

A middle-aged man with grey hair, Erki Nool, is standing outdoors. He is wearing a brown quilted jacket over a black turtleneck, blue trousers, and brown leather boots. He has his hands in his jacket pockets and is looking towards the camera with a slight smile. The background features a stone wall in the foreground and several buildings with red-tiled roofs in the background. The sky is overcast.

Erki Nool:
"Suomalainen
urheilu elää yhä
amatööriaikaa"

Kymmenottelun olympiavoittaja Erki Nool on noussut uudelleen suomalaisten tietoisuuteen seitsenottelija Saga Vannisen valmentajana. Noolin mielestä Suomessa keskitytään tekojen sijaan liiaksi pyörittelemään sanoja.

ERKI NOOLIN KÄDENPURISTUS on luja. Hänellä on myös vahvoja ja hyvin perusteltuja näkemyksiä virolaisesta ja suomalaisesta urheilusta. Nool on urheilu-uransa jälkeen toiminut valmentajana ja johtaa nimeään kantavaa yleisurheilu-koulua Tallinnassa.

Syksystä 2024 lähtien Nool on valmentanut seitsenottelija **Saga Vannista** ja pituushyppääjä **Nea Lentoa**. Vanninen hakee virolaisvalmennuksesta kehitysoikkoa, joka veisi hänet aivan maailman kärkeen. Noolin ja Vannisen alkutaival on sujunut erittäin hyvin, sillä valmentettava voitti viisiottelun sisä ratojen EM-kultaa Alankomaiden Apeldoornissa maaliskuun alussa 2025. Menestys jatkui lajin hallimaailmanmestaruudella Kiinan Nanjingissa kaksi viikkoa myöhemmin.

Valmentajavaihdoksen taustalla Nool näkee sen, että Vanninen koki uransa ajautuneen kriisivaiheeseen, jossa oli tehtävä rohkea ratkaisu. Muutos itsessään ei kuitenkaan riitä, jos urheilija ei sitoudu siihen. Vannisella on Noolin mukaan vahva halu ja tahto menestyä.

Viro on tunnettu maailman kärkeen kuuluvista moniottelijoistaan, joista viimeisimpänä **Johannes Erm** voitti Euroopan mestaruuden kesällä 2024. Lajiperinteet ulottuvat 1920-luvulle, jolloin **Aleksander Klumberg** (sittemmin Kolmpere) ylsi kymmenottelussa pronssille Pariisin olympiakisoissa 1924. Neuvostovaltion vuosina **Fred Kudu** kehitti moniottelvalmennusta ja toimi Neuvostoliiton moniottelijoiden maajoukkuevalmentajana vuosina 1964–1977.

Tie huipulle pitkä ja vaativa

Huippu-urheilijaksi Nool määrittelee urheilijan, joka voi yltää omassa lajissaan arvokilpailuissa mitalisijalle. Sadan metrin olympiafinalisti on huippu-urheilija, mutta arvokilpailuissa 15 kärkeen yltävä ei vielä sitä ole.

Huippu-urheilijalta vaaditaan Noolin mukaan monia ominaisuuksia. Tie huippu-urheilijaksi on pitkä, eikä kaikista ole sen kulkijoiksi, vaikka fyysiset kyvyt riittäisivät. Vähintään yhtä tärkeitä ovat henkiset ominaisuudet.

– Lisäksi hyvin olennaista on rutiinien sietokyky. On mentävä joka päivä tekemään samoja harjoituksia päivät toiseen, kuukaudesta toiseen, vuodesta toiseen, painottaa Nool.

Nool muistuttaa, että hyvä terveys on myös tärkeä ominaisuus, eikä sitä ole siunaantunut kaikille. Huippu-urheilussa liikutaan aina suorituskyvyn ääri rajoilla. Kaikkien urheilijoiden elimistö ei yksinkertaisesti kestä huipulle pääsyyn vaadittavaa kovaa harjoittelua, vaan kärsivät toistuvasti sairastelusta tai vammoista.

