

ALOITTAVAN POLKUJUOKSIJAN HARJOITUSOHJELMA

Pyhältö Janika

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2020

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Janika Pyhältö	Vuosi	2020
Ohjaaja	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Jalanjälki juoksuvalmennus		
Työn nimi	Aloittavan polkujuoksijan harjoitusohjelma		
Sivumäärä	45		

Työn tavoitteena oli tuoda lisää tietoa polkujuoksusta, sillä se on vielä suhteellisen uusi laji Suomessa. Tämän vuoksi työllä on myös merkitystä liikunta-alalle. Valitsemastani aiheesta ei myöskään löydy monta opinnäytetyötä. Aiheesta tehdyt työt eivät sisällä ohjeita siihen, miten polkujuoksu-harrastuksen voisi aloittaa. Toisena tavoitteenani oli oman ammattitaidon kehittäminen. Tämän lisäksi halusin oppia lajista lisää, sillä se on itselleni tärkeä harrastus. Työn tarkoituksena oli luoda valmennus aloittelevalle polkujuoksijalle.

Opinnäytetyöni toteutin toiminnallisena tutkimuksena, josta syntyi 12 viikon valmennus aloittavalle polkujuoksijalle. Polkujuoksun suosio on kasvanut merkittävästi, mistä kertoo esimerkiksi se, että tapahtumien osallistujamäärät täyttyvät hyvin nopeasti. Lajina polkujuoksu ei ole uusi, mutta Suomessa siitä ei ole juuri puhuttu ennen 2010-lukua. Alun perin se on lähtöisin Yhdysvalloista.

Työn toimeksiantajana toimii Jalanjälki juoksuvalmennus. Tarkoitukseni oli suunnitella valmennus, joka tulee heidän käyttöönsä. Teoreettisessa viitekehyksessä lähteenä käytin luotettavia sekä suomen- että englanninkielisiä tietolähteitä. Valmennus on suunniteltu niiden pohjalta ja toteutusvaiheessa myös ulkopuolinen asiantuntija ja toimeksiantaja kommentoivat valmennusta. Tein valmennukseen vielä muutoksia molempien palautteiden pohjalta. Opinnäytetyössä käydään läpi polkujuoksun syntyä, aloittamista ja harrastamista, harjoittelun rakentamista ja valmennuksen tuotteistamista.

Avainsanat

juoksu, luontoliikunta, polkujuoksu, valmennus

Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Janika Pyhältö	Year	2020
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Jalanjälki juoksuvalmennus		
Subject of thesis	A beginning trail runner's training programme		
Number of pages	45		

The aim of the thesis was to add to the knowledge on trail running, which is still a relatively new sport in Finland. For this reason, the thesis can also be of importance for the sport field. Not many theses exist on the topic. None of the theses contain instructions on how to start trail running as a hobby. Another aim of the thesis was to improve own professional skills. In addition the aim was to learn more about this sport because it is an important personal hobby. The purpose of the thesis was to create a coaching programme for a beginning trail runner.

The thesis was a practice-based research, the result was a 12-week coaching programme for a beginner trail runner. Trail running has significantly gained popularity, as is evident from how fast the events attract a maximum number of participants. Trail running is not a new form of sport, but before the 2010s, it has not been discussed much in Finland. Trail running originates from the United States.

The thesis was commissioned by the enterprise Jalanjälki juoksuvalmennus. The aim was to plan a coaching programme for their use. The theoretical framework consists of information from reliable sources published in Finnish and English. The coaching programme is based on these sources, but during the implementation phase, an external expert and the commissioner also provided their comments. Some amendments were made following this feedback. The thesis includes information on the origin of trail running, on how to start and maintain the hobby, on how to construct a training programme and how coaching can be productized.

Key words

coaching, outdoor exercise in nature, running, trail running

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 POLKUJUOKSU	7
2.1 Polkujuoksun synty	7
2.2 Polkujuoksun harrastaminen.....	7
2.3 Polkujuoksun aloittaminen	10
2.4 Varusteet	13
2.5 Erilaiset juoksuharjoitteet.....	16
2.6 Lihaskunto- ja voimaharjoittelu	18
2.7 Kehonhuolto.....	20
3 HARJOITTELUN RAKENTAMINEN	24
3.1 Harjoittelun peruseriaatteet.....	24
3.2 Harjoittelun suunnittelu	25
4 VALMENNUKSEN TUOTTEISTAMINEN	29
4.1 Tuotteistaminen	29
4.2 Markkinointi.....	30
4.3 Hinnoittelu.....	32
5 VALMENNUKSEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	33
5.1 Valmennuksen suunnittelu.....	33
5.2 Valmennuksen toteuttaminen	34
5.3 Valmennuksen arviointi.....	36
6 POHDINTA	39
6.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus.....	39
6.2 Oman ammatillisen osaamisen arviointi.....	40
LÄHTEET.....	42

1 JOHDANTO

Työn tavoitteena oli tuoda lisää tietoa polkujuoksusta, sillä se on suhteellisen uusi ja tuntematon laji monelle ihmiselle. Tavoitteena oli myös lisätä omaa tietoa ja ymmärrystä lajista, sillä se on itselleni tärkeä harrastus. Halusin myös kehittää omaa ammattitaitoani. Työn avulla haluan innostaa muita ihmisiä kokeilemaan polkujuoksua.

Työn tarkoituksena oli teoretiedon keräämisen jälkeen suunnitella valmennus aloittavalle polkujuoksijalle. Polkujuoksun suosio on selvästi kasvanut, ja sen vuoksi halusin luoda valmennuksen kaikille polkujuoksusta kiinnostuneille. Valmennus on suunnattu aloittelijoille, jotta kaikki lajista kiinnostuneet voisivat lähteä kokeilemaan, millaista polkujuoksu on.

Alusta alkaen minulle oli selvää, että halusin opinnäytetyöni liittyvän jollain lailla polkujuoksuun. Keväällä 2019 opinnäytetyön aihetta pohtiessa, olin silloin itse etävalmennuksessa toimeksiantajallani. Lähdinkin heti ensimmäiseksi kysymään, olisiko sillä kiinnostusta ja tarvetta tällaiselle. Pidimme puhelimitse yhden palaverin, jossa aihe syntyi heti. Aihe tuli toimeksiantajaltani ja halusin valita sen, sillä koin sen heti mielenkiintoiseksi.

Suomessa järjestettiin vuonna 2017 yhteensä noin 120 polkujuoksutapahtumaa, ja niihin osallistui yli 16 000 juoksijaa. Ensimmäinen varsinainen polkujuoksutapahtuma Vaarojen maraton järjestettiin Kolilla vuonna 2006. Silloin mukana oli vain kymmenen juoksijaa. Maksimiosallistujamäärä on nykyään tuhat, ja vuoden 2011 jälkeen tapahtuma on ollut loppuunmyyty joka vuosi. Halukkaita osallistujia on niin iso määrä, että paikat tapahtumaan arvotaan. Polkujuoksutapahtumien osallistujamääriä joudutaan muutenkin rajoittamaan, sillä monet kilpailut ovat kansallispuistoissa, joiden reittien kuluminen on huomioitava. Saukon mukaan Matti Kivelä kertoo, että polkujuoksu on kasvanut yllättävän nopeasti, sillä laji on ollut vähän harrastettu ja aika tuntematon vielä 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen loppupuolella. (Saukko 2018.)

Opinnäytetyöni tein toiminnallisena. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle työlle. Tällaisessa opinnäytetyössä voidaan suunnitella ja kehittää jonkinlainen uusi tuote, tai jatkokehittää jotain olemassa olevaa tuotetta. Tällaisia tuotteita voisivat esimerkiksi olla ohjaukseen tarkoitettut videot, erilaiset materiaalit tai apuvälineet. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään kirjallinen tuotos, jossa kuvataan kaikki kehittämistyön vaiheet. Kirjallisessa tuotoksessa kannattaa esimerkiksi tuoda esille tuotoksen tarkoitus, mahdollisten materiaalien valinta ja tuotantotapa. (Lapin AMK 2020.)

Toiminnallinen osuuteni on 12 viikon valmennus aloittavalle polkujuoksijalle. Valmennus sisältää juoksu-, lihaskunto- ja kehonhuoltoharjoitteet. Suunnittelin valmennuksen kokoamani teoratiedon pohjalta. Tämän jälkeen lähetin sen Tero Hyppölälle arvioitavaksi. Hyppölän arvioinnin jälkeen tein joitain muutoksia hänen palautteensa pohjalta. Muutoksien jälkeen lähetin sen toimeksiantajalleni. Tein valmennukseen muutoksia vielä toimeksiantajani palautteen pohjalta. Valmennus löytyy Jalanjälki juoksuvalmennuksen nettisivuilta ja heidän sosiaalisen median kanavien kautta.

2 POLKUJUOKSU

2.1 Polkujuoksun synty

Niin pitkään kuin lenkkeilyä on harrastettu, on ihminen juossut poluilla (Kotiranta & Seppänen 2016, 225). Polkujuoksusta ei kuitenkaan Suomessa olla juuri puhuttu ennen 2010-lukua. Suomeen polkujuoksu on rantautunut Pohjois-Amerikasta. Sitä ei ole mielletty omaksi lajiksi kauan. Termi polkujuoksu on syntynyt Yhdysvalloissa ultrajuoksutapahtumien yhteydessä. Alun perin se on viitannut kaikkeen juoksuun teiden ulkopuolella. Termi otettiin käyttöön sen vuoksi, että sen ajateltiin olevan paras sana kertomaan, että kyseessä ei ole asfalttijuoksu. Yhdysvalloissa tapahtumista puhuttaessa on polkujuoksua käytetty usein synonyymina ultrajuoksulle. Muun muassa The Dipsea Race (perustettu 1905), JFK 50 MILE (1963), Imogene Pass Run (1974) sekä Escarpment Trail Run (1977) ovat vanhoja yhdysvaltalaisia tapahtumia, joista puhutaan sekä polkujuoksukisana että ultrajuoksukisana. (Hamunen & Airila 2018, 10 – 13.)

American Trail Running Association eli ATRA on vuonna 1996 perustettu ensimmäinen polkujuoksu-yhdistys. Kolme vuotta tämän jälkeen alkoi ilmestyä ensimmäinen polkujuoksua käsittelevä lehti Trail Runner Magazine USA. Hamunen & Airilan mukaan Richard Bolt, ATRAn markkinointijohtaja muistuttaa, että termiä polkujuoksu käytetään Yhdysvalloissa monien erilaisten juoksutapahtumien yhteydessä. Ultrajuoksun lisäksi näitä ovat vuorijuoksu, maastajuoksu sekä niin kutsuttu skyrunning, jossa juostaan yli 2000 metrin korkeudessa vuorilla. Hamunen & Airilan mukaan Bolt sanookin, että polkujuoksukisa voi Yhdysvalloissa olla minkä mittainen tahansa ja se voidaan toteuttaa millä tahansa päällystämättömällä pinnalla. (Hamunen & Airila 2018, 13.)

2.2 Polkujuoksun harrastaminen

Maastajuoksun ja polkujuoksun suurin ero on tapahtumissa. Maastajuoksutapahtumissa matkat ovat tyypillisesti alle 12 kilometrin matkoja. Reitti on yleensä purrata tai pelto, jota juostaan useampi kierros. Maastajuoksu on kilpailumuoto, jossa on pitkälti ratajuoksutapahtumien käytännöt. Polkujuoksijat kulkevat mie-

luummin kapeita polkuja, lähiluonnon ja kansallispuistojen reittejä. Monissa polkujuoksutapahtumissa hyödynnetään valmiita retkeilyreittejä ja suuria korkeuseroja. Polkujuoksutapahtuman matkat voivat olla niin pitkiä, että niiden kulkemiseen menee jopa yli vuorokausi. (Hamunen & Airila 2018, 13.)

Polkujuoksussa vaihtelevat vauhti, rasitus sekä maisemat polun ja korkeuserojen mukaan. Viime vuosien aikana polkujuoksun suosio on kasvanut huomasti, josta kertovat loppuunmyydyt polkujuoksutapahtumat. Metsähallitus ylläpitää yli 7000 kilometriä merkattuja retkeilyreittejä, joten jokaiselle juoksijalle löytyy vaatavuus- tasoltaan sopiva lenkki kierrettäväksi. (Metsähallitus 2019.) Polkujuoksussa korostuu lajin monipuolisuus (Suomen Latu 2019). Liikuntana se on erinomaista, koska se haastaa kestävyyskuntoa, ketteryyttä, tasapainoa ja koordinaatiota. Mäki- en ylösnousu sekä alamäessä tasapainoilu vahvistavat monipuolisesti kehon lihaksia. (Metsähallitus 2019.)

Erilaiset alustat ja maaston jatkuva vaihtelu antavat hermostolle uusia ärsykeitä. Tasaisella juokseminen on aika yksipuolista, jopa jumittavaa paljon tehtynä. Maastossa jokainen askel on erilainen, minkä vuoksi koordinaatio kehittyy. Kehon joutuessa sopeutumaan vaihtelevaan maastoon kasvaa lihasten, jänteiden ja sidekudosten elastisuus. Kova, tasainen alusta voi aiheuttaa jalkavaivoja, jolloin pehmeäpohjainen maasto voi olla hyvä vaihtoehto. (Anttila, Hänninen, Kotiranta, Lehtinen & Paunonen 2013, 119.) Poluilla juokseminen auttaa lihaksistoa kokonaisvaltaisemmin verrattuna kovaan tasaiseen alustaan, jossa lihaksisto saa hieman rajumpaa iskutusta (Kallio 2017, 94 – 95). Juostessa juurakkoisella reitillä vaihtelevat askeltiheys sekä askelten pituus ja korkeus, mikä parantaa silmien ja jalkojen yhteistyötä (Malinen 2019, 68).

