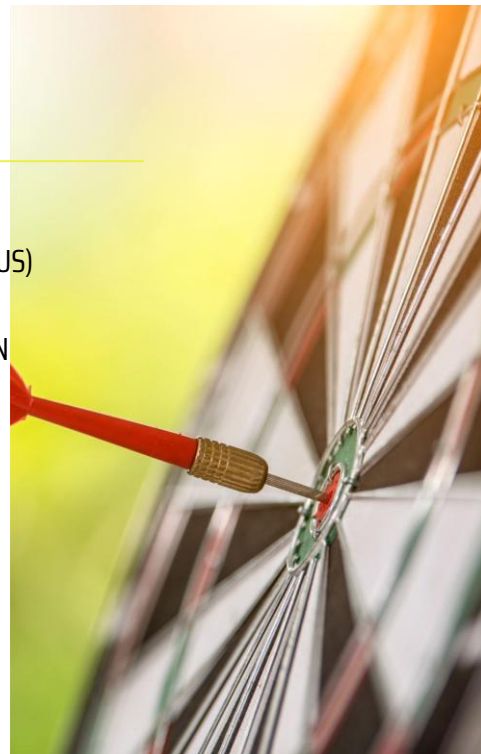
Kymmenessä vuodessa Suomen naisten 4 × 400 metrin viesti kehittyi noin kymmenen sekuntia.

Kehityksen taustalla :

- pitkäjänteinen viestiprojekti
- 400 metrin lajien tason nousu
- valmennuksen kouluttautuminen (mm TKI projekti)
- kansainväliset kilpailut
- vahvistunut maajoukkueen yhteisöllisyys esim tiedon jakaminen,
- valmennuslinjausten kirkastaminen → YKSIÖ keskiössä eikä SYSTEEMI
- kengät/alustat

TAVOITTEET 2022-2023

- VAHVA LAJIYHTEISÖ
- VALMENNUKSEN KEHITTÄMINEN (KOULUTUS)
- LAJIN TEHOSTAMINEN
- KANSAINVÄLISTYMINEN - KANSAINVÄLINEN MENESTYS
- VIESTIJUOKSU



ONKO valmennuksessa eroja ? Miehet vs naiset

*Henkilöissä on eroja
riippumatta oletko mies vai
nainen - valmennus
perustuu lähtökohtaisesti
yksilöllisiin eroihin*



ONKO valmennuksessa eroja ?

Miehet vs naiset

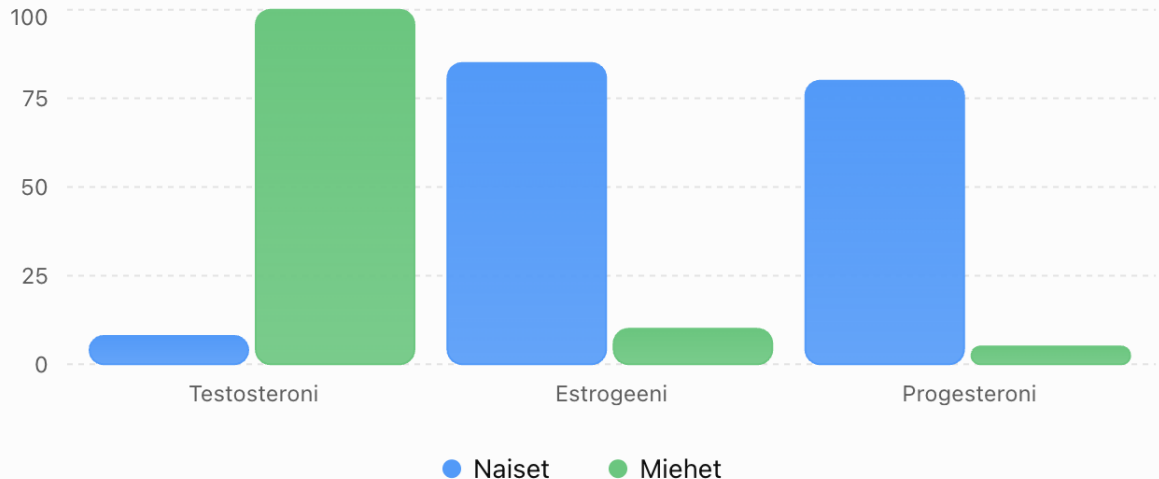
- ominaisuudet, harjoitettavuus ja “lahjakkuus” (DNA)
- psyykkinen valmiustila
- urheilijan identiteetti ja kypsyyys
- ympäristötekijät



Naiset ja miehet – hormonaalinen ympäristö

Naiset ja miehet – keskeiset sukupuolihormonit

Havainnollistava suhteellinen vertailu. Pylväät eivät kuvaa laboratoriopitoisuuksia.
Naisilla estrogeeni ja progesteroni vaihtelevat voimakkaasti kuukautiskierron aikana.