– Joillekin luonto ei ole antanut huippu-urheilun vaatimaa terveyttä. He voivat olla hyvinkin lahjakkaita, mutta sairastelevat usein. Lämpö nousee 2–3 viikon välein ja estää harjoittelun.

Huippu-urheilijalla on Noolin mukaan vielä jokin vaikeasti selitettävä, henkiseen vahvuuteen liittyvä ominaisuus, joka erottaa hänet periaatteessa samantasoisesta harjoituskumppanista. Harjoituksissa he yltyvät samoihin tuloksiin, mutta kilpailuissa huippu-urheilija ”ylittää” itsensä, ja toinen ”alittaa” itsensä. Huippu-urheilija menee kilpailemaan voitosta, ei tekemään parhaansa ja katsomaan, mihin se riittää.

”Suomalaiset rakastavat byrokratiaa”

Suomen joukkueen jääminen ilman mitaleita Pariisin olympiakisoissa 2024 ryöpsäytti liikkeelle paniikinomaisen keskustelun suomalaisen urheilun tilasta. Kohinan laannuttua näyttää siltä, että välttämättä kovinkaan paljon ei ole tapahtunut. Nool muistuttaa, että olympiadista on jo kulunut melkein neljänes. Niin yleisurheilussa kuin muissakin lajeissa 2025 tulokset heijastelevat aikaisemmin tehtyä työtä. Jos toimeen ei tartuta, niin myös vuosi 2026 hujauttaa ohi, ja olympiakisoihin pääsy vaikeutuu.

Suomalaisten on toistuvasti hoettu olevan menestystullua kansaa. Erki Noolia kuunnellessa näkökulma muuttuu. Olemeko sittenkin enemmänkin järjestelmähullua kansaa?

– Suomessa vikana on suuri rakkaus byrokratiaa kohtaan. Loppujen lopuksi olympiavoittajaksi tullakseen hyp-pääjän on hypättävä, juoksijan juostava, heittäjän heitettävä ja painijan painittava, kärjistää Nool.

Organisaatiokaavioiden muutokset ja tuolileikit eivät vie Noolin mukaan urheilua senttiä tai sekuntia eteenpäin. Voimavarat on hänen mielestään suunnattava käytännön työhön. Nool muistuttaa, että menestyksen pohja luodaan lopulta harjoituksissa, ei palavereissa.

Nool epäilee, että paljosta porusta huolimatta asiat eivät ole muuttuneet suomalaisessa urheilussa kovin paljon. Jos olympiamenestystä halutaan toden teolla, niin rahoitus olisi suunnattava urheilijoille, joilla on mahdollisuus menestyä. Suomessa heit on Noolin arvion mukaan korkeintaan kymmenen.

– Suomalainen urheilu on jäänyt vuoteen 1952. Urheilu on amatööriurheilua, isä tai äiti valmentavat lapsiaan olympiavoittoon asti, kärjistää Nool.

Urheilun suurin kompastuskivi on Suomessa Noolin mukaan se, että maassa ei ole juurikaan ammattivalmentajia yleisurheilussa tai monissa muissakaan olympialajeissa. Tilanne on toinen etenkin jääkiekossa ja myös jalkapallos-

”Suomalainen urheilu on jäänyt vuoteen 1952.”

sa. Virossa tosissaan menestystä tavoittelevaa urheilijaa valmentaa lähes aina ammattivalmentaja.

– Meillä Virossa vanhempi valmentaa hyvin harvoin, jos päämääränä ovat kansainväliset areenat. Rasmus Mägi on poikkeus, mutta hänen vanhempansa ovat ammattivalmentajia.

Suomen urheilutaso on Noolin parhaiten tuntemassa yleisurheilussa keskimäärin hyvä, mutta huippuja on vähän. Väestömäärältään yhtä suuresta Norjassa huippuja löytyy. Myös Ruotsi ja Tanska menestyvät hyvin olympiakisoiissa. Olosuhteista tai kustannuksista menestys ei ole Suomessa kiinni. Harjoittelu on Suomessa jopa edullisempää kuin Virossa ja harjoituskeskuksia riittää.