Luonto on keskeinen osa polkujuoksua, ja useille se on tärkein motivaation lähde (Kuvio 1). Kehon lisäksi mieltä hoitavat vaihtuvat vuodenajat, esteettiset elämykset, luonnon äänet ja tuoksut sekä hiljaisuus. (Metsähallitus 2019.) Monille polkujuoksun harrastajille elämys on keskiössä. Siinä oivaltaa, että omin voimin ja omin jaloin pystyy kokemaan uusia ympäristöjä ja paikkoja. Aikatavoitteet ovat harvemmin keskiössä, sillä kokemus ja matkan varrella koetut maisemat koetaan tärkeämmäksi. Monet kokevat, että polkujuoksu täydentää energiavarastoja arjen

keskellä (Trailrunning Finland 2018.) Erilaisissa maastoissa ja korkeuseroiltaan vaihtelevalla reitillä harjoittelu on monipuolisempaa ja mielenkiintoisempaa (Valasti & Vuorimaa 2012, 139).



Kuvio 1. Polkujuoksun maisemaa

Liikunnallisesti polkujuoksu on monipuolinen harrastus ja se onkin yksi lajin parhaista puolista. Juokseminen poluilla ei kehitä pelkästään hapenottokykyä ja verenkiertoelimistöä. Polkujuoksijan täytyy suunnistajan tavoin lukea maastoa sekä sopeuttaa omaa etenemistä olosuhteisiin. Tasaisella alustalla juoksemiseen verrattuna on polkujuoksu teknisesti haastavampaa. Rasitustaso vaihtelee maaston mukaan, ja siksi rasitusta voi verrata paremmin maastohiihtoon tai maastopyöräilyyn kuin tasaisella juoksemiseen. Poluilla pinta voi olla mitä vain, sillä jalan alle voi osua juurakkoa, suota tai kiviä, ja jalat tulee asettaa sopivaan kohtaan. Askeleet ovat eripituisia ja ne otetaan erilaisella vauhdilla. Eteneminen ei siis ole monotonista saman liikkeen toistamista. Poluilla juostessa täytyy keskittyä joka askeleeseen. (Hamunen & Airila 2018, 14.)

Polkujuoksussa täytyy koko kehon työskennellä aktiivisesti. Kehoa haastaa monipuolisesti kapuamiset, loikat, kumartelut sekä mutkittelut. Polkujuoksija voi lenkin jälkeen huomata tervettä kolotusta sellaisissa lihaksissa, joiden olemassaolosta ei edes tiennyt. Korkeusvaihtelut tuovat monipuolisuutta lenkeille. Ylämäkeen kiipeäminen on erinomaista voimatreeniä, ja alamäessä laskeminen kehittää puolestaan lihaskoordinaatiota. (Hamunen & Airila 2018, 14 – 15.)

Poluilla vauhti ei nouse korkealle, sillä rasitus maastossa juostessa on kovempi kuin tasaisella. Verratessa polkujuoksutapahtumiin osallistuneiden juoksijoiden suoritusajoja aikoihin, joita heiltä on mitattu tasaisella alustalla samanpituisella matkalla, ovat erot merkittäviä. Tasaiseen alustaan verrattuna voi poluilla vierähtää aikaa jopa yli 50 prosenttia enemmän. Reittien vaativuus eri tapahtumissa vaihtelee, mutta joka tapauksessa poluille kannattaa varata enemmän aikaa kuin tasaiselle. (Hamunen & Airila 2018, 14 – 15.)

Sykettä on syytä tarkkailla poluilla, jotta tulee tehtyä kevyitä peruskestävyysharjoituksia. Juoksuharjoittelu erilaisilla alustoilla on kannattavaa siksi, että kontaktipintojen vaihtelulla on aina vaikutus myös askeleeseen ja jalkoihin kohdistuvaan rasitukseen. Esimerkiksi asfaltilla juoksemiseen verrattuna polkujuoksu kehittää selkeästi paremmin koordinaatiota, ketteryyttä ja voimaa. (Kotiranta & Seppänen 2016, 225.)

2.3 Polkujuoksun aloittaminen

Juoksuharrastus tulee aloittaa rauhallisesti. Kestävyyttä sekä voimaa tulisi kasvattaa vähitellen, ja kun verenkiertoelimistö sekä lihakset tottuvat muutoksiin, voi vähitellen pyrkiä kapasiteetin lisäämiseen. Rauhallinen eteneminen auttaa vammojen estämisessä. Ennen harjoittelun aloittamista olisi hyvä selvittää, onko jotain asioita, mitkä tulee ottaa huomioon juoksuharrastuksessa. Juoksuharrastusta aloittaessa tulee edetä hitaasti. Vasta-alkajan olisi hyvä aloittaa kävelylenkeillä. Kävelylenkkejä ei tule suorittaa peräkkäisinä päivinä, sillä keho tarvitsee lepoa palautuakseen. Viikkojen kuluessa voi hiljalleen alkaa lisätä juoksun intensiteettiä, määrää ja kestoja, mutta on hyvin tärkeää tarkkailla kuinka oma keho reagoi. (Striano 2014, 11 – 12.)

Jokaisen tulee aloittaa juoksuharrastuksensa omilla edellytyksillään. On opittava tuntemaan oma kehonsa ja omat tarpeensa, sekä niille on annettava niiden tarvitsema aika. Harjoitteluun tulee totutella kahdesta kolmeen kuukauteen tai jopa kauemminkin kuntoonsa nähden. Useat juoksuvalmentajat suosittelevat, että juoksuharrastusta aloittava lähtisi liikkeelle yksinkertaisesti kävellen. Hidas aloitus on hyvä, sillä elimistö tulee vähitellen totutella kestävämpään harjoitukseen. (Nordberg 2005, 102.)

Polkujuoksu on hyvä aloittaa totuttamalla jalat erilaisiin alustoihin. Kun silmäjalka-koordinaatio on hieman kehittynyt, voi vauhtia ja katsetta nostaa ylöspäin. (Krapu 2018.) Kuitenkin juoksemalla oppii juoksemaan. Sen vuoksi juoksu on hyvä tuoda harjoitteluun mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kuntotason ollessa alhainen, on hyvä kävellä aluksi. Muussa tapauksessa tulee juoksu yhdistää kävelyn kanssa välittömästi. Aluksi hyvä päämäärä on se, että nostetaan oma peruskuntotaso sellaiseksi, että juokseminen yhtäjaksoisesti on mahdollista. Edistyessä voi harjoittelussa kokeilla erilaisia juoksuvauhteja. (Kotiranta & Schroderus 2011, 29.)

Aloittaessa polkujuoksuharrastusta täytyy ottaa rauhallisesti, jotta nilkat tottuvat epätasaiseen maastoon. Kokemuksen karttuessa voi vauhtia hiljalleen kasvattaa. Poluilla juostessa voi olla liukasta sillä esimerkiksi kivet, juurakot, pitkospuut ja kalliot voivat olla aamun kosteuden takia erittäin liukkaita. (Hamunen & Airila 2018, 15 – 16.) Harjoittelussa on tärkeää keskittyä peruskestävyyden kehittämiseen ensimmäisten kuukausien ajan. Sitä parannetaan vielä pitkään, ja se on myös koko ajan kiinteä osa harjoittelua. Säännöllinen harjoittelu pitää sisällään myös rytmitystä. Kovatehoisen harjoituksen jälkeen tulisi aina olla lepo tai kevyt palauttava harjoitus. Määrää ja tehoa ei voi kasvattaa jatkuvasti vaan välillä on hyvä pitää palauttavia kevyitä harjoitusviikkoja. (Kotiranta & Schroderus 2011, 29 – 30.)

Juokseminen on hyvä aloittaa kevyesti, sillä liian kovatehoisesta aloituksesta seuraa varmasti ongelmia. Lihakset ovat jatkuvasti täynnä maitohappoa ja kipeytyvät. Jos alussa on monta peräkkäistä kuormittavaa harjoitusta, niin maitohapon

määrä vain lisääntyy, eikä palautuminen pääse kunnolla vauhtiin. Tällaisella aloituksella juoksuharrastus hiipuu helposti, ja todetaan, ettei juoksu sovi itselle. Todellisuudessa lihakset eivät vain kestä juoksemista. Aluksi kannattaa lisätä harjoituskertojen määrää, sitten kestoja ja myöhemmin vasta tehoa. Peruskestävyyden rakentamiseen on hyvä käyttää tarpeeksi aikaa. Määriä ja tehoja rauhallisesti nostamalla nousee kunto optimaalisesti ja motiivi juoksuharrastukseen kasvaa. (Kotiranta & Schroderus 2011, 31.)

Polkujuoksuharrastus tulee aloittaa lyhyemmiltä ja helpoimmilta reiteiltä oman kunnan ja vauhdin mukaan. Kartta on hyvä olla mukana silloin, kun reitti on epävarma tai uusi. Aloittaessa kannattaa hyödyntää tuttuja tai merkattuja polkuja. On tärkeää muistaa, että poluilla juokseminen on erilaista asfalttiin verrattuna. Varsinkin aloittelijoilla nyrjähdysten riski voi kasvaa siirryttäessä poluille. Polkujuoksu on harrastuksena turvallinen, kunhan huomioi ennalta suunnitellun reitin ja sopivan vauhdin. (Metsähallitus 2019.)

Moni juoksija juoksee liian pitkillä askeleilla. Juoksuaskelta lyhennettäessä täytyy askeleita ottaa tiheämmin säilyttääkseen saman etenemisnopeuden. Totuttelu lyhyempään ja tiheämpään askeleeseen voi tuntua oudolta aluksi, mutta se auttaa säästämään energiaa ja ylläpitämään ryhdikkäämpää juoksuasentoa. Poluilla juostessa korostuu silmien ja käsien käyttö. Reittiä tulee tarkkailla muutama metri ennakkoon, jotta juostessa pystyy asettamaan askeleensa viisaasti polun vaihtelevissa olosuhteissa. Omia jalkateriä ei siis kannata katsoa, vaan katse tulee suunnata selkeästi etuviistoon. Tämän avulla pystytään suunnittelemaan juoksu- linjoista turvalliset ja järkevät sekä energiaa säästävät. (Hamunen & Airila 2018, 16.)

Kaikkia mutkia ja esteitä ei tarvitse noudattaa orjallisesti, vaan välillä voi olla järkevämpää vain hypätä esteen yli. Hartiat ja käsivarret tulee pitää rentoina tasaisella juostessa, ja poluilla tämä rentoutuksen merkitys korostuu. Keho heiluu jatkuvasti myös sivusuunnassa mutkaisilla poluilla, jolloin hartioiden ja käsivarsien rentous tasapainottavat menoa paremmin kuin jäykkä vartalo. (Hamunen & Airila 2018, 16.) Alamäessä korostuu tiheän askelrytmin erinomaisuus. Alamäkeen on hankala juosta ja tärkeintä on välttää pomppiminen. Jalkaa ei tarvitse erikseen

nostaa, vaan viettävä pinta hoitaa sen automaattisesti. Hyvään juoksutekniikkaan ylämäessä kuuluu korostetusti nilkkojen ja pohkeiden hyväksikäyttö. Kannattaa kokeilla kuormituksen delegoimista pohkeille ja nilkoille reisien sijaan. (Kotiranta & Schroderus 2011, 45.)

2.4 Varusteet

Juoksuharrastusta aloittaessa on se hyvä puoli, että alkuun pääsee yksinkertaisilla varusteilla ja vielä edullisesti (Hamunen & Airila 2018, 20). Juoksemisessa ei tarvita kalliita erikoisvarusteita, sillä hyvinkin vähällä pääsee jo hyvin alkuun. Harjoittelu on kuitenkin yleensä mielekkäämpää ja motivoivampaa, jos varusteet sopivat ja toimivat hyvin (Kuvio 2). Kenkien ja vaatteiden valintaan kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota. (Järvimäki 2007, 87.)



Kuvio 2. Polkujuoksijan varusteita

Kengät ovat tärkein varuste polkujuoksijalle. Aluksi, jos reitti kulkee sileällä hiekka- tai soratiellä, pärjää tavallisilla juoksukengillä. Juurakkoisille, kivisille ja liukkaille poluille siirryttäessä huomaa tarvitsevänsä polkujuoksukengät. Polkujuoksukengissä on hyvä pito ja ne suojaavat jalkoja hyvin. Kenkävalikoimasta löytyy niin helpoille poluille kuin vaihtelevaan tekniseen maastoon sopivat kengät. (French 2019.) Kengät tulee siis valita sen mukaan, millaisilla poluilla juoksee.

Kenkien sovittaminen on tärkeää, sillä niiden täytyy istua hyvin. (Cohen, Wyatt, Henkes & Schmidt 2019.)

