

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Julin, M. (2023) Tietopaketti kestävyysjärjittelusta. Liikunta ja Tiede 60:1, 86.



Tietopaketti kestävyysharjoittelusta

Ari Nummela, Esa Hynnen,
Jussi Mikkola ja Ville Vesterinen.
Kestävyysharjoittelu – tutkitulla
tiedolla tuloksiin.

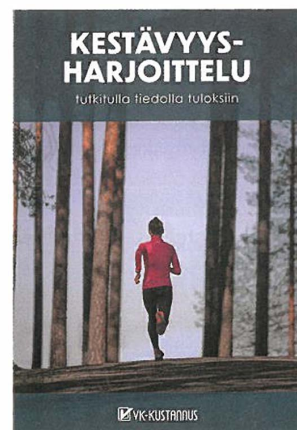
VK-Kustannus 2022. 390 s.

KESTÄVYYSHARJOITTELU ON NIMENSÄ MUKAINEN monipuolinen tietokirja aihepiiristä. Teos on yhdistelmä uusinta tutkimustietoa sekä kirjoittajien laajaa kokemusta niin valmennus- ja asiantuntijatöistä kuin tutkimuksen parista.

Kirjassa on kaksitoista kappaletta, joissa tarkastellaan kestävyysharjoittelua monista eri näkökulmista. Ensimmäinen kappale käsittelee kestävyysharjoittelun ja -liikunnan hyötyjä. Seuraavissa puhutaan kestävyysharjoittelun vaikutuksista, ohjelmoinnista ja seurannasta. Palautuminen sekä kestävyysurheilijan terveys ja ravinto ovat saaneet omat kappaleensa. Kirjassa käsitellään lyhyesti myös naiskestävyysurheilijoiden ja nuorten harjoittelun erityispiirteitä. Kestävyysurheilijoiden voimaharjoittelun perusteet kuvataan tekijöiden mukaan ensi kerran suomenkielisessä kirjassa.

Kestävyys tarkoittaa kirjoittajien mukaan *”yleisesti kykyä työskennellä suhteellisen reippaalla intensiteetillä kohtalaisen pitkän aikaa väsymättä, tai ainakaan väsymyksen haittaamatta suoritusta”*. Kirjan näkökulmaksi on valittu kilpaurheilu, joten vaikkapa fyysisesti kuormittavassa työssä jaksamisesta tai kestävyuden vaikutuksista ikäihmisen toimintakykyyn liittyvää asiaa sieltä on sellaisenaan turha etsiä.

Kirjoittajat eivät mainitse sitä, miksi ovat tällaista tietokirjaa lähteneet kirjoittamaan. Tämä näkyy hieman sisällön toteutuksessa. Välillä uppoudutaan hyvinkin tarkasti ja monipuolisesti kestävyysharjoittelumaailmaan, kun taas ajoittain liikutaan yleisellä ”kansalais-tasolla”. Mitään tekstiä kokoavaa osiota teoksesta ei löydy. Ehkäpä suurin lukijakunta ovat valmentajat, jotka etsivät perusteita tai tukea kestävyysharjoitteluohjelmiansa laatimiseen. Kestävyysliikunnasta kiinnostuneelle harrastustaan aloittavalle kirja ei sovellu.



Lukukokemuksena kirja on kuitenkin sujuva. Teksti etenee loogisesti ja kirjan maltillinen värimaailma kutsuu lukemaan. Sivuille on paljon taulukoita ja kuvia täydentämässä tekstiä. Kirjan lopussa on pienellä fontilla peräti 15 sivua lähteitä, joten lisätietoa etsivät löytävät varmasti tutkimustiedon äärelle. Teoksen luettavuutta olisi voinut parantaa hakusanaluettelolla ja jokaisen kappaleen päättävällä yhteen-veto-osiolla, kappaleiden ydinviesteillä.

Kirjan viimeinen kappale käsittelee kolmea urheilijaesimerkkiä. **Topi Raitasen** (kestävyysjuoksu), **Krista Pärämäkosken** (maastohiihto) ja **Kaisa Salinin** (triatlon) tarinat ovat mainioita. Jokaisen urheilijan kohdalla käydään lyhyesti läpi matka huippukestävyysurheilijaksi aina lapsuudesta lähtien. Urheilijatarinat sisältävät myös paljon konkreettisia harjoitusohjelmia sekä matkan varrelta että huipputasolla. Esimerkit antavatkin hyvän kuvan siitä, kuinka paljon työtä huipulle pääseminen vaatii lahjakkuuden lisäksi.

Kestävyysharjoittelu on kirja, johon jokaisen asiaan jo vihkiytyneen ja tavoitteellisesti suhtautuvan kannattaa tutustua. Kattava lähdeluettelo takaa sen, että teos lunastaa nimensä lupauksen tutkitun tiedon hyödyntämisestä. Varmasti myös henkilöt, jotka jo tietävät aihepiiristä paljon, voivat hyödyntää kirjan kattavaa tietopääomaa.

MIKKO JULIN

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu
mikko.julin@laurea.fi