Maailma on muuttunut ja urheilusta on tullut globaalisti ammattimaista. Nool muistuttaa, että yleisurheilu on maailmanlaajuista jopa suomalaisten perinteisessä menestyslajissa keihäänheitossa. Kaksi viimeisintä olympiavoittajaa ovat tulleet Intiasta ja Pakistanista.

Virossa ei panikoitu mitalittomuudesta

Viron joukkue jäi Pariisin olympia-areenoilla 2024 mitaleita. Mitalittomuus ei laukaissut Virossa samanlaista paniikinomaista keskustelua kuin Suomessa. Joukkueen yleisurheilitaso oli Noolin mukaan Pariisissa hyvä.

– Kaksi mitalia oli erittäin lähellä. Naisten miekkailussa Nelli Differt hävisi pronssiottelun yhdellä pistolla. Johannes Erm epäonnistui kymmenottelun seiväshypyssä ja jäi mitalilta.

Virossa on Barcelonan vuoden 1992 kisoista lähtien ollut menestyviä urheilijoita eri lajeissa. Nool uskoo, että vi-

rolaisurheilijat voivat hyvinkin saada Los Angelesissa 2028 pari mitalia.

Viro oli 1930-luvulla olympiaurheilun todellinen pikkujättiläinen. Berliinin olympialaisissa 1936 virolaisurheilijat saavuttivat seitsemän mitalia. Neuvostoaikana virolaiset ylsivät toistuvasti mitaleille olympiakisoissa ”suuren ja mahtavan joukkueessa”.

Viro on menestynyt itsenäisyyden palautumisen jälkeen maan kokoon suhteutettuna paremmin kuin Suomi. Kesäkisoissa 1992–2024 Suomi sai yhteensä 25 mitalia ja Viro 15. Lisäksi Suomen mitalimäärän suunta on ollut laskeva.

Nool teki kansainvälisen uransa 1990-luvulla juuri uudelleenitsenäistyneessä Virossa. Tuolloin maassa elettiin ylimenokaudeksi sanottua siirtymävaihetta reaalisozialismista markkinatalouteen. Paluu olympia-areenoille itsenäisenä valtiona Albertvillen talvikisoissa ja Barcelonan kesäkisoissa vuonna 1992 oli vertauskuvallisesti tärkeä hetki.

Maan urheiluelämä on Noolin mukaan muuttunut täysin erilaiseksi kuin mitä se oli neuvostovuosina. Tuolloin urheilija oli järjestelmän palvelija, joka sai rivikansalaiseen verrattuna erilaisia etuja – sitä enemmän, mitä paremmin hän menestyi. Kukaan ei enää 2020-luvulla odota, että valtio maksaa kaikki urheilemisen kulut. Suuri osa rahoituksesta on kerättävä sponsoreilta, mikä ei ole helppoa.

Urheilun lajikirjo on Virossa suppeampi kuin Suomessa, mutta kuitenkin laaja. Viron olympiakomitean jäsenenä on 70 lajiliittoa. Urheilu-käsitteen sisältö on Virossa erilainen kuin Suomessa: olympiakomitean jäsenkuntaan kuuluvat muun muassa bridge-, shakki- ja tammiliitot.

Erki Nool (s. 1970)

- Olympiavoittaja, Sydney 2000
- Euroopan mestari, Budapest 1998
- MM-kisojen hopeamitalisti, 2001 Edmonton
- 10-ottelun ennätyspisteet 8815
- Riigikogun jäsen 2007–2015 (Isamaa ja Res Publica)
- Tallinnan kaupunginvaltuuston jäsen 2015–2017
- Erki Noole Kergejõustikukoolin (Erki Noolin yleisurheilukoulu) perustaja ja johtaja 1997–
- Unicefin hyväntahdon lähettiläs 1999



Tutkimustiedolla on paikkansa

Soveltavalla tutkimuksella on Noolin mukaan sijansa valmennuksessa. Tietotarpeet ovat huippu-urheilussa kuitenkin hyvin lajikohtaisia. Lisäksi testilaboratoriossa saadut tulokset eivät ole suoraan vietävissä kentälle. Tutkijat voivat myös auttaa ratkaisemaan valmennuksen pulmatilanteita. Nool kertoo ihmetelleensä valmentamansa seitsenottelijan palautumisessa havaittuja ongelmia. Hän kääntyi Tallinnan yliopiston tutkijoiden puoleen. Pyöräilyyn erikoistuneet tutkijat löysivät Noolin yllätykseksi vastauksen.