Tavallisillakin lenkkikengillä voi poluille lähteä, mutta varta vasten polkujuoksuun suunnitellut kengät ovat parempi valinta. Juuri oikeanlaiset kengät tuovat pitoa askeleeseen sekä vakautta juoksuun, eivätkä ne myöskään hierrä. Arkikenkään verrattuna polkujuoksukenkä saa olla napakampi, jotta se pysyy tukevasti jalassa juostaessa epätasaisella alustalla. Polkujuoksukengät kestävät tavallisia lenkkikenkiä paremmin kantojen ja kivien kolhuja, eivätkä kengät ime kosteutta itseensä. Polkujuoksussa kuitenkin harvoin selviää kuivin jaloin, joten kenkien pieni märkäpaino on myös oleellinen asia. Monissa polkujuoksutapahtumissa pääsee kokeilemaan erilaisia kenkiä ja samalla saa hyviä neuvoja asiantuntijoilta. (Hamunen & Airila 2018, 20.)

Nastakengät ovat myös hyvä hankinta polkujuoksijalle. Nastakengät pitävät hyvin liukkailla alustoilla. Etenkin jyrkkiä mäkiä alas juostessa nastakengistä on huomattava etu, sillä pitoon voi paremmin luottaa ja sitä kautta jalkojen askellus voi olla rennompia. Nastakenkien haittana on yleensä niiden huonompi iskuvaimennus. Tämä voi aiheuttaa pitkillä matkoilla tai kovalla alustalla lihasjumeja tai kramppeja. (Hyppölä 2020.)

Polkujuoksussa perusvaatetus on hyvin pitkälti samanlainen kuin muussakin juoksussa. Olosuhteiden muuttuessa vaativampaan alkuun vaatteiden ominaisuudet korostua. Polkujuoksua varten suunnitellut vaatteet eroavat hieman katukäyttöön suunnitelluista. Ne ovat suunniteltu kestävästä materiaaleista, jolloin ne eivät kulu yhtä herkästi tai repeydy oksiin tarttuessa. Juokseminen poluilla ja epätasaisessa maastossa on raskaampaa, joten keho tuottaa enemmän lämpöä tasaisella juoksuun verrattuna. Tästä syystä voi aluksi olla hankala pukea sään mukaan sopivasti. (Hamunen & Airila 2018, 23.)

Moni polkujuoksija käyttää tapahtumissa ja lenkeillä juoksureppua tai -liiviä. Niin kuin kenkiä ostaessa, myös reppua tai liiviä valitessa on hyvä pohtia, millaiseen tarkoitukseen sitä tarvitsee. Hyvin istuvassa liivissä tavaroiden paino jakautuu ta-

saaisesti lähellä kehoa, eivätkä hölsky juostessa. Harrastajille on yleensä mukavampaa hankkia tilavampi esimerkiksi kymmenen litran reppu, jotta mukaan mahtuu tarpeeksi tavaraa. Tärkeintä on, että liivi tai reppu istuu hyvin ja sinne mahtuu tarvittavat varusteet. Huonosti istuvan repun tai liivin kanssa on epämukavaa juosta. (Hamunen & Airila 2018, 28 – 29.)

Sykemittaria käyttämällä voidaan helpottaa harjoittelun suunnittelua ja toteutusta (Valasti & Vuorimaa 2012, 151). Sykettä olisi hyvä seurata sykemittarilla, sillä sen avulla saa helposti ja nopeasti tietoa siitä, mitä kehossa tapahtuu liikunnan aikana. Sen avulla voi seurata kunnan kehittymistä. Sykkeet ovat hyvin yksilöllisiä, ja niiden muutoksien avulla voi seurata omaa kehitystä. Sykemittarin avulla löytää omat sykerajat eri tehoaluille. Sen avulla tietää, milloin harjoittelu on kevyttä, haastavaa tai rasittavaa. (Kotiranta & Schroderus 2011, 87, 92.) Harjoittelun rasitusta voidaan kuitenkin arvioida yksinkertaisesti kuuntelemalla omaa elimistöään (Taulukko 1) (Paunonen & Anttila 2007, 24).

Taulukko 1. Rasituksen arviointi tuntuman perusteella (Paunonen & Anttila 2007, 24)

Teho/ tunne	Menetelmä
hyvin kevyt	kävely, hölkkä, veryttely
kevyt	helppo juoksu
reipas	normaalia lenkkivauhtia nopeampi vauhti
kova	kilpailunomainen vauhti
täyttä	pikajuoksu, spurtit

Otsalamppu on myös hyvä hankkia iltojen hämärtyessä. Varsinkin syksyllä päivän lyhentyessä on otsalamppu tarpeellinen ihan peruslenkeillä. Liikuttaessa pimeässä kannattaa pitää mukana myös varavaloa. Kännykän taskulamppu käy myös siihen tarkoitukseen, mutta akkua kannattaa säästää mahdollisia hätätilanteita varten. (Hamunen & Airila 2018, 30 – 31.)

2.5 Erilaiset juoksuharjoitteet

Hyvä kestävyyskunto koostuu vahvasta kuntopohjasta eli peruskestävyydestä, vauhtikestävyyydestä ja maksimikestävyyydestä (Taulukko 2) (Kotiranta & Schroderus 2011, 23). Juoksuharjoittelua aloittaessa kannattaa tutustua erilaisiin harjoitusmenetelmiin. Eri ominaisuuksia voidaan kehittää tasapuolisesti ja pitkäjänteisesti oikeiden menetelmien avulla. (Paunonen & Anttila 2007, 28.)

Taulukko 2. Sykealueet maksimisykkeestä (mukaillen Kotiranta & Schroderus 2011, 90)

Sykealueet maksimisykkeestä	
Päivittäinen arkiaktiivisuus	50 – 60 %
Peruskestävyys	60 – 75 %
Vauhtikestävyys	75 – 85 %
Maksimikestävyys	85 – 100 %

Peruskestävyys on helppo harjoitusmuoto, jota tehdään runsaasti. Se tehdään yleensä tasavauhtisena juoksuna, jossa tuntuma on kevyt ja helppo. Peruskestävyysharjoituksessa syke on 50 – 65 prosenttia maksimisykkeestä. (Paunonen & Anttila 2007, 28.) Harjoittelun painopiste polkujuoksussa on rauhallisessa peruskestävyysharjoittelussa. Sillä luodaan hyvä kuntopohja. Rauhallista peruskestävyyttä kehittävää harjoittelua tulisi olla 50 – 80 prosenttia polkujuoksijan harjoittelusta. (Hamunen & Airila 2018, 44.) Tarkoitus on saada nostettua aerobista kynnystä ylöspäin (Boman, Hagqvist & Kotiranta 2016, 60).

Harjoittelu kehittää rasva-aineenvaihduntaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Rauhalliset lenkit myös auttavat palautumaan kovista harjoituksista. (Anttila ym. 2013, 37.) Peruskestävyysharjoittelu on matalatehoista ja pitkäkestoista harjoittelua. Sydämen sykkeen avulla voidaan määritellä oikea teho peruskestävyysharjoitteluun. Se voidaan määritellä myös kolmen P:n avulla, joka on Pitää Pystyä Puhumaan. Liian kovan harjoituksen tunnistaa siitä, että hengästyttää niin paljon, ettei kaverin kanssa juttelu samanaikaisesti onnistu. (Nummela 2019.)

Vauhtikestävyysharjoittelulla voidaan kehittää hiilihydraattiaineenvaihduntaa ja elimistön suorituskykyä. Vauhtikestävyysharjoittelun avulla elimistö tottuu kestämään pitkäaikaista kovaa rasitusta. Syke tällaisessa harjoitusmuodossa on 65 – 85 prosenttia maksimisykkeestä. (Paunonen & Anttila 2007, 30.) Vauhtikestävyysharjoittelussa on tarkoitus saada nostettua anaerobista kynnystä ylöspäin (Boman ym. 2016, 60). Rasitustaso vauhtikestävyysharjoituksissa on aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä (Anttila ym. 2013, 37).

Vauhtikestävyysharjoittelu on rasiustasoltaan rasittavaa, ja siksi harjoituksia tulisi olla viikossa korkeintaan yhdestä kahteen. Vauhtikestävyysharjoittelua kannattaa toteuttaa monipuolisesti. ”Reipas” harjoitus on lähellä aerobista kynnystä ja maltillisempi ”kovaan” harjoitukseen verrattuna. ”Kova” harjoitus on selvästi kuormittavampi, sillä rasitus on lähellä anaerobista kynnystä. Vauhtikestävyysharjoittelu rasittaa elimistöä, ja siksi onkin tärkeää huolehtia, että ensin oma peruskunto on riittävä. Aerobisen pohjan ollessa huono ei suorituskykyään parane pitkällä aikavälillä. Karkea ohje voisi olla esimerkiksi se, että ensin täytyy pystyä juoksemaan helposti tunti aerobista juoksua. (Anttila ym. 2013, 44 – 45.)

Maksimaalista hapenottokykyä kehitetään parhaiten maksimikestävyysharjoituksilla. Harjoitus on kestoaltaan lyhyt ja siinä hengästyy selkeästi. Useimmiten tällaiset harjoitukset toteutetaan intervalliharjoituksina. (Nummela 2019.) Syke tällaisessa harjoitusmuodossa on 85 – 100 prosenttia maksimisykkeestä. Tällainen harjoittelu kehittää hiilihydraattiaineenvaihduntaa, elimistön suorituskykyä ja myös jonkin verran maitohapon sietokykyä. (Paunonen & Anttila 2007, 30.)

Polkujuoksijan mäkiharjoittelussa on tavoitteena totuttaa jalkojen lihakset jyrkkiin ala- ja ylämäkiin, mutta samalla se myös kehittää kestävyyskuntoa tehokkaasti (Hamunen & Airila 2018, 49). Mäkien juokseminen on erinomainen tapa lisätä voimaa, ja siitä on myös hyötyä pidemmille juoksumatkoille. Mäkiharjoittelu voi olla yksinkertaisesti sitä, että juostaan mäkeä ylös ja alas. Toistot ovat hyviä nopeuden ja kestävyuden rakentamiseen. (Zuniga & Jewett 2019a.) Mäkijuoksu olisi hyvä aloittaa ja päättää verryttelyjuoksulla. Harjoitus voidaan toteuttaa erilai-

sisä määssä harjoitusten tavoitteiden mukaan. Vauhtikestävyuden luomiseen sopivat paremmin pitkät ja loivat mäet, kun taas nopeusominaisuuksien kehittämiseen ovat jyrkemmät ja lyhyemmät mäet parempia. (Hemmilä 2007, 53.)

Vauhtileikittely on nimensä mukaisesti ”vauhdilla leikittelyä”. Sen tarkoituksena on saman harjoituksen aikana ärsyttää elimistöä usealla tavalla. Aluksi voi juosta hitaasti ja sitten esimerkiksi ottaa vauhdikkaampia pätkiä. Vauhtileikittelyn ei ole tarkoitus olla raskas, mutta se voi sisältää raskaalta tuntuvia osia. Harjoituksen ei kannata myöskään olla kovin pitkä. Monelle juoksijalle puolesta tunnista tuntiin on riittävä pituus. (Hänninen, Häyrinen & Möttölä 2003, 64.)

Askelkontakti polkujuoksussa on luontaisesti hidas, sillä pehmeän alustan vuoksi askel viipyy kauemmin maassa kovaan alustaan verrattuna. Ylläpitääkseen juoksunopeutta kannattaa polkujuoksijan tehdä lenkin lopuksi kolmesta viiteen 15 sekunnin mittaista rullausta eli spurttia. Rullaukset tulee tehdä 90 prosentin teholla maksimivauhdista, ja niiden välillä pidetään minuutin mittainen palautus. Rullausten avulla juoksun taloudellisuus kehittyy, sillä ne kehittävät juoksulihasten hermotusta ja liikenopeutta. (Hamunen & Airila 2018, 47.)

Plyometrinen harjoittelu eli niin sanottu hyppelyharjoittelu on hyvä tapa kehittää räjähtävää nopeutta (Zuniga & Jewett 2019b). Kestävyysjuoksijat voivat hyötyä tällaisesta harjoittelusta, vaikka tyypillisesti sitä suositellaan lajeihin, mitkä edellyttävät nopeusvoimaa (Mäennenä 2014a). Plyometrinen harjoittelu lisää kimmoisuusominaisuuksia ja siten hyötysuhdetta pitkän matkan juoksussa. Juoksijakin voi siis hyötyä tällaisesta harjoittelusta. (Mäennenä 2014b.)

2.6 Lihaskunto- ja voimaharjoittelu

Juokseminen ei yksinomaan riitä juoksijalle, vaan sen lisäksi on tärkeää harjoittaa lihaskuntoa (Sinkkonen 2002, 50). Voimaharjoittelua ei juurikaan tehdä, sillä pelätään lihasjumeja ja lihasmassan kasvua. Kestävyysurheilussa sillä on kuitenkin kaksi pääasiallista tehtävää. Sen avulla voidaan ehkäistä vammoja sekä lisätä suorituskykyä hermotuksen ja parantuneiden voimatasojen kautta. (Boman ym. 2016, 94.)

