

**TAKAISIN HUIPULLE!**

**– NÄKÖKULMIA JA TILANNEKUVIA SUOMALAISEN KESTÄVYYSJUOKSUN  
VALMENNUKSESTA 1970-LUVULLA**

Mikko Leinonen

## TIIVISTELMÄ

Mikko Leinonen. Takaisin huipulle. Näkökulmia ja tilannekuvia suomalaisen kestävyysjuoksun valmennuksesta 1970-luvulla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 2004, 79s.

Itsenäisen Suomen ensimmäiset vuosikymmenet olivat kestävyysjuoksun kulta-aikaa. Jo Tukholmassa 1912 alkanut olympiamenestys jatkui Antwerpenissa, Pariisissa, Amsterdammassa, Los Angelesissa ja vielä Berliinissäkin. Tämän jälkeen alkoi kuitenkin pitkä suvan-tovaihe, jonka katkaisi 1970-luvun huikea menestys.

Tutkimus on ensisijaisesti urheiluhistoriallinen, ja se piirtää kuvaa kestävyysjuoksun valmennuskulttuurista 1970-luvun suomalaisessa yleisurheilussa. Valmennuskulttuurilla ymmärretään tässä kaikkea sitä toimintaa, jolla oli vaikutusta suomalaisen kestävyysjuoksijan harjoitteluun. Käsite sisältää siten yhtäältä valmentajan ja urheilijan tasolla tapahtunutta toimintaa, toisaalta myös eri tasoilla vallinneita taloudellisia ja organisatorisia toiminta-edellytyksiä. Näiden osalta on selvitetty ne suomalaisessa urheiluelämässä ja etenkin Suomen urheiluliitossa toteutetut uudistukset ja toimenpiteet, että menestys urheilijan ja valmentajan tasolla oli mahdollista. Valmennuskulttuurin kuvauksessa on keskitytty nimenomaan huippujuoksijoiden valmentautumiseen. Tavoitteena on ollut kuvata sitä, millainen ”suomalainen” valmennuslinja todella oli ja miten se toteutui huippujuoksijan ja valmentajan yhteistyössä. Esimerkin luonteisesti on myös hahmoteltu kestävyysjuoksun saamaa julkisuutta kahden maakuntalehden valossa.

Tutkimuksen aineisto on kvalitatiivinen, sillä se rakentuu pääasiassa kolmen juoksijan haastattelun, kestävyysjuoksijoita käsittelevien teoksien ja 1970-luvulla järjestettyjen kestävyysjuoksun valmennusseminaarien varaan. Valmennuskulttuurin arvioinnin näkökulmana on pääasiassa Puhakaisen (1995 ja 1997) esittämä jaottelu holistiseen ja mekanistiseen ihmiskäsitykseen.

Tutkimustuloksena on muun muassa se, että Suomen Urheiluliiton menestyshakuinen stipendijärjestelmä teki huippujen osalta mahdolliseksi kestävyysjuoksijoiden totaalisen harjoittelun. Juoksijoiden urheilemisessa voidaan nähdä viitteitä ammattimaisesta toiminnasta. Aivan äskettäin edesmenneen Arthur Lydiardin merkitys 1970-luvun suomalaisessa menestyksessä oli ennen muuta hengen nostattamisessa ja uuden valmennusajattelun synnyttämisessä. Harjoittelun huolellinen suunnittelu ja peräänantamaton toteutus olivat kestävyysjuoksijoiden valmentautumisen kulmakiviä. Yhteistä kestävyysjuoksijoille olivat suuret harjoittelumäärät, voittopuolisesti aerobinen juoksu ja harjoittelusta palautuminen rytmittämisen avulla. Vaikka ravinto näyttää olleen merkittävä tekijä urheilijoiden valmentautumisessa, yksilölliset erot juoksijoiden välillä olivat tässä suuret.

Suomalaisen kestävyysjuoksun valmennuskulttuuri oli 1970-luvulla ihmiskäsitykseltään ennen muuta mekanistinen eli urheilijan fyysisen suorituskyvyn parantamista korostavaa. Silti valmennuskulttuurissa oli nähtävissä myös holistisia piirteitä.

Avainsanat: kestävyysjuoksu, valmennuskulttuuri, ihmiskäsitys ja huippu-urheilu

## TIIVISTELMÄ

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TUTKIMUSMENETELMÄ, TARKOITUS JA TEORETTINEN VIITEKEHYS .....	7
2.1	Suomalaisen kestävyysjuoksututkimuksen lähtökohtia.....	9
2.2	Aika ja paikka .....	11
2.3	”Valmentautumisen kulttuuri” tutkimuksen silmälaseina .....	13
3	1960-LUVUN PERINTÖ .....	16
3.1	Tulosajattelu Suomen urheiluliittoon .....	16
3.2	Valmennukseen lisää resursseja .....	17
3.3	Valmennusapua ulkomailta .....	18
3.4	Oman tiensä kulkijat .....	21
4	VALMENTAUTUMISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	23
4.1	Taloudellinen perusta rakennetaan –stipendijärjestelmä huipuille.....	23
4.2	Valmennuksen organisoiminen eri tasoille.....	25
4.3	Menestys lisää kiinnostusta ja palstatilaa .....	26
4.3.1	Kestävyysjuoksun määrällinen näkyvyys maakuntalehdissä.....	28
4.3.2	Lehdistökirjoittelun sisällön suuntaviivoja .....	31
5	VALMENNUSOPPI JA SEN SOVELTAMINEN KÄYTÄNTÖÖN.....	36
5.1	Valmennuksen huolellinen suunnittelu sekä testaus .....	36
5.2	Harjoitustyypit: aerobinen, anaerobinen ja voiman harjoittelu .....	40
5.3	Harjoitusmäärät kasvavat ja laatu paranee .....	43
5.4	Pyrkimyksenä huipun rakentaminen .....	47
5.5	Harjoittelu ulkomailla lisäänty .....	51
5.6	Ravitsemus ja lihahuolto .....	53

6	URHEILIJAN KOHTAAMINEN IHMISENÄ JA YKSILÖNÄ .....	57
6.1	Holistinen ihmiskäsitys valmentautumisessa .....	57
6.2	Valmennuksen mekanistinen ihmiskäsitys ja urheilun moraal.....	59
7	KESTÄVYYSJUOKSUKULTTUURIN VAIKUTTAVASUUS JA TULOKSELLISUUS .....	67
8	POHDINTA .....	71
	LÄHTEET .....	75
	HAASTATTELUT .....	78
	SANOMALEHDET .....	79

# 1 JOHDANTO

Itsenäisyytemme ensimmäiset vuosikymmenet olivat kestävyysjuoksun kulta-aikaa. Tukholmasta 1912 alkanut olympiamenestys jatkui Antwerpenissa, Pariisissa, Amsterdamissa, Los Angelesissa ja vielä Berliinissäkin. Tämän jälkeen alkoi kuitenkin pitkä suvantovaihe, joka kesti aina 1970-luvulle saakka. Tuolloin piskuinen Suomi nousi kestävyysjuoksussa uudelleen maailman parrasvaloihin. Keulakuvina olivat erityisesti Lasse Viren, Pekka Vasala ja Juha Väätäinen, mutta koska heidän takanaan oli useita muitakin menestyneitä kestävyysjuoksijoita, 1970-lukua voidaan kokonaisuutena pitää kestävyysjuoksun renessanssina.

Tämän tutkielman tehtävänä on piirtää kuvaa kestävyysjuoksun valmennuskulttuurista 1970-luvun suomalaisessa yleisurheilussa. Valmennuskulttuurilla tarkoitetaan tässä viime kädessä kaikkea sitä toimintaa, joka vaikutti suomalaisen kestävyysjuoksijan harjoitteluun. Käsitteeseen sisältyy siis yhtäältä valmentajan ja urheilijan tasolla tapahtunutta toimintaa, toisaalta 1970-luvun kestävyysjuoksun taloudellisia ja organisatorisia toimintaedellytyksiä. Näiden osalta on keskeistä kysyä, mitä sellaista suomalaisessa urheiluelämässä ja etenkin Suomen urheiluliitossa tehtiin, että menestys oli mahdollista. Valmennuskulttuurin kuvauksessa keskitytään tässä nimenomaan huippujuoksijoiden valmentautumiseen. Pyrkimyksenä on kuvata sitä, millainen ”suomalainen” valmennuslinja todella oli ja miten se toteutui huippujuoksijan ja valmentajan harjoittelussa. Huippu tarkoittaa tässä työssä suomalaista arvokisamitalistia. Lisäksi selvitän kestävyysjuoksun saamaa julkisuuden määrää ja laatua kahdessa suomalaisessa maakuntalehdessä. Tämä siksi, että urheilijan saama julkisuus vaikutti esimerkiksi taloudellisten tukijoiden saantiin ja tätä kautta valmentautumisen onnistumiseen.

Tutkimusaihe kytkeytyy liikuntapedagogiikkaan ennen muuta siten, että tutkimuksen punaisena lankana on valmennusopin ja etenkin kestävyysjuoksijan valmentamisen havainnointi mm. holistisen ihmiskuvan näkökulmasta. Ihmiskuvalla tarkoitetaan tässä sitä, miten urheilija kohdataan valmennuksessa.

Tutkielman ydinosat rakentuvat pitkälti huippujuoksijoiden haastattelujen ja omaelämäkertojen, urheilun aikakauskirjojen ja historiikkien sekä 1970-luvulla järjestettyjen kestävyysvalmennusaiheisten luentoseminaarien ja valmennusoppaiden varaan. Julkisuuskuvan lähdeaineiksena on kaksi sanomalehteä, Turun Sanomat ja Keski-suomalainen, joiden sisältämä informaatio on ollut myös ajan kuvaajana ja tapahtumien tallentajana hyödyllinen.

Kestävyysjuoksu on ollut Suomen kansan lempilapsi lähes koko viime vuosisadan ja siksi se on ollut merkittävä osa suomalaista identiteettiä. Näin ollen myös liikunnan opettajan on syytä tuntea suomalaisen huippu-urheilun historiaa voidakseen kannustaa ja motivoida oppilaita elinikäiseen liikkumiseen. Osa oppilaista pitää myös kilpailemisesta ja he tarvitsevat esikuvia, joista liikunnan opettaja on oikea henkilö kertomaan. Haastattelu-aineisto osoitti myös sen, että opettajalla on ollut merkittävä rooli liikuntainnostuksen herättäjänä kestävyysjuoksuhiippujen lapsuudessa.

### 3 TUTKIMUKSEN MENETELMÄ, TARKOITUS JA TEORETTINEN VIITEKEHYS

Tämän urheiluhistorian tutkielman luonne on ensisijassa kvalitatiivinen, koska aineisto on ilmiäsultaan tekstiä ja harkinnanvarainen otos (ks. Eskola & Suoranta 1996, 11; Eskola & Suoranta 1998, 18). Tutkimuksen laadullinen aineisto koostuu pääasiassa kolmen urheilijan haastattelusta, kolmen muun urheilijan omaelämäkertoista, 1970-luvulla järjestettyjen kestävyysjuoksun valmennusseminaarien muistioista sekä Turun Sanomien ja Keski-suomalaisen urheiluosastoista. Tarkastellessani valmennuskulttuuria käytän pääasiassa Puhakaisen (1995 ja 1997) esittämää jaottelua holistisesta ja mekanistisesta ihmiskäsityksestä.

1970-luvun suomalaisen kestävyysjuoksun ja -urheilun valmennusopillista tietämystä selvitellään tuona aikana järjestettyjen valmennusseminaarien ja julkaistujen valmennusoppaiden avulla. Harjoitteluprosessin kuvaamisessa käytetään Juha Väättäistä (1972), Pekka Vasalaa (1974) ja Lasse Vireniä (Haikkola 2003) käsitteleviä teoksia, jotka kertovat heidän juoksu-urastaan ja valmentautumisestaan. Haikkolan teoksen tekee mielenkiintoiseksi se, että se on kirjoitettu valmentajan näkökulmasta. Käytän lisäksi valmiiksi litteroituja haastatteluaineistoja Tapio Kantasesta, Martti Vainiosta ja Kaarlo Maaningasta (joka menestyi Moskovan olympialaisissa vuonna 1980, mutta edustaa tässä joukossa 1970-luvun nuorta urheilijaa). Käyttämäni haastatteluaineisto on pieni osa Pauli Vuolteen huippu-urheilun tutkimusta ja haastattelut on tehty 1980-luvun lopulla. Kestävyysjuoksijoihin keskittyvää analyysia niistä ei ole kuitenkaan aiemmin tehty. Koska haastattelut on suoritettu erityistä tutkimusongelmaa silmällä pitäen, niiden käyttökelpoisuus valmentautumisen kuvaamiseen on rajallinen. Haastattelujen avoin muoto lisää kuitenkin niiden käyttöarvoa, koska sivukysymyksistä nousee esille monia tämän tutkimuksen kannalta hyödyllisiä asioita.

Aineiston luotettavuutta arvioitaessa on syytä ottaa huomioon, että haastateltavat kertovat oman subjektiivisen totuutensa kestävyysjuoksijoiden valmentautumisesta. He antavat tietoomme ennen muuta oman kokemuksiinsa perustuvan käsityksen urheilu-urastaan. Aineistossani olevat juoksu-teokset eivät välttämättä kaikilta osin kestä tiukkaa lähdekriittistä tarkastelua, sillä osa niistä on tehty lähinnä kaupalliseen tuotantoon. Toisaalta haastateltavien antamat tiedot ja kirjoissa olevat asiat saattavat vahvistaa toisiaan, jolloin aineisto

saavuttaa ”kylläntymisen”. Normaalisti aineiston voidaan katsoa olevan riittävä, kun samat asiat alkavat kertautua aineistossa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 169). Tosin on tärkeää tarkistaa, etteivät eri aineistot viittaa yhteen ja samaan lähteeseen, joka voi olla epäluotettava. Yleistäen voisi sanoa, että tieto on luotettava jos vähintään kaksi toisistaan riippumatonta lähdettä kertoo asian samoin.

Haastateltavien juoksijoiden urheilu-urasta oli kulunut haastatteluhetkellä noin 10 vuotta, joten he ovat todennäköisesti muistaneet asiat vielä hyvin, mutta saaneet tarpeeksi etäisyyttä käsiteltävään ajanjaksoon. Näin ollen urheilijat ovat kenties saaneet lisää ymmärrystä 1970-luvun kestävyysjuoksusta kokonaisuutena. Metsä näkyy puilta paremmin, kun siihen saadaan etäisyyttä.

Teemoittelussa on olennaista, että aineistosta kerätään sen sisältämät keskeiset aiheet ja sen jälkeen ne esitetään erilaisten kysymyksenasettelujen kokoelmana. Tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet eli teemat pyritään löytämään tekstimassan joukosta. (Eskola & Suoranta 1998, 176.) Jo aiemmin kirjallisuuskatsauksen aineistosta on noussut esille selkeitä teemoja, joita aion tässä työssä edelleen syventää. Siksi teemoittelu tuntuu analyysimenetelmistä tässä luontevimmalta. Pauli Vuolle ja Juha Heikkala (1990) ovat käyttäneet kestävyysjuoksijoiden haastatteluissa haastattelua, jossa on piirteitä myös avoimesta haastattelusta. Aineiston kysymykset on ryhmitelty teemoittain, mutta niiden tarkka järjestys ja muoto puuttuvat (ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 195). Vuolteen ja Heikkalan (1990) tekemiä haastatteluja voidaan pitää melko avoimina, sillä ne ovat rakenteeltaan rön-syileviä ja keskustelunomaisia. Avoimessa haastattelussa on Hirsjärven ja Hurmeen (2001) mukaan keskeistä syventää haastateltavan vastauksia ja rakentaa haastattelun jatko niiden varaan.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytettävissä oleva aineisto on suoraan suhteessa tulosten painoarvoon (ks. Eskola & Suoranta 1998, 19; Alasuutari 1994). Kvalitatiivinen aineisto on pala tutkittavaa maailmaa, sikäli, että se on näyte kohteena olevasta kielestä ja kulttuurista (Alasuutari 1994, 78). Tämäkin tutkielma myötäilee 1970-luvun kestävyysjuoksun aineistoa. Toisin sanoen tutkimuksen sisältö elää aineistosta esiin nousevien asioiden mukana. Toisaalta pyrin tietoisesti välttämään ”ajelehtimistä” lähteiden mukana. Pyrkimykseenä on käyttää aineistoa lähdekriittisesti eli arvioida tiedon totuudenmukaisuutta ja todis-



tusarvoa. Haasteena on tässäkin tutkimuksessa ”unohtaa” esioletuksia kestävyysjuoksijoiden valmentautumisesta, sillä etenkin kaunokirjallinen tuotos aiheesta on saattanut vääristää todellisuutta.

Pieni osa tutkimuksessani on määrällistä, sillä tarkastelen Turun Sanomissa ja Keskisuomalaisessa esiintynyttä kirjoittelua ennen muuta siitä näkökulmasta, kuinka paljon kestävyysjuoksusta on kirjoitettu olympiavuosina 1964, 1968, 1972 ja 1976. Tapaustutkimuksen teko ei rajoita menetelmävalintoja, vaan käytössä on sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia menetelmiä. Tutkimukseni aineisto on määrällistä palstamillimetricien osalta ja laadullista haastattelujen, omaelämäkertojen, 1970-luvun valmennusseminaarien ja lehtiartikkeleiden osalta. Tyypillinen piirre tapaustutkimukselle on se, että pienestä aineistosta tuotetaan yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa (Eskola & Suoranta 1998, 159). Tässä tutkimuksessa on piirteitä tapaustutkimuksesta, sillä keskeinen aineisto rajoittuu vain kuuden urheilijan ympärille ja tarkasteltavia sanomalehtiä on vain kaksi. Lisäksi vuosien 1964, 1968, 1972 ja 1976 olympialaiset edustavat varsin lyhyttä jaksoa urheiluhistoriassa.

Valitsemani lehdet ovat Turun Sanomat ja Keskisuomalainen olivat tuolloin maakuntansa johtavia lehtiä, jotka todennäköisesti edustivat vähintäänkin päivälehtien urheilu-journalismin keskitasoa. Lehdet antavat tämän tutkimuksen tarpeisiin riittävän julkisuuskuvan 1970-luvun kestävyysjuoksusta. Tarkastelen kestävyysjuoksun julkista kuvaa mm. palstamillimetricien avulla, joten käytän tutkimuksessani analyysimenetelmänä myös tilastollista sisällön erittelyä. Menetelmänä tilastollinen analyysi on aineistolähtöistä, ja sen käytön vahvuus on siinä, että se täydentää ja asettaa kyseenalaiseksi laadullista aineistoa. (Eskola & Suoranta 1998, 186–187.)

## 2.1 Suomalaisen kestävyysjuoksuhistoriallisen tutkimuksen lähtökohtia

Tuoreessa väitöskirjassaan *Hymyilevä Hannes – Työläisurheilija Hannes Kolehmaisen sankaruus porvarillisessa Suomessa* Ossi Viita (2003) esittää katsauksen myös aiemmista urheiluhistoriallisista tutkimuksista. Sen mukaan suomalaista urheilu- ja liikuntahistoriaa käsittelevien akateemisten liseniaatti- ja väitöskirjojen perinne ei ole kovin pitkä. Päänaavaajana voidaan pitää Klaus U. Suomelaa, joka julkaisi vuonna 1953 historian alaan kuuluvan liseniaattityön *Viktor Heikel suomalaisen liikuntakasvatuksen luojana*, joka on en-

simmäisiä tieteelliseksi luokiteltavia liikuntahistoriallisia teoksia. Aiemmin 1920-luvulla ja 1930-luvun alussa Suomela oli julkaissut kolmiosaisen *Urheilun ja voimistelun historian*, voimistelulaitoksen satavuotisjulkaisun sekä *Suomen urheilun historia* -teoksen. Liikuntahistoriaa sisältävä Maximilian Stejskalin etno-sosiologinen väitöskirja *Folklig Idrott* julkaistiin vuonna 1954. Samoihin aikoihin valmistui myös Aimo Halilan johdolla kirjoitettu SVUL:n historia, jonka voidaan katsoa päättäneen suomalaisen huippu-urheilun menestyskautta painottaneen aikakauden liikunta- ja urheiluhistorian kirjoittamisessa. (Viita 2003, 36.)

Seuraavalla vuosikymmenellä urheilun ja liikunnan tutkimuksen mielenkiinto alkoi kohdistua aiempaa enemmän laajojen joukkojen liikuntaan. Tällöin liikunta alettiin ymmärtää osana yhteiskunnallista ilmiötä. 1970-luvulla urheiluhistoriallisen tutkimuksen arvostus alkoi hiljalleen kohentua, kun Liikuntatieteellinen Seura käynnisti Suomen liikuntahistoria-projektin vuonna 1976, mutta vasta Suomen Urheiluhistoriallisen Seuran perustaminen vuonna 1992 alkoi yhdistää varsin hajanaista tutkimuskenttää. (Viita 2003, 37.) Suomen liikuntahistoria -projektin yhteydessä syntyi kuitenkin jo useita urheilu- ja liikuntahistoriallisia tutkimuksia, jotka käsitelivät aikaa ennen toista maailmansotaa. Tällaisia olivat esimerkiksi Antero Heikkisen *Kansallisurheilun suuri nousu -Suomen hiihtourheilun laajuus, yhteiskunnalliset tavoitteet ja merkitys 1918–1940*, Irja Koivusalon *Voimistelu maamme oppikoulujen oppiaineena vuosina 1843–1917* ja Leena Laineen *Vapaaehtoisten järjestöjen kehitys ruumiinkulttuurin alueella Suomessa 1856–1917*. Lisäksi valmistuivat Kalervo Ilmasen ja Touko Voutilaisen voimistelunopettajakoulutuksen historia *Jumpasta tiedekunnaksi* (1982) ja Reijo Häyrisen ja Leena Laineen *Suomi urheilun suurvaltana* (1989). (ks. Viita 2003, 37–38.)

Akateeminen urheilu- ja liikuntahistoriankirjoitus laajeni 1990-luvulla liikuntahistorialliseen sosiologiaan. Esimerkiksi Hannu Itkonen selvitti *Kenttien kutsussaan* liikuntakulttuurin muutosta. Metodisesti suomalaista liikunta- ja urheiluhistoriaa on tutkittu ennen kaikkea historiallis-kvalitatiivisesti. Tutkimuksien aineistot ovat siten rakentuneet ennen muuta laadullisten aineistojen varaan, koska ne ovat olleet ilmiösultaan tekstiä (ks. Eskola & Suoranta 1996, 11).

Suomalaisen liikuntahistorian perusteoksissa *Suomi urheilun suurvaltana*, *Kenttien kutsu* ja *Jumpasta tiedekunnaksi* keskeisinä aineistoina on ollut lähinnä eri urheilujärjestöjen arkistolähteitä, kuten vuosikertomuksia ja kokousten pöytäkirjoja. Aineistona on lisäksi ollut haastatteluja, lehtiartikkeleita, tilastoja jne. sekä luonnollisesti aiemmat tutkimukset (ks. Häyrinen & Laine 1989; Itkonen 1996; Ilmanen & Voutilainen 1982). Aineisto on näissä teoksissa rakentunut tilastoja lukuun ottamatta pääasiassa laadullisen aineiston varaan.

Alasuutarin (1995) mielestä jako kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen ei ole enää mielekäs. Toisin sanoen totuudenmukaisen tutkimustuloksen saaminen ei enää riipu yksinomaan metodologisesta aineiston keruusta, vaan pääpaino on siirtymässä aineiston erittelyyn ja tulkintaan. Tässä tutkielmassa on käytössä perinteinen historian tutkimuksen menetelmä eli pyrin etsimään tutkimusongelmieni vastauksia erilaisten lähteiden avulla. Keskeistä lähteiden valinnassa ja käytössä on ollut lähdekriittisyys ja siis ensisijaisesti kunkin lähteen todistusarvo tämän tutkimuksen kannalta. Käytössä on kuitenkin soveltuvin osin ollut myös aineiston erittely ja tulkinta.

## 2.2 Aika ja paikka

Urheilusaavutusten ymmärtämisen kannalta pelkkä fysiologinen tarkastelu ei riitä. Liikunta-alan tutkijan on ymmärrettävä myös, missä yhteiskunnallisessa kontekstissa urheilusaavutukset tulivat. Puhakaisen (1997, 50) mukaan ihminen syntyy aina tiettyyn yhteiskuntaan ja kulttuuriin ja näin ollen toimii elämäntoiminnoissaan tässä maailmassa. Ihmiset kietoutuvat kulttuurissa vallitseviin arvoihin ja näkemyksiin. Ihmistä ei voi käsittää ilman sitä maailmaa, jossa hän elää. Myöskään urheilijaa ei voi erottaa siitä ympäristöstä, missä hän elää, vaan ympäristö vaikuttaa valmentautumiseen. Tässä valossa tutkimusongelmani kannalta on keskeistä kysyä, mikä oli 1970-luvun urheilun ja kestävyysjuoksun aika ja paikka. 1) Millainen oli suomalainen liikuntakulttuuri tuona aikana? 2) Mikä oli urheilun asema kansainvälisesti? 3) Millaista oli olla urheilija 1970-luvun maailmassa?

