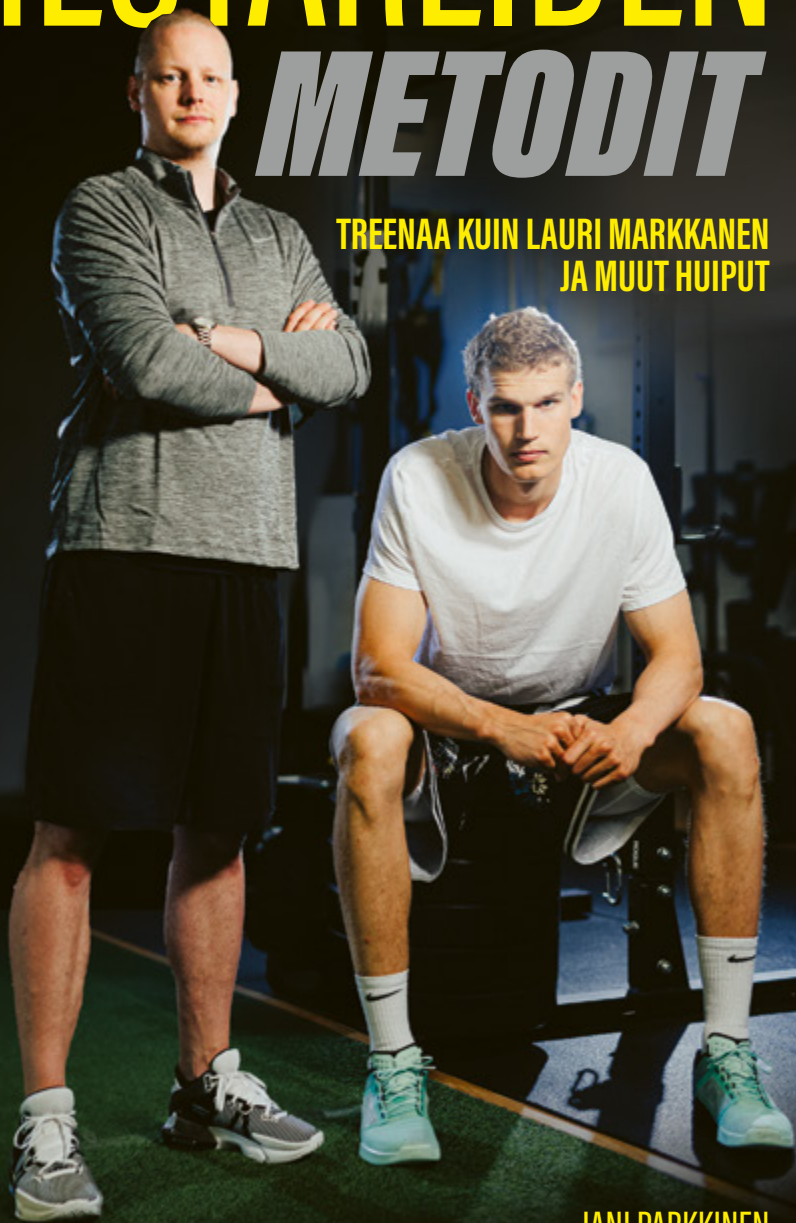


# MESTAREIDEN *METODIT*

TREENAA KUIN LAURI MARKKANEN  
JA MUUT HUIPUT



JOHNNY  
*Kniga*

JANI PARKKINEN  
JA KARI RÄISÄNEN

JANI PARKKINEN  
JA KARI RÄISÄNEN

# MESTAREIDEN *METODIT*

TREENAA KUIN  
LAURI MARKKANEN  
JA MUUT HUIPUT

Johnny Kniga  
Helsinki

© Jani Parkkinen, Kari Räisänen ja Johnny Kniga 2024

Kansi: Maria Ahonen

Taitto: Taitan / Maria Mitrunen

Johnny Kniga

An imprint of Werner Söderström Ltd

ISBN: 978-951-0-50041-5

Painettu EU:ssa



# SISÄLLYS

Esipuhe . . . . .	7
Amerikka. . . . .	19
Laurin treenit, osa 1. . . . .	35
Utahin All Stars -ottelu. . . . .	55
<i>Haastattelussa Isaiah Wright</i> . . . . .	65
Palautuminen. . . . .	71
Laurin treenit, osa 2: Jyväskylä. . . . .	91
<i>Haastattelussa Topias Kuukkanen</i> . . . . .	103
Liikkuvuus / Hengitys / Alkulämmittely. . . . .	107
Lasten ja nuorten harjoittelu . . . . .	121
<i>Haastattelussa Sami Kalaja</i> . . . . .	135
Lauri / Armeija . . . . .	139
<i>Haastattelussa Antti Kanervo</i> . . . . .	145
Kipu ja loukkaantumiset . . . . .	149
Kuntoilijan ohjeet . . . . .	163
<i>Haastattelussa Eve Sapattinen</i> . . . . .	188
Motivaatio . . . . .	193
<i>Haastattelussa Riikka Pasanen</i> . . . . .	213
Laurin treenit, osa 3. . . . .	217
Lopuksi . . . . .	223
Kiitokset . . . . .	225
Liite: Esimerkkejä Lauri Markkasen harjoituksista. . . . .	227

# ESIPUHE

Lauri Markkanen laittaa viestin,  
Parkkinen miettii, että mokaako hän NBA-tähden uran.