Moniotteluissa päähuomio kohdistuu Noolin mukaan kokonaisuuden hallitsemiseen. Ominaisuuksia on kehitettävä tasaisesti, jotta ottelusuorituksesta muodostuu mahdollisimman tasapainoinen. Ahnehtiminen yhden lajin kehittämisessä kostautuu todennäköisesti toisessa lajissa.

Nool kertoo, että otteluvalmennuksessa kannattaa painottaa urheilijan ominaisuuksien salliessa lajeja, joista voi saada onnistuneen pohjatyon tuloksena helpommin enemmän pisteitä. Hän mainitsee esimerkkinä korkeushypyn. Kuulavyönnössä tuhatta pistettä ei kannata yrittää tavoitella – ei seitsen- eikä kymmenottelussa. Nool korostaa kärsivällisyyden merkitystä ottelupalapelin kokoamisessa. Nopeuden lisäämisestä vauhtijuoksuun ei ole hyötyä, jos se ei paranna korkeus- tai pituushyppy tulosta.

Digitaalinen suoritusten tallentaminen mobiililaitteilla on helpottanut valmentajan työtä verrattuna Noolin urheiluraan. Hyvänkin valmentajan on vaikea selittää puhumalla kaikkia yksityiskohtia. Elävä kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa – tai paremminkin antaa vankan pohjan palautteelle.

– Kun katson tänä päivänä omaa kiekonheittoani tai aita-juoksuani, niin tuumin, että olisipa niitä voinut kuvata helposti, tuumii Nool.

Nool korostaa, että myös urheilijan on opittava analysoida omia suorituksiaan harjoituksen aikana tuntemuksiensa kautta. Urheilijalle liiallinen digitaalitekniikan antaman palautteen seuraaminen voi Noolin mielestä olla suorastaan vahingollista ja sekoittaa hänen ajatteluaan. Valmennustiimille kertyvä tieto on sen sijaan hyödyksi ja luo palautteen antamisen perustan.

Liikunta vallannut vähitellen alaa

Tietoisuus omakohtaisen liikunnan merkityksestä on Noolin mukaan noussut Virossa. Monet keski-ikäiset ovat aloittaneet triathlonharrastuksen. Juoksu- ja pyöräilytapahutumien suosio kasvaa vuosi vuodelta. Toisaalta lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt ja heidän keskipainonsa nousee. Pihaleikit ovat Virossakin katoavaa kansanperinnettä. Tallinnan muureillakaan ei näy enää lapsia ja nuoria kiipeilemässä. Nuorimpiin ikäluokkiin kuuluvat ovat motorisesti kömpelömpiä kuin vuosikymmeniä sitten.

– Ennen vanhat ihmiset kaatuivat talvella, kun oli liukasta, ja heiltä murtui käsi. Nykyään lapsille ja nuorille käy usein samalla tavalla.

Kehonhallinta ja lihaskunto ovat 2020-luvun paljon heikompi tasolla kuin 40 vuotta sitten, minkä vuoksi harjoittelun oltava erilaista. Nool kulki 13-vuotiaasta alkaen bussilla Vörusta Tallinnaan, jossa hän kävi urheilusisäöppilaitosta. Istumapaikkaa ei klo 3.20 lähteneessä Ikaruksessa

liennyt nuorelle urheilijalle kuuden vuoden aikana kuin kahdesti, joten vartalon lihakset saivat lähes neljän tunnin bussimatalla monipuolista harjoitusta. Myös Tallinnassa bussit ja raitiovaunut olivat niin täynnä, että istumaan pääsi harvoin. Pientä tasapainoharjoittelua kertyi pakosti paljon.