1970-luku oli urheilun kannalta merkityksellinen siinä mielessä, että urheilusta tuli näkyvyytensä ansiosta selkeästi poliittisen toiminnan väline. Huippu-urheilun poliittisuus onkin vahvistunut sitä mukaa kuin tiedotusvälineiden kiinnostus on lisääntynyt (Vasara 1992, 447). Urheilun näkyvyyden läpimurto tapahtui varsinaisesti Mexican olympialaisissa

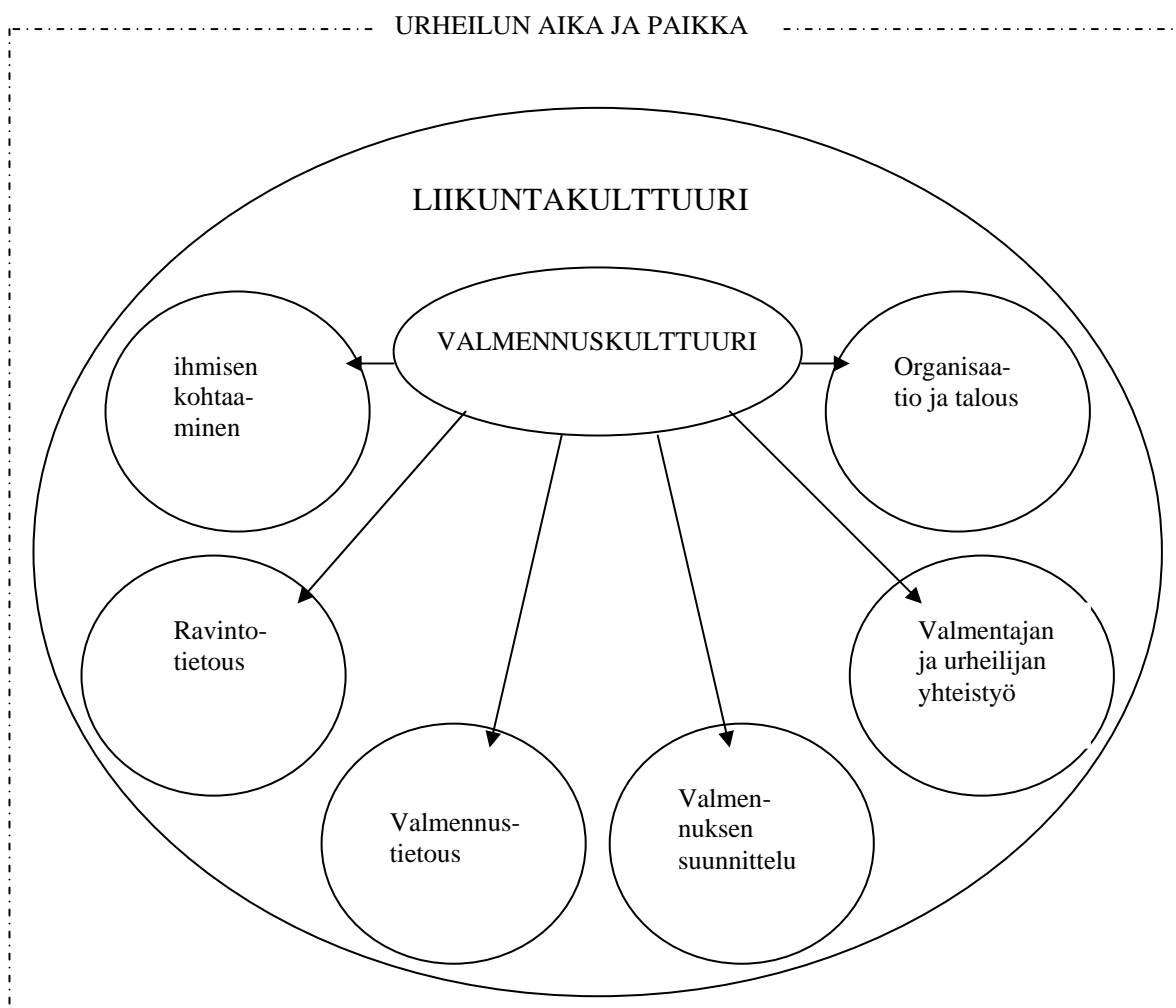
vuonna 1968, vaikka kisat televisioitiin ensimmäistä kertaa jo Roomassa 1960. Merkittäväksi tapahtuman teki se, että olympialaiset tuotiin maailman jokaiseen television omistavaan kotiin. Mexican olympialaiset näyttivät, että urheilulla voidaan vaikuttaa jopa kansainväliseen politiikkaan, sillä rotusorron takia Etelä-Afrikkaa ei otettu mukaan kisoihin (Raevuori 1995).

Toinen oleellinen asia oli, että kaksi supervaltaa ja vastakkaista ideologiaa, sosialistinen NL ja kapitalistinen USA taistelivat kylmässä sodassa ”järjestelmän” paremmuudesta myös urheilukentillä aina vuoteen 1989. Suomi oli kylmän sodan aikana sikäli hankalassa asemassa, että sen piti pyrkiä puolueettomuuteen ulkopoliitikassaan, mutta silti olla NL:a ja muita sosialistisia maita kohtaan ystävällismielinen. Niinpä Urheiluelämässä Suomi teki urheiluyhteistyötä etenkin NL:n ja DDR:n kanssa. Varsinkin entisille Itä-Euroopan sosialistisille maille urheilu oli keino osoittaa paremmuutta tai ainakin tasavertaisuutta kapitalistiseen leiriin nähden. (Vasara 1992, 447). Täytyy kuitenkin muistaa, että myös kapitalistinen leiri alkoi sotavarustelunsa ohella kamppailla paremmuudesta myös urheilun avulla. Itse asiassa urheilukin alkoi olla 1970-luvulla eräänlaista kilpavarustelua, sillä urheilumenestykseen ei riittänyt enää ahkera harjoittelu, vaan totaalinen ja tieteellinen valmennus (ks. Itkonen 1999, 121–122). Totaalinen valmennus tarkoittaa tässä sitä, että kaikki mahdollinen apu valjastettiin urheilijan kehittymiseen. Urheilija muuttui osittain subjektista järjestelmän objektiksi. Urheilijat eivät olleet enää ainoita toimijoita, vaan mukaan tulivat tiiviimmin valmentajat, psykologit, eri maiden urheiluliitot ja urheilujärjestelmät sekä yhteiskuntajärjestelmät (Vasara 1992, 447).

Suomessakin valmentautuminen ja tätä kautta kilpailu totalistui joskin maltillisemmin. Tämä vaikutti etenkin siihen, että valmennus tieteellistyi ja johti urheilun lääketieteellistymiseen seuratoiminnan niin sanotulla kilpailullis-valmennuksellisella kaudella (1960-luvulta 1980-luvulle) (Itkonen 1999, 121–122). Muita seuratoiminnan kausia olivat Hannu Itkosen mukaan järjestökulttuurinen (vuosisadan vaihteesta 1930-luvulle), harrastukselliskilpailullinen (1930-luvulta 1969-luvulle) sekä eriytyneen toiminnan kausi (1980-luvulta nykyaikaan) (Itkonen 1996, 215). Kausien nimet kuvaavat mielestäni hyvin urheilun tavoitteen asettelua suomalaisissa seuroissa. Kestävyysjuoksun pyrkimys huippusuoritukseen näkyi etenkin kilpailullis-valmennuksellisella kaudella, joka olikin urheilumenestyksen kannalta kulta-aikaa.

### 2.3 ”Valmentautumisen kulttuuri” tutkimuksen silmälaseina

Mitä asioita voidaan katsoa kuuluvan valmennuskulttuuriin ja mitä siihen ei taas kuulu? 1960-luvulla liikuntaharrastuksen nopea yleistymisen herätti päättäjät ajattelemaan, että liikuntakulttuurissa urheilu ei olekaan yläkäsite vaan liikunta. Samassa yhteydessä liikuntakulttuuri jaettiin kuntoliikuntaan, huippu-urheiluun, muuhun kilpaurheiluun sekä liikuntakasvatukseen. Näin urheilusta tuli osa liikuntakulttuuria ja huippu-urheilusta urheilun terävä kärki. (Kantola 1988a, 12; Vasara 1992, 443.) Liikuntakulttuurin voidaan periaatteessa nähdä laaja-alaisesti käsittävän kaiken sen toiminnan, joka liittyy jollain tavalla itse liikkumiseen tai sitä mahdollistavaan toimintaan kuten vapaaehtoisorganisaatio seuroissa. Valmennuskulttuurin kontekstia voisi hahmottaa alla olevan kaaviokuvan avulla.



KUVIO 1. Valmennuskulttuuri liikuntakulttuurin osana.

Samoin valmennuskulttuuri voidaan nähdä kaikkena sinä toimintana, joka edesauttaa urheilijan ja/tai välillisesti valmentajan toimintaa. Näin ollen valmennuskulttuurin piiriin kuuluu paljon erilaisia asioita, jotka mahdollistavat urheilun kannalta keskeisen tavoitteen eli huippusuorituksen. Esimerkiksi urheilijan ja valmentajan yhteistyössä toteuttama harjoittelu on ensisijainen asia, kun halutaan päästä asetettuihin tavoitteisiin. Muita huippusuoritusta tukevia asioita ovat mm. valmennustietous ja ne organisatoriset ja taloudelliset tekijät, jotka parantavat lajin harrastamisen mahdollisuuksia esim. lajiliiton tai seuran tuella. Valmennuskulttuuriin kuuluu keskeisesti myös se toimintatapa, jolla urheilussa asetettuihin tavoitteisiin päästään. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen kyetään kohtaamaan yksilöllisesti niin urheiluvalmennuksessa kuin liikunnan opetuksessakin. Kohtaaminen valmentautumisessa voi olla näennäisesti vuorovaikutuksellista, mutta tosiasiaassa rajoittuu pelkästään urheilijan suorituskyvyn kehittämiseen. Tällöin unohdetaan ns. holistinen ihmiskäsitys, joka ottaa valmennuksessa huomioon ihmisen kokonaisuuden (Puhakainen 1995).

Sirosen (1995, 95) mukaan liikunnan näkyvin sektori on edelleen kilpa- ja tulosurheilu ja siihen investoituu valtaosa järjestäytyneen urheiluliikkeen taloudellisista ja inhimillisistä voimavaroista. 1970-luvun Suomessa kuitenkin vain harvat tienasivat leipänsä pelkästään urheilijoita valmentamalla. Myöskään Helsingin yliopiston voimistelulaitos ei olemassaolonsa (1882–1982) aikana kouluttanut urheiluvalmentajia. Kuitenkin tuona aikana juuri voimistelun opettajia toimi paljon myös urheiluvalmentajina. Suomessa urheiluvalmennuksesta tuli virallisesti ammatti vasta, kun Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta sai uuden tutkintojärjestyksen vuonna 1978, jonka myötä uudeksi suuntautumisvaihtoehdoksi tuli urheiluvalmennus. (Ilmanen & Voutilainen 1982.) 1970-luvulla valmentajien ammattilaisuus oli siis vielä hyvin pienimuotoista.

Viimeistään Lahden MM-kisojen tapahtumat pakottivat suomalaiset miettimään, onko urheilun tavoitteiden saavuttamiskeinoissa jotain pahasti pielessä. Onko urheilussa sittenkään tärkeää menestyä hinnalla millä hyvänsä ja keinoja kaihtamatta? Puhakaisen (1995, 54) mukaan nykyinen urheilututkimus on irrottanut ihmisen elämismaailmasta ja sen lähtökohdista ja sortunut manipulatiiviseen ja mekanistiseen tarkastelutapaan. Tällä hän viitannee siihen, että liikuntatieteen tutkimus on ”unohtanut” urheilijan inhimillisyyden ja on myös liiaksi keskittynyt siihen, että urheilijasta saadaan tehot irti. Jyri Puhakaisen filosofian väi-

töskirja Kohti ihmisen valmentamista (1995) herätti aikanaan kiivastakin keskustelua valmennuspiireissä. Merkittäväksi Puhakaisen tutkimuksen tekee se, että hän otti voimakkaasti kantaa suomalaisen valmennuskulttuurin mekanistiseen tapaan käsitellä urheilijaa tuloksetekokoneena. Tutkimuksessaan Puhakainen tarkastelee holistista ihmiskäsitystä pääasiassa Lauri Rauhalan teorioiden pohjalta ja soveltaa niitä urheiluvalmennukseen. Pysin arvioimaan tässä tutkimuksessa myös sitä, millainen oli 1970-luvun ihmiskäsitys kestävyysjuoksijoiden valmentautumisessa käyttäen apuna pääasiassa Puhakaisen ihmiskäsityksen jaottelua.

### 3 1960-LUVUN PERINTÖ

1950-luku ja varsinkin 1960-luku olivat (Vuorimaa & Seppänen 1986, 16) suomalaisessa kestävyysjuoksussa suvantovaihetta, jolloin menestystä ei entiseen malliin tullutkaan. Olavi Salonen pääsi lähimmäksi arvokisamitalia yleisurheilun EM-kisoissa vuonna 1962, jolloin hän hävisi niukasti pronssin 800 metrillä (Häyrinen 1989, 168). Tämän jälkeen 1960-luvulla kukaan suomalainen ei päässyt lähellekään arvokisamitalia. Muutoinkin yleisurheilu alkoi olla alamaissa, vaikka Eelis Landström voitti seipäässä pronssia Rooman olympialaisissa 1960 ja Pauli Nevala keihään kultaa Tokiossa 1964. 1960-luku oli siis kestävyysjuoksunkin menestyksen kannalta heikko. Kuitenkin nimenomaan 1960-luvulla tehtiin monia sellaisia ratkaisuja, jotka vaikuttivat 1970-luvun menestykseen. Onkin tärkeää kysyä, mitä nämä ratkaisut olivat ja millaisia tavoitteita kestävyysjuoksun uudesta noususta asetettiin. On myös selvitettävä, miten valmennuksen rahoitus ja organisaatio muuttuivat kestävyysjuoksun valmennusta tukevaksi. Niin ikään on keskeistä tutkia, mikä oli se valmennuksen ”linja”, jolla urheilijat ja valmentajat lähtivät tavoittelemaan kansainvälistä menestystä ja jotka käytännössä valoivat uskoa linjan toimivuuteen.

#### 3.1 Tulosajattelu Suomen Urheiluliittoon

Menestymättömyys aiheutti painetta Suomen Urheiluliiton (SUL) johtokunnassa ja rivit alkoivat rakoilla. Liiton johtokunnan puheenjohtajaksi valittiin Jukka Uunila, jonka johdolla SUL ryhtyi uudistamaan organisaatiotaan. Aikaisemmin liittoa oli johdettu Häyrisen (1989, 154) mielestä liian valmentaja- valmennuskeskeisesti, jolloin se ei enää pystytty vastamaan teollistumiskehityksen myötä tapahtuneisiin yhteiskunnallisiin muutoksiin, kuten elinkeinorakenteen muutokseen ja kaupungistumiseen.

Urheiluun muutos vaikutti muun muassa siten, että tavat viettää vapaa-aikaa muuttuivat. Siksi SUL:n piti vastata uusiin kansallisiin ja kansainvälisiin haasteisiin. Tässä tilanteessa ryhdyttiin uudistamaan myös SUL:n organisaatiota. Vuonna 1969 SUL:n liittovaltuusto päätti kehittämisohjelmasta, jonka tärkein sisältö oli amerikkalaisen yritysfilosofian ottaminen käyttöön. Sen mukaisesti SUL:oa alettiin johtaa liikkeenjohdollisen mallin mukaan. Ensimmäinen merkki tästä oli toiminnanjohtajan nimikkeen muuttaminen toimitusjohta-



jaksi. Jukka Uunilan lisäksi tärkeitä toimihenkilöitä olivat Seppo Nuuttila, Jorma Varis ja Tapani Ilkka, joiden työn tulos näkyi seuraavalla vuosikymmenellä (Häyrinen, 1989, 154–155). 1960-luvun organisaatiomuutoksilla ja hyvillä henkilövalinnoilla luotiin siis pohja, joka mahdollisti valmentautumisen tehostamisen kestävyysjuoksussa. Valmentautumisen avaintekijöiksi nousivat ennen muuta voimavarojen lisääminen ja ulkomaiseen valmennusapuun turvautuminen.

### 3.2 Valmennukseen lisää resursseja

Vuodesta 1967 lähtien SUL:ssa panostettiin voimakkaasti valmennukseen. (Häyrinen, 1987, 155.) Toki valmennukseen oli panostettu ennenkin, sillä esimerkiksi vuoden 1955 talousarvion mukaan 54,3 % budjetista kului valmennukseen. Toisaalta absoluuttisesti valmennukseen kulunut määrä oli vain miljoona markkaa (vuoden 1984 rahassa). Voimavarojen lisäämiseen pyrittiin aluksi kasvattamalla palkatun työvoiman määrää. SUL:n koulutusohjaajien nimikkeet muutettiin vuosina 1967 - 1968 piirivalmentajiksi, joita koko maassa oli yhdeksän. Vuonna 1968 myös ensimmäiset lajiryhmävalmentajat Leo Silén ja Antti Lanamäki aloittivat toimissaan. Myöhemmin (1971) osa piirivalmentajista siirtyi lajivalmentajiksi. Kokopäivätoimisia valmentajia oli 1960-luvun lopulla yhdeksän ja sen lisäksi SUL:n palveluksessa toimi valmennuspäällikkö ja koulutuspäällikkö. Oman toimensa ohella toimivia eli niin sanottuja oto-valmentajia oli 27 (Häyrinen, 1987, 179).

SUL lisäsi myös suoraan urheilijoille suunnattuja voimavaroja. Uutena tukimuotona urheilijoiden valmennukseen tulivat etelän harjoitusmatkat (edelläkävijänä oli Juha Väättäinen), joilla pyrittiin takaamaan urheilijan kehittymisen kannalta tärkeänä pidetty talviharjoittelu. Harjoittelun mahdollistamiseksi luotiin stipendijärjestelmä, joka alkoi toimia vuonna 1969. Apurahan saadakseen urheilija sitoutui harjoittelemaan täysitehoisesti. Kuitteja vastaan urheilija sai korvauksen harjoittelusta, terveydenhoidosta ja ravinnosta aiheutuneista kuluista (Häyrinen, 1987, 183). Järjestelmän ansiosta kestävyysjuoksijoiden asema varmasti parani, koska apurahan ansiosta he saivat mahdollisuuden keskittyä harjoitteluun eikä aikaa mennyt rahoituksen hankkimiseen.

SUL:n puheenjohtajana vuosina 1966 – 1974 toiminut Jukka Uunila otti kehittämisen kohteeksi kestävyysjuoksun nimenomaan siksi, että voimavarat eivät olisi riittäneet uudista-

maan samanaikaisesti koko yleisurheilun kenttää. SUL:n talous oli nimittäin 1960-luvun lopulla vaikeuksissa; vaikein vuosi oli 1969, jolloin tulos oli alijäämäinen. (Häyrinen 1987, 186.) SUL sai onneksi Suomen valtakunnan urheiluliiton (SVUL) kautta veikkausvoittovaroja, vuonna 1968 160 000 markkaa ja Helsingin EM-kisojen (1971) vuonna 220 000 markkaa. Kilpailutulot olivat kuitenkin merkittävin tulonlähde, ja varsinkin maaottelut tuottivat hyvin (Häyrinen, 1987, 186). SUL sai valmennustukea lisäksi Olympiakomitealta liiton kokonaistuloista keskimäärin viidestä kuuteen prosenttia. Taloudellisesti niukkana aikana SUL siis päätti ensiksi kestettyä yhden lajiryhmän eli kestävyysjuoksun kehittämiseen. Kestävyysjuoksulla oli vahvat perinteet ja ”*ikuinen paikka suomalaisten sydämissä*”, ja näin ollen sen takaisin huipulle saamisen arveltiin tuovan ihmiset takaisin katsomoihin ja palauttavan yleisurheilun maan johtavaksi urheilulajiksi. (Nuuttila & Mennander 1998, 36.)

### 3.3 Valmennusapua ulkomailta

Erittäin merkittävä, todennäköisesti jopa merkittävin toimenpide kestävyysjuoksun kohottamiseksi 1960-luvun lopulla oli valmennustietouden hakeminen ulkomailta. Vuonna 1967 nimittäin SUL teki Uuden-Seelannin Arthur Lydiardin kanssa valmennussopimuksen, jonka perimmäisenä tarkoituksena oli kestävyysjuoksijoiden nostaminen takaisin huipulle (Nuuttila & Mennander, 1998, 40). Lydiard ei silti ollut ensimmäinen Suomeen tullut ulkomaalainen asiantuntija, sillä esimerkiksi unkarilainen Mihali Igloi, intervalliharjoittelun kehittäjä, vaikutti vuonna 1962 käynnillään suomalaisiin kestävyysjuoksuvalmentajiin. Esimerkiksi Kari Sinkkonen kertoo itse harjoitelleensa Igloin menetelmien mukaisesti (Sinkkonen 1972, 187; 1988, 11–12). Tuolloin Suomessa syntyi igloilainen ajattelu, jonka Lydiard vuosikymmenen lopussa kumosi (Häyrinen 1987, 181). Lydiardin keskeiset valmennukselliset teesit olivat kuntoutumisharjoittelu, maastojuoksuharjoittelu, maratontyyppinen harjoittelu, kukkulaharjoittelu ja rataharjoittelu.

***Kuntoutumisharjoittelu.*** Urheilijan oli ymmärrettävä, että vauhtileikillä, toisto-, intervalli- ja maratonharjoittelulla on oma tehtävänsä tasapainoisessa ja ympärivuotisessa harjoittelussa. Valmentajan oli tiedettävä, mihin kulloisellakin harjoituksella pyrittiin. Keski- ja pitkien matkojen juoksijan oli korkeimmalle huipulle päästäkseen ymmärrettävä viisi seikkaa:

- 1) Harjoitteluohjelman on tähdättävä kykyjen kehittämiseen äärimmilleen.
- 2) On kehitettävä ensin kestävyyttä,
- 3) sen jälkeen nopeutta.
- 4) Kestävyys ja nopeus on saatava vaikuttamaan yhtäaikaisesti.
- 5) Huippukunto on saavutettava haluttuna kilpailupäivänä, jonka vuoksi nopeuden arvioimiskyky on äärimmäisen tärkeää (Arthur Lydiard 1967, 8-14).

**Maastajuoksuharjoittelu.** Maastajuoksu kilpailuista katsottiin olevan kuntoutumiskeinona hyötyä ratajuoksijalle. Ajatuksena oli, että mäkinen maasto kehittää juoksijan ponnistusvoimaa. Voimakkaan yläruumiin omaava ja työntävällä tyyllillä juokseva oppii maastossa rentoutumaan. Siksi tämän tyyppisen juoksijan pitäisi juosta mutaisessa ja pehmeässä maastossa, missä on vaikea saada tukevaa jalansijaa. Voimakas ponnistus tällaisessa maastossa on väsyttävää ja helpoimmin pääsee eteenpäin tekemällä työntöliike rennosti. Yleisohjeena oli, että maastajuoksu kaudella ei kannata kiinnittää liikaa huomiota juoksu aikoihin, koska ratojen kunto ja vaikeustaso vaihtelee. Ratajuoksijan oli suhtauduttava maastajuoksuun yhtenä mahdollisuutena parantaa yleiskuntoa (Arthur Lydiard 1967, 15–16).

**Maraton-tyyppinen kuntoutumisharjoittelu.** Pitkillä, tasaisella vauhdilla tehtyjen juoksu lenkkien tarkoituksena oli saada aikaan väsymystila, mutta ei niin ankara, että se häiritsisi seuraavan päivän harjoittelua. Näin katsottiin parannettavan kestävyyttä, joka on keski- ja pitkänmatkan juoksuissa menestymisen avain. Kuuden – kahdeksan kuukauden maratonharjoittelulla juoksijan uskottiin pystyvän osallistumaan maratonille (Arthur Lydiard, 1967, 17–18).

**Kukkulaharjoittelu.** Kukkulaharjoittelun idea puolestaan oli juosta nopeasti juoksua ylös kohtalaisen jyrkkää mäkeä ylävartalon ollessa aivan rentona: polvia oli tarkoitus nostaa korkealle ja ponnistaa voimakkaasti. Tällöin juoksu muistuttaa hyppimistä ja juoksijan oma paino muodostaa lisärasituksen jalkalihaksille. Kukkulan päällä hölkätään, millä varmistetaan riittävä palautuminen. Alamäkeen juostaan taas kovalla vauhdilla ja ylipitkillä askelilla, jolloin vatsa- ja rintalihakset rentoutuvat. Ajatuksena oli, että juoksijan kannattaa juosta 60 – 75 minuuttia päivittäin kukkulajuoksua kuuden viikon ajan. Näin katsottiin saavutettavan paras hyöty. Kukkulaharjoittelun tarkoituksena oli päästä siihen kuntoon, että juoksija selviytyy myöhemmistä rataharjoituksista (Arthur Lydiard 1967, 19–21).

**Rataharjoittelu.** Lähestyttäessä kilpailukautta, juoksijan oli asteittain lisättävä rataharjoituksiensa vauhtia. Siksi vauhtia oli aina tarkkailtava; oli pidettävä kiinni huolellisesti ajoitetusta ja suunnitellusta ohjelmasta. Nopeuden asteittaisen lisäämisen ohella oli vaihdeltava vetojen pituuksia ja vauhteja. Harjoittelun helpottaminen oli välttämätöntä 10 päivää ennen kauden pääkilpailua. Silti juoksijan on harjoiteltava edelleen joka päivä, mutta ”hölkytellen”. Rataharjoittelusta ei ole paljoakaan hyötyä, jos perusteellista ja järjestelmällistä kuntoutumisharjoittelua ei ole tehty (Arthur Lydiard 1967, 21–22).

Lydiardin valmennusopit aiheuttivat ensin vastustusta suomalaisissa valmentajissa, mutta ollessaan kahden vuoden ajan kestävyysjuoksijoiden päävalmentajana Lydiard sai muutettua asenteita myönteisiksi etenkin pitkiä aerobisia lenkkejä kohtaan. Melkein heti Lydiardin aloitettua päävalmentajapestinsä hän lähti Eero Uotilan kanssa maakuntakierrokselle luennoimaan ympäri Suomea kymmenillä paikkakunnilla. (Nuutila & Mennander 1998, 52; Sinkkonen 1988, 150) Luennot herättivät innostusta sekä urheilijoissa että valmentajissa. Lydiardin erilaiset tempaukset kertovat aidosta kiinnostuksesta suomalaista kestävyysjuoksua kohtaan. Hän muun muassa järjesti juoksutapahtuman, joka toteutettiin 6030 metrin mittaisella moottoriradalla. (Keskisuomalainen 6.6.1968, 17.) Lydiardin idearikkaasta toiminnasta Suomen kestävyysjuoksun päävalmentajana kertoo myös tapaus, jossa hän arpoi suomalaisten maajoukkuejuoksijoiden vauhdinpitovuorot kansallisessa kilpailussa. Kaikille juoksijoille tuli siinä kilpailussa sen hetkinen kesän paras. (Turun Sanomat 28.6.1968, 14.) Tulosta syntyi, mutta pienellä viiveellä, kuten menestyksekkäs 1970-luku myöhemmin osoitti.