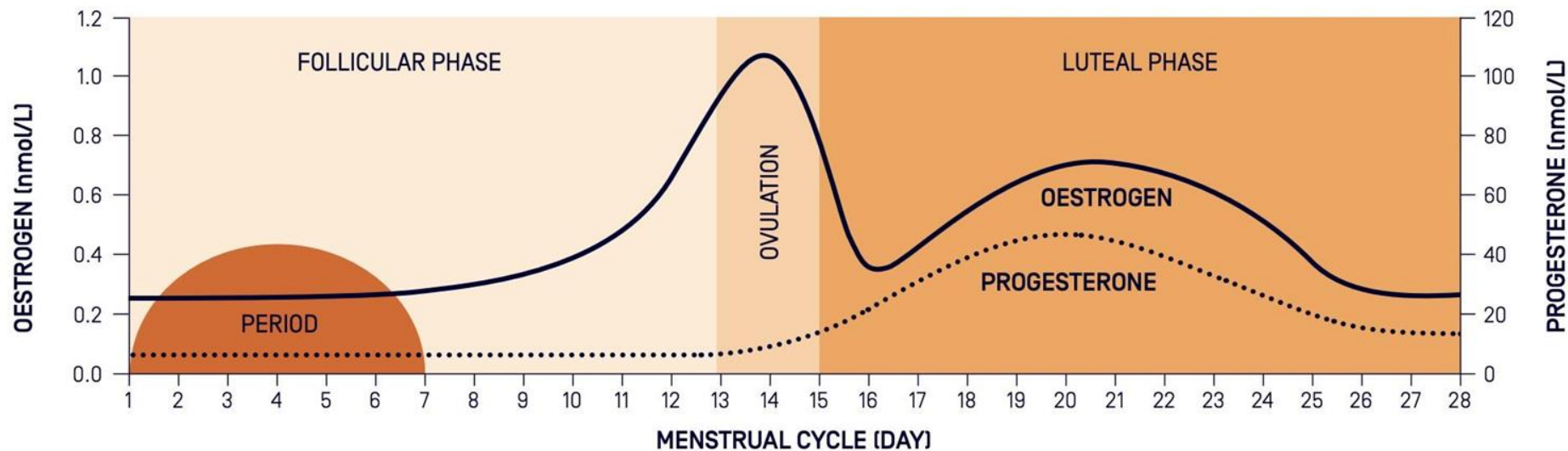
Tärkein ero urheilun kannalta on miesten huomattavasti suurempi testosteroniantistus murrosiän jälkeen sekä naisten estrogeeni- ja progesteronitasojen syklinen vaihtelu.

Tärkein ero urheilun kannalta on **miesten** huomattavasti suurempi **testosteroniantistus murrosiän jälkeen sekä naisten estrogeeni- ja progesteronitasojen syklinen vaihtelu.**

Tärkeä huomio kaaviosta:
testosteronin sukupuoliero on varsin selkeä, mutta estrogeenille ja progesteronille ei oikeastaan ole yhtä ainoaa "naisen tasoa", koska pitoisuudet muuttuvat huomattavasti kierron aikana.

*Siksi yllä oleva kuva toimii **opetuksellisena yleiskuvana**, ei fysiologisten pitoisuuksien määrällisenä vertailuna.*

Naisen kuukautiskierto



Lähde: AIS/Female performance and health initiative

Naisurheilija – mitä 400 m / 400 m aj valmentajan tulisi tietää?