Voimaharjoittelua tarvitaan pelkästään jo terveyden ja tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. Hermo-lihasjärjestelmä sekä tuki- ja liikuntaelimestö kaipaavat vaihtelevia ärsykeitä hengitys- ja verenkiertoelimestön ja aineenvaihdunnan kehittämisen lisäksi. (Sipponen 2019.) Polkujen ja etenkin haastavampien reittien onnistunut kulkeminen vaatii vahvaa henkistä keskittymistä, ketteryyttä ja voimaa. Siksi voimaharjoituksen tulisi olla osa harjoitusohjelmaa. (Roy 2015.)

Voimaharjoittelu on tärkeää juoksijalla, sillä taloudellisen ja laadukkaan juoksuaskeleen ylläpitäminen vaatii tietyn voimatason oikeissa lihaksissa. Pakaran seudun ja keskivartalon lihaskunnan merkitys on erityisen suuri. Harjoitteluun riittää kehonpaino tai kuntopiirityyppinen harjoittelu, eli lisäpainoja ei välttämättä tarvita. Raskaammassa maastossa sekä kovemmassa vauhdissa korostuu voiman merkitys. Parasta lajinomaista voimaharjoittelua juoksijalle on mäkijuoksu. Mäkiharjoituksen voi toteuttaa eri tavoin riippuen harjoituksen tavoitteesta. Se voi olla esimerkiksi erimittaisia vetoja ylämäkeen tai vauhtileikkely vaihtelevassa maastossa. (Kotiranta & Seppänen 2016, 225.) Mäkiharjoittelu kehittää keskivartalon lihaksia ja juoksun lajivoimaa (Boman ym. 2014, 135).

Polkujuoksussa maasto on pehmeää ja mäkistä, joten se edellyttää jaloilta voimaa ja myös hyvää keskivartalon hallintaa polun epätasaisuuden vuoksi. Polkujuoksija saa myös vaihtelua harjoitteluun lihaskunto- ja voimaharjoittelulla. Verrattessa tasaisella juoksun ja polkujuoksun voimankäyttöä on suurin ero ala- ja ylämäissä. Poluilla nousut saattavat olla pitkiä ja jyrkkiä, ja joskus mäen nouseminen saattaa kestää useita kymmeniä minuutteja. Ratkaisevia asioita pitkissä ylämäissä ovat lihaskestävyys ja jalkojen voimakkuus. (Hamunen & Airila 2018, 48.)

Maastossa liikuttaessa korostuu vatsa- ja selkälihasten sekä keskivartalon syvien lihasten merkitys (Savolainen, Lakanen & Hernelahti 2009, 200). Hyvä lihaskunto tukee juoksun kulkua ja ehkäisee vammoja. Kuormitusta on hyvä lisätä tasaisesti, niin kuin juoksuharjoittelussakin, jotta kehitystä tapahtuu. (Nilsson 2012, 38.) Vahvan keskivartalon ansiosta pystytään säilyttämään ryhti hyvänä. Laskeutuksessa alamäkiä joutuvat etureidet koville jarruttaessaan, ja tottumattomille lihaksille se voi olla jopa raskaampaa kuin saman mäen ylös kipuaminen. Tämä johtuu

siitä, että etureidet ovat tottuneet eteenpäin vievän työn tekemiseen. (Hamunen & Airila 2018, 48.) Kuntosaliharjoittelua voi tehdä, mutta se ei ole välttämätöntä (Savolainen ym. 2009, 200). Lihaskunto- ja voimaharjoittelua voi välillä toteuttaa myös ulkona (Hamunen & Airila 2018, 48). Luonto tarjoaa hyviä mahdollisuuksia lihaskunnan kehittämiseen ja ylläpitoon (Savolainen ym. 2009, 200).

Pelkästään määrään ja kestävyysharjoitteluun panostaminen voi myöhemmin kostautua. Juoksuharjoittelun ollessa yksipuolista, altistaa se loukkaantumisille ja erilaisille rasitusvammoille. Voimaharjoittelu nostaa suorituskykyä, sillä se tuo mukanaan tehokkaita harjoituskilometrejä. (Sinkkonen 2019.) Lihaskuntoa kehitetään kuntopiirityyppisellä harjoittelulla. Juoksijalla tulisi olla vähintään kerran viikossa tällaista harjoittelua, sillä lihaksistoa tulee kuormittaa riittävästi, monipuolisesti ja säännöllisesti. (Kantaneva 2011, 73.)

Pääpaino juoksijan voimaharjoittelussa tulee olla jalkojen juoksulihasten kehittämisessä. Keskivartalon lihaskunto on myös tärkeä, sillä jalkojen tuottama voima menee hukkaan, jos keskivartalo ei pysty pitämään vartaloa ryhdikkäänä. Suurta ylävartalon voimaa ei tarvita, mutta yläselän ryhtilihaksista kannattaa kuitenkin pitää huolta. (Hänninen ym. 2003, 133.)

2.7 Kehonhuolto

Kehoa täytyy huoltaa jatkuvasti, jotta se toimii luotettavalla tavalla. Erilaiset huoltotoimet ovat tärkeitä, jotta harjoittelu sujuu. Kehonhuollon avulla voidaan ehkäistä erilaisia vammoja, lisätä juoksun vaivattomuutta ja nopeuttaa palautumista. Haasteena juoksussa on jalkojen lihaskunnan kehittäminen ja ylläpitäminen sellaisella tasolla, että jalkojen lihakset ja jänteet toimivat luonnollisina iskunvaimentimina jokaisella askeleella. Juoksuharjoittelun ja aktiivisen venyttelyn avulla iskunvaimennin saadaan kuntoon. Näillä on myös merkittävä vaikutus lihasten palautumiseen harjoittelusta. Hieronnastakin on hyötyä, sillä sen avulla saadaan poistettua kuona-aineet, lihaskireydet ja erilaiset jännitystilat. Sen lisäksi erityisesti jalkateristä tulisi pitää hyvää huolta erilaisilla hoidoilla ja jalkajumpalla. Näin varmistetaan nautinnollinen juoksukokemus. (Vasala 2006, 92.)

Liikkuvuusominaisuuksien kehittämisessä on omatoiminen kehonhuolto erinomainen tuki. Sitä käytetään liikkuvuuden, venyvyyden sekä palautumisen edistämiseen, ja viivästyneen lihasarkuuden helpottamiseen. Omatoimiseen kehonhuoltoon voidaan käyttää foam rolleria eli putkirullaa tai muita samankaltaisia apuvälineitä. Niiden käyttö on monessa mielessä kuin hierontaa. Omatoiminen kehonhuolto on siis itse tehtävää hierontaa, jossa käytetään erilaisia apuvälineitä. Yleisin apuväline on juuri aiemmin mainittu putkirulla. (Mäennenä 2017, 126.) Putkirullan käyttö kannattaa aloittaa varovasti, sillä liian kova rullaus saattaa olla epämukavaa. Rullauksen tehoa voi säätää, kun oppii tuntemaan, kuinka keho reagoi siihen. Todellinen kipu ei nopeuta palautumista vaan voi jopa aiheuttaa vammoja. (Gonzalez 2019.)

Venyttely voidaan jakaa keston mukaan lyhyisiin, keskipitkiin ja pitkiin venytyksiin (Taulukko 3) (Paunonen & Anttila 2007, 80). Venyttelyn avulla liikkuvuus lisääntyy ja lihassolut palautuvat normaaliin mittaansa. Venyttelyllä on myös mahdollista ehkäistä loukkaantumisia, ja se toimii myös erinomaisena stressinlievitys- ja virkistäytymiskeinona. Liikkuvuusharjoittelulla voidaan lisätä nivelen liikelaajuutta. Venyteltäessä tulee huomioida se, ettei venytystä vastusteta, vaan annetaan rentouden ja painovoiman auttaa mukavaan asentoon pääsyssä. Turvallisesti parhaat tulokset saavutetaan venytyksillä, jotka ovat pitkäkestoisia ja pienellä voimalla tehtyjä. (Kotiranta & Schroderus 2011, 23 – 24.) Aloittelijalle turvallisinta on aloittaa kevyistä ja lyhyistä venytyksistä (Paunonen & Anttila 2007, 80).

Taulukko 3. Venytysten kesto (Paunonen & Anttila 2007, 82)

Venytysten kesto	
Lyhyet	5 – 10 s
Keskipitkät	10 – 30 s
Pitkäkestoiset	30 s – 5 min

Säännöllinen venyttely kannattaa, sillä se pitää lihakset vetreinä ja elastisina. Se on myös hyvä keino ennaltaehkäistä lihaskipuja ja rasitusvammoja. Venyttely auttaa palautumaan ja valmistaa lihaksistoa seuraavaan harjoitukseen, joten siksi se on tärkeää juoksijalle. Harjoittelun jälkeen lihakset ovat jäykistyneet ja

lyhentyneet lepotilastaan. Harjoittelun jälkeisellä venyttelyllä on tarkoitus palauttaa lihasten lepopituus. Siihen parhaiten soveltuvat venytykset ovat keskipitkiä. Kevyen harjoituksen jälkeen voidaan venyttellä heti, mutta harjoituksen ollessa äärimmäisen rankka, kannattaa pitää 2 – 3 tunnin tauko ennen venyttelyn aloittamista. (Tuominen 2015.) Juoksijalle tärkeimmät venytykset tulee kohdistaa pohkeisiin, etureisiin, takareisiin, pakaroihin, lonkankoukistajiin, vatsalihaksiin, penikoihin, reiden sisäosiin ja reiden ulkosyrjän lihaskalvoon (Kotiranta & Schroderus 2011, 72 – 76).

On olemassa paljon erilaisia venyttelytaktiikoita. Erilaisten vaihtoehtojen kokeileminen kannattaa, jotta selviää, minkälainen tekniikka kullekin parhaiten soveltuu. Erilaisia venytystekniikoita on esimerkiksi staattinen venytys, pumpaava venytys ja jännitys-rentoutusmenetelmä. Staattinen venyttely on hyvä aloittelijalle, sillä sen avulla on helppo aloittaa tutustuminen omaan lihaksistoon. Siinä venytettävä lihas venytetään asentoon, jossa se kiristyy. Venytyksen aikana ei ole liikettä, vaan asentoa pidetään yllä. (Kotiranta & Schroderus 2011, 70.) Staattisessa venytyksessä venytetään 20–30 sekunnin ajan lihasta kohden. On tärkeää huomioida, ettei kipua tai vapinaa synny venytyksen aikana. (Valasti & Vuorimaa 2012, 110.)

Pumppaavassa venytystekniikassa venytettävä lihas venytetään lähelle ääripäätä, ja siinä asennossa venytys tehdään rauhallisesti pumppaavin liikkein. Tätä tekniikkaa voi toteuttaa joko itsenäisesti tai toisen henkilön avustamana. Tärkeintä on huomioida, ettei venytetä yli eikä venytyksen myöskään kuulu sattua. Pumppausten lukumäärä voi vaihdella 5–20 toistoon lihasta kohden. Venytys toteutetaan yleensä sarjoissa yhdestä kolmeen. Jännitys-rentoutusmenetelmässä toinen henkilö tuottaa venytyksen. Tässä tekniikassa lihasta jännitetään ja rentoutetaan venytetyssä tilassa vuorotellen. Tämä tekniikka on vaativa ja siihen tulee perehtyä hyvin, jotta se voidaan toteuttaa oikealla tavalla ja turvallisesti. (Kotiranta & Schroderus 2011, 70.)

Mitä enemmän tehoja ja harjoitusmääriä lisätään, sitä enemmän täytyy kiinnittää huomiota lihaksiston huoltamiseen. Venyttelyllä tai muulla liikkuvuusharjoittelulla

voidaan vaikuttaa positiivisesti lihastasapainoon ja ryhtiin. Ne myös auttavat palautumaan tehokkaammin sekä ehkäisee rasitusvammoja ja loukkaantumisia. Jos liikkuvuutta halutaan lisätä, kannattaa tehdä yksi liikkuvuusharjoitus omana harjoituksena kerran viikossa. (Tuominen 2015.)

3 HARJOITTELUN RAKENTAMINEN

3.1 Harjoittelun peruseriaatteet

Tärkeimmät harjoittelun peruseriaatteet ovat progressiivisuus, spesifisyys, palautuvuus, yksilöllisyys sekä säännöllisyys. Keho tarvitsee aikaisempaa kovempia ärsykeitä vahvistuakseen. Periaatteessa harjoittelun progressiivisuus on suoraviivaista eli esimerkiksi lisäämällä kilometrejä lisätään tuloksia. Se ei kuitenkaan ole ihan niin yksinkertaista. Harjoituskuorman lisääntyessä kehoon aiheutuu tilapäinen yllirasitustila. Siitä palautumisen jälkeen keho on entistä vahvempi sekä valmis jatkamaan harjoittelua. (Österman 2018.)

Suorituskyky jokaisessa lajissa on suoraan riippuvainen siitä, miten harjoitellaan. Harjoittelun vaatimusten tulisi vastata asetettuja tavoitteita, mutta tästä huolimatta harjoittelun ei tule olla yksipuolista. Oheisharjoittelu on tärkeää, ja sillä on oma roolinsa harjoittelussa. Muiden lajien harjoittelun lisääminen ohjelmaan vähentää esimerkiksi vammariskiä. Spesifisyys harjoittelussa tarkoittaa kuitenkin sitä, että keskittyminen tulee olla siinä, mitä harjoittelulla yritetään saavuttaa. (Österman 2018.)