Sinkkosen mielestä suomalaisilla oli 1970-luvulla samanlainen peruslinja valmentamisessa kuin Lydiardilla. Yksityiskohdissa sitä vastoin oli suuriakin eroja. Esimerkiksi rataharjoittelussa ja mäkiharjoittelussa ja jopa kestävyysharjoittelussa oli eroavuuksia. Keskeistä Lydiardin vaikutuksessa suomalaisiin oli Sinkkosen mielestä kuitenkin se, että hän sai suomalaiset ajattelemaan. (Sinkkonen 1974, 188.) Suomalainen ”valmennuslinja” oli siis 1970-luvulle tultaessa Lydiardin oppien suuntainen, mutta jalostetumpi ja suomalaisiin olosuhteisiin paremmin soveltuva.

### 3.4 Oman tiensä kulkijat

Kestävyysjuoksun nostamiseksi vuonna 1967 palkattua Arthur Lydiardia ja hänen toimintaansa arvosteltiin aikanaan ja on arvosteltu myöhemminkin rankasti. Esimerkiksi Nuuttilan ja Mennanderin mielestä Lydiardin panos Suomen kestävyysjuoksulle ei ollut toisaalta mitätön, koska hänen valmentajakoulutuksensa parhaat oppilaat Rolf Haikkola, Kari Sinkkonen ja Hannu Posti valmennettavineen keräsivät kaksista olympiakisoista (1972 ja 1976) viisi kultaa ja yhden pronssin (Nuutila & Mennander 1998, 35–60). Jostain syystä lehdistö suhtautui Arthur Lydiardiin alusta lähtien kielteisesti. Ehkä taustalla vaikutti suomalainen perinne kestävyysjuoksussa sekä se, että ulkomailta tullut henkilö suorasanaisesti arvosteli ja haukkui suomalaisen valmennustietouden. Lydiardin mielestä suomalaisista oli tullut liian pehmeitä, koska työmatkat ajettiin autolla ja ruumiillinen työ oli vähentynyt. Näin ollen suomalaiset harjoittelivat yksinkertaisesti liian vähän. (Seppänen & Vuorimaa 1984, 16.)

Lydiardin aloitettua päävalmentajan työt SUL lähetti maajoukkue-tason juoksijoille kirjeen, jossa kysyttiin, halusivatko he osallistua Lydiardin valmennukseen. Kirjeeseen sisältyi joukko ehtoja, jotka tuli täyttää sekä esitys alkavan kauden kilpailurajoituksista, joiden rikkomisesta rangaistiin kilpailukiellolla. Taustalla saattoi vaikuttaa 1960-luvun alussa SUL:n ongelmaksi syntynyt urheilijoiden liiallinen kilpaileminen, joka saattoi verottaa arvokisamenestystä. (Turun Sanomat 28.11.1964, 15.)

Tuon ajan kärkijuoksijoista Jouko Kuha ja Juha Väätäinen suhtautuivat kirjeeseen erittäin kriittisesti. Maajoukkueurheilijoiden kilpailurajoitukset eivät kuitenkaan olleet Lydiardin oma keksintö, sillä jo kesällä 1964 SUL oli muistuttanut maajoukkueurheilijoita kilpailurajoituksista (ks. Keski-suomalainen 6.6.1964, 10). Kuha ja Väätäinen kieltäytyivät lähtemästä Lydiardin valmennukseen, koska se ei ottanut huomioon yksilöllistä valmentautumista. Nuuttilan ja Mennanderin mielestä oli kohtalon ivaa, että Lydiardin käsityksistä irtisanoutuneet Jouko Kuha ja Juha Väätäinen antoivat eniten itseluottamusta tuleville juoksijoille ja tätä kautta tukivat valmentajien kehitystyötä. (Nuutila & Mennander 1998, 42–43). Itse asiassa Kuha juoksi 3000 metrin esteiden maailmanennätyksen 8.24,2 nimenomaan Lydiardin päävalmentajakauden aikana vuonna 1968 (ks. Raevuori, Arponen & Hannus 1995, 260).

Juha Väätäinen ja Jouko Kuha olivat suomalaisen kestävyysjuoksun uranuurtajia ja ymmärsivät sen tosiasian, että päästäkseen maailman huipulle oli harjoiteltava täysipäiväisesti muutaman vuoden ajan. Niin sanottuna ammattilaisena olemiseen sisältyi kuitenkin riski: kansainvälinen yleisurheiluliitto saattoi julistaa urheilijan ammattilaiseksi, mikä oli vielä tuohon aikaan amatöörisääntöjen takia kiellettyä (Nuutila & Mennander 1998, 40–41). Joka tapauksessa Väätäinen ja Kuha tekivät alusta lähtien rohkeasti ja määrätietoisesti töitä päästäkseen kestävyysjuoksun huipulle. Esimerkiksi Väätäinen harjoitteli kahden vuoden ajan ulkomailla lukuun ottamatta kesäaikaa. (Hannus 1999, 174–175.)

#### 4 VALMENTAUTUMISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Käytännön toiminnan ohella valmennusprosessiin vaikuttivat epäsuorasti lukuisat ulkoiset tekijät, joilla pyrittiin luomaan edellytyksiä tavoitteelliselle toiminnalle. Ulkoisilla toimintaedellytyksillä ymmärretään tässä tekijöitä, jotka vaikuttivat epäsuorasti valmentautumisen prosessiin. Tällaisia olivat muun muassa taloudelliset ja organisatoriset tekijät sekä kestävyysjuoksun julkisuuskuvan vahvistaminen. Taloudellisten toimintaedellytysten osalta keskityn erityisesti siihen, mikä oli Olympiakomitean, SVUL:n, SUL:n sekä urheiluseurojen panos kestävyysjuoksijoiden valmentautumisen tukemisessa ja mitä muutoksia siinä tapahtui. Organisatoristen tekijöiden osalta olen erityisen kiinnostunut siitä, miten valmennusjärjestelmä uudistui ja toimi valmentautumisen tukena.

Pyrin välähdyksittäin piirtämään myös julkisuuskuvaa, koska sen merkitys 1970-luvun kestävyysjuoksussa ei todennäköisesti ollut aivan merkityksetön. Esimerkiksi Heinilän mielestä huippu-urheilua ei voida ymmärtää urheilullisena ilmiönä ottamatta huomioon suuren yleisön merkitystä. Huippu-urheilun arvostus suuressa yleisössä lisääntyy Heinilän mukaan juuri median eli viestimien avulla. Jonkun urheilulajin suuri suosio puolestaan saa yritykset kiinnostumaan lajin tukemisesta. (Heinilä 1988, 52–53.) Kestävyysjuoksun julkisen kuvan selvittäminen eri viestimien kautta ei ole kuitenkaan tässä tutkimuksessa mielekästä. Siksi rajoitun käsittelemään pelkästään kahden maakuntalehden kiinnostusta kestävyysjuoksuun. Keskeinen tavoite on tutkailla lehdistön esimerkkien valossa, miten kestävyysjuoksussa tapahtuneet muutokset ja ilmiöt näkyvät ja heijastuvat lehdistöön, joka omalta osaltaan toimii eräänlaisena yhteiskunnallisen muutoksen peilinä.

##### 4.1 Kestävyysjuoksun taloudellinen tuki rakennetaan – stipendijärjestelmä huipuille

Vuosina 1963 – 1965 Olympiakomitean tuki valmennusta varten SUL:lle oli 32 000 markkaa. Olympiakomitean tuki valmennukseen nousi kuitenkin merkittävästi 1970-luvulle tultaessa, sillä yleisurheilun EM-kisavuonna 1971 tuki nousi viisinkertaiseksi 153 000 markkaan. Koska Jukka Uunila halusi keskittyä nimenomaan kestävyysjuoksun tason nostamiseen, tuki näkyi ensiksi ja nimenomaan kestävyysjuoksun valmennuksessa. SUL:n taloudellinen panostus valmennukseen kasvoi 1970-luvulle tultaessa, sillä kun vuonna

1963 valmennus- ja koulutusmenot olivat 380 000 markkaa, ne olivat 1971 jo noin miljoona markkaa. (Häyrinen 1987, 186). Koska koulutus- ja valmennusmenot ilmoitettiin yhtenä summana, on vaikea arvioida, mikä oli todellinen valmennukseen käytetty rahamäärä.

Taloudellisen panostuksen lisäyksestä 1970-luvulla urheilijoihin kertoo se, että edustusurheilijoiden tuki nousi tasaisen reippain askelin. Kun edustusurheilijoiden tuki vuonna 1968 oli 130 000 markkaa, vuonna 1970 se oli jo 255 000 markkaa. Siitä eteenpäinkin tuki nousi ja vuonna 1974 se oli jo 570 000 markkaa. Myös valmentajiin käytettävä rahamäärä lisääntyi. Tämä johtui siitä, että tultaessa 1970-luvulle päätoimisia valmentajia yleisurheilun parissa oli yhä enemmän. Kun vuonna 1968 päätoimisia valmentajia oli Arthur Lydiardin lisäksi kaksi (oto-valmentajia 18), vuonna 1974 heitä oli kahdeksan. Oto-valmentajia oli tässä vaiheessa 14. (Nuutila & Mennander 1998, 96.)

1960-luvun lopulla syntyneen stipendijärjestelmän myötä valmennustyöhön käytettiin luonnollisesti myös enemmän aikaa. (Häyrinen 1987, 221.) Edustusurheilijoiden taloudellinen tukeminen ja päätoimisten valmentajien hyödyntäminen mahdollistivat näin täysipäi- noisen ja ammattimaisen harjoittelun. Esimerkiksi Lasse Viren pystyi ottamaan virkava- paata työstään talvella 1971–1972 ja lähtemään etelään harjoittelemaan, koska hän sai SUL:lta 10 000 markan stipendin. Virenin stipendi ei ollut itsestään selvä, koska SUL:n sääntöjen mukaan suurimpaan mahdolliseen tukeen piti juosta Helsingin EM-kisoissa (1971) kuuden parhaan joukkoon. Viren oli noissa kisoissa vasta seitsemäs (Raevuori & Vuorio 1976, 90–91). Tapaus kuvaa hyvin sitä, että SUL uskoi kestävyysjuoksuun.

Pekka Vasalan mielestä stipendijärjestelmä oli pääosin toimiva ja hyvä, vaikka moititta- vaakin siinä oli. Vasala nimittäin sai useana vuonna Virenin tavoin 10 000 markan stipen- din, josta SUL maksoi vain 4000 markkaa ja Olympiakomitea 6000 markkaa. Silti Vasala piti tuen vastineeksi sitoutumista osallistua maaotteluihin huonona; muiltakin osin hän suh- tautui stipendijärjestelmään kriittisesti. (Vasala 1974, 122.)



*”Saadakseni Urheiluliiton stipendin joudun allekirjoittamaan paperin, jossa sitoudun osallistumaan maaotteluihin ja muihin liiton edustustehtäviin. Mutta tämä on vain osa palveluksista, joita liitto vaatii: on oltava mukana erilaisissa maaotteluiden puffauksissa ja juostava puhumassa liiton pussiin ilman minkäänlaista korvausta.” (Vasala 1974, 122.)*

Saatavilla olleista lähteistä ei käy ilmi, mikä osuus käytetyistä valmennusrahoista meni kestävyysjuoksuvalmennukseen. Vasalan saamien tietojen (1974, 121) mukaan täyden 10 000 markan stipendin sai esimerkiksi vuonna 1973 yhteensä 24 urheilijaa. Koska Suomen Urheiluliitto tuki stipendijärjestelmässään menestyneitä urheilijoita, on oletettavaa, että kestävyysjuoksun taloudellinen tuki oli merkittävää verrattuna yleisurheilulajeihin. Tätä käsitystä tukee se, että vuosina 1966 – 1972 menestystä tuli ennen kaikkea kestävyysmatkoilta: EM- ja olympiakisojen 21 mitalista 10 tuli kestävyysmatkoilta. (Sinkkonen 2000, 13–15.) SUL:n tukijärjestelmä oli siis selkeästi menestyshakuinen. Koska SUL:n markkinoitipäällikön vakanssia hoiti 1970-luvun alussa Lasse Virenin henkilökohtainen valmentaja Rolf Haikkola, kestävyysjuoksijoiden asema ei todennäköisesti ollut tuohon aikaan huono.

#### 4.2 Valmennuksen organisoiminen eri tasoille

SUL:n valmennusorganisaatioon tuli 1970-luvun alussa osa-alueita, joita siinä ei 1960-luvulla vielä ollut. Ensinnäkin eteläisen, itäisen, läntisen ja pohjoisen alueet sekä erillisen SFI:n ruotsinkielinen rannikkoseutu saivat päätoimiset aluepäälliköt. Toinen merkittävä uudistus SUL:n strategioissa oli siirtyminen lajivalmennukseen. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että valmennus jakaantui pikajuoksun, kestävyysjuoksun, heittojen, hyppyjen ja otteluiden ”kolmioihin”, joiden lajipäälliköt olivat edustettuina valmennuksen johtoryhmissä (Häyrinen 1987, 188.)

SUL aloitti myös seurojen kehitystyön vuonna 1972, koska käytännön muutokset tapahtuivat sen mielestä juuri seuroissa. Seurojen tehtäviksi määriteltiin tehokkaan nuoriso- ja hankintaorganisaation luominen sekä valmennustoiminnan tehokas organisointi. (Häyrinen 1987, 192.)

Lisäksi seurojen tehtävänä oli Häyrisen mukaan:

- taloudellisten voimavarojen hankintasuunnitelmien tekeminen
- toteutus
- pr- ja markkinasuunnitelmien laatiminen
- seuraorganisaation kehittäminen
- yhteistoimintamallien suunnittelu alueen kanssa
- kilpailutoiminnan kehittäminen sekä palkintotuomareiden kouluttaminen

Huipputason valmennuksen tukemiseksi muodostettiin asiantuntijakolmioita, tärkeimpinä lääketieteellinen, elämän- ja tutkimuskolmio. Lääketieteellisen kolmion tehtävänä oli järjestää kilpaurheilijoiden lääkintähuolto, informoida urheilijoita lääkintään liittyvissä asioissa sekä seurata kansainvälistä tutkimustyötä ja kehitystä. Lääketieteen lisäksi psykologia katsottiin jo tuolloin välttämättömäksi, sillä joukkueen kilpailumatkoilla oli vuodesta 1970 lähtien mukana psykologi. Elämänkolmion tärkein tavoite oli turvata urheilu-uran jälkeiset opiskelu- ja työmahdollisuudet. Tutkimuskolmion tehtävänä puolestaan oli koordinoita tutkimusryhmien toimintaa palvelemaan nimenomaan yleisurheilua. (Häyrinen 1987, 189–191.) Tutkimuskolmion onnistuneesta työstä on osoituksena muun muassa SVUL:n järjestämä pohjoismainen kestävyysvalmennusseminaari vuonna 1975. (ks. Pohjoismainen kestävyysvalmennusseminaari Dipoli, Espoo 1975).

Yleisurheilijat luokiteltiin saavutustensa perusteella valmennusryhmiin, joita olivat kansainvälinen huippu, lähellä kansainvälistä huippua olevat, vanhat edustusurheilijat, uudet edustusurheilijat ja maajoukkue-ehdokkaat. Lisäksi olympiakisoja varten perustettiin olympiavalmennusryhmiä. (Häyrinen 1987, 222.)

#### 4.3 Menestys lisää kiinnostusta ja palstatilaa

Kestävyysjuoksun uutta nousua ennakoi Jouko Kuha tekemällä 3000 metrin esteiden maailmanennätyksen heinäkuussa 1968 ja juoksemalla seuraavana päivänä 5000 metrin SE-lukemat 13.47,8. Pari viikkoa myöhemmin Kuha voitti 3000 metriä kuitenkin yllättävän niukasti, sillä Kuhan aika oli 7.56,6, Mikko Ala-Leppilammen 7.58,6 ja tulevan Euroopan mestarin Juha Väätäisen 8.01,0. (Hannus 1999, 174.)

Kestävyysjuoksukuume valtasi 1970-luvun vaihteessa Suomen. Vuodesta 1969 lähtenyt puolen tunnin alittajien määrän huima nousu 10 000 metrillä kuvaa hyvin kasvanutta innostusta. Kun vuonna 1969 puolen tunnin alittajia oli kuusi, seuraavana vuonna heitä oli 14, vuotta myöhemmin 22, vuonna 1972 jo 28 ja 1973 peräti 43. (Hannus 1999, 174.) Jouko Kuhan menestys vuonna 1969 ja varsinkin Juha Väätäisen menestys Helsingin EM-kisoissa vuonna 1971 nostivat kestävyysjuoksun suosiota merkittävästi. Mielenkiinnon kasvua voi seurata esimerkiksi ajan sanomalehdistön kirjoittelun määrää ja sisältöä analysoimalla. Seikkaperäinen julkisuuskuvan tutkiminen vaatisi riittävän laajaa otosta sekä myös sähköisten viestimien tarkastelua, mutta pienikin otos, johon tässä yhteydessä on työn ekonomisista syistä tyytyminen, antaa varsin selvän viitteen kehityksen suunnasta.

Kestävyysjuoksu kuten muutkin urheilulajit näkyi laajalti eri viestimissä, radiossa, televisiossa ja lehdistössä. Näkymisen kirjaaminen ja tutkiminen televisio- ja radiolähetysten osalta olisi varsin työlästä äänite- ja kuva-arkistojen sijainnin vuoksi. Lehdistön välittämän julkisen kuvan tarkasteleminen on sen sijaan vaivattomampaa, koska suurimmat sanomalehdet ovat luettavissa mikrofilmeinä ainakin useimmissa yliopistollisissa kirjastoissa.

Tarkastelun kohteeksi on tässä valittu kestävyysjuoksun näkyminen olympiavuosina 1964, 1968, 1972 ja 1976 Turun Sanomissa ja Keski-suomalaisessa. Tavoitteena on ollut lähinnä suuntaa-antavan kuvan piirtäminen siitä, miten kirjoittelu suomalaisesta kestävyysjuoksusta mahdollisesti muuttui tänä aikana laadullisesti ja määrällisesti. Laadullinen näkökulma näkyy ennen muuta otsikoista ja kirjoitusten sisällöstä. Määrällinen näkökulma taas näkyy siinä, miten kestävyysjuoksukirjoittelussa määrä muuttui palstamillimetreinä tarkastelujakson aikana.

Kustakin olympiavuodesta valitsin kesäkuun ja kisoja seuraavan kuukauden. Kesäkuun valitsin tarkastelukuukaudeksi siksi, että silloin Suomessakin yleisurheilukausi on jo alkanut ja kiinnostus kesäurheiluun herännyt. Olympiakisoja seuraavan kuukauden otin tarkasteltavaksi taas ennen muuta siksi, että tuolloin varsinainen ”olympiahumu” oli jo hieman ehtinyt laantua ja oletukseni mukaan lehdet kenties ruotivat sitä, mitä kestävyysjuoksussa olympiavuonna lopulta saatiin aikaiseksi.

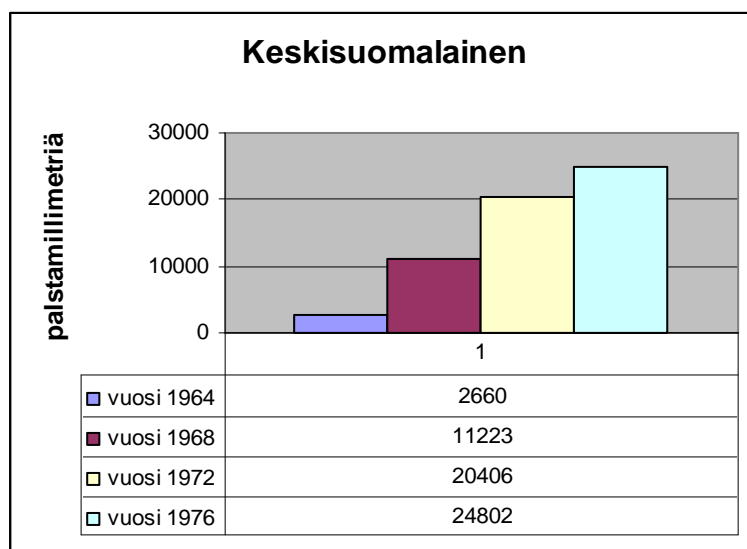
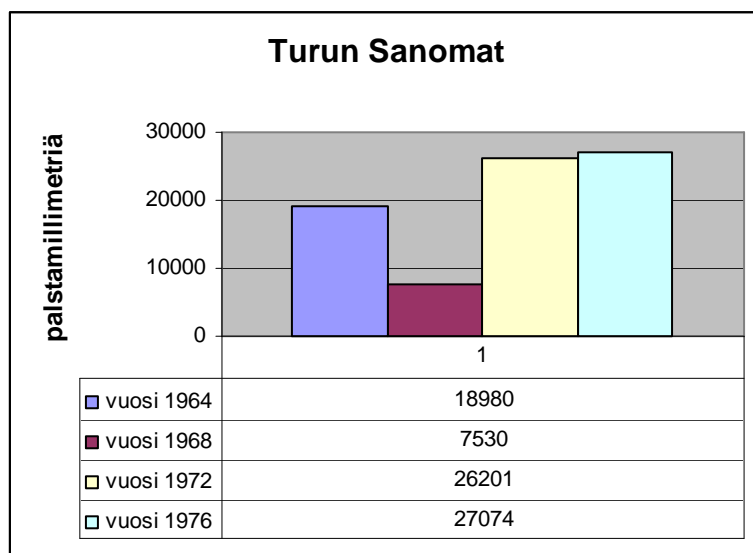
#### 4.3.1 Kestävyyssuoksun määrällinen näkyvyys maakuntalehdissä

Turun Sanomien ja Keskisuomalaisen urheiluosastot erosivat toisistaan sekä toimitustapansa että urheilukirjoittamisen laajuuden puolesta jonkin verran. Turun Sanomilla oli erittäin laaja tulospörssiosio, jossa yleisurheilutuloksiakin esiintyi mittavasti. Keskisuomalaisella puolestaan ei ollut yleisurheilusta läheskään yhtä laajaa tulospalvelua. Lähinnä työn ekonomista syistä sekä mittaamisen tulkinnanvaraisuuden vuoksi tässä on jätetty tulospörssit kokonaan tarkastelun ulkopuolelle. Koska Turun Sanomat on levikiltään ja sivumäärältään suurempi kuin Keskisuomalainen, lehtien keskinäinen määrällinen vertailu ei ole mielekäs. Koska molemmissa lehdissä oli tekstimuotoisia artikkeleita kestävyysjuoksusta suhteellisen paljon, laadullisia havaintoja voi sen sijaan tapauksittain tehdä, vaikka varsinainen huomio tutkimuksessa onkin se, miten suomalaisten sanomalehtien kirjoittelu kokonaisuutena näiden esimerkkilehtien perusteella mahdollisesti muuttui tarkastelujakson aikana.

Olympiavuosina 1964 ja 1968 kestävyysjuoksu ei saanut odottamaansa menestystä. Tämä näkyi siten, että olympialaisten jälkeisinä kuukausina kirjoittelu oli selvästi olympialaisia edeltäviä kesäkuuta vähäisempää sekä Turun Sanomissa että Keskisuomalaisessa. Menestyksekkäs 1970-luku puolestaan näkyi kirjoittelun määrässä siten, että olympialaisten jälkeisenä kuukautena kestävyysjuoksun kirjoittelu oli jopa kesäkuuta vilkkaampaa. Esimerkiksi Keskisuomalaisessa vuoden 1972 lokakuun kirjoittelu on saman vuoden kesäkuuta suurempaa. (Ks. kuvio 4 ja 5.)

1960-luvun ja 1970-luvun välillä oli kirjoittelussa selvä määrällinen ero. Kuten kuvioista 2 ja 3 on nähtävissä Turun Sanomien vuodet 1972 ja 1976 yhteenlaskettuna ovat palstamillimetreissä mitattuna kaksinkertaiset vuosiin 1964 ja 1968 verrattuna. Keskisuomalaisessa tämä ero on vieläkin suurempi eli kolminkertainen. Näin suuri ero Keskisuomalaisessa voi osittain johtua myös siitä, että 1960-luvulla Keskisuomalaisen urheiluosasto oli vielä melko vaatimaton verrattuna esimerkiksi Turun Sanomiin. Toki myös Keskisuomalaisen kokonaissivumäärä kasvoi tänä aikana huomattavasti. Turun Sanomatkin kasvoi, mutta suhteessa vähemmän kuin Keskisuomalainen, sillä lehti oli vankka myös 1960-luvulla. Kuvioista 2 ja 3 näkee selvästi, että vuosittaisessa tarkastelussa palstamillimetrien määrä kasvoi molemmissa lehdissä lähes lineaarisesti. Poikkeuksen tähän tekee Turun Sanomat, jonka

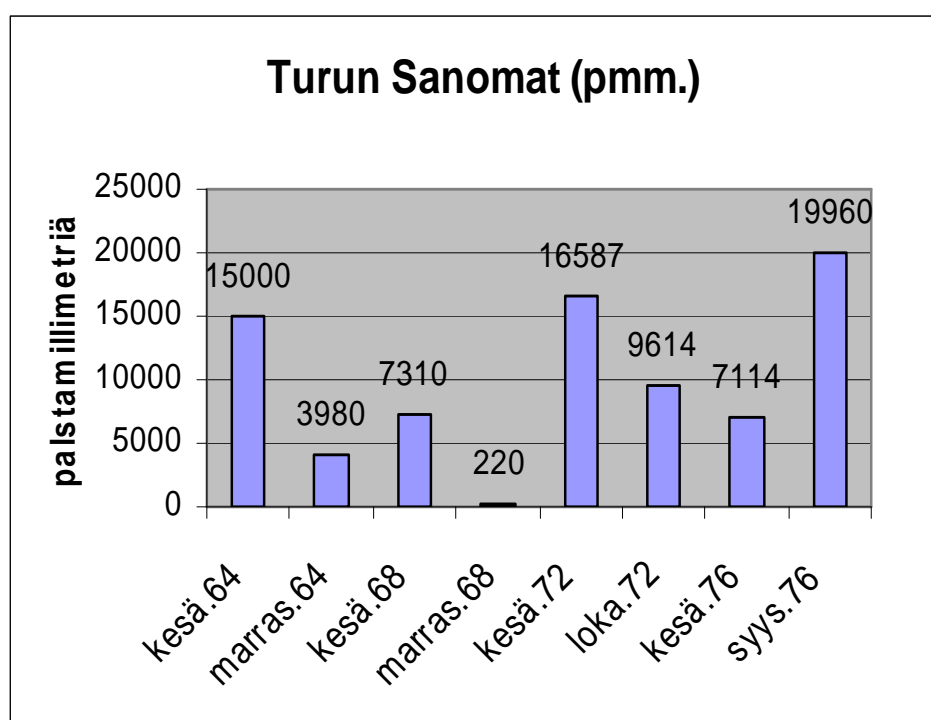
kirjoittelun määrä vuonna 1968 oli pienempi kuin vuonna 1964. Keskisuomalaisessa määräsijajaan nousi tasaisesti vuodesta 1964 lähtien.