1. Kuukautiskierto ja hormonit

Estrogeenin ja progesteronin pitoisuudet vaihtelevat kuukautiskierron aikana. Miesten sukupuolihormoniprofiili on vastaavalla aikavälillä huomattavasti vakaampi. Ryhmätasolla kuukautiskierron vaikutukset suorituskykyyn ovat yleensä pieniä ja vaihtelevia, joten **harjoittelua ei ole perusteltua automaattisesti periodisoida kierron vaiheiden mukaan.**

2. Yksilölliset oireet ovat tärkeämpiä kuin kierron päivä

Kuukautiskipu, runsas vuoto, väsymys, päänsärky, vatsaoireet, unen häiriöt ja PMS-oireet voivat vaikuttaa harjoitteluun. Valmentajan kannattaa seurata **urheilijan omaa toistuvaa vastetta**, ei olettaa kaikkien naisten reagoivan samalla tavalla

3. Nopeus, voima ja tehontuotto

Tutkimusnäyttö ei tue yksinkertaista mallia, jossa esimerkiksi **follikkelivaiheessa** pitäisi aina tehdä raskasta voimaharjoittelua ja **luteaalivaiheessa** keventää. 400/400 m aj -juoksijalla harjoittelun ohjelmoinnin lähtökohtina ovat edelleen **nopeus, voimantuotto, harjoituskuormitus, kilpailukalenteri ja palautuminen.**

4. Luteaalivaihe ja lämpö

Progesteronin nousu ovulaation jälkeen nostaa kehon lämpötilaa. Tämä voi olla merkityksellistä erityisesti kovassa harjoittelussa ja kilpailemisessa kuumissa olosuhteissa.

5. Rauta Kuukautisvuoto lisää raudan menetystä. Runsaat kuukautiset voivat kasvattaa raudanpuutteen riskiä. Selittämätön väsymys, heikentynyt harjoitusvaste tai palautumisen huonontuminen ovat asioita, joiden yhteydessä myös rautatilanne voi olla aiheellista selvittää terveydenhuollossa.

Naisurheilija – mitä 400 m / 400 m aj valmentajan tulisi tietää?

6. Energiansaanti ja RED-S

Liian matala energiansaatavuus voi häiritä hormonitoimintaa ja kuukautiskiertoa sekä vaikuttaa luuston terveyteen ja harjoitteluun sopeutumiseen. Epäsäännöllistyviä tai pois jääviä kuukautisia ei tule pitää normaalina seurauksena kovasta harjoittelusta.

→ Epäsäännölliset kuukautiset urheilijalla: PCOS * vai **RED-S/**FHA?

7. 400 m aidat

Väsymys vaikuttaa paitsi juoksunopeuteen myös **askelrytmiin, voimantuottoon ja aitanylitystekniikkaan**. Siksi oireiden vaikutus voi näkyä lajiharjoituksessa tai kilpailussa teknisen laadun heikkenemisenä, vaikka esimerkiksi yksittäinen voimamittaus ei muuttuisi.*

VINKKI: Hyvä tietolähde on [Australian Institute of Sport – Female Performance & Health Initiative](#). Heiltä löytyy valmiita materiaaleja muun muassa **kuukautiskierrosta, PCOS:stä, endometrioosista ja hormonaalisesta ehkäisystä**.

*PCOS = Polycystic Ovary Syndrome Suomeksi: munasarjojen monirakkulaoireyhtymä

**RED-S = Relative Energy Deficiency in Sport Suomeksi: urheilijan suhteellinen energiavaje

**FHA = Functional Hypothalamic Amenorrhea

Kuukautiskierto koetaan merkitykselliseksi:

noin 2/3 urheilijoista koki kuukautiskierron vaikuttavan suoritussykyyn.

Vaikutusta koettiin sekä harjoittelussa (66 %) että kilpailuissa (58 %)

WHO PERCEIVES THEY ARE 'AFFECTED'?

2/3 OF ATHLETES REPORT THAT
THEIR MENSTRUAL CYCLE
AFFECTS THEIR PERFORMANCE



- Athletes who experienced three or more menstrual symptoms were twice as likely to report feeling affected
- Athletes who **reported pain** and those using analgesia
- Para-athletes more affected than able bodied peers

NEXT STEPS

- > Stronger focus on supporting para-athletes and athletes in aesthetic sports given higher numbers of feeling affected
- > Raise awareness about menstrual cycle tracking
- > Improve education for athletes and role holders around menstrual cycle
- > Screen athletes for menstrual cycle related pain
- > Encourage more high-quality research in this space