Keho sopeutuu eri rasiustasoihin. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka olisi huippukunnossa, niin jo kahden passiivisen viikon jälkeen kunto alenee huomattavasti. Tärkeintä kuitenkin on, että aktiivinen elämäntapa säilyy ja hyvää peruskuntoa pidetään yllä. Huippukunnon voi sitten ajoittaa siihen tarvittaviin hetkiin. Harjoittelun yksilöllisyyden huomiointi on tärkeää. Kahden henkilön toteuttaessa täysin samaa harjoitusohjelmaa, voidaan olla lähes varmoja siitä, että saavutetut tulokset eroaisivat toisistaan. Useilla kehitystä tapahtuu standardiohjelman odotusten mukaan, sillä monet ihmiset edustavat keskiarvoyksilöä. Kuitenkin esimerkiksi tiedetään, että maksimaalisen hapenottokyvyn harjoitettavuus voi vaihdella muutamista prosenteista useisiin kymmeneen prosentteihin yksilöiden välillä. (Österman 2018.)

Säännöllisyys on seurausta aiemmin mainituista periaatteista. Kun halutaan säästää tuloksia, on harjoittelua tehtävä säännöllisesti ja progressiivisesti. Palautuvuuden periaate kertoo sen, että huippu-urheilijastakin voi tulla todella huonokuntoinen, jos harjoittelu uran jälkeen loppuu kuin seinään. Tärkeintä on siis pitää yllä aktiivista elämäntapaa, vaikka harjoittelu olisi tauolla. Harjoittelun perusperiaatteet ovat hyvä ohjenuora harjoittelun suunnittelussa. Niitä pidettäessä harjoittelun perustana, ollaan jo pitkällä kohti tavoitteita. (Österman 2018.)

3.2 Harjoittelun suunnittelu

Juosta voi hyvinkin pelkän tunteen mukaan, mutta suunnitelmallisuuden merkitys kasvaa, jos halutaan kehittyä ja asettaa tavoitteita (Paunonen & Anttila 2007, 154). Juoksija tarvitsee kehittyäkseen pääharjoituksia, joita seuraa aina kevyempiä päiviä. Hyvä harjoitusviikko koostuu päivistä, joissa kuormitus on eritasoista. Kuormituksen ja palautumisen suhteen tasapainoinen harjoitusviikko on helppo ja hyvä tapa suunnitella kolmen päivän perusyksikön mukaan: valmistava harjoitus – pääharjoitus – lepo tai palauttava harjoitus. Harjoitusviikkoja voi rytmittää eri tavoin, mutta yleisin rytmitys on kaksi tai kolme kovempaa viikkoa, jonka jälkeen pidetään yksi kevyempi viikko. (Valasti & Vuorimaa 2012, 52 – 54.) Harjoitusviikot on hyvä rakentaa niin, että kaksi viikkoa on tehokkaampia ja joka kolmas viikko kevennetään (Hemmilä 2007, 67; Paunonen & Anttila 2007, 156).

Harjoitusviikkoon kuuluu yleisimmin neljästä kuuteen harjoitusta. Neljä harjoitusta on aloittelijalle sopiva määrä. Joka kolmas viikko harjoittelusta kannattaisi kevennettä, sillä sen aikana palaututaan sekä henkisesti että fyysisesti. (Hemmilä 2007, 67.) Harjoittelun määrä kevennetyllä viikolla on noin 50 – 60 prosenttia kovempien viikkojen määrästä (Schroderus & Kotiranta 2011, 78). Jos juoksijan viikko kilometrimäärät ovat noin 20 – 40 kilometriä, ei määrän tarvitse pienentyä kevyillä viikoilla (Valasti & Vuorimaa 2012, 56).

Harjoitusohjelman voi suunnitella 5P:n avulla. Se on syntynyt juoksuharjoittelun ydinasioista. 5P sisältää Peruslenkit, Pitkät lenkit, Pulssilenkit, Pattien kehittämisen ja Palautumisen. Peruslenkki nimensä mukaan toteutetaan peruskestävyys-

alueella. Siinä juokseminen tuntuu helpolta ja tahti on rauhallinen. Kestoltaan peruslenkki on noin 30 – 60 minuuttia. Pitkä lenkki on tasavauhtinen ja rauhallinen kestoharjoitus, joka toteutetaan peruskestävyysalueella. Peruslenkkiin verrattuna pitkä lenkki on noin 1,5 – 2-kertainen. Pulssitreenit ovat lyhyempiä harjoituksia, joissa pääosan kesto on noin 20 – 40 minuuttia ja syke nousee vauhtikestävyysalueelle. Pulssitreenin voi suorittaa tasavauhtisesti, lievästi kiihdyttäen tai intervallimenetelmällä. Tällainen harjoittelu on kehittävää, jota ennen ja jälkeen tulisi olla palauttavaa harjoittelua. (Vasala 2006, 83 – 85.)

Pattien kehittäminen tarkoittaa lihaskuntoharjoittelua, joka on kestoaltaan noin 15 – 45 minuuttia. Tällaisen harjoituksen voi yhdistää esimerkiksi peruslenkin yhteyteen. Harjoituksen kokonaisrasitus tulisi olla kevyt tai reipas. Palautuminen tarkoittaa aktiivista palautumista, eli palauttavaa harjoittelua. Se on hyvin kevyttä ja voi olla esimerkiksi työmatka kävellen tai koiran ulkoilutus. Kestoltaan palauttava harjoitus on noin 15 – 45 minuuttia. Viikkorytmitys voisi olla niin, että jokainen P esiintyy kerran viikossa. Menetelmää voidaan soveltaa eritasoisille liikkujille siten, että harjoituksen pituutta, ja vauhtikestävyysharjoitusten tehoa räätälöidään (Vasala 2006, 83 – 88.)

Harjoittelu muuttuu monipuolisemmaksi juoksu-harrastuksen edetessä. Aloittavalla juoksijalla harjoitukset ovat hyvin samanlaisia. Harjoitusten kesto on noin 20 – 45 minuuttia, ja kävelemällä voi tehdä reippaasti yli tunnin pituisia harjoituksia. Juoksijan perusharjoituksia ovat kevyt lenkki, pitkä lenkki ja reipas lenkki (Taulukko 4). Kevyt lenkki on kestoaltaan noin 20 – 45 minuuttia, ja se tuntuu kevyeltä. Kevyt lenkki kehittää kestävyttä, mutta toimii myös palauttavana harjoituksena. Pitkä lenkki on kestoaltaan noin 45 – 90 minuuttia, ja tehoalue on sama kuin kevyellä lenkillä. Pitkään lenkkiin voi totuttautua myös kävellen. Reipas lenkki on kestoaltaan noin 20 – 45 minuuttia. Siinä hengästyy helposti, ja se tuntuu rasittavalta. Alussa reippaat lenkit eivät ole välttämättömiä, ja jatkossa niitä voi toteuttaa esimerkiksi kerran kahdessa viikossa. (Kotiranta & Schroderus 2011, 37.)

Taulukko 4. Juoksijan perusharjoitusten kesto ja tuntuma (mukaillen Kotiranta & Schroderus 2011, 37)

Juoksijan perusharjoitukset		
Kevyt lenkki	20 – 45 min	Tuntuu kevyeltä
Pitkä lenkki	45 – 90 min	Tuntuu kevyeltä
Reipas lenkki	20 – 45 min	Tuntuu rasittavalta

Aina ennen harjoitusta olisi hyvä tehdä vähintään viiden minuutin verryttely. Verryttely valmistaa elimistöä tulevaa rasitusta varten. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lenkin aluksi voi esimerkiksi pyöritellä käsiä ja tehdä kevyitä venytyksiä. Harjoittelu aiheuttaa lisäkuormitusta, ja verryttelyllä on tarkoitus valmistaa lihaksia tätä kuormitusta varten sekä vähentää lihasjännitystä. Venyttely tulee kohdistaa lajin kannalta tärkeimpiin päälihasryhmiin. Tärkeimmät lihastyhmät juoksijalla ovat takareidet, etureidet, pakarat, lonkankoukistajat ja pohkeet. Yhden venytyksen pituus tulee olla noin 5 – 7 sekuntia. (Kotiranta & Schroderus 2011, 37, 68 – 69.) Kovatehoinen harjoitus vaatii hyvän kymmenen minuutin alkuverryttelyn (Hyppölä 2020).

Alkuverryttelyn tarkoitus on saada lihakset lämpimiksi, jotta ne toimivat paremmin, mikä parantaa juoksun taloudellisuutta. Valmistautuminen tulee aloittaa 10 – 20 minuutin kevyellä juoksulla, joka voi hiukan kiihtyä loppua kohden. Tämän jälkeen lihaksia voi vielä herätellä dynaamisilla liikkeillä esimerkiksi heilautuksilla, pyöriyksillä tai pumppaavilla venytyksillä. Lopuksi voidaan tehdä kolmesta kuuteen kovatehoista 60 – 150 metrin vetoa. (Valasti & Vuorimaa 2012, 110.)

Tämän lisäksi on hyvä muistaa myös loppuverryttely, sillä se auttaa lihaksia rentoutumaan ja palautumaan. Lenkin jälkeen olisi hyvä kävellä hetken aikaa palautumisen vuoksi. Tämän lisäksi kannattaa tehdä lyhyitä venytyksiä. Loppuverryttelyn venyttelyyn sopivat parhaiten kevyet 20 – 30 sekunnin venytykset. Myöhemmin harjoituksen jälkeen perusvenytykset kannattaa tehdä vielä rauhallisemmin. (Kotiranta & Schroderus 2011, 37, 62, 69.) Kovempien ja tehokkaiden harjoitusten jälkeen loppuverryttelynä tehdään rauhallinen 10 – 20 minuutin juoksu. Tällainen loppuverryttely edistää palautumista, mutta on syytä huomioida, ettei se

veny liian pitkäksi. Liian pitkäksi venyessään lisää se kokonaiskuormitusta. (Vasala & Vuorimaa 2012, 110.)

Juoksijan lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on antaa lisätehoa juoksuaskeleeseen, ja vahvistaa lihaksia, jotta ne kestävät juoksuharjoittelun rasitusta. Jalat tekevät suurimman työn juoksussa, mutta on tärkeä muistaa vahvistaa vähemmän työtä tekeviä lihaksia, jotta tasapaino säilyy. Aloittelijalle suositellaan tekemään jokaista lihaskuntoliikettä 10 – 15 toistoa. (Vasala 2006, 75 – 76.) Aloittelijalla on aluksi tavoitteena vartalon tukilihaksiston vahvistaminen. Kaikenlaisesta lihaskuntoharjoittelusta on hyötyä aloittelijalle. Kestoltaan noin 10 – 15 minuutin harjoitus on riittävä. Harjoittelussa tulisi huomioida keskivartalon, jalkaterän ja nilkan lihasten kehittäminen. (Paunonen & Anttila 2007, 56 – 57.)

Lihaskuntoa voidaan vahvistaa esimerkiksi kuntopiirin avulla. Sen voi toteuttaa esimerkiksi niin, että tehdään kolme kierrosta 15 toiston sarjoissa. Aloittelijan kannattaa aloittaa yhdellä kierroksella. Kun liikkeiden tekniikka on opittu, voidaan kierroksia nostaa ensin kahteen ja sitten kolmeen. (Hemmilä 2007, 55.) Kuntopiiriin voi suorittaa esimerkiksi niin, että tekee jokaista liikettä minuutin ajan, joiden välissä pitää 30 sekunnin tauon. Lihastasapainon saavuttamiseksi täytyy lihaskuntoharjoittelussa aina muistaa vahvistaa vastavaikuttajalihaksia. Aloittelevalla juoksijalla sauvakävely tai juokseminen mäkisessä maastossa on hyvä vaihtoehto lihaskuntoharjoittelulle. (Kotiranta & Schroderus 2011, 94.)

Kuntopiiriharjoittelussa tarkoituksena on kohdistaa liikkeet vuorotellen ylä-, alaja keskivartaloon. Liikkeiden välissä ei ole selvää palautusaikaa. Juoksijan kuntopiirissä voi esimerkiksi olla yhdeksän liikettä. Jokaista liikettä tehdään 10 – 20 toistoa. Aloittelijan ei kannata kiirehtiä liikkeestä toiseen siirtymiseen, vaan tempo on hyvä pitää rauhallisena. Tärkeintä on opetella oikea tekniikka ja liikkeiden suorittaminen huolellisesti. Tällaisessa harjoittelussa kehitetään sekä lihaskuntoa, että hengitys- ja verenkiertoelimistöä. (Paunonen & Anttila 2007, 60.)

4 VALMENNUKSEN TUOTTEISTAMINEN

4.1 Tuotteistaminen

Tuotteistaminen on prosessi, jossa määritellään, mitä se sisältää, mistä se koostuu, kenelle se on tarkoitettu, kuka siitä hyötyy ja miten se tuotetaan. Tuotteistamisen avulla asiakas ymmärtää helpommin, mitä hänelle ollaan tarjoamassa, ja mitä hän saa ostaessaan tämän palvelun tai tuotteen. Tuotteistaminen kulkee aika lailla käsi kädessä markkinoinnin kanssa. Palveluprosessin määrittelyn ohella tärkeämpää on se, että asiakkaan on helppo ostaa tuote tai palvelu. (Vilkman 2013.)