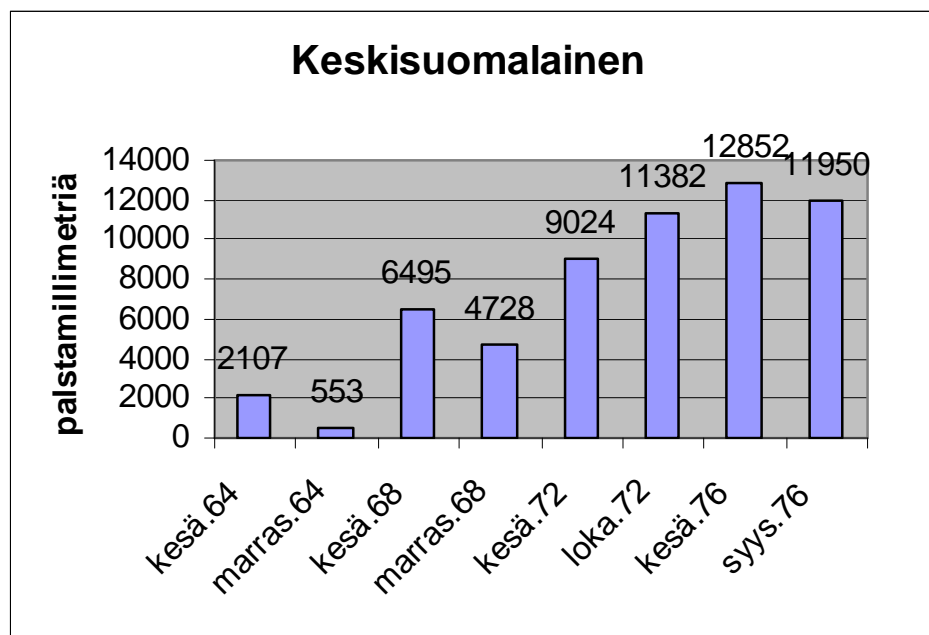
KUVIO 2 ja 3. Kirjoittelun määrän kehittyminen Turun Sanomissa ja Keskisuomalaisissa (palstamillimetreissä) suomalaisesta kestävyysjuoksusta vuosina 1964, 1968, 1972 ja 1976 (Koottu lähteistä Turun Sanomat 1964–1976 sekä Keskisuomalainen 1964–1976).

Kuten kuvioista 4 ja 5 käy ilmi, kirjoittelu kestävyysjuoksusta oli hyvinkin epätasaista eri kuukausina. Turun Sanomien kirjoittelu muuttui ja vaihteli erityisen paljon; kun vuonna 1968 kuukauden palstamillimetrimäärä oli 240, vuoden 1976 vastaava luku oli peräti 19960. Keskisuomalaisen vaihtelu ei ollut aivan niin suurta: marraskuun 1964 palstamillimetriluku 553:sta nousi kesäkuussa 1976 12852:een. Näin suuri vaihtelu selittyy osittain

sillä, että kesällä kestävyysjuoksusta kirjoitetaan yleensä enemmän kilpailukauden ollessa kiivaimmillaan, kun taas syksyllä kilpailuja ei ole juuri ollenkaan. Toisaalta tarkastelemani vuodet eivät ole normaaleja urheiluvuosia, vaan olympiavuosia, jolloin kisojen jälkeinen keskustelu menestyksestä tai menestymättömyydestä saattoi olla kiivastakin. Itse asiassa Turun Sanomissa syyskuu 1976 oli kestävyysjuoksukirjoittelussa jopa vilkkain ja lokakuu 1972 kolmanneksi kiivain. Keskisuomalaisessa nämä kuukaudet olivat toiseksi ja kolmanneksi vilkkaimmat. 1970-luvun loistava menestys kestävyysjuoksussa näkyi palstamillimetrien määrässä etenkin tarkastelemissani syksyn kuukausissa.



KUVIO 4. Kirjoittelu suomalaisesta kestävyysjuoksusta palstamillimetreinä Turun Sanomissa olympiavuosien 1964, 1968, 1972 ja 1976 kesäkuu ja olympialaisten jälkeinen kuukausi (koottu lähteestä Turun Sanomat 1964–1976).



KUVIO 5. Kirjoittelu suomalaisesta kestävyysjuoksusta palstamillimetreinä Keskisuomalaisessa olympiavuosien 1964, 1968, 1972 ja 1976 kesäkuu ja olympialaisten jälkeinen kuukausi (koottu lähteestä Keskisuomalainen 1964–1976).

#### 4.3.2 Lehdistökirjoittelun sisällön suuntaviivoja

Turun Sanomien ja Keskisuomalaisen kirjoittelu on tässä tutkimuksessa jaettu kuuteen eri osaan juttujen sisällön mukaan: kilpailuraportit, kilpailujen ennakoasetelmat, mielipidekirjoitukset, tilastot, henkilökuvat ja muut. Lehtien kilpailuraporteilla tarkoitan tässä yhteydessä sellaisia juttuja, jotka kuvasivat toteutuneen kansallisen tai kansainvälisen yleisurheilukilpailun tapahtumia. Kilpailujen ennakoasetelmat sisältävät juttuja, jotka ennakkoivat tulevaa kilpailutapahtumaa ja ottavat kantaa ennen muuta suomalaisten menestysmahdollisuuksiin. Suomalaista kestävyysjuoksua koskevat tilastot kattavat juoksumatkat 800 metristä maratoniin. Lehdissä julkaistut tilastot kuvasivat joko eri kestävyysmatkojen kansallista tasoa tai suomalaisten sijoittumista kansainvälisessä vertailussa. Mielipidekirjoitukset puolestaan ottivat kantaa suomalaisen kestävyysjuoksun tilaan kulloisellakin hetkellä. Henkilökuvat -luokkaan kuuluu juttuja, jotka keskittyvät yksittäisen kestävyysjuoksijan elämään ja harjoitteluun. Ryhmä ”muut” tarkoittaa juttuja, joille en löytänyt mitään selvää yhteistä tekijää. Tähän ryhmään kuuluvat muun muassa jutut, jotka kertovat esimerkiksi urheilijoiden tai valmentajien palkitsemisesta.

Sekä Keski-suomalaisessa että Turun Sanomissa kilpailuraportit olivat hallitsevassa asemassa kaikissa tarkastelemissani kuukausissa, sillä Turun Sanomissa ja Keski-suomalaisessa noin puolet oli kilpailuraportteja (ks. taulukko 3). Kilpailuraporttien hallitsevuus ei ole mitenkään yllättävää, koska niin kestävyysjuoksu kuin muukin urheilu näkyy mediassa pitkälti kilpailutoiminnan kautta. Kilpailuraportit on jaettu kahteen ryhmään: kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Jaottelu on tehty sen vuoksi, että syntyisi parempi kuva siitä, mikä oli kansallisten ja kansainvälisten kilpailuraporttien keskinäinen suhde eri vuosina. Oletuksena on, että kansainvälisten kilpailujen raportointi lisääntyi menestyksen myötä. Toisaalta kansallisten kilpailujen raportointi kertoo kenties harrastuneisuudesta ja innostuksesta kestävyysjuoksua kohtaan.

Kansallisilla yleisurheilukilpailuilla ymmärretään tässä yhteydessä piirikunnallisia ja kansallisia kilpailuja sekä piirin, liiton, seuran, koulujen, kuntien tai eri alueiden mestaruuskilpailuja. Myös Suomen mestaruuskilpailut kuuluvat tässä tarkastelussa kansallisiin kilpailuihin. Kansallisten kilpailujen raporteissa suomalaiset yleisurheilijat kamppailivat keskenään kilpailujen voitoista. Kun taas Suomessa järjestetyt kansalliset kilpailut, joissa oli vahva ulkomaalais-osanotto kuuluvat tarkastelussani kansainvälisiin kilpailuihin. Kuten taulukosta 1 näkee, Turun Sanomien ja Keski-suomalaisen kilpailuraportoinnista valtaosa oli kansallisten yleisurheilukilpailujen reportaaseja.



TAULUKKO 1. Lehtijuttujen pääsisältö Turun Sanomissa ja Keski-suomalaisessa olympiavuosien 1964, 1968, 1972 ja 1976 kesäkuu ja olympialaisten jälkeinen kuukausi (koottu lähteistä Turun Sanomat 1964–1976 ja Keski-suomalainen 1964–1976).

Lehti	Turun Sanomat					Keski-suomalainen				
	Vuosi	1964	1968	1972	1976	yht.	1964	1968	1972	1976
Kilpailuraportteja	24	12	14	20	70	5	13	22	24	64
<i>-kansalliset/piirikunnalliset kilpailut</i>	23	11	9	13	56	3	10	15	17	45
<i>-kansainväliset kilpailut</i>	1	1	5	7	14	2	3	6	7	18
kilpailujen ennakoasetelmia	7	2	2	5	16	1	2	11	10	24
tilastoja	4	0	4	0	8	1	4	5	1	11
Mielipidekirjoituksia	8	2	0	1	11	0	1	4	1	6
Henkilökuvia	0	1	6	4	11	0	0	4	3	7
muut.	5	1	5	5	17	0	2	6	3	11
Yht.	48	18	31	35	134	8	22	52	42	128

Kansallisten kilpailujen raportointi oli Turun Sanomissa ja Keski-suomalaisessa hyvinkin kirjavaa. Juttujen pituudet riippuivat paljolti siitä, kuinka isosta kilpailusta oli kysymys. Myös ”kovien nimien” osanotto etenkin 1970-luvulla näytti lisäävän pienenkin kilpailun näkyvyyttä. Esimerkiksi Keski-suomalainen uutisoi vuoden 1972 kesällä erään yleisurheilukilpailun tapahtumista otsikolla: ”Tapio Kantasen kunto jatkui Kuusankoskella”. (Keski-suomalainen 15.6.1972, 18.) On varsin todennäköistä, että Keski-suomalainen ei olisi kirjoittanut juttua Kuusankosken kilpailuista ilman estejuoksija Kantasen osanottoa. Muuten piirikunnallisista kilpailuista kirjoiteltiin varsin niukasti. Poikkeuksen tähän tekevät hölkkätapahtumat, joista kirjoiteltiin varsinkin 1970-luvun puolella pitkiä raportteja. Esimerkiksi Turun Sanomat kirjoitti vuoden 1976 syyskuussa Kaisaniemen juoksutapahtumasta otsikolla: ”Ensi kertaa mukana Kaisaniemessä, Päivärinta paras huonollakin vauhdilla”. (Turun Sanomat 20.9.1976, 15.)

Toinen hyvä esimerkki hölkkätapahtumien varsin laajasta näkyvyydestä on Turun Sanomien hyvin pitkä (3800 palstamillimetriä) raportti Ruissalon ruisrääkistä vuodelta 1976. (Turun Sanomat 27.9.1976, 14.) Mielestäni nämä esimerkit antavat viitteitä 1970-luvulla alkaneesta ns. hölkkäkulttuurin noususta (ks. esim. Vasara 1997). Itse asiassa Lydiard parin vuoden visiitillään 1960-luvun lopussa oli saanut aikaan tämän hölkkäinnostuksen juoksi-

joissa. Myöhemmin 1970-luvun menestyksen ansiosta juoksuinnostus kasvoi edelleen myös kuntoilijoiden piirissä.

Kirjoittelu kansainvälistä kilpailuista oli varsin vähäistä kummassakin lehdessä. Kuten taulukosta 1 voi nähdä, kansainväliset kilpailut kuitenkin lisääntyivät lineaarisesti sekä Keskisuomalaisessa että Turun Sanomissa. Yksi syy tähän saattoi olla se, että Suomen ja muiden maiden väliset yleisurheilumaaottelut lisääntyivät selvästi 1970-luvulla. Lehdissä Ruotsi-ottelu oli arvostettu ja seurattu tapahtuma, kuten vielä nykyäänkin. Lehtien näkyvyyden kannalta lähes yhtä merkittäviä yleisurheiluotteluita näyttivät olevan Suomi-Norja tai Suomi-Saksa-ottelut. Yksi merkille pantava seikka kansainvälisten kilpailujen raportoinnista oli se, että raportit keskittyivät usein johonkin tiettyyn lupaavaan urheilijaan. Esimerkiksi vuoden 1976 Suomi-Norja ottelun raportissa oli laaja artikkeli tulevaisuuden mailerilupauksesta Ari Paunosesta (ks. Keskisuomalainen 13.9.1976, 487).

Kilpailujen ennakoasetelmat olivat kilpailuraportoinnin jälkeen seuraavaksi yleisin kirjoitteluryhmä molemmissa lehdissä. Tosin Turun Sanomissa tämä ryhmä oli kolmanneksi suurin. (Ks. taulukko 1.) Ennakoasetelma-jutut liittyivät usein nimenomaan kansainvälisiin kilpailuihin. Niissä muun muassa spekulointiin, mitkä olivat suomalaisten mahdollisuudet pärjätä tulevassa maaottelussa tai arvokisassa. Myös urheilijavalinnoista käytiin lehtien palstoilla kiivastakin keskustelua. Esimerkiksi Keskisuomalaisessa ja Turun Sanomissa kirjoitettiin moneen otteeseen siitä, kenet pitäisi valita Montrealin olympialaisten maratonille. Näiden juttujen otsikot olivat: ”Spik ja Toivola maratonehdokkaat”, ”OK (olympiakomitea): Jos on aihetta, lähtee kolmas maratoonari” ja ”Kolmas maratoonari saa vielä odottaa – kisakoneeseen nousevat Toivola ja Spik” (Keskisuomalainen 2.6.1976, 15; 9.6.1976, 14; Turun Sanomat 9.6.1976, 13). Ennakoasetelma-juttujen määrää kasvoi Keskisuomalaisessa tasaisesti tultaessa 1970-luvulle. Vastaavasti Turun Sanomissa kasvua ei juuri tapahtunut. (ks. taulukko 3.)

Mielipidekirjoitukset sisälsivät lähinnä mielipiteitä jostakin kestävyysjuoksuun liittyvästä asiasta. Esimerkiksi Turun Sanomien toimittaja oli sitä mieltä, että Martti Vainio olisi pärjännyt paremmin, kun saisi kiriinsä terävyyttä (ks. Turun Sanomat 15.6.1976, 18). Mielipidekirjoituksissa nousi esille myös ammattilaiskysymys. Keskisuomalainen kirjoitti siitä jutun otsikolla: ”Varis ammattilaisyytöksistä: Lasse Viren on puhdas – pelkkä sijaiskärsi-

jä” (Keskisuomalainen 6.10.1972, 16). Mieli-pidekirjoituksissa ei tapahtunut mainittavaa kehitystä, kun verrataan 1960-lukua ja 1970-lukua toisiinsa (ks. taulukko 1).

Henkilökuvat kertoivat sekä lopettaneiden että uraansa jatkavien juoksijoiden elämästä. Tässä ryhmässä esimerkiksi jo uransa lopettaneesta Pekka Vasalasta kirjoitettiin laaja juttu (n. 1400 pmm.), joka käsitteli urheilun lisäksi hänen perhe-elämäänsä (Keskisuomalainen 25.6.1976, 10–11). Lehdet nostivat esille myös vanhoja mestareita. Muun muassa Paavo Nurmesta kirjoitettiin otsikolla ”Urheilu on vain humpuukia sanoo maailman suurin urheiliija” (Turun Sanomat 13.6.1972). Yksittäiseen juoksijaan keskittyviä juttuja alkoi olla varsinaisesti vasta 1970-luvun puolella (ks. taulukko 1).

Molemmissa lehdissä oli tilastoja suhteellisen vähän, eikä niiden julkaisemisessa tapahtunut suuria muutoksia. Kestävyysjuoksutilastoja laadittiin sekä kansallisesta että kansainvälistä tulostasosta. Erityisesti niissä keskityttiin kertomaan suomalaisten juoksijoiden tasosta kansainvälisessä vertailussa. Esimerkiksi Keskisuomalaisessa kerrottiin suomalaisten tilanne 3000 metrin esteiden maailmantilastossa: ”Suomi kolmas esteissä” (Keskisuomalainen 13.6.1972).

## 5 VALMENNUSOPPI JA SEN SOVELTAMINEN KÄYTÄNTÖÖN

Valmentautumisen prosessin voidaan laajasti ottaen katsoa alkavan jo lapsen oppiessa kävelemään. Pieni lapsi ei tietenkään tuossa vaiheessa tiedä ryhtyvänsä jonakin päivänä huippu-urheilijaksi. Silti kaikki lapsuuden liikunnalliset kokemukset vaikuttavat mahdolliseen tulevaan urheilu-uraan. Esimerkkinä tästä ovat kenialaiset huippujuoksijat, jotka ovat jo pieninä lapsina hankkineet valtavan pohjakunnon tietämättään juoksemalla koulumatkat. Samantyyppinen liikunnallinen tausta oli entisajan Suomessa, kun lapset ja nuoret liikkui-  
vat kouluun suksilla, pyörällä, kävellen tai juosten. Vielä 1960- ja 1970-luvun lapsille ja nuorille, varsinkin maaseudulla eläneille, päivittäinen ja usean tunnin kestävä hyötyliikunta oli arkipäivää. Tämän lisäksi monet lapset joutuivat tekemään fyysisesti rankkoja kotitöitä, joten elimistö pakostakin kehittyi kestävämmän kovaa räsitusta.

Urheilu-uran loppuessa valmennusprosessikin kilpaurheilun osalta päättyy, mutta voi jatkaa harrasteliikuntana. Aikaväli lapsuusajan liikkumisesta urheilu-uran päättymiseen on pitkä, joten en ryhdy tässä työssä piirtämään kuvaa urheilijan elämänsäkaaresta, vaan keskityn huippuvuosien valmentautumisen prosessiin. Tätä prosessia pyrin kuvaamaan harjoittelun eri osa-alueiden, ravitsemuksen, lihahuollon ja psyykkisen valmennuksen näkökulmis-  
ta. Prosessin kannalta keskeistä on kysyä, millä tavalla kestävyysjuoksijat harjoittelivat päästäkseen huippusuoritukseen. Harjoitusmenetelmien ymmärtäminen edellyttää myös valmennusopillisen teorian riittävää hahmottamista. Käytännössä valmentautumisen prosessi lähti liikkeelle valmennuksen suunnittelusta.

### 5.1 Valmennuksen huolellinen suunnittelu sekä testaus

Harjoittelun suunnittelun teoriasta 1970-luvulta on kestävyysjuoksun osalta vähän painet-  
tua aineistoa. Asia tuli esille lähinnä SVUL:n järjestämissä kestävyysvalmennusseminaareissa. Sen sijaan kestävyysjuoksijoiden harjoitussuunnitelman tekemisestä löytyy tietoa esimerkiksi juoksijoiden omaelämäkertoista ja myös käyttämästäni haastatteluaineistosta. Olympiavoittaja Pekka Vasalan valmentaja Kari Sinkkonen kehitti oman versionsa kestävyysjuoksijan systemaattisesti ohjelmoidusta valmennussuunnitelmasta. Siihen kuului Sinkkosen mielestä pitkän tähtäimen suunnitelma (4 – 6 vuotta), lyhyen tähtäimen suunni-

telma (vuosisuunnitelma), kausisuunnitelma, viikkosuunnitelma ja päiväsunnitelma (Sinkkonen 1975, 19). Myös Tapio Kantasen valmentaja Hannu Posti käytti samanlaista harjoittelun ohjelmointia kuin Sinkkonen (Kantanen).

Suunnitelmien noudattamiseen vaikuttivat pitkälti juoksijoiden harjoittelun tavoitteellisuus, motivaatio, luonteen lujuus, näyttämisen halu ja pitkäjänteisyys (Kantanen; Vainio; Maaninka).

*”Kyllä mä sanoisin että se on tämmönen pitkäjänteisyys. Semmmosta mulla on ja jonkun näköistä sitkeyttä että jaksan puurtaa sen tietyn asian eteen päivästä toiseen ja viikosta ja jopa vuodesta toiseen.”* (Vainio).

Aineistoni juoksijat aloittivat määrätietoisen ja systemaattisesti ohjelmoidun harjoittelun eri-ikäisinä. Kaarlo Maaninka aloitti jo 15-vuotiaana, mutta Tapio Kantanen ja Martti Vainio aloittivat vasta 21-vuotiaana. Toisaalta esimerkiksi Kantanen harjoitteli säännöllisesti jo 17-vuotiaasta asti, joten harjoittelun ohjelmoinnissa ei suinkaan lähdetty nollassa liikkeelle. Muutenkin aineiston juoksijoilla näyttää olleen hyvin liikunnallinen tausta. Esimerkiksi koulumatkat kuljettiin joko pyörällä, juosten, kävellen tai hiihtäen. Juoksijoiden kouluissa oli muutoinkin hyvin liikunnallinen ilmapiiri, sillä kouluissa hiihdettiin tai harrastettiin pallopelejä hyvin paljon. (Kantanen; Vainio; Maaninka.) Lasse Viren aloitti säännöllisen harjoittelun 18-vuotiaana, jolloin hänen veljensä Nisse toimi valmentajana. Harjoitteluun kuului tuolloin hiihtoa, juoksua ja ruumiillista työtä puukuljetusyrityksessä. Virenin ollessa 19-vuotias Rolf Haikkola ryhtyi valmentamaan häntä ohjelmoidusti. (Haikkola 2003, 67–69.) Monipuolisen liikkumisen ansiosta systemaattinen harjoittelu voitiin aloittaa hyvinkin myöhäisessä vaiheessa, jopa aikuisiällä.

Vuosisuunnitelman perusajatus oli laatia mahdollisimman tarkka arviointi päätavoitteen saamiseksi sekä hankkia luotettavaa tietoa onnistumisesta. Kausisuunnitelma sisälsi seuraavan jaottelun: kestävyyskausi kestää 25 – 34 viikkoa (lokakuu-maaliskuu), kimmokesstävyyskausi (mäkikausi) 6 viikkoa, valmistava ratakausi 8 viikkoa, kilpailukausi 4 - 14 viikkoa ja ylimenokausi 8 viikkoa (Sinkkonen 1975, 19). Sinkkosen kausijako oli pääosin samanlainen kuin Lydiardin valmennusoppaassa. Muun muassa Lydiardin maratontyyppisen eli peruskestävyyden kausi kesti 26–32 viikkoa, mikä oli lähes sama Sinkkosella

(25–34 viikkoa). Lydiardin kukkulaharjoittelun ja suomalaisen mäkiikauden kesto oli olemmissa kuusi viikkoa (Lydiard 1967, 8-21).

Harjoitussuunnitelman tuli sisältää paljon erilaisia asioita, kuten: harjoitusmäärät (km/viikko), harjoitettavat ominaisuudet (aerobinen, anaerobinen ja kimmokestävyys), testaukset, leirit, ravinto, kilpailut ja budjetti. Harjoitettavilla ominaisuuksilla tarkoitettiin aerobista juoksua (tasavauhtisena tai vauhtileikittelynä), anaerobista juoksua (kilpailun tavoiterytmillä, nopeus- ja nopeuskestävyysharjoitteet) ja kimmokestävyuden kehittämistä (esim. mäkihyppelyllä).

Testausta voitiin tehdä esimerkiksi tasavauhtisella testillä, nopeustestillä, aikakokeella kilpailussa tai harjoituksessa, lääketieteellisillä testauksilla ja tutkimuksilla sekä terveystarkastuksilla. Tasavauhtinen testi ei välttämättä ollut maksimaalinen, vaan se saattoi olla jokin viikoittainen harjoitus, jolla kontrolloitiin kunnon kehittymistä. Esimerkiksi Juha Väätäisellä oli 15 km testilenkki (ks. Väätäinen 1972). Aikakoe tarkoitti usein esimerkiksi jotakin maksimaalista harjoitusta (esimerkiksi 3000m) tai alkukauden kilpailua, jossa ei pyrittykään olemaan vielä huippukunnossa. Jos harjoitussuunnitelmaan sisältyi leiri, siinä täytyi ilmetä aika, paikka ja harjoittelun teema. Ravinnon tarve tuli miettiä tarkasti ja myös tarvittiinko esimerkiksi lisäravinteita. Pääkilpailun ohella muut tärkeät ja harjoitukselliset kilpailut tuli olla suunnitelmassa. Harjoitussuunnitelman toteutukseen tarvittava budjetti täytyi niin ikään arvioida. (Sinkkonen 1975, 19.)

Kilpailukauden jälkeen juoksijat ja valmentajat saattoivat käydä kriittisiä keskusteluja menneen kauden harjoittelusta, kilpailuista, valmentajan toiminnasta, urheilijan motivaatioista jne. Kari Sinkkonen kertoo Pekka Vasalan kanssa käydyn kritiikkilaverin ilmaa puhdistavasta merkityksestä. Lainaus kuvaa hyvin sitä, millainen valmentajan ja urheilijan välinen suhde saattaa olla.