Authors

Dr Alice McNamara @alice_mac6
Dr Rachel Harris @DrRachelHarris
Dr Clare Minahan @ClareMINAHAN



For more information visit
ais.gov.au/fphi

Valmentajan vastuu naisurheilijan valmennuksessa

1. TUKI – Support

Valmentajalla ja koko urheilijan tukitiimillä on tärkeä rooli **naisurheilijan terveyden, hyvinvoinnin ja suorituskyvyn tukemisessa.**

2. VUOROVAIKUTUS JA SUUNNITTELU – Communication & Planning

Luo ilmapiiri, jossa **kuukautisista, kuukautiskierrosta ja muista nais erityisistä asioista voidaan puhua avoimesti ja luontevasti.** Tieto, avoin keskustelu ja aktiivinen toiminta mahdollistavat asioiden huomioimisen valmennuksessa.

3. RISKIEN ENNALTAEHKÄISY – Risk Prevention

Tunnista mahdolliset **varoitukset ajoissa** ja ohjaa urheilija tarvittaessa oikean asiantuntijan luo



400 m aidat – vuoden paras
tulos

Hilla Uusimäki SE - tarina

Vuosi	Tulos	
2013	63,15	Lähtökohta: + Hyvin ja monipuolisesti harjoitellut urheilija Ylikuormitustila lähti energiavajeesta→mielenterveyshaasteet ja vammakierre
2014	58,55	
2015	59,09	2019 syksy -2021 Perusharjoittelu ok muttei kestänyt tehointervalleja eikä nk harjoittelua. Väsyi nopeasti esim nopeusharjoituksissa. Harjoitusvaste heikko. Yritettiin palata kilpailuihin, muttei tullut oikein tulosta → ylikuormitusoireet jatkuivat. Harjoitteli tunnollisesti ja oppi mm tekniikkaa Ylöstalon ryhmässä
2016	56,33 SE22	
2018	57,78	
2019	62,26	2022 Muutto Tampereelle . Perusharjoittelua / hiihtoa talvella Ei kilpailuja - kesäloma ja urheilusta loma
2020	60,36	
2023	56,62	2023 Uusi alku ja uusi aloitus-Hilla 2.0
2024	55,61	- Harjoittelu varovaista→ ääripäät nopeus /rauhallinen määräis, voima→ 4-5 krt / viikkoa
2025	54,94	- Hallikausi 200m 24.17→ SM finaali - kesällä Syksyllä EA ja keväällä + Portugalin leiri .Palautuminen vielä vaihteleva mutta on valon pilkkuja, 400maj 56 sek ja KK 2. Ulkomaankisoja.
2026	54,28SE	

400 m aidat – vuoden paras tulos

Hilla Uusimäki SE - tarina

Vuosi	Tulos	
2013	63,15	2024 Harjoittelu puree (ääripäät)
2014	58,55	- Nopeuspainoitteinen syksy, ulkomaaleiri → hallikausi todella onnistunut (38,04 + 53,27)
2015	59,09	- Hallikauden jälkeen taas palautumisen kanssa haasteita mutta kevään leiri hyvä, nk harjoittelu meni kohtalaisen hyvin.
2016	56,33SE22	
2018	57,78	- PB 55,80 ja EM edustus. Kilpailukausi haastava - 5*15+2*16+1*17
2019	62,26	
2020	60,36	2025 Havainto: yhdistelmä nopeus/voima (nop voima) ei onnistunut → liian kuluttava - muutettiin voimaharjoittelu (Miro Enroth)
2023	56,62	
2024	55,61	- Hiihtoa hallikaudella
2025	54,94	- Muutama tehointervalli harjoitus mahdollinen + NK harjoittelu jatkettiin.
2026	54,28SE	- Aitaharjoitukset onnistuu
		- Jaksettiin kilpailla paremmin
		- 55 sek taso vakio (PB 54,94) ja 6*15 ask + 2*16+1*17 -> 15 päälle