Käsitteenä tuotteistaminen on hankala. Usein se liitetään toimintoihin, jotka kuuluvat palvelun sisällön rakentamiseen, tuotekehityksen tai esimerkiksi paikallisen tarinan käyttämiseen tuotteen vetovoimatekijänä. Mikään edellä mainituista ei ole väärin, sillä ne kaikki sisältyvät tuotteistamisen käsitteeseen. Hankalinta tuotteistamis-käsitteessä on se, että sille ei ole yhtä tyhjentävää määritystä. Tuotteistamisen ymmärrys riippuu tuotteistamisen kohteesta. Tuote tai palvelu on vakio- muotoinen ja selkeä, joka voidaan hinnoitella. (Tonder 2013, 14.)

Konkreettisen hyödykkeen sijasta palvelujen tuotteistamisessa puhutaan asiakkaan tarpeen tyydyttämisestä tai ongelman ratkaisemisesta. Palvelujen tuotteistamisessa aineeton osaaminen ja suorite muokataan niin, että se vastaa asiakkaan tarpeita sekä ostamisen motiivia. Siten se myös muodostaa vakio- muotoisen, selkeän ja hinnoiteltavissa olevan toimenpiteen. Tuotteistamisen avulla yritys voi parantaa tulostaan joko tuotantokustannusten vähentämisellä tai myynnin tehokkuuden lisäämisellä (Tonder 2013, 14 – 15).

Markkinointi ja tuotteistus ei ole sama asia. Tuotteistamisesta on jostakin syystä tullut synonyymi markkinointi- ja myyntimateriaalien tekemiselle. Tuotteen tai palvelun täytyy olla oikein hinnoiteltu ja helppo ostaa. Aluksi kannatta kuitenkin varmistaa, että lähtökohdat tuotteistamiselle ovat kunnossa, ennen kuin laittaa liikaa rahaa ja aikaa tuotteistuksen komponentteihin. Vasta kohderyhmän löytymisen jälkeen kannattaa tarjonta vakioida. (Pendolin 2010.)

Tuotteistamisen onnistumisen edellytyksenä on, että perusedellytykset tuotteistamiselle on kunnossa. Tärkeää prosessin onnistumisen kannalta on, että työhön on sitouduttu. Tuotteistaminen vaatii kärsivällisyyttä ja päättäväisyyttä sekä pitkäjänteistä sitoutumista. Yrityksen täytyy tietää mitkä ovat toiminnan tavoitteet ja tuntea oma strategia tavoitteiden saavuttamiseksi. Oma organisaatio ja sen ydinosaamisalueet on hyvä tuntea perinpohjaisesti. Tämä varmistaa, ettei tuotteessa tai palvelussa luvata mitään sellaista, mitä ei ole mahdollista toteuttaa. Onnistuneen tuotteistamisen yksi keskeisimpiä edellytyksiä on asiakkaan tarpeiden ja tavoitteiden tuntemus. Asiakkaiden kanssa on hyvä olla vuorovaikutuksessa keuhämällä palautetta, sillä se mahdollistaa tuotteiden kehittämisen. (Välimaa 2006, 13.)

Myytässä mitä tahansa tuotetta, mikään ei auta yhtä paljon kuin vahvat suositukset. Tämä koskee erityisesti tuotteita, jotka ovat erittäin hinnoiteltuja tai niitä pidetään riskeinä. (Lodish, Morgan & Archambeau 2007, 133.) Kuitenkin yrityksen on onnistuttava prosessin jokaisessa eri vaiheissa oston ajankohtaan ja maksumatavanvalintaan saakka, jotta tuote tai palvelu saataisiin myydyksi. Tuotteen tai palvelun pelkkä olemassaolo ei riitä, vaan sen täytyy tulla huomatuksi, valituksi sekä ostetuksi. Prosessin etenemiseen voidaan vaikuttaa viestinnällä, joka on oleellinen tekijä. (Isohookana 2011, 72.)

4.2 Markkinointi

Vuosikymmenten ajan on ajateltu, että asiakas on tyytyväinen palveluun, joka ylittää hänen odotuksensa. Asiakkaalle riittää kuitenkin palvelu, joka täyttää hänen odotuksensa. Parhaiten menestyviä ovat ne yritykset, jotka onnistuvat ylittämään asiakkaidensa odotukset, ja he menestyvät myös jatkossa. Kuitenkin ratkaisevaa on se, kuka pystyy täyttämään asiakkaan odotukset juuri sillä hetkellä, ja ymmärtää myös sen, että väärässäkin oleva asiakas on oikeassa. Jokaisella asiakkaalla on oikeus saada laatupalvelusta ikimuistoisia elämyksiä. (Hämäläinen 2016, 24.)

Markkinointi on käytännössä kaikki mitä yritys tekee, jolloin myös jokainen työntekijä on markkinoija. Markkinointi lähtee liikkeelle jo tuotteen tai palvelun suunnitteluprosessista. Sen lisäksi markkinointia on tuotteen tai palvelun jakelukanavien valinta sekä kaikki viestintä tai mainonta, jotka asiakkaille suunnataan. Aloittava yrittäjä pääsee hyvin alkuun tehokkaalla markkinointisuunnitelmalla. Yrityksellä tulisi myös olla selkeät kotisivut, joissa on yhteydenottolomake. Omatoimista näkyvyyttä kannattaa tuoda sosiaaliseen mediaan, ja myös verkostoituminen on tärkeää. (Kopakkala 2014.)

Tällaisilla toimenpiteillä saadaan yleensä hankittua ensimmäiset asiakkaat. Myöhemmin voidaan myös päätyä sellaiseen tilanteeseen, ettei mitään maksullista markkinointia tarvita. Kun työ tehdään hyvin ja asiakaspalvelu on laadukasta, niin tieto kyllä tavoittaa ihmiset. Myöhemmin markkinointia ei tarvita niin paljon, sillä asiakkaita tulee suosittelujen kautta. (Kopakkala 2014.)

Tuotteen tuomisessa markkinoille, ei sillä ole vielä kysyntää tai tunnettuutta sen tavanomaisessa merkityksessä eli se täytyy luoda. Siksi markkinointiviestinnällä on tässä vaiheessa poikkeuksellisen suuri merkitys. Kuitenkin tuotteen ominaisuuksilla ja laadulla on myös tärkeä merkitys, sillä todennäköinen asiakkaiden epäluulo tuotetta kohtaan on voitettava. Tulovaiheessa hinnan merkitys kilpailutekijänä vaihtelee. Jos markkinoilla ei ole vastaavia tuotteita, on merkitys suhteellisen pieni, sillä asiakkailta ei ole vertailupohjaa. (Laitinen 2007, 275.)

Työskennellessä mainonnan tai markkinan parissa, ei voi enää välttyä sosiaalisesta mediasta. Sosiaalinen media on muuttanut perustavasti ihmisten tapaa kommunikoida toistensa kanssa. Nykyään yritysten on yksinkertaisesti pakko mennä sosiaaliseen mediaan. (Olin 2011, 13.) Yrityksen tulee näkyä siellä, missä asiakkaatkin ovat. Sosiaalisen median avulla on helppo viestiä asiakkaille nopeasti. Sosiaalisen median markkinointiin on hyvä laatia suunnitelma, sillä muuten on vaikea tuottaa tulosta. Suosituimmissa sosiaalisen median kanavissa asiakkaat ovat jo paikalla, mutta kilpailu on kovaa. Kannattaa siis tarkasti miettiä, kelle haluaa markkinointia kohdentaa, ja missä kannattaa olla esillä. (Komulainen 2018.)

4.3 Hinnoittelu

Markkinoinnin voittotyössä hinnoittelulla on varsin ratkaiseva merkitys. Kaupan perusta ei ole hinta, koska kukaan ei osta sitä. Se korkeintaan vain estää kaupan syntymisen. Ihmisten ostoaikeisiin vaikuttavat tuote ja halu ostaa se. Todellisuudessa hinnalla ei ole niin suuri rooli kaupan ratkaisijana kuin monet uskovat sen olevan. Siksi onkin oleellista tietää, ettei kukaan osta tuotetta vain siksi, että saa sen halvalla. Ihminen ei osta hintaa vaan tuotteen. Tuotevalinta koostuu tykkäämisen ja halun mukaan. Tuotteen halun syntymisen jälkeen on inhimillistä, että se pyritään saamaan mahdollisimman edullisesti. (Rope 2011, 73 – 75.)

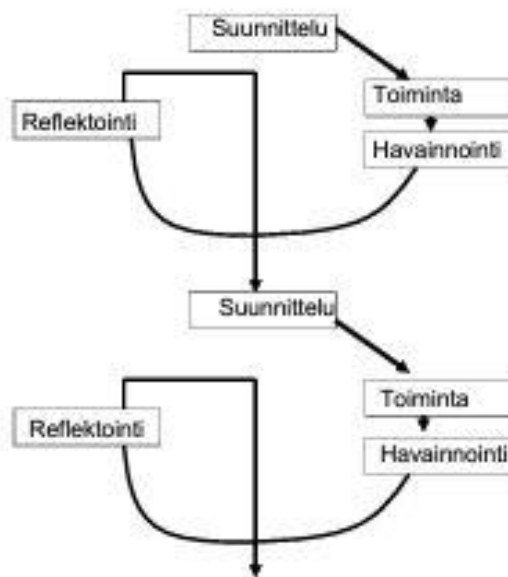
Uutta tuotetta hinnoitellessa on hinnoittelu poikkeuksellisen vaativa tehtävä. Se on tärkeää ja vaativaa siksi, että se voi täysin ratkaista tuotteen tulevaisuuden markkinoilla. Liian matalalla hinnalla voi olla suuri kysyntä, mutta matalan katteen vuoksi sillä on heikko kannattavuus. Liian korkealla hinnalla voi taas olla niin matala kysyntä, että se lopettaa tuotteen myynnin kokonaan. Hinnoittelussa tulee huomioida myös hinnan mahdollinen muuttaminen myöhemmin. (Laitinen 2007 263 – 264.)

Hinta on aina suhteessa johonkin, yleensä laatuun, mutta myös esimerkiksi määrään tai saatavuuteen. On hyvä osata perustella mitkä tekijät hintaan vaikuttavat, ja mistä hinta muodostuu. Usein puhutaan hyvästä hinta-laatu-suhteesta. Hinta on yksiselitteisesti ymmärrettävä ja konkreettinen käsite. Hintaa voi helposti verrata toiseen vastaavanlaiseen palveluun tai tuotteeseen. Laatu puolestaan on usein subjektiivinen käsite. Lain vaatimat laatukriteerit eivät yksistään riitä laadun mittariksi. Laatu on käsite, joka on myyjän ja ostajan mielikuvissa, ja se on riittävä silloin, kun se vastaa asiakkaan mielikuvia ja tarpeita. (Balac 2009, 146 – 147.)

5 VALMENNUKSEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

5.1 Valmennuksen suunnittelu

Valmennuksen työstäminen eteni spiraalimallin mukaan (Kuvio 3). Siinä kehittäminen ilmenee jatkuvana syklinä eli spiraalina. Tässä mallissa kehän muodostavat kehittämishankkeen tehtävät eli perustelu, organisointi, toteutus ja arviointi. Kehän muodostamisen jälkeen toiminta jatkuu uusilla kehillä, joissa aiemman vaiheen tuotos arvioidaan aina uudelleen. Spiraalimallin mukaisessa toiminnassa tapahtuu aina pysähtymisiä, paluuta ja arviointia sekä toimenpiteiden ja sisältöjen tarkentamista ja uudelleensuuntaamista. Tärkeitä spiraalimallissa ovat vuorovaihtus, reflektiivisyys ja arviointi. (Salonen 2013, 14 – 15.)



Kuvio 3. Spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009, 67; alkujaan mm. Lewin 1946; Carr & Kemmis 1986)

Aloitin suunnittelun niin, että tein valmennuksen keräämäni teoretiedon pohjalta. Lähetin sen välissä opponijalleni kommentoitavaksi, jonka jälkeen jatkoin työskentelyä. Lisäsin myös muutamia asioita teoreettiseen viitekehykseen, jonka pohjalta taas arvioin ja muokkasin valmennusta. Valmennuksen ollessa valmis, lähetin sen Tero Hyppölälle kommentoitavaksi. Tämän jälkeen tein siihen muutoksia, ja lähetin sen toimeksiantajalleni. Sain myös toimeksiantajaltani muutamia muokausehdotuksia, joiden pohjalta muokkasin valmennusta. Valmennus on

siis arvioitu useampaan kertaan, ja niiden perusteella tein muutoksia. Sisällön ollessa valmis suunnittelin tuotoksen Word-tiedostoon, jonka lopuksi muutin PDF-tiedostoksi.

5.2 Valmennuksen toteuttaminen

Valmennuksen sisällön työstämisen aloitin helmikuussa 2020. Valmennus pohjautuu opinnäytetyöni teoreettiseen viitekehykseen ja asiantuntijoiden kommentteihin. Suunnittelun aloitin kirjoittamalla ylös viitekehyksen tärkeimmät asiat suunnittelun kannalta. Loin valmiit taulukot jokaiselle viikolle, joista näkyvät selkeästi viikon harjoitukset. Suunnittelun tukena oli eri lähteistä erilaisia malleja harjoittelun suunnitteluun, joista soveltaen suunnittelin omani. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen, päätimme toimeksiantajan kanssa, että suunnittelen ohjelmaan myös lihaskunto- ja kehonhuoltoharjoitteet. Viitekehyksessäni käsitellään lihaskunto- ja voimaharjoittelua sekä kehonhuoltoa, joten suunnittelu toteutui helposti tekstin pohjalta.