*”Minulla on tapana pitää valmennettavieni kanssa –jokaisen kanssa erikseen – kritiikkilaveri aina kauden päätyttyä. Kesän 1971 jälkeinen tilaisuus oli meidän osaltamme tiukkasanaisin...Näin jälkeen päin uskaltaa tunnustaa, että yhteistoi-  
mintamme katkeaminen oli silloin lähellä. Vuorotellen jompikumpi meistä oli pys-  
tyssä poistua kseen, mutta sitten taas istuttiin jatkamaan keskustelua. Olkoon kuinka*

*tiukkaa tahansa, tällainen keskusteleminen on pelkästään tervettä. Sen paremmin urheilija kuin valmentaja eivät voi väittää olevansa erehtymättömiä”* (Sinkkonen 1974, 173–174)

Vuonna 1975 järjestetyn kestävyysvalmennusseminaarin urheilupsykologia-osuudessa tuotiin esille myös psykologinen näkökulma harjoittelun ohjelmoinnissa. Suonperän (1975) mukaan ohjelmointi oli sosiologista päätöksentekoa, joka vaati sekä urheilijan että valmentajan hyväksymistä. Koska urheilijan persoonallisuutta ei voinut muuttaa, ohjelmoinnissa täytyi ottaa tämä huomioon ja tehdä suunnitelmasta sillä tavalla yksilöllinen, että se huomioi myös urheilijan tahdon. Urheilijan motivaation kannalta oli tärkeää, että ohjelmoinnissa otettiin huomioon myös tuleva kilpailutilanne (Suonperä 1975, 45). Tällainen urheilupsykologinen pohdiskelu otti huomioon jossain määrin myös valmennuksen holistisen näkökulman, sillä siinä otettiin yhdeksi lähtökohdaksi urheilijan persoona. Toisaalta urheilijan psyyken huomioon ottaminen ei tee kestävyysvalmennusseminaarin ihmiskäsityksestä tietenkään yksinomaan holologista, sillä siinä otettiin huomioon ihminen vain siitä näkökulmasta, joka oletettavasti paransi urheilijan harjoitteluintoa.

Jo 1970-luvun alussa ymmärrettiin, että harjoittelun rytmittäminen oli kehittymisen kannalta erityisen tärkeää. Rytmittämisen tarkoituksena oli saada työn määrä ja intensiteetti sekä palautuminen sopusointuun keskenään. Itse asiassa palautuminen oli harjoitusvaikutuksen kannalta yhtä tärkeä kuin harjoittelukin, sillä harjoituksen päävaikutus saavutettiin työtä seuraavalla palautumisjaksolla. Selkeä rytmitys voitiin sijoittaa harjoitusvuosiin, harjoituskuukausiin, harjoitusviikkoihin ja harjoituspäiviin. Kuukausijakso eli niin sanottu makrosykli jaettiin viikkoihin esimerkiksi suhteissa 3:1, 4:1 tai 2:1. (Lamminpää ym. 1970, 21.) Esimerkiksi Kari Sinkkonen (1975) oli sitä mieltä, että miesten tuli harjoitella suhteella 3:1 eli kolme kevyttä viikkoa kohti yksi kova harjoitusviikko. Käytännössä Sinkkosen malli tarkoitti sitä, että kolmen viikon ajan harjoituksen kokonaisrasitus (määrä kertaa intensiteetti) nousi laskeakseen sitten neljänellä noin 50 - 75 % kovimman viikon tasosta (ks. Lamminpää ym. 1970).

Viikkojakso eli mikrosykli sisälsi yleensä kaksi kokonaisrasituksen huippua. Kokonaisuuden kannalta oli tärkeää, että pystyttiin jatkuvaan tarkoituksenmukaiseen harjoitteluun. Toisin sanoen kovien, helppojen ja kohtalaisten päivien tuli vaihdella sopivasti, jotta kehi-

tystä tapahtui. Lamminpää ym. viittaavat Neuvostoliitossa tehtyyn tutkimukseen, jossa oli selvitetty, mikä vaikutus palautumiseen oli erilaisilla harjoitusyhdistelmillä. Neuvostoliittolaisen tutkimuksen mukaan korkealla intensiteetillä tehdystä harjoituksesta esimerkiksi 150 - 200 m toistoharjoituksesta palautuu nopeimmin, jos sitä edeltävänä päivänä on tehnyt kestävyysharjoituksen. Näin ollen oli pyrittävä siihen, että anaerobisia harjoituksia ennen ja jälkeen sijoitettiin aerobisia tasoittavia harjoituksia (Lamminpää ym. 1970, 21). Huippujuoksijoistamme ainakin Lasse Viren noudatti tätä periaatetta, sillä Müncheniin (1971) valmistautuessaan hän käytti suhdetta 2-3:1 eli kahdesta kolmeen kevyttä harjoituskertaa yhtä rankkaa kohden. (Saari 1979, 58.)

## 5.2 Harjoitustyypit: aerobinen, anaerobinen ja voiman harjoittelu

SVUL:n vuonna 1970 järjestämän kestävyysluennon tiivistelmästä saa käsityksen siitä, millaisen tietämyksen varassa kestävyysharjoittelua tuohon aikaan toteutettiin. Sen mukaan väsymyksen vastustuskyky eli kestävyys jaettiin kahteen osaan: aerobiseen kestävyteen (kestävyyttä hapen riittäessä) ja anaerobiseen kestävyteen (kestävyyttä hapen puutteessa). Aerobinen kestävyys taas jaettiin luentotiivistelmän mukaan kahteen osaan: yleiskestävyteen ja lihaskestävyyteen. Yleiskestävydellä ("yleinen kehonvaatimus") ymmärrettiin, että työn intensiteetti on yli 50 % verenkierron maksimimaalisesta suorituskyvystä (20 – 30 v. miehillä ja naisilla syke keskimäärin yli 130/min.), työ kestää vähintään 2 – 3 minuuttia ja kuudesosa lihaksistoa työskentelee (esimerkiksi molempien jalkojen lihaksisto). Lihaskestävyys puolestaan tarkoitti paikallista lihasvaatimusta. Aerobisen kestävyden harjoittamisella pyrittiin kohottamaan *steady state* – tasoa työllä, jossa hapentarve ei ylitä hapensaantia. Aerobisen työn hapensaannin ja -kulutuksen välistä tasapainotilaa kutsutaan *steady stateksi* ja se määräytyy intensiteetin mukaan (Seppänen & Oikarinen 1978, 144). Aerobisen kestävyden harjoittamismenetelmiä oli useita: hidas kestoarjoitus, nopea kestoarjoitus, yhtäjaksoinen kestävyysintervalliharjoitus, jaksottainen kestävyysintervalliharjoitus, luonnollinen intervalliharjoitus, vauhtileikittely ja lihaskestävyysharjoittelu. (Seppänen & Oikarinen 1978, 144–145.)

Lydiardilta peräisin oleva maratontyyppinen harjoittelu eli pitkät aerobiset lenkit kuuluivat 1970-luvulla suomalaisten, esimerkiksi Lasse Virenin ja monien muiden käyttämiin harjoitusmenetelmiin. Viren käytti myös Paavo Nurmelta peräisin olevaa yhtämittaista tasaisen



mutta maratonharjoittelua kovemman vauhdin juoksua. (Raevuori & Vuorio 1976, 97.) Tässä nopeassa kestoarjoituksessa ollaan lähellä maksimaalista *steady statea*, syke on yli 150 ja harjoituksen kesto on 30–60 minuuttia. Juha Väätäinen kehitti aerobista kuntoaan mm. pitkällä, jopa 25km mittaisilla aamulenkeillään.

*”Aamuisin hyppäsin ylös puoli seitsemältä. Ihmettelin varttitunnin. Lähdin puistoon. Aamuharjoitus oli vähintään 15 kilometriä, tavallisimmin juoksin 25 km. Nyt se ei enää ollut kävelyä, niin kuin edellisenä vuonna Pariisissa.”* (Väätäinen 1972, 108).

Yhtäjaksoisen kestävyysintervalliharjoituksen ideana oli juosta useita kovempia jaksoja, mutta juosta silti myös palautusten aikana keskusteluvauhtia. Vedot saattoivat olla esimerkiksi 10 kertaa kolme minuuttia sykkeillä 160–180 kolmen minuutin juoksupalautuksella. (Seppänen & Oikarinen 1978 Kantolan mukaan, 145.) Tämän tyyppistä harjoitusta kokenettuna käytti muun muassa Lasse Viren valmistautuessaan Münchenin olympialaisiin. Viren juoksi 1,5 kilometriä kovalla vauhdilla (3.00min/km) ja palautuksen kilometri ”hölkättelyä” vauhdilla 3.10 min/km niin, että kovia vetoja tuli yhteensä 10. (Saari 1979, 68–75.) Harjoituksen kokonaispituus oli siten 25 kilometriä!

Jaksottainen kestävyysintervalliharjoituksen tauot olivat selviä: kävelyä, voimistelua ja hölkkää. Harjoitus tehtiin sarjoissa, esimerkiksi 10 kertaa minuutti kovaa. Lasse Virenin valmentajan Rolf Haikkolan mielestä intervallityyppinen harjoittelu ei sopinut Suomen leveysasteille sen kuluttavuuden takia. (Raevuori & Vuorio 1976, 94–97.) Sen sijaan Väätäinen käytti harjoittelussaan myös kestävyysintervalleja 100–800 metrin pituisina tavoittelun niissä esim. 5000 metrin kilpailuvauhtia (Väätäinen 1973). Luonnollinen intervalliharjoitus tarkoitti maastossa juostavaa harjoitusta, jossa rasittavissa kohdissa juostiin lähes maksimivauhtia. Vauhtileikkely oli joko improvisoitua tai ohjelmoitua. Lihaskestävyysharjoituksessa käytiin läpi yksittäisiä lihasryhmiä. Harjoitus tehtiin joko omalla painolla tai pienillä lisäpainoilla. Toistot olivat kymmenissä ja harjoituksella pyrittiin kehittämään paikallista väsymyksen vastustuskykyä. (Seppänen & Oikarinen 1978, 145.)

Anaerobinen kestävyys jaettiin kahteen osaan: nopeuskestävyyteen ja kestovoimakkuuteen. Nopeuskestävyydelle (yleinen kehonvaatimus) nähtiin tyypilliseksi, että elimistöön tulee

happivelkaa, veren maitohappoarvot kasvavat, veren pH-arvot laskevat ja yli kuudesosa lihaksistoa työskentelee. Kestovoimakkuus puolestaan tarkoitti nimenomaan paikallista lihasvaatimusta (Lamminpää, Mäkelä & Komi ym. 1970, 2). Nopeuskestävyyttä harjoitettiin

Työn intensiteetti anaerobisessa kestävyysharjoituksessa nousee tasolle, joka vaatii energiamuodostuksessa anaerobisia substraatteja. Harjoitus pyrittiin kohdistamaan niihin lihasryhmiin, joita tarvittiin kilpailulajissa. Harjoitustempon tuli olla kilpailutempoa vastaava tai suurempi. Anaerobisen kestävyuden harjoitusmenetelmiä olivat toistoharjoitus, tempointervalliharjoitus, intervallipyrahdykset, mäkijuoksut, vauhtileikittely ja nopeusharjoitukset. (Seppänen & Oikarinen 1978, 147.)

Toistoharjoituksessa vedot olivat 400–600 metriä tai kestoaltaan 1-3 minuuttia. Tarkoituksena oli pyrkiä maksimirasitukseen ja täydelliseen palautumiseen, joten palautukset olivat pitkiä. Viimeisiä vetoja voitiin lyhentää tehon ylläpitämiseksi. Tempointervalliharjoituksessa oli useita vetoja ja tarkoituksena oli, että palautuminen jäi epätäydelliseksi. Vetojen pituudet olivat alle minuutin. Intervallipyrahdykset olivat käytännössä esimerkiksi 50 metriä kovaa ja 50 metriä hiljaa. (Seppänen & Oikarinen 1978, 147). Tätä Mihaly Igloilta peräisin olevaa ”tuuletteluharjoitusta” Lasse Viren käytti valmistautuessaan Münchenin olympialaisiin, jolloin kokonaismatka oli 5 km ja aikaa kului vain 13.32. (Raevuori & Vuorio 1976, 97.) Väätäinen käytti samanlaista harjoitusta kuin Viren ja sen tarkoituksena oli kehittää kykyä kestää kilpailutilanteessa juoksuvauhdin muutoksia lyhyelläkin matkalla (Väätäinen 1972, 117).

Mäkijuoksuissa juostiin 100–500 m ylämäkeen maksimaalisella teholla ja periaatteena oli sama kuin toistoharjoituksessa eli pitkät palautukset. Vauhtileikittely ja nopeusharjoitukset kehittivät anaerobista tehoa ja maitohapon sietokykyä. Harjoituksen yksittäisen vedon teho saattoi olla maksimaalinen, mutta maitohappoa ei saanut muodostua liikaa. Palautukset pidettiin pitkinä ja ne tehtiin verrytellen ja hölkäten. (Seppänen & Oikarinen 1978, 147.) Mäki- ja hyppelyharjoittelua voidaan pitää juoksijoiden luonnollisena voiman harjoitteluna. Ainakin Sinkkosen valmennettavilla Vasalalla ja Päivärinnalla oli erityinen kausi, joka sisälsi paljon mäkiharjoituksia -ja loikkia (ks. Sinkkonen 1988). Juoksijoiden lisäpainoilla

tekemästä voimaharjoittelusta ei ole tarkempaa tietoa tai esimerkkejä minkä viitannee siihen, että voimaharjoittelu oli loppujen lopuksi melko vähäistä.

### 5.3 Harjoitusmäärät kasvavat ja laatu paranee

Kaikkia 1970-luvulla menestyneitä suomalaisia kestävyysjuoksijoita yhdistävä tekijä oli ehdottomasti harjoittelun valtava määrä. Painettuja lähteitä urheilijoiden harjoittelumääristä on hyvin vähän. Lasse Virenin ja Pekka Vasalan harjoituskilometrit osoittavat, että töitä tehtiin menestyksen eteen rajusti. Lasse Viren ei silti harjoitellut suomalaisista määrällisesti eniten, sillä esimerkiksi Pekka Päivärinta juoksi vuonna 1973 yhteensä 10 700 kilometriä – tuloksena maastojuoksun maailmanmestaruus. (Hannus 1999, 180.) Tämän lisäksi Päivärinta harjoitteli ympäri vuoden kotimaassa, joten tässäkin mielessä määrää voi pitää todella suurena. (Nuuttila & Mennander 1998.) Lähes yhtä paljon harjoitteli Juha Väätäinen EM-kisoihin tähänneellä harjoituskaudella, jolloin kilometrejä kertyi yli 10 000 (Väätäinen 1973). Myös Martti Vainion tiedettiin harjoitelleen 1970-luvun lopulla jopa 300 kilometriä viikossa. (Hannus 1999, 185.) Suomalaisten harjoittelumääristä saa hyvän käsityksen taulukosta 2.

TAULUKKO 2. 1970-luvun suomalaisten juoksijoiden harjoitusmäärät, tehot, harjoituskerrat ja lepopäivät huippuvuotenaan (tilaston koonnut Lippo Juvala teoksessa Haikkola 2003, 377).

Juoksija	Tulos	km/ vuosi	Harj.- kerrat	Lepo- päivät	Aero- binen %	Anae- robinen %	Maks. juoksu %	Nopeus ja voi- ma
Kuha	8.24,2	6152	430	27	71,7	30,4	7,9	
Väätäi- nen	13.28,4 27.56,8	10080	660	12	65,4	29,4	14,2	
Viren	13.16,4 27.38,4	7348	772	11	76,5	10,1	5,1	2,3 ja 8,3
Vasala	1.44,5 3.36,3	6592	529	52	88,4	7,0	4,6	
Kantanen	8.12,60 13.34,2	8642	647	4	87,6	8,6	3,8	
Päivä- rinta	13.28,4 27,54,4	10132	700	4	81,5	15,3	3,3	
Touko- nen	8.18,4 13.37,8	7237	592	2	88,7	6,4	4,5	
Vainio	13.21,85 27.31,0	8780	634	3	79,2	17,5	3,3	
Maanin- ka	13.22,0 27.44,3	12004	631	18	92,8	5,2	2,0	

Taulukon 2 mukaan Kaarlo Maaninka, Juha Väätäinen ja Pekka Päivärinta harjoittelivat vuoden aikana yli 10 000 kilometriä. Taulukkoa lukiessa on kuitenkin huomioitava, että toteutuneet juoksukilometrit koskevat vain huippuvuotta, joten kokonaiskuvaa harjoittelun määrästä vuositasolla ei tämän perusteella voida rakentaa. Esimerkiksi Lasse Virenin määrähuippu ei ollut 7348km, vaan 8129km (vuodelta 1974) (ks. Haikkola 2003). Myöskään

Pekka Päivärinnan huippu ei ollut 10132km, vaan 10700 (ks. Hannus 1999, 180). Juoksijoiden harjoituskilometrien ohella harjoituskerrat kuvaavat hyvin valmentautumisen totaalisuutta. Esim. Virenillä oli huippuvuonna 772 harjoituskertaa eli keskimäärin hän harjoitteli yli kaksi kertaa päivässä. Päivärinta ylsi harjoittelussaan 700 kertaan. Aivan samoihin lukemiin eivät yltäneet muut juoksijat, mutta Väätäisellä, Kantasella, Vainiolla ja Maaningalla oli reilusti yli 600 harjoituskertaa. Virenin harjoitusmäärien suuruus verrattuna muihin juoksijoihin saattaa selittyä siten, että ainoastaan hänellä oli taulukkoon merkitty voimaharjoittelua (8,3%). (Taulukko 2.) Tilastosta ei käy ilmi, otettiinko muiden juoksijoiden lihaskuntoharjoittelu huomioon harjoituskertojen laskelmissa.

Juoksijoiden lepopäivien vähäinen määrä kertoo siitä, että aktiivinen lepo ei kuulunut valmentautumisen ideologiaan. Harjoittelun rytmittämällä näyttää sen sijaan olleen merkittävä rooli palautumisessa. Selvällä enemmistöllä taulukon juoksijoista lepopäiviä oli alle 20. Poikkeuksen tähän teki Jouko Kuha (27) ja Pekka Vasala (52). (Taulukko 2.) Ainoastaan Vasalan valmennukseen näytti lepopäivien perusteella kuuluneen yksi lepopäivä viikossa. Toisaalta lepopäivien suuruus saattoi johtua myös pienistä vaivoista, joita Vasalla oli huippuvuotenaan. Vasalan vamma oli Münchenin vuonna erittäin sitkeä ja kivulias. Lepoa ei tullut kuitenkaan tarpeeksi, koska siihen ei ollut enää varaa. Seuraavassa lääkärin kertomus vamman vakavuudesta ja haitasta.

*” Vamma parani hyvällä hoidolla ja ”mini-levolla” jälkeä jättämättä kuukaudessa. Kovien harjoitusvetojen aikana kipu kuitenkin uusiutui...Vamma paikalle oli lisäksi kehittynyt peukalonpään kokoinen kova ja aristava kyhmy. Se oli arpikudosta, joka oli muodostunut vaurioituneeseen paikkaa. Tässä vaiheessa ei enää pienikään lepo ollut mahdollista.” (Peltokallio 1974, 160.)*

Julkaistua materiaalia harjoittelun laadusta 1970-luvun juoksijoiden osalta on vähän. Taulukosta 2 selviää aerobisen, anaerobisen ja maksimikestävyiden suhteelliset osuudet huippuvuonna. Mielenkiintoista suomalaisten juoksijoiden harjoittelun laadussa oli se, että aerobisen juoksun osuus vaihteli Väätäisen 65,4 prosentista Maaningan 92,8 prosenttiin. Vastaavasti harjoittelun anaerobisen juoksun osuus vaihteli Maaningan 5,2 prosentista Kujan 30,4 prosenttiin. Nämä erot kertovat mielestäni huomattavista valmennuksellisista näkemyseroista suomalaisessa kestävyysjuoksussa. Taulukko 1 antaa viitteitä harjoittelun laa-

dun muuttumisesta 1970-luvun alusta aerobisempaan suuntaan kohti 1980-lukua. Jouko Kuha ja Juha Väätäinen olivat nimittäin 1960-luvun lopun ja 1970-luvun alun juoksijoita ja vastaavasti Maaninka varsinaisesti 1970-luvun lopun ja 1980-luvun alun juoksija. Taulukon 2 jaottelu aerobiseen-, anaerobiseen -ja maksimikestävyysharjoitteluun on nykytietämyksen valossa hieman epälooginen, sillä maksimikestävyuden voidaan ajatella kuuluvan anaerobiseen harjoitteluun, koska lihastyö on siinä hapetonta. Myös valmentajien omat käsitykset juoksun eri vauhtialueista ovat varmasti vaihdelleet. Ei ole itsestään selvää, mihin kategoriaan sijoitetaan esimerkiksi 30 km pituinen lenkki, jonka loppupuolella juoksija väsymisestä johtuen siirtyy energiantuotannossa anaerobiselle puolelle. Siksi taulukon perusteella ei kannata tehdä liian pitkälle meneviä johtopäätöksiä harjoittelun laadusta. Kuitenkin usko aerobisen juoksun merkitykseen näki valtaosalla 1970-luvun juoksijoiden valmentautumisessa.

Suomalaisten juoksijoiden harjoittelun laadun kausittaista erittelyä taulukko ei kerro. Sen sijaan Lasse Virenin Müncheniin tähänneestä harjoitussuunnitelmasta näkee hyvin eri harjoitusten osuudet kokonaisharjoittelusta. Lisäksi harjoitusmuotojen erittely on taulukkoa 2 tarkempi.

Ensimmäisellä peruskuntokaudella (lokakuu 1971 – joulukuu 1971)

- aerobista harjoittelua oli määrä tehdä 70–78 prosenttia ja
- anaerobista harjoittelua 22 prosenttia.
- Sen sijaan voimaharjoittelua oli vain 5-6 ja rytmiharjoittelua 0-5 prosenttia.
- Nopeusharjoittelua ei tällä kaudella ollut lainkaan.

Toisella peruskuntokaudella (tammikuu 1972 – helmikuu 1972) oli määrä tehdä

- aerobista harjoittelua 70 % ja
- anaerobista harjoittelua 20 %,
- voimaharjoittelua 1-3 %,
- rytmiharjoittelua 5-6 % ja nopeusharjoittelua 2-3 %.

Kilpailuun valmistavalla kaudella (maaliskuu 1972 – heinäkuu 1972) oli

- suunniteltu tehtävän aerobista harjoittelua 60 – 81 % ja
- anaerobista 3 – 25 %.
- Voimaharjoittelua tälle kaudelle oli ohjelmoitu 5 – 10 %,

- rytmiharjoittelua 5 – 10 % ja nopeusharjoittelua 0 – 4 %.

Kilpailukauden (elokuu 1972 – syyskuu 1972) suunnitelmana oli tehdä

- aerobista harjoittelua 61 – 82 % ja anaerobista 12 – 13 %.
- Vastaavasti voimaharjoittelua oli tarkoitus tehdä kilpailukaudella 0 – 4 %,
- rytmiharjoittelua 5 – 15 % ja
- nopeusharjoituksia 8 %. (Saari 1979, 63.)

TAULUKKO 3. Esimerkki Lasse Virenin ja Pekka Vasalan harjoittelumääristä vuosina 1968–1976 (koottu lähteestä Sinkkonen 2000).

Vuosi	Lasse Viren	Pekka Vasala
1968		2994 km
1969	3396 km	ei tietoa
1970	4221 km	ei tietoa
1971	6111 km	ei tietoa
1972	7383 km	6592 km
1973	7414 km	
1974	8130 km	
1975	4356 km	
1976	6486 km	

#### 5.4 Pyrkimyksenä huipun rakentaminen

Neuvostoliittolaisen valmennussyklin mallin kehittäjä Lew Matwejev jakoi valmennusvuoden kolmeen osaan: valmistautumiskauteen, kilpailukauteen ja siirtymäkauteen. Hänen mukaansa jokainen kausi on sidottu valmennusprosessin sisältöön ja rakenteeseen. Kunto nousee nimenomaan silloin, kun valmennusperiodin erityistekijät otetaan harjoittelussa huomioon (Helin & Oikarinen 1979, 75). Varsinaisia lepopäiviä, joissa ei harjoiteltu ollenkaan, oli hyvin vähän jos ei ollenkaan. Esimerkiksi Tapio Kantasen Montrealiin tähdänneellä harjoituskaudella ei ollut kuin muutama vapaapäivä (Kantanen).

Harjoittelun rytmittämisen ohella kunnon ajoitus oli lopputuloksen kannalta merkittävä tekijä. Lasse Vireniä ja hänen valmentajaansa Rolf Haikkolaa voidaan pitää kunnon ajoituksen mestareina, sillä Viren oli kaksissa olympialaisissa (München ja Montreal) elämänsä parhaassa kunnossa. Jotkut ovat ihmetelleet Virenin kyvyttömyyttä voittaa olympiakisojen väli vuosina (Moore 1984, 163). Matwejevin mielestä urheilija ei voi kuitenkaan jatkuvasti pysyä huippukunnossa. (Helin & Oikarinen 1979, 74.) Viren teki yhdessä Haikkolan kanssa tietoisesti valinnan keskittyä harjoitteluun olympiakisojen välillä eikä niinkään maailmanennätysten jahtaamiseen. (Haikkola 2003, 128.) Näin jälkeenpäin ajatellen Viren teki oikean ratkaisun. Vain voittajat muistetaan, koska ennätykset ennen pitkään rikotaan.

Kunnon ajoituksessa erotettiin neljä erilaista mallia: yksihuippuinen, kaksihuippuinen, jossa huippujen välillä suhteellisen pieni lasku, kolmehuippuinen, jossa myös huippujen välillä myös suhteellisen pieni lasku ja kaksihuippuinen, jossa huippujen välillä on pitempi lasku. (Helin & Oikarinen 1979, 75.)

Kilpailuun valmistava kausi on tärkeissä kilpailuissa menestymisen kannalta todella tärkeä. Valmistavan harjoituksen tehtävä on terävöittää kunto tiettyä kilpailu varten. Toisaalta siitä ei ole hyötyä, jos valmistavaa harjoitusta edeltävä harjoittelu on epäonnistunut esimerkiksi loukkaantumisen takia. Yritän Kari Sinkkosen valmistautumisesimerkin avulla kuvata valmentautumisen ihmiskuvaa, joka ajatteli urheilijan parasta vain kilpailusuoritukseen kannalta. Sinkkosen (1974, 180) mielestä valmistautuessaan kilpailuun urheilijan oli oltava parhaassa mahdollisessa kunnossa niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Tällöin tuli huolehtia kolmesta osatekijästä: 1) harjoitusohjelmasta, 2) ravinto-ohjelmasta ja 3) psyykkisistä tekijöistä. Psyykkisillä tekijöillä Sinkkonen tarkoittaa sitä, että tulevan kilpailun kannalta valmentajan on parempi saada urheilija uskomaan olevansa hyvässä kunnossa kuin johdella urheilijaa ajattelemaan viimeistelyharjoitusten mahdollisia huonoja tuloksia. Siksi oli järkevää käyttää sellaista harjoitusta, missä ei oteta aikaa, mutta harjoitus on silti äärimmäisen rankka, rankempi kuin itse kilpailu.