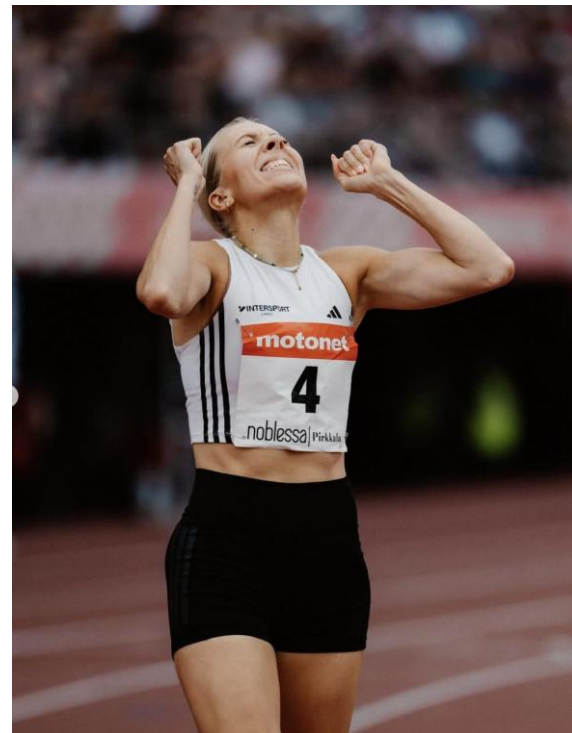
400 m aidat – vuoden paras tulos

Hilla Uusimäki SE - tarina

Vuosi	Tulos
2013	63,15
2014	58,55
2015	59,09
2016	56,33SE22
2018	57,78
2019	62,26
2020	60,36
2023	56,62
2024	55,61
2025	54,94
2026	54,28SE

2026 Päättäväisyys

- uusi askelrytmi kuvioon 14 ask
- voimaharjoittelu pelkistettiin ja kovennettiin
- tehointervalliharjoittelusta palautuminen hyvä
- nk harjoittelu ja nopeus onnistui hyvin
- Terveitä treenijaksoja
- Tekniikan ja rytmin tarkka analysointi (Archinisis)
- Kilpailukykyisyys hyvä läpi kesän ja nopeus hyvällä tasolla



Valmennuksen kulmakivet

NAISURHEILIJAN VALMENNUKSEN KULMAKIVET

YKSILÖLLISYYS

Tunne urheilija ja hänen harjoitusvasteensa.

TERVEYS

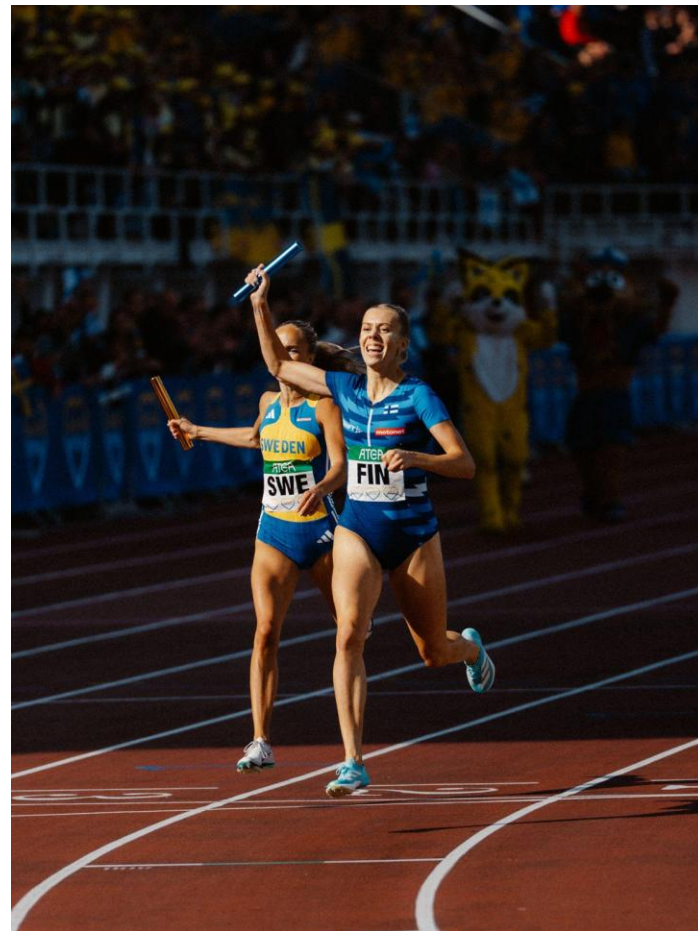
Kuukautiskierto • energiansaatavuus • rauta •
luusto