Valmennus on 12 viikon ohjelma, jossa on juoksu-, lihaskunto- ja kehonhuoltoharjoitteet. Valmennus on suunniteltu aloittavalle polkujuoksijalle. Ohjelman voi aloittaa, jos on perusterve, ja pystyy juoksemaan noin 3 – 5 kilometriä. Ohjelmassa 12 viikon aikana on tarkoituksena rakentaa hyvä peruskunto.

Opinnäytetyöprosessin alusta asti pidin mukana ajatusta siitä, että joku ulkopuolinen asiantuntija kommentoisi valmennustani. Otin sähköpostitse yhteyttä asiantuntijaan, jonka kautta sain Tero Hyppölän yhteystiedot, sillä hän oli kiinnostunut työstäni. Hyppölällä on monipuolinen urheilutausta, sillä hän on harrastanut kilpaurheilua noin 45 vuotta monessa eri lajissa, kuten uinnissa, triathlonissa, ultratriathlonissa, ultrajuoksussa, pitkissä hiihdoissa ja swimrunissa. Hänellä on triathlonin yleisestä sarjasta yksi henkilökohtainen MM-pronssimitali ja yksi MM-joukkuepronssi. Ultrajuoksusta hänellä löytyy viisi Suomen-ennätystä ja Suomenmestaruus sekä 100 kilometrin että 24 tunnin matkoilla. Hyppölä on valmentanut itseään 1980-luvun lopulta lähtien. Tämän lisäksi hänellä on ollut useita muita valmennettavia lähinnä triathlonin puolella. Hän on myös kirjoittanut kirjan ”226 – Fyysinen kantti”, joka kertoo hänen urheilu-urastaan. (Hyppölä 2020.)

Laitoin työni sähköpostilla Hyppölälle arvioitavaksi. Sain häneltä kattavan palautteen, jossa kerrottiin, mikä valmennuksessa oli hyvää, ja mitä voisi kehittää. Kehitettävää oli esimerkiksi määrässä. Juoksun osalta määrä oli hyvä aloittelijalle, jotta ei tule rasitusvammoja. Hyppölä kuitenkin kehotti lisäämään kävely- tai sauvakävelylenkkejä. Hänen mielestään joiltain viikoilta olisi hyvä jättää lihaskuntoharjoitus pois ja hakea enemmän määrää lisäämällä esimerkiksi 1 – 1,5 tunnin kävely, 30 – 60 minuutin sauvakävely- tai juoksu-kävely-yhdistelmä. Näin peruskuntokin kehittyisi paremmin. (Hyppölä 2020.)

Hyppölä myös kehotti lisäämään parille viikolle vauhtikestävyysharjoitteet. Tämän vuoksi, että jos joku esimerkiksi osallistuisi polkujuoksukilpailuun tämän ohjelman jälkeen, olisi hyvä, että kovempaa juoksuvauhtia olisi jo kokeiltu vähän aiemminkin kuin vasta kilpailussa. Vauhtikestävyysharjoitus opettaa myös juoksijaa säätämään omaa vauhtia kilpailussa sopivaksi. (Hyppölä 2020.)

Olin samaa mieltä Hyppölän kanssa hänen muokausehdotuksistaan. Harjoittelun määrä oli juuri se, jota eniten pohdin valmennusta tehdessä. Tein valmennukseen muutoksia Hyppölän palautteen pohjalta. Hyvää ohjelmassa oli se, että juoksun määrä oli sellainen, ettei tule rasitusvammoja. Harjoitusten sijoittelu oli myös hänen mielestään hyvä, ja pyrin säilyttämään sen edelleen. (Hyppölä 2020.) Valmennuksen läpikäynnistä Hyppölän kanssa oli erittäin paljon hyötyä, sillä sain vastauksia juuri niihin asioihin, mitä olin valmennuksessa pohtinut. Sain myös uutta näkökulmaa ja paremman valmennuksen muutosten jälkeen.

Muutosten jälkeen lähetin valmennuksen toimeksiantajalleni kommentoitavaksi. Toimeksiantajan mielestä ohjelmassa oli hyvä progressio, ja sillä on hyvä lähteä aloittamaan juoksu-harrastusta. Pieniä muokausehdotuksia kuitenkin oli. Ohjelman alussa olisi hyvä kertoa, minkä matkan tulisi pystyä juoksemaan. Peruskestävyys-harjoituksessa voisi mainita, että pidempi kävely metsäpoluilla on myös hyvä peruskestävyys-harjoitusmuoto. (Rautiainen 2020.)

Vauhtikestävyys-harjoitusten verryttelyistä voisi kertoa enemmän, ja niiden kestoa tulisi pidentää 15 – 20 minuuttiin. Alkuverryttely olisi hyvä olla kävelyä ja kevyttä

juoksua yhdistäen tai avaavia vetoja ja dynaamisia venytyksiä. Ohjelman alussa olisi myös hyvä mainita, että kyseessä on valmis ohjelmarunko, joka ei huomioi yksilöllisiä ominaisuuksia. Kehonhuollosta olisi hyvä kertoa hieman, ja sen voisi lisätä harjoitusohjelmassa lepopäivään. Palauttava harjoitus -kohtaan voisi lisätä myös pyöräilyn ja uinnin. (Rautiainen 2020.)

Pitkässä peruskestävyysharjoituksessa voisi mainita, että pyritään juoksemaan koko harjoituksen ajan. Jos harjoitus tehdään poluilla, niin ylämäet kävellen. Palauttavat harjoitukset ovat pääsääntöisesti liian lyhyitä ja ne voisivat olla 30 – 40 minuuttia. Vauhtikestävyysharjoitukset tasaista vauhtia juostuna ovat liian pitkiä. Aloittelijalle sopivampi tapa aloittaa voisivat olla intervalliharjoitukset 3 – 5 minuutin vedoilla. Ne valmistavat tasaista vauhtia juostaviin vauhtikestävyysharjoituksiin. Tasavauhtista vauhtikestävyysharjoitusta ei välttämättä tarvitse olla alussa ollenkaan, eikä välttämättä koko ohjelmassa. Siinä on se riski, että aloittelija ei oikein osaa erottaa peruskestävyys- ja vauhtikestävyysjuoksun eroa. Sen vuoksi usein koko harjoitus mennään liian kovaa pelkästään vauhtikestävyysalueella. Kovaan vauhtiin on hyvä totuttautua lyhyillä vedoilla. Vauhtikestävyysharjoituksia voisi olla kerran viikossa viikolta 4 alkaen. (Rautiainen 2020.)

Tein valmennukseen muutoksia toimeksiantajani palautteen pohjalta. Sisällön ollessa valmis tein tuotokseen vielä muita pieniä muutoksia. Lisäsin kansilehden ja varmistin, että tuotoksessa on kaikki tarvittavat asiat. Huomioin erityisesti sen, että tuotokseni täytyy olla opinnäytetyöstäni riippumaton. Muutosten jälkeen lähetin tuotoksen uudestaan toimeksiantajalleni. Sain palautetta, että se näyttää todella hyvältä ja selkeältä. Minun täytyi vielä muokata peruskestävyys- ja vauhtikestävyysalueen harjoitussykealueita. Lisäsin myös toimeksiantajani logon tuotokseen. (Rautiainen 2020.)

5.3 Valmennuksen arviointi

Haastavinta valmennuksen tekemisessä oli rajaaminen. Aloittelija käsitteenä voi tarkoittaa monenlaista erilaista aloittelijaa. Se voisi myös esimerkiksi olla sellainen, jolla ei ole minkäänlaista liikuntataustaa. Onnistuin mielestäni kuitenkin rajaamaan kohderyhmän hyvin. Ohjelma soveltuu hyvin sellaiselle ihmiselle, joka

on perusterve, ja pystyy juoksemaan 3 – 5 kilometriä ennen ohjelman aloittamista. Onnistuin mielestäni hyvin huomioimaan harjoittelun peruseriaatteet valmennuksessa yksilöllisyyttä lukuun ottamatta. Tällaisessa ohjelmarungossa on käytännössä mahdotonta huomioida sitä, sillä valmennus on tarkoitettu kaikille polkujuoksusta kiinnostuneille. Tämän vuoksi on tärkeää tuoda ohjelmassa esille se, että harjoittelu tulee aloittaa oman kuntotason ja tavoitteiden mukaan, sillä valmis ohjelma ei ikinä huomioi yksilöllisiä ominaisuuksia.

Ohjelmassa on peruskestävyys- ja vauhtikestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua. Aluksi olin sitä mieltä, että ohjelmassa olisi vain peruskestävyys- ja vauhtikestävyys- ja lihaskuntoharjoituksia, joilla rakennetaan hyvä peruskunto. Lisäsin kuitenkin Hyppölän ja toimeksiantajani palautteiden perusteella myös vauhtikestävyys- ja lihaskuntoharjoituksia. On parempi, että ohjelmassa on myös vauhtikestävyys- ja lihaskuntoharjoituksia, jos joku aikoo pian sen jälkeen lähteä ensimmäiseen polkujuoksukilpailuun.

Harjoitusten keston määrittäminen onnistui mielestäni hyvin. Viitekehystäni näkyy selkeästi, minkälaisia harjoitusten kesto tulisi aloittelijalla olla. Teoriatiedosta ja saamistani palautteista oli helppo soveltaa harjoitusten kesto. Suunnittelu niiden pohjalta toteutui onnistuneesti. Lihaskuntoharjoittelun suunnittelu oli haastavaa siltä osin, että siinä huomioitaisiin monipuolisesti koko keho. Lisää haastetta toi se, että aloittelijalla harjoituksen kuormitus on kevyt ja kesto lyhyt. Onnistuin kuitenkin mielestäni kokoamaan hyvän kokonaisuuden, jossa huomioidaan monipuolisesti koko keho.

Toteutusvaiheessa haastavinta oli itsekriittisyys. Pohdin koko ajan asioita, mitä voisin tuotokseni sisällössä muuttaa. Valmennuksia on useita erilaisia, ja niitä voidaan rakentaa monella eri tavalla. Suunnittelemani valmennusta voisi varmasti muokata vielä, ja sen voisi tehdä monella eri tavalla. Kokonaisuudessaan olen kuitenkin hyvin tyytyväinen luomaani tuotokseen, ja tärkeintä minulle oli se, että toimeksiantajani on siihen tyytyväinen. Koko opinnäytetyöprosessin ajan olin sitä mieltä, että tuotos on järkevintä suunnitella Word-tiedostoon ja lopuksi muokata se PDF-tiedostoksi. Prosessin jälkeen olen edelleen samaa mieltä tästä. Tuotoksesta tuli mielestäni erittäin selkeä ja visuaalisesti hyvännäköinen. Tärkeintä minulle oli se, että sain siitä sellaisen, että sen avulla voi oikeasti aloittaa

polkujuoksuharrastuksen. Pidän valmennusta hyvin luotettavana, sillä se on koottu teorian tiedon sekä Hyppölän, että toimeksiantajani tiedon pohjalta.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessäni minulle oli heti selvää, että esitän työn kevään viimeisessä opinnäytetyön esittämisseminaarissa 20.5.2020. Tämän pohjalta suunnittelin aikataulun. Aikataulusuunnitelmani oli perehtyä aiheeseen huhti-toukokuun 2019 aikana. Teoreettisen viitekehyksen kirjoittaisin kesä-lokakuun 2019 aikana. Toiminnallisen osuuden tekemiseen aikaa varattaisiin marraskuusta 2019 maaliskuuhun 2020. Huomioin jo suunnitelmassa sen, että tarvittaessa voisin kirjoittaa teoriaosuutta pidempäänkin.

Työ eteni suunnitelman mukaan siltä osin, että aluksi perehdyin aiheeseen, sitten kirjoitin teoriaosuuden ja lopuksi suunnittelin toiminnallisen osuuden. Aikataulussa ei ihan pysytty, ja se johtui siitä, että en ehtinyt aloittaa kirjoittamista niin kuin olin suunnitellut. Sain teoriaosuuden lähes valmiiksi tammikuun 2020 lopussa. Tämän jälkeen aloitin heti työstämään toiminnallista osuutta, joka valmistui huhtikuussa 2020.

Valmennuksen suunnittelu oli haasteellista. Haasteellista siinä oli se, että valmennuksen tekemiseen ei ole vain yhtä oikeaa tapaa. Suunnittelin valmennuksen parhaani mukaan soveltaen teoriaosuuden eri lähteistä. Oli hyvä, että sain valmennuksesta palautetta sekä Hyppölältä, että toimeksiantajaltani. Palautteen perusteella sain muokattua valmennuksesta entistä paremman. Palautteen perusteella opin myös asioita, joita en ollut huomannut huomioida valmennuksessa. Vaikka en pysynytäkään alkuperäisessä aikataulussa, sain työni silti valmiiksi niin kuin oli suunniteltu.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda valmennus aloittavalle polkujuoksijalle, ja onnistuin siinä mielestäni erittäin hyvin. Tuotoksesta tuli selkeä ja hyvännäköinen. Halusin myös kehittää omaa ammattitaitoani lisäämällä tietämystäni juoksijan harjoittelusta ja harjoittelun suunnittelusta. Koen, että se on yksi tärkeä osa liikunnanohjaajan osaamista.