Pekka Vasala teki Müncheniin valmistautuessaan yhteensä kolme tyhjennysharjoitusta, joissa juostiin kolme kertaa viisi minuuttia pehmeässä hiekkarinteessä. Tällä pyrittiin kehittämään psyykeä kohtaamalla kiputila, joka tulisi vastaan 1500 metrin kilpailussa. Näiden viimeistelyharjoitusten aiheuttamaa tuskaa lisäsi vielä entisestään se, että ennen harjoi-



tuksia ei saanut syödä hiilihydraattipitoista ruokaa, jolloin verensokerit olivat harjoituksen jälkeen erittäin alhaalla. (Sinkkonen 1974, 180–182.) Viimeistelyharjoituksen jälkeisenä päivänä oli Sinkkosen (1974) mielestä tärkeää nauttia hiilihydraattipitoista ruokaa ja lisäsokeria (esim. hunajaa), jotta lihasten glykogeenipitoisuus nousisi harjoitusta edeltävää tasoa korkeammalle. Ilman tätä tankkausta harjoitusvaikutus ja tulevan kilpailun tulos olisi jäänyt heikommaksi. (Sinkkonen 1974, 185.)

Suomalaiset huippusuoritukset tehtiin selkeästi yhteen huippuun tähtävällä harjoittelulla. Tätä näkemystä todistaa myös se, että esimerkiksi Juha Väätäinen, Lasse Viren ja Pekka Vasala tekivät kauden parhaat tuloksensa joko arvokisoissa tai hyvin lähellä niitä. Väätäinen teki ennätöksensä (5000 ja 10 000 metrillä) Helsingin EM-kisoissa vuonna 1971. Myös Pekka Vasala teki Münchenin olympialaisten 1500 metrin voittoisassa finaalissa uransa parhaan tuloksen, 3.36,6 kuten myös Lasse Viren, joka ylsi Münchenin olympialaisissa (vuonna 1972) 10 000 metrin ennätukseensä ja kolme päivää olympialaisten jälkeen 5000 metrin ME-tulokseen. Neljä vuotta myöhemmin kunnan ajoitus osui jälleen nappiin: Viren juoksi Montrealin 5000 ja 10 000 metrillä kauden parhaisiin tuloksiinsa (Hannus 1999, 137–183). Jälkeenpäin esimerkiksi Juha Väätäinen on arvioinut olleensa ME-kunnossa Helsingin EM-kisoissa vuonna 1971, mutta hänelle voitto oli ennätystä tärkeämpi:

*”Voitosta kiistelemiseen tarvitaan muita aseita kuin pelkästään tuloksen teko. Olen täysin vakuuttunut, että jos minut olisi pakotettu juoksemaan, niin olisin juossut 20 sekuntia lujempaa kuin Bedfordin ennätys oli. Mutta se ei ole mielekästä, jos minä sillä tuloksella tulen kolmanneksi –vaan voitto. Se on jotakin. Toinen sija ei ole oikeastaan mitään.”* (Väätäinen 1972, 156).

Viimeistelyharjoitukset olivat urheilijan kannalta usein fyysisesti raskaimpia, mutta niiden ansiosta kunto saavutti huippunsa. Fyysinen huippukunto ei kuitenkaan tuonut vielä arvokisamenestystä, vaan tarvittiin myös taktista osaamista. Kilpailtaessa parhaimmista sijoituksista myös juoksun taktiset asiat nousivat merkittäviksi. Koska muut kilpailijat saattoivat vaikuttaa suoritukseen, ei ollut yhdentekevää, millä tavalla kilpailu tuli juosta. Ruotuväki-lehti haastatteli Pekka Vasalaa ennen Münchenin olympialaisia tiedustellen kuka on pahin vastustaja 1500M:n juoksussa. Vasala vastasi tähän, että kaikki finalistit ovat ja kuka

tahansa heistä voi viedä voiton. Hän jatkoi vielä, että 1500 metrin juoksu on taktiikkaa alusta loppuun ja pienikin arvointivirhe voi viedä varmaltakin voittajaehdokkaalta mahdollisuudet. (Römpötti 1973, 16.)

Suomalaiset juoksijat ja valmentajat kävivätkin palavereita tulevan kilpailun taktiikasta (ks. Vasala 1974, 55; Haikkola 2003, 190). Keskeistä juoksijoiden taktiikan luomisessa oli kartoittaa vastustajien heikkoudet ja vahvuudet. Seuraava lainaus kuvaa hyvin, millaisia asioita taktiikkapalaverissa saatettiin käydä läpi juuri ennen kilpailua:

*” Menin Lassen huoneeseen noin kolme tuntia ennen juoksun alkua ja tein omat havaintoni. Ensiksikin totesin, että hän oli ottanut totuttuun tapaan päivänokoset. Valitsevaa ilmapiiriä nuuhkiessani totesin kaiken olevan kunnossa. Lasse oli pirteällä ja humoristisella tuulella uhkien taistelutahtoa. Hänessä ei ollut havaittavissa minikäänlaista väsymystä. Kävin jälleen kaikkien finaalijuoksijoiden taustatiedot lävitse... Steve Prefontaine... Hän uhkasi juosta 5000 metrillä viimeisen mailin neljään minuuttiin. Taktiikaksi sovittiin, että Lasse jäisi seuraamaan, mitä toiset tekivät aina 3000 metriin saakka. Sen jälkeen hän lähtisi kierrosta ennen Prefontainen tarkoittamaa vetoa. Juhan suunnitelmista meillä ei ollut mitään tietoa. Sovimme, että Lasse menisi tarvittaessa keulaan ja pitäisi parhaaksi katsomaansa vauhtia. Jos ryhmässä oli ahdasta, oli parempi juosta keulassa kuin tapella paikasta.”* (Haikkola 2003, 189–190.)

Kuten Haikkolan lainauksesta käy ilmi, kannattaa säästää energiaa ja antaa vastustajien taistella asemista. 1500 metrillä ja sitä pitemmillä matkoilla ei ole yhdentekevää, juoksee ko kilpailussa sisäradalla vai toisella radalla. Mainittakoon, että yhden 400 metrin kierroksen aikana tulee 7 metriä ylimääräistä matkaa, jos juoksee koko matkan kakkosrataa pitkin (Römpötti 1973, 23). Samalla laskukaavalla 5000 metrin matkalla voisi tulla ylimääräistä matkaa yhteensä 87,5 metriä ja 10 000 metrin kilpailussa peräti 175 metriä. Tämän matemaattisen tosiasian Väätäinen tiedosti voittoisassa EM-kilpailussaan, mutta Viren haki vielä oppia.

*”Tietyissä vaiheessa täytyy juosta sisällä, niin sisällä kuin mahdollista. Nyt ei sillä ole mitään väliä vaikka mä juoksenkin pussissa –niin likeltä reunustaa kuin voi. Ei*

*tule ylimääräistä matkaa. Mahdollisesti saa etua lyhyemmästä matkasta kuin joku kahlaa tuolla ulkona. Se voi näyttää niin kuin tuolla pussissa olisi vaikeaa ja hermostuttavaa, mutta ei minusta. Sieltä kyllä ehtii jos tilanne alkaa muuttua. Siinä on vielä kolme kilometriä jäljellä. Ai, Virenin Lasse siellä menee kakkosrataa.” (Väättäinen 1972, 153-154.)*

## 5.5 Harjoittelu ulkomailla lisääntyy

Peruskunnan luomisessa ja kilpailukauteen valmistautumisessa oli tärkeää, että harjoittelu pystyttiin suorittamaan hyvissä olosuhteissa. Suomessa sula kausi kestää yleensä huhtikuusta lokakuulle. Toisin sanoen 5-6 kuukautta Suomessa on juoksemisen kannalta ongelmallisia. Stipendijärjestelmän kehittyminen teki mahdolliseksi urheilijoiden leireilyn hyvissä olosuhteissa niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Kotimaan leiritys oli Häyrisen (1987) mielestä tärkeää varsinkin talvikautena. Leiritystä järjestettiin etenkin urheiluopistoissa, leireille kokoontuminen tapahtui yleensä lajiryhmittäin. Yhteishengen luomiseksi järjestettiin yhteisleirejä kuitenkin myös kesän alussa. Espanjan ”suomalaiskylästä”, Los Pacosista tuli suomalaisten yleisurheilijoiden paljon käyttämä leiripaikka. Kylä oli urheilijoiden kannalta sopiva harjoittelupaikka, sillä tarjolla oli kaikki tarvittavat palvelut, kuten esimerkiksi lääkärinhoito ja hieronta. (Häyrynen 1987, 221–222.)

Menestyneimmät suomalaisjuoksijat kävivät harjoittelemassa muuallakin kuin Espanjassa. Niinpä Juha Väättäinen harjoitteli pitkiä jaksoja eri puolilla maailmaa, aina Etelä-Amerikassa asti. (Väättäinen 1972, passim; Hannus 1999, 174.) Myös Lasse Viren harjoitteli paljon ulkomailla, sillä esimerkiksi talvella 1971–1972 hän harjoitteli kolmessa maanosassa ja viidessä maassa. (Raevuori & Vuorio 1976, 101–108.) Tehokkaan harjoittelun kannalta ulkomailla leireily ei aina ollut ongelmaton, sillä ruokailu ja etenkin lihahuolto eivät toimineet samalla tavalla kuin Suomessa. (Raevuori & Vuorio 1976, 107.) Ehkä juuri tästä syystä johtuen muun muassa Pekka Päivärinta harjoitteli lähes yksinomaan kotimaassa ympäri vuoden (ks. Hannus 1999, 180).

Leirielämä ei muutenkaan ollut aina hohdokasta, sillä esimerkiksi Juha Väättäinen kärsi Brasilian reissullaan talvella 1970 muun muassa munuaistulehduksesta, akillesjännevai-voista, kuumeesta ja joutui jopa varkauden uhriksi. Yksi syy sairauksiin saattoi olla Väättäi-

sen yksipuolinen ruokailu, joka pahimmillaan sisälsi ainoastaan patonkia ja olutta (ks. Väättäinen 1972, 99). Yksinäisyys oli sairauksien ja vaivojen lisäksi leireilyn huono puoli. Tapio Kantanen ei puolestaan kärsinyt leireillä vaivoista ollenkaan, vaan pystyi harjoitteluun täysipainoisesti (Kantanen). Juoksijat eivät siis läheskään aina suinkaan tehneet harjoitusleirejä yhdessä, vaan saattoivat lähteä harjoitteluun yksin pitkäksikin aikaa, kuten Juha Väättäinen Brasiliassa, Ranskan ja Mexican vuoristoissa talvella 1970 (Hannus 1999, 175–177). Tullessaan Meksikoon Väättäinen tapasi yllättäen maanmiehensä Jouko Kuhan. Väättäisen tarina kuvaa mielestäni hyvin sitä, että harjoittelu ulkomailla oli usein rankkaa ja sosiaalisesti suorastaan erakkomaista.

Arvokilpailujen voittoja tavoiteltaessa juoksijat ja valmentajat miettivät erilaisia keinoja harjoittelun tehostamiseksi. Eräs tällainen tehokeino oli vuoristoharjoittelu, jota alettiin tutkia vuoden 1968 Mexican olympialaisten alla, koska kisat järjestettiin yli 2200 metrin korkeudessa. Yli 2000 metrin korkeudessa nimittäin tiedettiin hapen osapaineen vähenevän ilmassa ja keuhkoissa ja aiheuttavan fysiologisen ongelman siten pitemmän sopeutumisaajan. Useat maat järjestivät urheilijoilleen valmennusta yhtä korkealla tai korkeammalla kuin Mexico City. 1960-luvulla tehdyt kansainväliset tutkimukset korkeaan ilmanalaan sopeutumisesta eli akklimatisoitumisesta osoittivat, että pitkästä vuoristoharjoittelusta (4–5 viikkoa) oli monia positiivisia vaikutuksia elimistölle. Sen sijaan lyhytkestoinen vuoristoharjoittelu (alle 20 päivää) aiheutti monia ongelmia kuten veren määrän vähenemistä ja vuoristoharjoittelun positiivisten vaikutusten nopeaa häviämistä merenpinnan tasolle palatessa. (Dick 1979, 131.)

Aluksi tutkittiin suorituskyvyn parantumista korkealla paikalla kilpailtaessa, mutta pian tutkijat havaitsivat, että vuoristossa suoritettua harjoittelusta on hyötyä myös merenpinnan tasolla kilpailtaessa. (Sinkkonen 1979, 149.) Vuoristoharjoittelun hyödyt kestävyysurheilijalle olivat tiedossa jo 1960-luvun lopussa. Tuolloin tiedettiin, että korkealla paikalla, vähähappisissa olosuhteissa harjoiteltaessa punasolujen muodostus alkaa nousta ja saavuttaa korkeuden edellyttämän tason muutamassa viikossa. (Lamminpää ym. 1970, 45.) Kenialaisten menestys 1960-luvulla saattoi Dickin (1979, 131) mukaan rohkaista urheilumaailmaa hyväksymään korkeanpaikan harjoittelun merenpinnan tasolla tapahtuvaa kilpailemistä varten. Myös Sinkkonen (1979) piti tärkeänä, että urheilijat pääsivät vuoristoharjoittelun avulla samalle viivalle korkeassa ilmanalassa asuvien kanssa. Haikkolan (2003, 230) mie-

lestä valmennuspiireissä oltiin yhtä mieltä siitä, että vuoristoharjoittelu on valmennuksen kriittisin jakso. Keskeistä siinä on löytää oikea rasiustaso ja harjoitteluaika, jotta juoksijan veriarvot todella paranisivat.

Vuoristoharjoittelu kuuluikin yhtenä osana suomalaisten harjoitteluun 1970-luvulla. Vuoristopaikat, joissa useimmat 1970-luvun juoksijat kävivät harjoittelemassa, olivat USA:n Provo 1600 metrin korkeudella, Brasilia, korkeus noin 1000 metriä, Ranskan Font Romeau, korkeus noin 2250 metriä, Kolumbian Bogota 2400 ja jopa 3100 metriä, Mexico City 2300–3200 sekä Flagstaff 2300 metriä. (Haikkola 2003, 232.) Ainakin Juha Väätäinen, Lasse Viren ja Tapio Kantanen harjoittelivat muun muassa Kenian vuoristoissa valmistautuessaan arvokisoihinsa (Väätäinen 1972; Haikkola 2003). Etenkin Väätäisen ohjelmaan kuului keskeisesti vuoristoharjoittelu esimerkiksi Mexicossa Helsingin EM-kisoja ennen (Väätäinen 1972, 107). Virenin valmennuksessa vuoristoharjoittelua käytettiin ensimmäistä kertaa vasta Montrealin kisoja varten, jolloin tavoitteena oli juosta kisoissa 5000 ja 10 000 metrin lisäksi myös maraton (Haikkola 2003, 224). Viren ei kuitenkaan tuolloin ottanut täyttä hyötyä vuoristoharjoittelusta, sillä hän lähti vuoristosta yli kahta kuukautta ennen Montrealin olympialaisia. Korkealta alas laskeutumista paria viikkoa ennen tärkeitä kisoja on pidetty suorituksen kannalta ihanteellisimpana. Virenin pyrkimyksenä olikin tuolloin kehittää kova aerobinen kestävyys tärkeää kilpailuun valmistavaa kautta varten. (Raevuori 1978, 42.)

## 5.6 Ravitseminen ja lihashuolto

Lihashuollon ja ravitsemuksen merkitys tuli tärkeäksi erityisesti silloin, kun harjoittelu oli määrällisesti ja laadullisesti kovaa. Ongelmana etenkin ulkomailla harjoittellessa oli kunnollisen ja riittävän lihashuollon ja ravinnon saanti. Yksi tapa huolehtia ulkomailla riittävästä hivenaineiden ja vitamiinien saannista oli turvautuminen lisäravinteisiin, jotka kuuluivat jo 1970-luvulla urheilijoiden ”ruokavalioon” (Kantanen; Vainio; Maaninka). Juoksijat pitivät siis ravintoasioita erittäin tärkeänä harjoittelussaan. Tämä ilmeni muun muassa siitä, että he seurasivat veriarvojaan ja yrittivät syödä mahdollisimman terveellisesti (Kantanen; Vainio; Maaninka). Kysyttäessä Tapio Kantaselta, vaikuttiko urheilu syömiseen ja oliko tarkasta ruokavaliosta hyötyä hän vastasi:

*”Kyllä mulle on vaikuttanut ihan täydellisesti että kyllä mä katon edelleenkin (mitä syö)...Joo kyllä mä katoinkin ainakin ehdottomasti...Kyllä mä sanoisin että kyllä mä olin yks edelläkävijä ton mä luulen että semmonen apu kuin Helvi Marjanenhan vaikka häntä ei kovin paljon arvostettukaan...” (Kantanen)*

Marjasen neuvosta Kantanen teki ruokapäiväkirjan yhdestä päivästä. Marjanen antoi päiväkirjan pohjalta parannusehdotuksia. Ruoka sisälsi suomalaista perusruokaa, mutta huomionarvoista on, että Kantanen vältti tietoisesti harjoituskaudella hiilihydraatteja ja varsinkin perunaa:

*” Joo tässä on mm. mun yks yhden päivän syönti: kananmunia, kaurapuuroo, maitoo, jugurttia, kinkkua. Sitten kuinka paljon pitäis laittaa lisää hän teki semmosen homman siinä, että eihän se ruoka sen kummempaa ollut... siihen aikaan syötiin raudan takia pihviä aivan poskettomasti...kyllä mä söin hiilihydraatteja mutta tankkasin vasta ennen kilpailuja mutta harjoitteluaikana mä en yleensä syönyt muuta kun pihviä ja vihanneksia, mä en perunaakaan syönyt tuskin ollenkaan, hyvin harvinaista ja sitten tuota tietysti jälkiruat jossa tuli aina semmosta hiilihydraattia pitosta.”*

Pekka Vasala tiedosti ruokailussaan urheilijan suuren energiantarpeen, joka saattoi välillä nousta jopa 6000 kilokaloriin (Vasala 1974, 91). Myös Lasse Viren noudatti tarkkaa ruokavaliota urheilu-urallaan. Samaa ei voi sanoa Juha Väätäisestä, joka söi ja joi ulkomaan leireillään sitä, mihin oli varaa. Toisaalta hänkin pyrki normaaliolosuhteissa huolehtimaan riittävästä ravinnosta. (Ks. Väätäinen 1972.)

Virenin pääasiassa tiukasta, mutta ajoittain löysästäkin ruokavaliosta kertoo eräs elokuun 1972 viikko, jonka osalta kerrotaan tarkasti nautittu ruoka ateriakohtaisesti. Esimerkkiviikon aamupalalla ennen aamulenkkiä hän nautti yleensä yhden lasin vettä, kupillisen kahvia, 1-2 siivua leipää juuston ja voin kera, 2tl hunajaa sekä lautasellisen puuroa. Aamulenkkin jälkeen Viren nautti yleensä lasillisen tuoremehua ja vettä, 1-2 lasillista maitoa tai jogurttia, 1-2 viipaletta kokojyvä –tai ruisleipää voin, juuston ja kinkun kanssa, 1-2 kananmunaa ja jokin kevyt ateria (lihaa, kasviksia tai kalaa). Iltalenkin jälkeen hän söi aterian, joka sisälsi lihaa tai kalaa, runsaasti salaattia ja/tai vihanneksia, perunoita, makaronia tai riisiä, 1-2 viipaletta ruisleipää voin kanssa, juomana 1-2 lasillista maitoa ja jokin jälkiruoka

(esim. köyhät ritarit tai mustikkakiisseliä). Illalla Viren joi kupillisen kahvia ja söi jonkun leivoksen. (Haikkola 2003, 162–164.)

Lasse Virenin ruokavalio kertoo siitä, että valmentautumisessa kiinnitettiin erityistä huomiota ravintopuoleen. Ruokavaliossa otettiin huomioon harjoittelun erityisen suuri energiantarve. Virenin ruokavalio oli proteiini – ja hiilihydraattipitoinen, sillä se sisälsi maito- ja liha – sekä viljatuotteita. Kivennäisaineiden ja vitamiinien saantiin kiinnitettiin myös huomiota, sillä päivän jokaisella aterialla (ei iltakahvilla) oli jotakin kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Toisaalta energiantarve oli harjoittelun myötä varmasti suurta, koska päivässä oli kaksi harjoitusta. Näin ollen jälkiruoan sisältämä energia tuli todennäköisesti kulutettua.

Aivan erityisen tärkeä merkitys ruokailulla oli kilpailujen yhteydessä. Kestävyys-suorituksen kannalta ei tietenkään nykytiedon valossa ole samantekevää, mitä syö kilpailua ennen. Haikkolan (2003) mielestä erityistä järjenkäyttöä ravinnon sisällöstä kannatti olla viimeisellä aterialla ennen kilpailusuoritusta. Siksi Haikkola tutustui Münchenin olympialaisissa kisakylän ruokiin ja pystyi antamaan suosituksia ja ohjeita Virenin kilpailupäivän ruokailusta (ks. Haikkola 2003, 169). Lähtökohtana oli se, että ravinnon tuli olla riittävän monipuolista. Ruokailu ei silti aina ollut harjoittelun kannalta ideaalista, sillä olosuhteet etenkin ulkomailla harjoitellessa olivat vaihtelevat. Pyrkimyksenä oli kuitenkin se, että ravinnon piti olla monipuolista ja mahdollisimman lähellä Suomen ruokavaliota.

Palautumista kilpailuiden rasituksesta edistettiin arvokisoissa myös hieronnan avulla. Tällöin hieronta oli kevyttä (ks. Vasala 1974, 50; Haikkola 2003; Väättäinen 1972). Sen sijaan harjoittelukauden hieronnan laadusta ja määrästä ei ole löytynyt paljoakaan tietoa. Väättäinen (1972, 188) kertoo, että hänelle tehtiin esimerkiksi Ranskan ja Portugalin leireillä keran päivässä yleishierontaa ja spesiaalikäsittelyä yhteensä kaksi tuntia päivässä. Tämä tuskin oli juoksijoiden normaalitilanne, sillä hierojan ottaminen mukaan ulkomaille oli epäilemättä myös taloudellinen kysymys. Hieronnan saatavuus oli luultavasti parempi SUL:n yhteisleireillä kuin yksin leireillessä. Juoksijat pitivät kuitenkin hierontaa tärkeänä osana heidän harjoittelussaan, sillä useat urheilijat puhuivat arvostavaan sävyyn hierojistaan. Esimerkiksi Lasse Vireniä ja Pekka Vasalaa hieroi Elmeri Ukkola, joka oli muidenkin juoksijoiden keskuudessa hyvin suosittu. (ks. Haikkola 2003, 203). Haikkolan mielestä hän

osasi käsitellä sekä lihasta että miestä. Tämä kertoo siitä, että hierojalla saattoi olla myös ”psykologin” rooli.



## 6 URHEILIJAN KOHTAAMINEN IHMISENÄ JA YKSILÖNÄ

Kun valmennuksessa kaikki käytettävissä olevat voimavarat suunnataan kansainväliseen menestykseen, ihminen yksilönä voi unohtua. Tällöin valmentaminen keskittyy ennen muuta urheilijan suorituskyvyn parantamiseen niin fysiologisesti kuin psykologisesti. Olen edellisessä luvussa tarkastellut valmentautumisen prosessia lähinnä urheilijan näkökulmasta. Siksi paneudun tässä luvussa valmennuksen prosessiin, jossa valmentaja on keskeisesti mukana. Ihmisen kohtaaminen ja ihmiskäsitys ovat ”silmälasit”, joilla yritän kuvata valmentajien toimintaa urheilijoiden kanssa. Keskeistä on kysyä, liittyivätkö valmentajan toiminnot ennen kaikkea suorituskyvyn parantamiseen vai ajatteliko hän urheilijaa myös yksilönä. Millä tavoilla nämä tavat kohdata ihminen ilmenivät valmennuskulttuurissa? 1970-luvun urheiluvalmennusta ja etenkin DDR:n toimintatapaa on arvosteltu jälkikäteen liian mekanistisesta ja fysiologisesta linjasta. On katsottu, että tuolloin jäi huomiotta ihminen kokonaisuutena eli ns. holistinen ihmiskäsitys. Vaikka molemmat käsitteet ovat vakiintuneet urheiluvalmennuksessa vasta myöhemmin, ne auttavat jäsentämään myös 1970-luvun kilpaurheilun lähtökohtia ja arvoperustaa.

### 6.1 Holistinen ihmiskäsitys valmentautumisessa

Urheiluvalmennuksessa ihmiskäsityksellä tarkoitetaan viime kädessä kaikkia niitä oletettavia ihmisestä, jotka ohjaavat valmennustyötä. Valmennuksen alkuvaiheessa valmentajalla on urheilijastaan olettamuksia, jotka vaikuttavat valmennustyön suuntautumiseen ja käytännön valmennustapahtumiin. Niinpä valmentaja joutuu aluksi tekemään jonkin oletuksen siitä, mikä on hänen valmennuskohteensa eli urheilevan ihmisen perusluonne. Toimiessaan rutiininomaisesti valmennuksellisen perinteen opettamien mallien mukaisesti valmentaja ei voi välttyä sitoutumista johonkin ihmiskäsitykseen. (Puhakainen 1995, 21.) Esimerkiksi DDR:n valmennuskulttuurissa oli heidän valmennusoppaansa mukaan vallalla ihmiskäsitys, joka perustui pitkälti mekanistiseen ja etenkin fysiologiseen tapaan kohdata urheilija (ks. Harre 1975 ja Schmolinsky 1979). Yksinomaan valmennusoppaiden perusteella ei tosin voi tehdä liian pitkälle meneviä johtopäätöksiä DDR:n valmennusperinteen ihmiskuvasta, koska ne eivät kuvaa todellisia valmennustilanteita.