Jalkapallon suosio poikien harrastuksena on Virossa noussut, mikä näkyy muiden lajien harrastajamäärien laskuna. Ongelmana on muiden lajien kuihtumisen lisäksi Noolin mukaan se, että hyvin monet joutuvat lopettamaan jalkapallon 16-vuotiaana, kun heille ei ole enää tarjolla kilpailullista toimintaa. Lisäksi Viron jalkapallon heikon tason vuoksi kansainvälisen menestymisen edellytyksiä ei ole.

Kasvuikäisten urheilussa korostuu Noolin mielestä kärsivällisyys. Yksistään kasvuvaiheiden eriaikaisuuden takia kilpailutulosten vertailu vie harhaan. Biologisen iän ero saattaa olla kolme vuotta. Nool yrittää tehdä tämän selväksi myös vanhemmille, joilla on usein kovia odotuksia.

– Nuorena olisi verrattava tuloksia ennen kaikkea omiinsa ja keskittyä oppimaan oikea tekniikka, jota on myöhemmin melkein mahdoton korjata. Ymmärrän, että tämä on vaikeaa, kukapa ei haluaisi tulla Suomen mestariksi.

Eri lajien kilpailu pienenevistä ikäluokista kiristyy myös Virossa. Pieni syntyvyys on ollut kestopuheenaihe Virossa uudelleenitsenäistymisen vuosista lähtien. Vuonna 2023 runsaan 1,3 miljoonan asukkaan maassa syntyi Viron tilastokeskuksen mukaan 9 634 lasta. Suunta on voimakkaasti laskeva: 2010-luvulla virolaisvauvojen vuosittainen lukumäärä oli 13 000–14 000 ja vielä vuonna 2023 lähes 11 000.

Pitkäjänteisyys palkitsee kuntoilussakin

Noolin mielestä on ymmärrettävää, että osa ihmisistä ei ryhdy harrastamaan liikuntaa. Vastuu liikkumisesta kuuluu hänen mukaansa ihmiselle itselleen. Perheissä vanhempien esimerkki on ratkaiseva lasten liikkumistottumusten kehittymisen kannalta.

– Yhteiskunnan pitää luoda liikuntaa varten infrastruktuuri niin kaupungeissa kuin maaseudulla, rakentaa kuntoratoja ja pyöräreitettä ihmisten käyttöön. Pääministeri ei aja polkupyörällä kenenkään puolesta, muistuttaa Nool.

Liikuntavinkkinään Nool korostaa säännöllisyyden merkitystä. Päivittäisestä 2,5 kilometrin kävelystä kertyy 3000 askelta, mikä tekee vuodessa yli 900 kilometriä ja toistamijoonaa askelta. Sama logiikka pätee lihaskuntoliikkeisiin, joita voi tehdä päivän mittaan. Esimerkiksi aamukahvin tipussa Nool punnertaa. Jos päivän mittaa tekee 50 punnerrusta, niin vuodessa niitä kertyy yli 18 000.

Nool muistuttaa, että tavallisella liikunnan harrastajalakaan ei ole oikotietä kuntoon, vaikka Youtube on täynnä ihmeitä lupaavia videoita ja naistenlehdet pursuavat kiinteitysvinkejä. Monelle saattaa olla tarjonnan tulvassa epäselvää, mitkä ovat hänen liikuntaharrastuksensa tavoitteet – laihduttaminen, lihaskunnan parantaminen vai kestävyyslenkkeiden lisääminen. Varmaa kuitenkin on, että tuloksia ei tule muutamassa viikossa, vaan pitkäjänteisen liikkumisen tuloksena aivan kuten huippu-urheilussakin. Pari säännöllistä liikuntakertaa viikossa tuovat jo tuloksia, kun jatkuvuus säilyy.

– Johdonmukaisuus on tärkeintä, ihmeharjoituksia ei ole, tiivistää Nool. ♦