Valmennus ja teoriatieto vastaavat mielestäni hyvin toisiaan. Suunnittelin valmennuksen soveltaen yhteen teoriaa ja asiantuntijoilta saamaani palautetta. Tämän vuoksi pidän valmennusta erittäin hyvänä ja luotettavana. Toimeksiantajani tarkasti tuotoksen kolmeen kertaan. Sen vuoksi onnistuin hyvin siinä, että valmennus vastaa toimeksiantajan toiveita.

Jatkokehitysaiheita voisivat olla esimerkiksi valmennusrungon suunnittelu tämän jatkoksi kunnan kehittämiseen, tai harjoittelua voisi myös tarkastella jonkun tietyn kilpailumatkan näkökulmasta. Ultrajuoksu liitetään usein myös vahvasti polkujuoksuun, joka olisi varmasti myös mielenkiintoinen jatkokehitysaihe.

6.2 Oman ammatillisen osaamisen arviointi

Oma ammatillinen osaamiseni on kehittynyt koko opinnäytetyöprosessin aikana. Ennen tätä prosessia olisin varmasti osannut suunnitella jonkinlaisen valmennuksen, mutta osaaminen on huomattavasti kehittynyt tämän prosessin aikana. Osaan kiinnittää huomioita erilaisiin asioihin, ja osaan huomioida erilaisia asioita suunnittelussa. Huomasin myös prosessin aikana, kuinka vaikeaa suunnittelu on.

Ennen opinnäytetyöprosessia minulla oli jo jonkinlainen tietopohja aiheesta. Harastan itse polkujuoksua, ja olen myös ollut etävalmennuksessa, minkä vuoksi aihe ei ollut täysin tuntematon. Liikunnanohjaajaopiskeluni aikana olen myös keriyttänyt sellaista osaamista, mistä oli apua tämän opinnäytetyön teossa. Olen oppinut tarkastelemaan etsimääni tietoa tarkemmin sen luotettavuuden osalta. Oma ammatillinen osaaminen on kehittynyt paljon juoksuharjoittelun osalta. Ennen tätä opinnäytetyötä olisin kuvannut osaamiseni tästä aihealueesta aika heikoksi. Olen erittäin tyytyväinen, että valitsin tämän aiheen. Kehitin juuri sitä osaamista, missä oli minun kohdallani kehitettävää.

Tiedän nyt, mitkä ovat harjoittelun peruseriaatteen, ja osaan huomioida ne harjoittelun suunnittelussa. Osaan rakentaa harjoitusohjelman, jossa huomioidaan harjoitusten määrä, kesto, kuormittavuus ja sijoittelu. Tiedän myös, mitä erilaisia juoksuharjoitteita on, ja kuinka niitä harjoitetaan. Haluan jatkossa opiskella liikunnanopettajaksi. Uskon, että tämän prosessin opitusta osaamisesta olisi varmasti hyötyä liikunnanopettajan työssä.

Vuosi sitten opinnäytetyötäni aloittaessa työn tekeminen tuntui vaikealta. Minulla oli välillä hyvin epävarma olo, sillä en tiennyt paljoa opinnäytetyön tekemisestä. Kaikki alkoi kuitenkin sujua, kun vain otti asioista selvää. Minun on myös välillä ollut vaikea luottaa omaan osaamiseeni, ja niin kävi myös opinnäytetyöprosessin aikana. Tuntui vaikealta lähettää suunnittelemani tuotos muille. Sain kuitenkin hyvää palautetta, mikä vahvisti luottamustani omaan osaamiseeni.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen myös mielestäni kehittynyt kirjoittamisessa. Kirjoittaminen ei ole koskaan ollut hankalaa minulle, mutta kielioppivirheitä minulle sattuu usein. Opinnäytetyön tekeminen on kuitenkin hieman auttanut minua siinä, että huomaan joitain virheitä paremmin. Tarvitsen tässä kuitenkin vielä harjoitusta, sillä osa virheistä jää huomaamatta edelleen. Eniten vaikeuksia tuottavat yhdyssanat. Olen kuitenkin oppinut kiinnittämään niihin enemmän huomiota tämän opinnäytetyöprosessin aikana.

Olen erittäin tyytyväinen opinnäytetyöni lopputulokseen. En muuttaisi mitään isoa kokonaisuutta, jos saisin tehdä jotain toisin. Valmennusta saattaisin lähteä suunnittelemaan eri tavalla, mitä nyt lähdin. Alku oli hyvin vaikea, ja selkeyttäisin sitä enemmän, jotta suunnittelu helpottuisi. Sain kuitenkin opinnäytetyöstäni ja valmennuksesta juuri sen kaltaisen, mitä toivoinkin.

LÄHTEET

- Anttila, S., Hänninen, H., Kotiranta, K., Lehtinen, T. & Paunonen, A. 2013. Juoksijan harjoitusopas – Askeleet cooperista maratoniin. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Balac, M. 2009. Ostajan opas myyjälle – Miten onnistun paremmin myynnissä? Helsinki: Yrityskirjat Oy.
- Boman, T., Hagqvist, A. & Kotiranta, K. 2014. Triathlon: Voita itsesi! Oulu: Fitra Oy.
- Boman, T., Hagqvist, A. & Kotiranta, K. 2016. Sinustako triathlonisti? – Triathlonharjoittelun perusteet. Oulu: Fitra Oy.
- Cohen, A. E., Wyatt, C., Henkes, B. & Schmidt, J. 2019. How to Choose Trail-Running Shoes. Viitattu 17.12.2019 <https://www.rei.com/learn/expert-advice/trail-running-shoes.html?series=intro-to-trail-running>.
- French, M. 2019. Trail Running for Beginners. Viitattu 17.12.2019 <https://www.rei.com/learn/expert-advice/trail-running-basics.html>.
- Gonzalez, A. 2019. Foam Roller Exercises. Viitattu 17.12.2019 <https://www.rei.com/learn/expert-advice/foam-roller-exercises.html?series=training-for-trail-running>.
- Hamunen, H. & Airila, H. 2018. Polkujuoksu-kirja. Latvia: Metsäkustannus Oy.
- Hemmilä, J. 2007. Lentävä lähtö – kuntojuoksijan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hyppölä, T. 2020. Opinnäytetyö. Sähköposti 6.4.2020 janikajulias96@gmail.com. Tulostettu 6.4.2020.
- Hämäläinen, J. 2016. Myyntipalvelu ja onnistumisen ilo – Sinustakin voi tulla huippumyyjä ja upea asiakaspalvelija – luonnollisesti. Tampere: Mediapinta.
- Hänninen, H., Häyrynen, R. & Möttölä, M. 2003. Tavoitteena maraton. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Isohookana, H. 2011. Yrityksen markkinointiviestintä. 1 – 2 painos. Helsinki: WSOYpro.
- Järvimäki, I. 2007. Maraton elämäntapana. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kallio, J. 2017. Treenaa tehokkaasti – teknologia apuna kestävyysharjoittelussa. Oulu: Fitra Oy.
- Kantaneva, M. 2011. Juoksemisen taito. Jyväskylä: WSOYpro Oy.
- Komulainen, P. 2018. Sosiaalisen median hyödyt – miksi markkinoida sosiaalisessa mediassa? Viitattu 8.1.2020 <https://calltoaction.fi/sosiaalinen-media/miksi-ja-miten-markkinoida-sosiaalisessa-mediassa/>.

- Kopakkala, O. 2014. Markkinointi on myyntiä. Viitattu 31.1.2020 <https://www.ukko.fi/blogi/markkinointi-myyntia/>.
- Kotiranta, K. & Schroderus, T. 2011. Juoksukoulu – Opi juoksemaan neljässä viikossa. Porvoo: Bookwell Oy.
- Kotiranta, K. & Seppänen, L. 2016. Kestävyyssliikunta. Oulu: Fitra Oy.
- Krapu, M. 2018. Näillä vinkeillä poluille! Viitattu 4.11.2019 <https://yle.fi/urheilu/3-10156005>.
- Laitinen, E. K. 2007. Kilpailukykyä hinnoittelulla. Helsinki: Talentum Media Oy
- Lapin AMK 2020. Opinnäytetyön toteuttaminen. Viitattu 17.3.2020 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-toteuttaminen#>.
- Lodish, L. M., Morgan, H. L. & Archambeau, S. 2007. Marketing that works. New Jersey: Wharton School Publishing.
- Malinen, N. 2019. Metsätreeni. Helsinki: Karttakeskus.
- Metsähallitus. 2019. Polkujuoksu. <https://www.luontoon.fi/polkujuoksu>.
- Mäennenä, J. 2014a. Plyometrinen harjoittelu, osa 2. Viitattu 17.12.2019 <http://www.super-sets.com/2014/03/30/plyometrinen-harjoittelu-osa-2/>.
- Mäennenä, J. 2014b. Plyometrinen harjoittelu, osa 3. Viitattu 17.12.2019 <http://www.super-sets.com/2014/04/02/plyometrinen-harjoittelu-osa-3/2479/>.
- Mäennenä, J. 2017. Venyttely & liikkuvuusharjoittelu. Helsinki: Readme.fi.
- Nilsson, I. 2012. Juoksijan treeniopas. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Nordberg, T. 2005. Juoksijan opas. Helsinki: Otava.
- Nummela, A. 2019. Kestävyys. Viitattu 17.12.2019 <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/kest%C3%A4vyys>.
- Olin, K. 2011. Facebook-markkinointi – käytännön opas Helsinki: Talentum Media.
- Paunonen, A. & Anttila, S. 2007. Matkalla maratonille – Kaikki juoksusta. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Pendolin, H. 2010. Mitä tuotteistus tarkoittaa? Viitattu 28.11.2019 <http://www.prodman.fi/mita-on-tuotteistus>.
- Rautiainen, M-P. 2020. Facebook, Messengerin ryhmäkeskustelu 12.5.2020.
- Rope, T. 2011. Voita markkinoinnilla. Helsinki: Kauppakamari.

Roy, B. A. 2015. Trail Running. Viitattu 11.12.2019 https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2015/05000/Trail_Running.3.aspx?bid=AMCampaignWKHJ.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Viitattu 1.4.2020 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Saukko, M. 2018. Polkujuoksun suosio kasvaa kasvamistaan – Tapahtumien osallistujamääriä joudutaan jo rajoittamaan, sillä kansallispuistot eivät kestä massoja. Viitattu 17.4.2020 <https://www.lapinkansa.fi/polkujuoksun-suosio-kasvaa-kasvamistaan-tapahtumie/125953>.

Savolainen, V., Lakanen, J. & Hernelahti, M. 2009. Suunnistus metsästä elämyksiä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Sinkkonen, K. 2002. Valmennuskirja kuntojuoksijalle ja maratoonarille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sipponen, J. 2019. Juoksijan voimaharjoittelu. Viitattu 11.12.2019 <https://www.personaltrainingstudio.fi/fi/personal-trainer-blogi/94-5-5-2014-jannesipponen-juoksijan-voimaharjoittelu>

Striano, P. Juoksu anatomia – opas oikeaan juoksutekniikkaan. 2014. Helsinki: Bookwell Oy.

Suomen Latu 2019. Polkujuoksu Suomen Ladussa. Viitattu 4.11.2019 <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/polkujuoksu.html>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – Näkökulmia kehittämisprosessiin ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Tonder, M. 2013. Ideasta kaupalliseksi palveluksi – Matkailupalvelujen tuotteistaminen. Helsinki: Restamark Oy.

Trailrunning Finland 2018. Polkujuoksu. Viitattu 21.11.2019 <http://trailrunningfinland.com/trailrunning/>.

Tuominen, V. 2015. Juoksijan lihaskuntoharjoittelu ja lihashuolto. Viitattu 24.1.2020 <https://www.aktiiviliikunta.fi/juoksijan-lihaskuntoharjoittelu-ja-lihashuolto/>.

Valasti, K. & Vuorimaa, T. 2012. Lentoa juoksuun – Harjoittele oikein, kehity ja nauti! Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Vasala, S. 2006. Elixir – Juoksu. Helsinki: WSOY.

Vilkman, U. 2013. Palveluiden tuotteistaminen – näin se tehdään yksinkertaisesti. Viitattu 28.11.2019 <https://www.ullavilkman.com/palveluiden-tuotteistaminen-nain-se-tehdaan-yksinkertaisesti/>.

Välimaa, A. (toim.) 2006. Työ- ja yksilövalmennuspalvelujen tuotteistaminen. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.

Zuniga, J. & Jewett, M. 2019a. Trail Running: Increasing Distance and Endurance. Viitattu 17.12.2019 <https://www.rei.com/learn/expert-advice/trail-running-distance-endurance.html?series=training-for-trail-running>.

Zuniga, J. & Jewett, M. 2019b. Speed Training: How to Run Faster. Viitattu 17.12.2019 <https://www.rei.com/learn/expert-advice/speed-training.html?series=training-for-trail-running>.

Österman, L. 2018. Liikuntaharjoittelun perusperiaatteet. Viitattu 20.3.2020 <https://lauriostermantraining.fi/2018/06/19/liikuntaharjoittelun-perusperiaatteet/>.