Holistinen ihmiskäsitys lähtee ajatuksesta, että ihminen on sidoksissa maailmaan. Olemme siis tosiasiaassa olemassa vain tässä maailmassa ja sosiaalisissa tilanteissa. Holistiseen ihmiskäsitykseen liittyy myös tajunnallisuus, mikä tarkoittaa sitä, että ihminen on olemassa vain tajuntansa kautta ja tekee omavastuullisia ratkaisuja. Tajunnallisuuteen liittyy myös se, että ihmisellä ja urheilijalla on tietty maailmankuva. Tajunnallisuus toteutuu kehollisuuden asettamissa rajoissa. Kehollisuus merkitsee sitä, että jokaisella ihmisellä on yksilöllinen keho ja henkilökohtainen suhde maailmaan. Kehollisuus ylläpitää elämää tajunnallisuudesta riippumatta ja siihen liittyy myös kokemuksellisuus. Valmentamisessa kehollisuus merkitsee sitä, että jokainen urheilija kokee harjoittelun omakohtaisesti kehossaan. Siksi valmennuksessa tulisi jokaisella urheilijalla olla yksilöllisiin tuntemuksiin pohjautuva harjoittelu. (Puhakainen 1995, 42–53.)

Holistiseen ihmiskäsitykseen kuuluu myös se, että urheilijaa ei voida ymmärtää maailmasta irrallisena olentona. Tällöin myös urheilijan situaationaalisuus eli maailmasidonnaisuus on otettava huomioon. Situaatiolla eli elämäntilanteella on holistisessa ihmiskäsityksessä laaja merkitys. Se tarkoittaa kaikkia niitä objekteja, asiantiloja ja ilmiöitä, johon urheilija on todella kosketuksissa. Urheilijan elämäntilannetta ovat elämää säätelevät ja ohjaavat rakennetekijät kuten ilmastolliset ja maantieteelliset olosuhteet, yhteiskunta, kansallisuus, kulttuuri, ihmiset, normit, arvot, informaatio jne. Situaatio on urheilijan ”pelitila”, jossa hänen urheilemisensa ja elämänsä kokonaisuus toteutuu.

Urheilijan maailmasidonnaisuuden ymmärtäminen tukee valmennustyötä, koska elämäntilanne vaikuttaa myös valmentautumisen tuloksiin. Ihmisen identiteetti määräytyy pitkälti hänen suhteestaan elämää sääteleviin ja ohjaaviin rakennetekijöihin (työ, opiskelu, perhe, urheilu, valmentaja jne.). Urheilijan identiteetti muodostuu tällöin kaikista niistä suhteista, joissa hänellä jokin rooli tai ominaisuus (isä, aviomies, kuuntelija, puhuja, lahjakas urheilija jne.). (Puhakainen 1995, 55–59; 77.)

Valmennuksen kannalta urheilijan situaation huomioiminen on tarkoittanut Puhakaisen (1995, 160) mukaan perinteisesti, että seuraavat asiat ovat kunnossa:

- Perhe-elämän tasapainoisuus
- Harjoittelun, opiskelun ja työn yhteensovittaminen
- taloudelliset edellytykset urheiluun

- harjoittelupaikkojen ja harjoitusvälineiden laatu
- urheilijan terveydenhuolto, ravinto- ja nautintoaineiden käyttö

Kari Sinkkonen piti tärkeänä tuntea valmennettavansa muutenkin kuin urheilijana. Hän korosti myös valmennussuhteen luottamuksellisuutta. Sinkkonen otti huomioon myös urheilijan tilanteen, sillä hän piti tärkeänä yhteistyötä esimerkiksi kotiväen, opiskelun ja työpaikan kanssa.

*”Mitä paremmin valmentaja tuntee jokaisen hoivissaan olevan urheilijan, sitä paremmat ovat hänen onnistumisen edellytyksensä. Tämä merkitsee käytännössä yhteydenpitoa muulloinkin kuin leireillä tai kilpailussa. Se merkitsee yhteistyötä urheilijan kotiväen, useissa tapauksissa myös koulun tai työpaikan kanssa...Mitä valmentaja kuulee suojaustiltaan tämän henkilökohtaisista ongelmista, ne ovat asioita, joita hän ei voi levittää edes valmentajatoverilleen. Jos tällaisissa asioissa pettäisin yhdenkin kerran jonkun urheilijan luottamuksen, se merkitsisi kertaheitolla välien rikkoutumista.”* (Sinkkonen 1974, 177.)

Urheilijan tilanteen ymmärtäminen näkyi myös SUL:n strategioissa. SUL:n 1970-luvulla perustaman elämäntoiminnan tehtävä oli ottaa huomioon myös urheilijan muu elämä. Sen tärkein tavoite oli turvata urheilu-uran jälkeiset opiskelu- ja työmahdollisuudet. Kestävyysjuoksijoiden osalta voi sanoa, että SUL huomioi urheilu-uran jatkon vaihtelevalla tavalla ja varsinaisia ”suojatyöpaikkoja” ei paljonkaan järjestetty. Väätäinen oli lopettamisensa jälkeen vuoden ajan ”sporttimestarina” ja myöhemmin myös kestävyysjuoksun päävalmentajana SUL:n palveluksessa (ks. Sinkkonen 1988).

## 6.2 Valmennuksen mekanistinen ihmiskäsitys ja urheilun moraalit

*”Minua kiinnostaisi tietää, paljonko enemmän elimistöä voisi oikealla valmennuksella ja palautumisella rasittaa. Tietääkseni tämä on valmennuksen osalta tutkimaton alue. Lassen kahden mailin juoksu osoitti, että juoksijan elimistössä on paljon sellaisia käyttämättömiä reservejä, joista valmennuksessa ei tiedetä.”* (Haikkola 2003, 307.)

Lainaus kuvaa hyvin mekanistista tapaa suhtautua urheilijaan. Filosofiassa mekanistinen ihmiskäsitys ei ole terminä mitenkään uusi. Suomessa esimerkiksi Lauri Rauhala otti asian esille 1980-luvulla (ks. Rauhala 1983). Mekaaninen tarkoittaa koneellista tai konemaista. Tämä määritelmä antaa vihjeen siihen suuntaan, että mekaaninen ihmiskäsitys näkee ihmisen ”koneena”. Valmentautumisen mekanistisella ihmiskäsityksellä ymmärretään, että huomio keskittyy ensisijaisesti tai jopa kokonaan urheilijan suoritusta tukevien ominaisuuksien kehittämiseen.

*”Urheilijaan kohdistuneessa tutkimuksessa ja valmennuksessa keskitytään urheilijan kehon elintoimintoihin, orgaanisiin prosesseihin ja liikkeiden biomekaniikkaan. Tällöin urheilijaa tarkastellaan ”ulkoapäin”, jolloin ei koskaan voida tavoittaa sitä, miten urheilija urheilemisen ja harjoittelemisen kokee.”* (Puhakainen 1995, 105.)

Kehon elintoiminnot ja orgaaniset prosessit tarkoittavat juuri käytännön valmentautumisessa fyysisen suorituskyvyn parantamista ja sen eri osa-alueiden, kuten voiman, kestävyuden, nopeuden, liikkuvuuden jne. kehittämistä (Puhakainen 1995, 105). Huippu-urheiluun on Puhakaisen (1995) mukaan 1950-luvulta lähtien sovellettu voimakkaasti biologis-fysiologisten tieteiden esineellistäviä ja urheilijan kaikinpuoliseen hallintaan tähtääviä menetelmiä. Tässä käytetään esimerkkinä DDR:ää, koska sen valmennusjärjestelmä perustui pitkälti tieteelliseen ja totaaliseen valmennukseen (Kantola 1988b, 167–179).

DDR:n valmennuskulttuurissa urheiluvalmennuksen nähtiin olevan nimenomaan monipuolista fyysistä kasvatusprosessia, jonka tavoitteena oli valmistautua hyvään urheilusuoritukseen valitussa lajissa. Valmennukseen kuuluivat valmennusryhmän puitteissa käytävät poliittis-kasvatukselliset keskustelut, tekninen, taktinen ja valmennusmenetelmällinen opetus, harjoittelun suunnittelu ja arvioiminen, filmianalyysit, urheilijoiden välitön kilpailuihin valmistautuminen, tietyt hygieeniset toimenpiteet sekä hieronta ja urheilullisen, tarkoituksenmukaisen elämäntavan noudattaminen. (Schmolinsky 1979.) DDR:n valmennusoppi kuvaa hyvin mekanistisen ihmiskäsityksen luonnetta. Sen luonteeseen kuuluu, että urheilijaa tarkkaillaan ulkopäin, eikä oteta huomioon urheilijan tuntemuksia urheilemisesta.

DDR:n valmennusoppi ei siis ottanut huomioon holistista ihmiskäsitystä, joka näkee ihmisen kokonaisuutena, vaan kaikki huomio keskittyi yksilön tulosta kehittävien ominaisuuksien kehittämiseen.

sien parantamiseen. On tärkeää havaita, että Suomen ja DDR:n välillä vaihdettiin runsaasti tietoja valmentautumisesta. Todettakoon tässä vain se, että esimerkiksi Dietrich Harren kokoamaa (1975) DDR:n valmennusopasta käytettiin tärkeänä lähdeveksena suomalaisessa valmennuskirjallisuudessa (mm. Oikarinen 1975, 5). Itse asiassa sekä Työväen Urheiluliiton (TUL:n) että SVUL:n valmentajat käyttivät Harren valmennusopasta myös käytännössä (K. Ilmanen, henkilökohtainen tiedonanto 4.11.2004). Kokonaan toinen asia on, kuinka syvällisesti suomalaiset valmentajat omaksuivat siinä olevaa valmennusfilosofista teoriaa

Mekanistiseen ajatteluun ja hyödyn maksimointiin kuuluu elimellisesti myös doping. Niinpä urheilijaa ei voida sen mukaan ymmärtää yhteiskunnassa erillisenä toimijana. Urheilussa toimii siis sama logiikka kuin taloudellisessa markkinoihin perustuvassa kilpailussakin. Siksi teknologia, tieteellistyminen, kemia ja jopa genetiikka ovat ymmärrettäviä ilmiöitä urheilussa, sillä ne edustavat markkinoiden tavoin kasvun maksimointia. Tämän vuoksi doping ei ole mekanistisen ihmiskäsityksen mukaan ristiriidassa urheilun periaatteiden kanssa. (Eichberg 2004, 9-27.) Myös ammattilaisuus liittyy keskeisesti tuloksen tavoittelun moraaliin. Urheilijan keskeinen moraalinen kysymyshän on: Mitä keinoja voin käyttää urheilutulosten saavuttamiseen? Kotkavirran (2003) mielestä urheilun säännöt määrittävät pitkälti urheilijan moraalikäyttäytymistä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että urheilijalle kaikki se on sallittua, mikä ei ole kiellettyjen aineiden listalla.

Urheilun säännöt eivät kieltäneet 1970-luvulla aivan sen loppua lukuun ottamatta esimerkiksi veren vaihdon, kasvuhormonin tai anabolisten steroidien käyttöä. Sen sijaan piristeiden käyttö oli kiellettyä 1960-luvun lopulta alkaen. Mutta esimerkiksi testosteroni tuli kielletyksi aineeksi vasta vuonna 1982. 1970-luvun kestävyysjuoksijoista Mikko Ala-Leppilampi tunnusti vuonna 1981 turvautuneensa aktiiviurallaan verenvaihtoon ja hormonivalmisteisiin nostaakseen suoritustasoaan. Hän uskoi käytön olleen yleistä myös muiden 1970-luvun juoksijatähtien kohdalla. Mielenkiintoiseksi tämän tapauksen tekee se, että SUL:n lääkäri Pekka Peltokallio tunnusti suorittaneensa Münchenin kisoissa verensiirron Ala-Leppilammelle, mutta ei muille suomalaisille juoksijoille. (Siukonen 1982, 22–31; Vuolle 1982, 102–104.) Oli asian laita miten tahansa, 1960–1970-luvun urheilijoita ei voida sanoa ”hujareiksi” silloisten sääntöjen valossa. Olisi tosiasia ”taannehtivaa lainkäyt-

töä” asettaa 1970-luvun urheilijoita moraaliseen vastuuseen myöhempien säännösten perusteella.

Urheilun moraaliongelma ei ole kuitenkaan pysähtynyt pelkästään dopingiin ja lopputulosta väärin keinoin tavoitteleviin vippaskonsteihin. Tosiasiassa moraali on kokonaisuudessaan ollut ainakin osittain keinotekoisesti amatööriurheilun arvoperustana. Tämä näkyy muun muassa siinä, että amatööriyttä on pidetty pitkään ja hartaasti etenkin olympialiikkeen ihanteena ja urheilun ”puhtauden” symbolina. Vastaavasti urheilun ammattilaisuutta pidettiin ensimmäisen maailmansodan jälkeen Suomessa ja olympialiikkeessä tuomittavana. Los Angelesin olympialaiset vuonna 1932 jäivät ammattilaissyytteiden takia Paavo Nurmelta käymättä. Rahapalkinnot olivat kuuluneet 1900-luvun alusta lähtien esimerkiksi hiihtokilpailuihin. Rahapalkinnot kuitenkin kiellettiin Suomessakin 1920-luvulla (ks. Ilmanen 2004b.)

Ilmasen (2004b) mukaan amatöörisäännöistä kiinnipitäminen oli itse asiassa urheilujärjestöjen vallan käytön väline, jolla pakotettiin urheilijat ”ruotuun”. Vaikka rahapalkinnot olivat kiellettyjä, se ei suinkaan merkinnyt sitä, että sääntöä olisi tiukasti noudatettu. Kysymys amatööri- ja ammattilaisurheilusta onkin kytkeytynyt monin sitein yhteiskuntaan ja on myös ollut pitkän kehityksen tulos. Ammattilaisuuden hyväksyminen olympialiikkeessä tapahtui varsinaisesti vasta 1980-luvulla. Siksi myös 1970-luvun suomalaiset juoksijat saivat olla tarkkana, ettei heitä olisi julistettu ammattilaisiksi. Tunnetuin esimerkki 1970-luvun juoksijoiden ammattilaissyytteistä lienee Lasse Virenin piikkareiden nostamisen synnyttämä kohu Montrealin olympialaisissa. Tällöin Virenin suoritusten hylkääminen oli todella uhkana.

Myöskään Juha Väätäinen ei välttynyt urallaan ammattilaissyytöksiltä. Tuolloin yksittäinen lehti syytti voimakkaasti Väätäistä ammattilaiseksi, koska hän oli esiintynyt mainoksessa. Väätäinen oli nousseesta kohusta turhautunut, koska juoksemisen rahoittaminen oli muutenkin vaikeaa. (Väätäinen 1972, 177–178.) Lieneekö tällä asialla ollut osuutta siihen, että Väätäinen ilmoitti Münchenin olympialaisia ennen lopettavansa, koska juoksulla ei elätä itseään (ks. Turun Sanomat 21.6.1972, 18). Samana vuonna olympialaisten jälkeen Väätäinen perusti yhdessä hiihtäjä Eero Mäntyranan kanssa huippu-urheilijoiden järjes-

tön, jonka tehtävänä oli parantaa muun muassa urheilijoiden taloudellista asemaa (Turun Sanomat 9.10.1972, 13).

Ammattilaisuuskysymys kosketti muitakin 1970-luvun juoksijoita. Ainakin Tapio Kantanen ja Kaarlo Maaninka pitivät urheilu-urallaan juoksemista ammattina (Kantanen; Maaninka). Myöskään Martti Vainio tai Pekka Vasala eivät nähneet urheilun ammattilaisuudessa mitään väärää (ks. Vasala 1974, 117-118; Vainio 1987). Esimerkiksi Tapio Kantanen myönsi urheilleensa aktiiviaikanaan ammattimaisesti ja piti luonnollisena sitä, että urheilusta sai myös taloudellista hyötyä. Hän ei silti huudellut saamistaan korvauksista, mikä kuvaa hyvin tuon ajan varovaista linjaa juoksijoiden ammattilaisuudesta.

*”...se on on ollut aika tärkeä tekijä, että kyllä siitä täytyy saada jotain. En mä ajattele niin kun amatööri, en aktiiviaikanakaan ajatellut amatöörihenkisesti, vaikka mun aikana...puhuttiin kuiskaillen, eikä edes kuiskaillenkaan, mä en puhunut kuiskailenkaan, mä pidin täysin omana tietona jos mä sovin jotain muut oli sitten mitä kertoi omiaan. Ruskeita kirjekuoria maksettiin ja tänä päivänä maksetaan suoraan.” (Kantanen.)*

Ammattilaisuuden on nähty liittyvän keskeisesti siihen, että huippu-urheilijat saattavat urallaan turvautua keinotekoisien menetelmien käyttöön (mm. Kotkavirta 2003, 12–13). Amatööriurheilua ei ainakaan lähtökohtaisesti voine pitää moraalisesti korkeampana kuin ammattilaisuurheilua. Tätä voisi perustella esimerkiksi sillä, että monet amatööriurheilijat tosiasiassa tekevät usein töitä nostaakseen elintasoaan. Tämän päivän kenialaiset urheilijat ovat hyvä esimerkki tällaisesta ilmiöstä. Suomalaisille juoksijoille elintason nostaminen tuskin oli ensisijainen motivaation lähde, mutta tavoitteena oli silti nousta maailman huipulle. Harjoittelemisen motiivit huippu-urheilijoilla olivat varmasti yksilöllisiä, mutta kokonaisuuden kannalta vähintäänkin samansuuntaisia.

Urheilu-uralle asetetut tavoitteet vaikuttivat joka tapauksessa myös moraaliseen käyttäytymiseen niin amatööri- kuin ammattilaisuurheilussa. Maailman huipulle päästäkseen urheilija harjoitteli kaiken aikaa elimistönsä ääri rajoilla ja käytti kaiken mahdollisen valmennuksellisen tiedon ja asiantuntemuksen päästäkseen tavoitteeseensa. Suomalaisten kestä-

vyysjuoksijoiden valmentautumisen peruslähtökohta oli 1970-luvulla selkeästi menestymisen arvokisoissa.

Monet juoksijat yhdessä valmentajansa kanssa asettivat kovia tavoitteita jo suhteellisen nuorena. Esimerkiksi Tapio Kantanen aloittaessaan systemaattisen päiväkohtaisen harjoitusohjelman 21-vuotiaana päätti yhdessä valmentajansa kanssa asettaa tavoitteeksi – ei enempää eikä vähempää kuin – nousemisen maailman huipulle. Sen sijaan esimerkiksi Martti Vainion tavoitteet olivat uran alussa hyvinkin vaatimattomia ja muuttuivat vasta vähitellen kovemmiksi menestyksen ja kehittymisen myötä. Itsetunto kohosi menestyksen ansioista ja tämä näkyi selvästi myös tavoiteasettelussa:

*”Minä sanoisin kyllä että ekana mulla oli selvä tavoite että mä jonain päivänä voitaisin piirinmestaruuden kun mä aloitin –71. Siihen meni se 3 vuotta että -74 keväällä mä voitin ensimmäisen piirin mestaruuden ja sen jälkeen seuraava tavoite oli sitten Suomen mestaruus, että jonakin päivänä sais suomen mestaruuden ja se tapahtui vuonna –77. Sitten tuli jo euroopan mestaruus jo seuraavana vuonna –78. Että nämöset mestaruudet oli niin kun selviä tavoitteita vaikka sitä omassa mielessään ajattelee silloin heti niin sitä olympialaisia ja kaikkea tällasia.” (Vainio.)*

Valmentajat eivät asettaneet kovia tavoitteita ilman urheilijan todellisia kykyjä. Esimerkiksi Kaarlo Maaninka kertoo valmentajansa suorasta mutta rehellisestä kommentista paikkakunnan juoksijoille heidän mahdollisuuksistaan pärjätä kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Tämä pani nuoren urheilijan miettimään omia mahdollisuuksia pärjätä. Valmentajan kommentti kuvaa ymmärrystä, että kaikista valmennettavista ei tule huippu-urheilijoita.

*”...tuollakin oli 40-50 kaveria niin siellä valmentaja sanoi että ei teistä oo kun muutama semmonen että on Suomen huipulla ehkä 5 ja olympialaisiin pääsee 1 niin se on hyvä saavutus. Se toi heti alkuvaiheessa esille sen sillä se jäikin mieleen että voiko tämä olla näin suuri hukkaprocentti...” (Maaninka.)*

Juoksijat saattoivat huipulle päästäkseen heittäytyä lähes valmentajansa ”armoille”. Tämä näkyi siten, että juoksijat menestyksen paineessa kestivät valmentajansa taholta lähes mitä vain. Alla oleva lainaus olkoon esimerkkinä mekanistisesta tavasta kohdata urheilija. Siinä



urheilijan tunteet ja kokemus eivät vaikuttaneet valmentajan toimintaan, vaan kaiken lähtökohtana oli tuleva huippusuoritus. Humoristisiakaan piirteitä yhteistyöstä ei puuttunut:

*”Jos kilpailu tapahtuu monena päivänä peräkkäin...täytön pitää tapahtua kunkin kilpailun jälkeen välittömästi. Münchenissä syötin Pekkaa kuin pikkulasta lusikalla hunajapurkista. Jokaisen lusikallisen jälkeen Pekka irvisteli kuin olisi syönyt kuollutta rottaa ja kieltäytyi jatkamasta. Mutta minä sanoin vain, että suu auki, ai-ai kun on hyvää. Ja Pekka söi, mutta vannoi, ettei enää ikinä.”* (Sinkkonen 1974, 185.)

Tällaista toimintaa Sinkkonen (1974, 185) perusteli fysiologisilla syillä. Urheilijan kehon solut tarvitsivat kovan rasituksen jälkeen hiilihydraattivarastonsa täyteen. Kyse ei ollut pelkästä palautumisesta, vaan hunajapurkin syönnillä pyrittiin ylikorvaamaan tyhjentyneet hiilihydraattivarasto. Näin elimistö pyrittiin saamaan vieläkin kovempaan iskuun huippusuoritusta varten.

Myös huipputason valmennuksen tukemiseksi 1970-luvulla muodostetut asiantuntijakolmiot, etenkin lääketieteellinen ja – tutkimuskolmio edustivat ilmeisesti pääasiassa mekani-  
nistista tapaa kohdata urheilija. Lääkärit olivat mukana muun muassa informoimassa urheilijoita lääkintään liittyvissä asioissa ja huolehtimassa heidän terveydestään. Perimmäinen tarkoitus saattoi toki olla huolehtia urheilijan terveydestä. Kuitenkin esimerkiksi vammojen hoito, sydämen fysiologisten muutosten ja veriarvojen seuraaminen liittyivät myös hyvien urheilusuoritusten turvaamiseen ja urheilu-uran esteettömään jatkumiseen.

*”Urheilijan sydämen koko kasvaa harjoituksen tuloksena. Sydämen suurentuminen on sen toiminnallisista mukautumista juoksun aiheuttamiin suurentuneisiin vaatimuksiin. Tämä sopeutuminen saavutetaan vähitellen vuosien kuluessa järkevän harjoittelun seurauksena. Sen vuoksi nuorten juoksijoitten tulee vähitellen lisätä harjoitustaan niin, että sydämellä on aikaa sopeutua niihin suuriin vaatimuksiin, joita nimenomaan kestävyysurheilu sille asettaa. Tämän päivän urheilijoille suoritamme sydämen tutkimuksen rutiiniluonteisesti kerran vuodessa. Otamme heistä sydänfilmin sekä määrittelemme röntgenologisesti sydämen koon. Erityisesti nuorten kohdalla on korostettava malttia kestävyys hankinnassa sekä tarkkaa sydämen seuranta. Järkevän kestävyys saavuttaa ”Tahkon” tapaan hitaasti kiiruhtaen.” (Peltokallio 1974, 154.)*

## 7 KESTÄVYYSJUOKSUKULTTUURIN VAIKUTTAUVUUS JA TULOKSELLISUUS

Urheilumenestyksen on nähty vaikuttavan kansallisen identiteetin nousuun. Lienee kiistatonta, että ainakin suurin osa suomalaisista oli 1970-luvulla ylpeitä, kun kansainvälistä menestystä kestävyysjuoksusta alkoi tulla. Voimakkaan maastamuuton vuosina Suomi tarvitsi jotain, mikä yhdisti ja mistä olla ylpeä. Urheilussa menestystä oli odotettu jo Helsingin olympialaisissa 1952. Sitä ei ollut kuitenkaan suomalaisten pettymykseksi tullut. Sebastian Coe (1980-luvun kaksinkertainen olympiavoittaja 1500 metriltä) määritteli omassa kirjassaan menestymisen kestävyysjuoksussa suomalaisten ”kansalliseksi pakkomielteeksi” (Hannus 1999, 143). Suomalaiset joutuivat odottamaan olympialaisten kulta-mitalia kestävyysmatkoilta peräti 36 vuotta.

Odotus kuitenkin lopulta palkittiin, kun suomalaiset saivat 1970-luvulla oman juoksununkaan – Lasse Virenin. Ulkomaalaiset nimittivät häntä myös Velhoksi, koska Viren oli parhaassa kunnossa nimenomaan olympialaisissa. (Moore 1984). 1970-luvun sankarihahmo Lasse Viren voitti 5000 ja 10 000 metriä ensiksi Münchenissä vuonna 1972 ja neljä vuotta myöhemmin Montrealin olympialaisissa. Kukaan muu kestävyysjuoksija ei ole pystynyt samaan. Ennen Virenin voittoja Juha Väätäinen oli ehtinyt luoda uskoa kestävyysjuoksun nousuun voittamalla kultaa Helsingin EM-kisoissa vuonna 1971 sekä 5000 että 10 000 metrillä.