SUORITUSKYKY

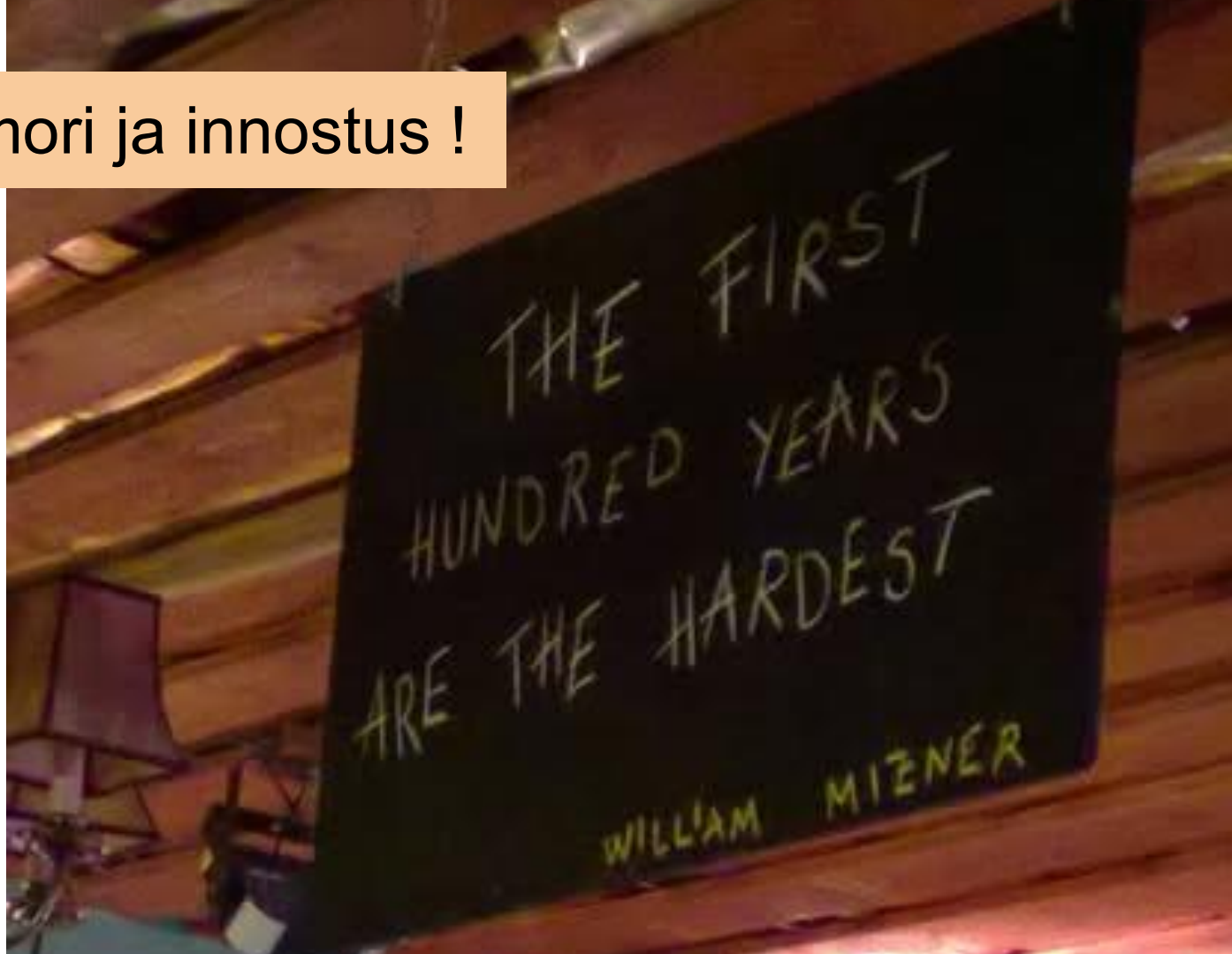
Voima • voimantuotto • nopeus • lajispesifi
harjoittelu

VUOROVAIKUTUS

Kysy • kuuntele • seuraa • reagoi



Huumori ja innostus !



“ Kaiken kaikkiaan meidän pitäisi urheilussa keskittyä ensiksi näkemään ihminen ja toiseksi tuloksia. Oman kokemukseni mukaan tämä johtaa parempiin tuloksiin ja terveempiin urheilijoihin”

Kiitos kun kuuntelit!