Merkityksellistä 1970-luvussa oli kuitenkin se, että Viren ei ollut ainoa suomalainen menestyjä. Vuosikymmenten tauon jälkeen Suomi nousi kestävyysjuoksun huipulle varsin laajalla rintamalla. (Häyrinen 1987, 202). Pekka Vasala säesti suomalaisten voitonjuhlia Münchenissä voittamalla 1500 metriä ja Tapio Kantanen saavuttamalla samoissa kisoissa 3000 metrin esteissä pronssia. Pekka Päivärinta puolestaan otti toistaiseksi ainoan aikuisten maailman mestaruuden maastajuoksussa vuonna 1973 (Raevuori 1978, 352). 800 metrillä ainoa 1970-luvun arvokisamitalisti aikuisten tasolla oli Markku Taskinen, joka otti EM-kisojen pronssia vuonna 1974 ja voitti EM-halleissa kultaa. Myös nimet Mikko Ala-Leppilampi, Lasse Orimus, Seppo Tuominen, Seppo Nikkari ja Rune Holmen pääsivät lähelle maailman huippua, joskaan eivät koskaan saaneet mitalia arvokisatasolla.

Myös kärjen takana kestävyysjuoksun kansallinen taso oli 1970-luvulla korkealla. Esimerkiksi vuonna 1976 oli 29 minuutin alittajia 10 000 metrillä 18. Kymmenen parhaan keskiarvo oli tuolloin 28.18,70 ja 5000 metrillä 13.35. Ajat olivat aivan omaa luokkaansa verrattuna esimerkiksi nykyvuosien tulostasoon. (Hannus 1999, 182.) Kansainvälinen menestys jatkui hyvänä myös 1970-luvun lopulla, sillä Virenin kahden Montrealin olympiakullan jälkeen Martti Vainio voitti kultaa vuoden 1978 Euroopan mestaruuskisoissa 10 000 metrillä ja Ismo Toukonen pronssia.

Kestävyysjuoksijoiden menestys merkitsi suomalaisille paljon ja nosti kestävyysjuoksun harrastamisen ja arvostuksen korkealle tasolle (Häyrynen 1987, 203). Harrastamisen kasvu näkyi tarkastelemisani maakuntalehdissä muun muassa siinä, että monet hölkkäkisat kasvoivat suurtapahtumiksi ja niistä myös raportoitii entistä enemmän. Tuskin oli sattumaa, että kuntoilijoiden into hölkkäämiseen kasvoi räjähdysmäisesti nimenomaan 1970-luvun aikana, jolloin kestävyysjuoksijoiden menestys oli huipussaan.

Jos Kolehmainen ja Nurmi juoksivat Suomen maailmankartalle 1900-luvun alkupuolella, Väätäinen, Viren ja Vasala nostivat Suomen urheilumaineen uudelleen korkealle tasolle. Myös näiden juoksijoiden silloiset kotipaikkakunnat Piippola, Myrskylä ja Riihimäki saivat menestyksen myötä varmasti näkyvyyttä. Tuskin monikaan keskivertosuomalainen tiesi paljonkaan esimerkiksi Myrskylästä ennen Virenin menestyksiä.

Kestävyysjuoksijan elämä oli usein yksinäistä, sillä ympärivuotinen harjoittelu vaati pitkiä ja joskus yksinäisiäkin ulkomaan matkoja. Juha Väätäinen, Jouko Kuha, Lasse Viren, Pekka Vasala, Martti Vainio, Kaarlo Maaninka jne. ymmärsivät varmasti, että uhrauksia oli tehtävä, jos halusi päästä huipulle. Juoksijoiden mielestä yksi tärkeä uhraus oli se, että joutui olemaan erossa perheestään.

*”Tietty perhehän kärsii siinä että kun mies urheilee ja käy mahdollisesti ulkomaan leireillä ja muualla niin sehän on paljon pois kotoo ja sellasia ongelmia ilman muuta on perheessä, että ei täällä paljon isäntää näy paikalla” (Vainio).*

Pekka Vasalan mielestä urheilu rajoitti muuta elämää, eikä urheilu-uran aikana pystynyt viettämään normaali-ihmisen elämää.

*”Jos urheilija on naimisissa ja suunnittelee lomamatkaa, niin aina on otettava huomioon ensimmäiseksi kilpailukalenteri ja vasta toiseksi loma. Ei voi tehdä niin kuin itse haluaa, vaan on pitkälti rajoitustensa orja.”* (Vasala 1974, 125).

Toisaalta Vasalakin oli muiden juoksijoiden kanssa samaa mieltä siitä, että urheilu antoi enemmän kuin otti (Vasala 1974, 125; Kantanen; Maaninka; Vainio). Antoisana asiana juoksijat pitivät urheilun kautta muodostuneita ystävyys-suhteita, joista esimerkiksi Tapio Kantanen kertoi seuraavasti:

*”...Virenin Lasse ja Tuomisen Seppo, ne oli niin kun tavallaan semmosia kavereita joitten kanssa just mentiin johonkin ja käytiin lenkillä ja me on vieläkin pidetty tässä yhteyttä ihan kummankin kanssa aika tiiviisti...”*

Urheilun positiivisena puolena useat juoksijat pitivät sitä, että harjoitus- ja kilpailumatkat avarsivat maailmaa ja antoivat uusia kokemuksia muista kulttuureista (Väättäinen 1972, 170-175; Vasala 1974, 125; Kantanen; Maaninka). Väättäinen näki matkustelun etenkin mieltä virkistäväksi.

*”Matkustaminen tuo aina uuden kulttuuripiirin eteen, eikä sen vaikutuksilta voi vältyä. Ei tarvitse enempää kuin mennä Ruotsiin, niin vaikutuspiiri on erilainen. Puhumattakaan erosta, minkä kohtaa Japanissa tai Meksikossa! Nämä vaikutukset koen hyödylliseksi psyykkiselle latautumiselleni. Juokseminen saa uuden mielekkyyden.”* (Väättäinen 1972, 170.)

Suurimmalle osalle juoksijoista urheilu aiheutti myös erilaisia vammoja, jotka vaikuttivat ennen kaikkea urheilemiseen – eivät niinkään siviilielämään. Esimerkiksi Viren kärsi vuonna 1974 reiden rasitusvammasta, joka aiheutti harjoittelun selvää keventämistä ja aktiivista lepoa (ks. Haikkola 2003, 212–218). Pysyvää haittaa urheilu-uran jälkeiseen elämään vammoilla ei juuri ollut. Tosin Väätäinen sairastui uransa aikana nivelreumaan, joka johtui todennäköisesti kovasta harjoittelusta ja osittain ehkä myös perintötekijöistä (ks. Väätäinen 1972).

## 8 POHDINTA

1960-luvulla luotiin pohja sille, että kestävyysjuoksijoiden totaalisempi valmentautuminen oli mahdollista. SUL:n organisaatiomuutokset vaikuttivat muun muassa valmennuksen tehostumiseen. Huippu-urheilun osalta SUL:n strategiana oli 1960-luvun lopulla se, että yleisurheilun suosio nostettaisiin takaisin nimenomaan kestävyysjuoksun avulla. Merkittävät käytännön toimenpiteet tässä olivat valmennustietouden hakeminen ulko-mailta sekä valmennusorganisaation uudistaminen. Suomen Urheiluliiton taloudellinen tuki teki mahdolliseksi muun muassa kestävyysjuoksijoiden ulkomaan harjoittelun.

Kestävyysjuoksijoiden päävalmentajaksi palkattu Arthur Lydiard toi 1960-luvun lopulla Suomeen oman näkemyksensä kestävyysjuoksuvalmennuksesta. Hänen merkityksensä 1970-luvun menestyksessä oli ennen muuta hengen nostattamisessa ja uuden valmennuksellisen ajattelun synnyttämisessä. Etenkin suhtautuminen pitkiä lenkkejä kohtaan muuttui merkittävältä osalta juuri Lydiardin ansiosta myönteisemmäksi. Jouko Kuhaa ja etenkin Juha Väättäistä voidaan pitää suomalaisen kestävyysjuoksun uuden nousun keulakuvina. Omalla esimerkillään he viestittivät uusille juoksu-kyvyille: pärjätäkseen on tehtävä valtavasti töitä. On paradoksaalista, että nimenomaan Kuha ja Väättäinen suhtautuivat kriittisimmin Lydiardiin, jolla taas oli huomattava merkitys uuden nousun käynnistämässä.

Aivan hiljattain edesmenneen Lydiardin valmennusajattelun päälinjat omaksuneet valmentajat kuten Rolf Haikkola, Kari Sinkkonen ja Hannu Posti uskoivat vahvasti suomalaisen kestävyysjuoksun nousuun. Haikkolan valmennettava Lasse Viren, Sinkkosen Pekka Vasala ja Postin Tapio Kantanen vastasivat 1970-luvun olympialaisten mitalisaaalista. Lasse Viren rohmusi Münchenin ja Montrealin kisoista yhteensä neljä kultamitalia. Pekka Vasalan kultamitali ja Tapio Kantasen pronssi Münchenissä täydensivät menestystä.

Jos urheilijan tavoitteena on nousta maailman huipulle, monen tekijän on oltava kunnossa. Yleisesti ottaen voi sanoa, että menestyksekkään valmentautumisen salaisuus suomalaisilla 1970-luvun kestävyysjuoksijoilla oli toimiva harjoitussuunnitelma, riittävät harjoitusolosuhteet, pitkäjänteinen ja uuttera työ sekä taloudellinen tuki. Suomalainen kestävyysjuoksuvalmentautuminen oli 1970-luvulla kaikkea tätä ja näiden osatekijöiden varaan rakentu-

va toimiva kokonaisuus. Valmentautumisen peruslinja oli yhteinen, vaikka valmentajat ja urheilijat olivat erilaisia ja siksi myös tekivät yksilöllisiä ratkaisuja.

Valmentautumisen yksilöllisyys näkyi ennen muuta siinä, että juoksijoiden tekemien harjoitusten kirjo oli laaja. Valtaosa kertyneistä kilometreistä oli aerobista; harjoittelun valtava määrä oli kaikille juoksijoille yhteistä. Harjoittelusta palautumisessa rytmittämisellä näyttää olleen lepopäiviä suurempi merkitys, sillä lepopäiviä oli paria poikkeusta lukuun ottamatta vähän. Myös lihashuollolla oli todennäköisesti merkitystä raskaasta harjoittelusta palautumisessa, vaikka tämä ei lähteistä erityisemmin noussutkaan esille. Ravintoasiat näyttävät olleen kestävyysjuoksijoille myös tärkeitä, sillä useat urheilijat tiedostivat terveellisen ja riittävän ruokailun merkityksen muun muassa palautumiseen.

Juoksuharjoittelun kannalta Suomen talvi ei tietysti tuolloinkaan ollut paras mahdollinen. Siksi juoksijoiden oli hakeuduttava lämpimiin olosuhteisiin harjoittelemaan. Ulkomaan leirit vaativat kuitenkin taloudellista tukea. Etenkin SUL:n stipendijärjestelmän ansioista juoksijoiden oli mahdollista ottaa virkavapaata siviilitöistään leirejä varten. Kuha ja myöhemmin myös Väätäinen ja Viren viettivät pitkiä aikoja eri maanosissa ja pystyivät näin harjoittelemaan ympärivuotisesti. Väätäisen valmentautuessa Helsingin EM-kisoihin SUL:n stipendi-järjestelmä oli vielä alkutekijöissään, mutta parani menestyksen myötä.

Sotien jälkeisinä vuosikymmeninä Suomen kansa tarvitsi itsetuntonsa kohentamiseksi urheilumenestystä ja kenties eniten sitä odotettiin kestävyysjuoksusta, jossa maalla oli pitkät perinteet. Kun menestystä lopulta tuli 1970-luvulla, se paitsi vahvisti kansallista itsetuntoa, myös kirkasti maan ulkoista kuvaa. Kestävyysjuoksun kansainvälinen menestys vaikutti epäsuorasti myös kansalliseen liikuntakulttuuriin siten, että hölkkätapahtumien suosio kasvoi räjähdysmäisesti nimenomaan 1970-luvulla.

Voidaan perustellusti sanoa, että 1970-luku oli suomalaisen kestävyysjuoksun kulta-aikaa. Taso oli korkea sekä kansainvälisesti että kansallisesti. Suomi sai vuosina 1971–1980 arvokisamitaleja seuraavasti: olympialaisissa viisi kultaa, yksi hopea ja kaksi pronssia, yksi maastojuoksun maailman mestaruus, Euroopan mestaruuskisoissa kolme kultaa, kaksi hopeaa ja kaksi pronssia. Näistä mitaleista vain kaksi (hopea ja pronssi) saatiin Moskovan olympialaisista vuonna 1980.



1970-luvun poikkeuksellisen hyvä menestys antaa aiheen myös epäillä, että menestyjät käyttivät veridopingia ja erilaisia hormonivalmisteita. Epäilyyn ei välttämättä koskaan saada lopullista vastausta eikä kysymys ole tämän tutkielman kannalta myöskään siinä mielessä relevantti, että mahdollinen dopingin käyttö (lukuun ottamatta piristeitä) tuli kielletyksi vasta 1970-luvun lopulla. Joka tapauksessa Kaarlo Maaningan ja Mikko Ala-Leppilammen tunnustukset veridopingin käyttämisestä sekä Martti Vainion käry Los Angelesin olympialaisissa vuonna 1984 antavat kuitenkin aiheen ottaa tämäkin seikka huomioon menestymisen osatekijöitä pohdittaessa.

Kestävyysjuoksijan kohtaamisen tarkastelu Puhakaisen ihmiskäsityksen näkökulmista johti todennäköiseen päätelmään, että suomalainen valmennuskulttuuri oli enemmän mekanistinen kuin holistinen, sillä pääpaino valmennuksessa näytti olevan nimenomaan fyysisen suorituskyvyn ja sen osatekijöiden parantaminen. Toki yksilöllisiä ja valmentajakohtaisia eroja tässä suhteessa esiintyi. Suomalaisen kestävyysjuoksun valmennuskulttuuri oli voimakkaasti menestykseen pyrkivää, ja tämä näkyi myös juoksijoiden tavoiteasettelussa. Usealle juoksijalle oli varhaisessa vaiheessa selvänä tavoite menestyä myös kansainvälisesti. Juoksu näyttää olleen monelle urheilijalle käytännössä ammatti, vaikka 1970-luvulla ammattilaisuus olikin vielä tuomittavaa. Tämän päivän urheiluun verrattuna juoksijoiden ”ammattilaisuutta” voidaan pitää tosin melko pienimuotoisena, sillä kukaan ei päässyt suoranaisesti vaurastumaan juoksemisellaan. Tuon ajan juoksijoille merkitsi varmasti paljon jonnekin se, että urheilulla pystyi jossain määrin elättämään itsensä.

Tässä yhteydessä voisi myös kysyä, kumpi - holistinen vai mekanistinen ihmiskuva - on lopulta parempi urheiluvalmennuksessa. Mekanistinen valmentaminen voi olla urheilijan menestymisen kannalta tehokkaampaa. Tästä on osoituksena 1970-luvun suomalaisten hurja menestys. Itsekin kestävyysurheilijana tiedän, että kaikki elämän osa-alueet eivät aina voi olla tasapainossa, kun harjoittelulla pyritään huippusuorituksiin. Tehokkaan valmentautumisen aikana esimerkiksi ihmissuhteet väistämättä kärsivät, puhumattakaan opiskelemisesta. 1970-luvun suomalaiset juoksijat tekivät tietoisien ja vapaaehtoisten valinnan keskittyä harjoittelemaan totaalisesti valmentajiensa menetelmin. Puhakainen on pääosin oikeassa siinä, että valmennuksen tulisi kohdata urheilija ottamalla huomioon myös hänen muu elämänsä. Mielestäni valmentajan tehtävänä ei ole sekaantua liikaa urheilijan yksi-

tyiselämään. Toki valmentajan on hyvä kuunnella urheilijan huolia, koska myös psyyke vaikuttaa harjoittelun onnistumiseen. Silti valmentajan on annettava ainakin aikuisen ja kokeneen urheilijan tehdä itsenäisiä ratkaisuja niin yksityiselämässä kuin urheilussakin.

Valmennuksen holistinen ihmiskäsitys ja liikuntapedagogiikka ovat kuitenkin lähellä toisiinsa, sillä molemmissa on tärkeää ihmisen kokonaisvaltainen kasvatus. Kaikkien urheilulajien valmentaminen tai opettaminen ei ole kuitenkaan yhtä holistista tai liikuntapedagogista. Esimerkiksi joukkuelajien valmentamisessa korostuvat joukkuehenki ja sosiaaliset asiat. Yksilölajeissa taas korostuu urheilijan ominaisuuksien kehittäminen niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Liikuntapedagogiikan kannalta yksilölajienkin välillä on eroja. Esimerkiksi yleisurheilun 10-ottelua harjoiteltaessa urheilijan tekninen oppiminen ja valmentajan palautteen antaminen suorituksista korostuvat. Liikuntapedagogisessa mielessä kestävyysjuoksu on sikäli poikkeuksellinen, että oppiminen ei välttämättä ole valmennuksen lähtökohta. Tiedän kokemuksesta, että esimerkiksi juoksutekniikkaa on vaikea muuttaa radikaalisti enää aikuisiällä. Toki sitä voidaan muuttaa, mutta tekniikan muutoksilla saadaan usein aikaiseksi enemmän haittaa kuin hyötyä. Nuoruusiän jälkeen selkeää oppimista voi tapahtua lähinnä juoksemisen taktisella puolella, mikä on kilpailumenestyksen kannalta myös tärkeää. Kestävyysjuoksun valmennuksessa oppimistakin tärkeämpää on fyysisen kunnon kehittyminen. Fyysisen kehittymisen myötä juoksija voi toki oppia kuuntelemaan kehoansa ja tekemään tätä kautta oikeita valintoja ja mahdollisesti myös muutoksia päivittäiseen harjoitteluunsa.

1970-luvun suomalaiseen kestävyysjuoksuvalmennukseen keskittyviä tutkimuksia on tehty todella vähän. Erityisesti urheilijoiden käytännön valmentautuminen 1970-luvulla on edelleen vailla kunnollista perustutkimusta. Kestävyysjuoksijoiden kohtaamisen syvälinen selvittäminen vaatisi myös tuon ajan valmentajien tietojen, kokemusten ja näkemysten tarkempaa analysointia. Valmentautumisen tarkempi kuvaaminen vaatisi myös laajempaa ensikäden lähteiden kuten harjoituspäiväkirjojen käyttämistä. Nyansoidumman kokonaiskuvan piirtäminen 1970-luvun kestävyysjuoksusta edellyttäisi myös laajempaa aineistoa ja muun muassa sellaisten urheilijoiden ottamista mukaan tutkimukseen, jotka eivät yltäneet kansainväliseen menestykseen.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Dick, F. 1979. Oikea harjoittelu oikeaan aikaan: Korkeanpaikanharjoittelun merkitys. SVUL. Helsinki.
- Eichberg, H. 2004. Identiteetin ilmaisevien ristiriitaiset mallit. Teoksessa Ilmanen, K. (toim.). Pelit ja kentät. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004. Tampere: Domus Offset.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Kasvatustieteellisiä julkaisuja. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hannus, M. 1999. Kultaiset kentät: Suomen yleisurheilun vuosisata. Juva: WSOY.
- Helin, P. & Oikarinen, E. Harjoittelun maksimointi: Oikea harjoittelu oikeaan aikaan. SVUL. Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Haikkola, R. 2003. Lasse Virenin menestyksen portaat. Jyväskylä: Gummerus Kustannus.
- Harre, D (toim.).1975. Valmennusoppi, DDR. 5.uudistettu painos. Jyväskylä: K.J. Gummerus.
- Heinilä, K. 1988. Urheilija julkisuuden paineessa. Teoksessa Suomalainen valmennusoppi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Häyrinen, R. 1987. Suomen yleisurheilun historia. Helsinki: Hangon kirjapaino.
- Häyrinen, R., Laine, L. & Vasara, E. (toim.) 1989. Suomi urheilun suurvaltana. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Ilmanen, K. & Voutilainen, T. 1982. Jumpasta tiedekunnaksi: Suomalainen voimistelunopettajakoulutus 100 vuotta 1882–1982. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja nro 84. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

- Ilmanen, K. (toim.) 2004a. Pelit ja kentät. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004. Tampere: Domus Offset.
- Ilmanen, K. 2004b. Amatööriys urheilun arvoperustana (julkaisematon artikkeli).
- Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tampere: Tammer-paino.
- Itkonen, H. Teoksessa Suomi, K. (toim.) 1999. Vaajan Virran vuolteessa. Rauma: Lainet Oy.
- Kantola, H. 1988a. Liikuntakulttuuri yhteiskunnan osa-alueena. Teoksessa Suomalainen valmennusoppi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Kantola, H. 1988b. Huippu-urheilun valmennusjärjestelmä. Teoksessa Suomalainen valmennusoppi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Kotkavirta, J. 2003. Miksi moraali pettää? Liikunta & Tiede 3/2003. Liikuntatieteellinen seura ry.
- Lamminpää, R., Mäkelä, S., Komi, P., Videman, T., Rytömaa., & Jormakka, M. 1970. Kestävyyden luentopaketti. Suomen valtakunnan urheiluliitto.
- Lydiard, A. 1967. Valmennusopas. Tiivistelmä kuuluisan juoksuvalmentajan harjoitteluperiaatteista. Helsinki: Kirjapaino Kvartto.
- Moore, K. 1984. Suuret juoksijat. Hämeenlinna: Karisto.
- Oikarinen, E.; teoksessa Harre, D (toim.).1975. Valmennusoppi DDR. 5.uudistettu painos. Jyväskylä: K.J. Gummerus.
- Oikea harjoittelu oikeaan aikaan. 1979. SVUL. Helsinki.
- Peltokallio, P. 1974. Teoksessa Vasala, P. & Taini, R. (toim.) Mitalin toinen puoli. Tapio-la: Weilin + Göös.
- Pohjoismainen kestävyysvalmennusseminaari Dipoli, Espoo, 1975. 1975. SVUL. Helsinki.
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista: holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvalmennuksen kannalta. Filosofian väitös-tutkimus. Filosofian laitos. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Puhakainen, J. 1997. Kesytetyt kehot. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Pyykkönen, T. (toim.) 1992. Suomi uskoi urheiluun. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Rauhala, L. 1983. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Raevuori, A., & Vuorio, P. 1976. Lasse Viren kullatut piikkarit. Espoo: Weilin + Göös.
- Raevuori, A. (toim.), Arponen, A., & Hannus, M. 1995. Urheilu 2000. 3.osa. Porvoo: WSOY.
- Raevuori, A. 1978. Huippu-urheilun maailma. 1.osa: yleisurheilu. Porvoo: WSOY.

- Rahkonen, J. 2001. Koko Saarijärvi kiehui. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Römpötti, K. 1973. Näin juostaan voittoihin ja ennätyksiin. Juoksujen taktiikka ja vauhdinjako. Porvoo: WSOY.
- Schmolinsky, G. (toim.) 1979. Valmennusoppi DDR. Jyväskylä: K. J. Gummerus.
- Sinkkonen, K. Teoksessa Vasala, P. & Taini, R. (toim.) 1974. Mitalin toinen puoli. Tapiola: Weilin + Göös.
- Sinkkonen, K. 1988. Suuren suomalaisen 1970-luvun juoksun dokumentti. Forssan kirjapaino.
- Sinkkonen, K. 1975. Pohjoismainen kestävyysvalmennusseminaari. Kestävyysharjoittelun ohjelmointi. SVUL. Helsinki.
- Sinkkonen, K. 1979. Teoksessa Oikea harjoittelu oikeaan aikaan: Vuoristoharjoittelu. SVUL. Helsinki
- Sinkkonen, K. 2000. Juoksukirja. Helsinki: Ajatus.
- Sironen, E. 1995. Urheilun aika ja paikka. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Siukonen, M. (toim.) 1982. Doping. Jyväskylä: K. J. Gummerus.
- Suonperä. Pohjoismainen kestävyysvalmennusseminaari. Kestävyysharjoittelun ohjelmointi. SVUL. Helsinki.
- Suomi, K. (toim.) 1999. Vaajan virran vuolteesta. Rauma: Lainet Oy.
- Vasara, E. 1992. Teoksessa Pyykkönen, T (toim.). Suomi uskoi urheiluun. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Vasala, P. & Taini, R. (toim.) 1974. Mitalin toinen puoli. Tapiola: Weilin+Göös.
- Viita, O. 2003. Hymyilevä Hannes. Työläisurheilija Hannes Kolehmaisen sankaruus porvarillisessa Suomessa. Keuruu: Otava.
- Vuolle, P. 1982. Doping julkisessa sanassa. Teoksessa Siukonen, M. (toim.) Doping. Jyväskylä: K. J. Gummerus.
- Vuolle, P. & Heikkala, J. 1990. Suomalaisen huippu-urheilijan maailmankuvasta ja huippu-urheilijan maailmankuvasta ja huippu-urheilun ideologiasta.. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Vuorimaa, T. & Seppänen, L. Kestävyysjuoksuvalmennus. 1986. Kaarina:  
Suomen Urheiluliitto ry.

Vuori, I., Kirjonen, J. & Savonen, L. (toim.) 1969. Urheiluvalmennuksen perustiedot.  
Suomen Olympiakomitea. Jyväskylä: K.J. Gummerus.

Väätäinen, J. 1972. Kierros vielä. Helsinki: Yhteiskirjapaino oy.

## HAASTATTELUT

Pauli Vuolteen aineisto vuosilta 1985 – 1989:

Kantanen Tapio

Maaninka Kaarlo

Vainio Martti

## SANOMALEHDEET

Keskisuomalainen 1.6.1964.–30.6.1964

Keskisuomalainen 1.11.1964.–30.11.1964

Keskisuomalainen 1.6.1968–30.6.1968

Keskisuomalainen 1.11.1968–30.11.1968

Keskisuomalainen 1.6.1972–30.6.1972

Keskisuomalainen 1.10.1972–31.10.1972

Keskisuomalainen 1.6.1976–30.6.1976

Keskisuomalainen 1.9.1976–30.9.1976

Turun Sanomat 1.6.1964.–30.6.1964

Turun Sanomat 1.11.1964.–30.11.1964

Turun Sanomat 1.6.1968–30.6.1968

Turun Sanomat 1.11.1968–30.11.1968

Turun Sanomat 1.6.1972–30.6.1972

Turun Sanomat 1.10.1972–31.10.1972

Turun Sanomat 1.6.1976–30.6.1976

Turun Sanomat 1.9.1976–30.9.1976