”Moro, ajattelin kysyä, että olisiko mahdollisesti aikaa yhdelle uudelle asiakkaalle?”

Instagram-viesti ilmestyi Jani Parkkisen puhelimeen maanantaina 14. kesäkuuta 2021.

Viestin oli lähettänyt suomalainen koripallotähti, NBA-liigassa Yhdysvalloissa pelaava Lauri Markkanen. Hän tarvitsi Parkkisen apua.

Parkkinen ja Markkanen tunsivat toisensa entuudestaan. He olivat jopa pelanneet koripalloa yhden kauden ajan Jyväskylässä samassa joukkueessa. Tuolloin Parkkisen aktiiviura alkoi jo olla jo ohi, ja Markkanen oli vasta pitkä ja laiha teini, jolle kuitenkin jo povattiin kansainvälistä menestystä.

Tuon kauden jälkeen miesten tiet erosivat. Parkkinen teki kotikaupungissaan fysioterapeutin töitä ja perusti oman kuntosalin. Markkanen muutti Jyväskylästä opiskelemaan Helsinkiin urheilulukioon ja sieltä edelleen Yhdysvaltoihin. Pelattuaan vuoden Arizonan yliopistossa Markkanen teki sopimuksen NBA-joukkue Chicago Bullsin kanssa. Nyt hänellä oli takanaan jo neljä kautta maailman parhaimmassa koripallosarjassa.

Parkkinen oli pelivuosiensa jälkeen erikoistunut urheilu-fysioterapiaan ja palloilulajien urheilijoiden fysiikkavalmentajaksi. Parkkisen tallissa oli siihen asti ollut erityisesti koripalloilijoita, mutta myös jalkapalloilijoita sekä maajoukkue-tason rugby pelaajia.

Hän oli Markkasen yhteydenotosta yllättänyt, mutta myös mielissään. Markkasen luottamus olisi tietysti suurin kunnianosoitus, jonka koripallosta kiinnostunut fysiikkavalmentaja voisi Suomessa saada.

Sitten Parkkiseen iski paniikki. Olenko tarpeeksi hyvä? Mitä jos mokaan? Markkanen oli taatusti Yhdysvalloissa ehtinyt tehdä töitä lukuisten huippuvalmentajien kanssa.

Toisaalta Parkkinen tiesi, että tämän parempaa haastetta, tällaista tilaisuutta hän ei ehkä koskaan saisi. Ja olihan hänellä jo vuosien kokemus useiden koripalloilijoiden fysiikkavalmennuksesta ja monen huippuvalmentajan opit olivat tulleet tutuiksi vierailuilla näiden saleilla.

Hän lähetti Markkaselle seuraavan vastauksen:

Onnistuu! Sopiiko jos tavataan sunnuntaina ja suunnitellaan ensin, sitten seuraavana päivänä aloitetaan treenit.

Vastausta lähettäessään Parkkinen mietti jo edessä olevaa tapaamista. Markkasella saattoi olla kauden jäljiltä vaivoinaan vanhoja urheiluvammoja. Ensin pitäisi tutkia ja testata, mitä NBA-tähden kanssa kannattaa lähteä tekemään, eli millä mallilla Markkasen kroppa oikein oli.

Lisää haastetta toi vielä se, että juuri tuolloin Markkasen tähti oli laskusuunnassa. Ensimmäisellä NBA-kaudellaan 2017–2018 hän rikkoi Chicago Bullsissa ennätyksiä, ja suomalainen valittiin tulokaspelaajien tähdistöjoukkueeseen. Toisella kaudella iski kuitenkin ammattiurheilijan arki – Markkasella oli

vammoja, ja Bulls'n pelit sujuivat kehnosti. Seura vaihtoi valmentajaa, ja Markkanen joutui istumaan paljon vaihtopenkillä.

Ja nyt oltiin siinä pisteessä, että moni sivusta seuraaja pohti jo Markkasen kykyjä. Ehkä suomalainen ei ollutkaan henkisesti tarpeeksi vahva pärjätäkseen NBA:ssa, jossa peli pyörii joukkueiden supertähtien ehdoilla. Hänellä oli lisäksi ollut vammoja jokaisella NBA-kaudellaan; ehkä hänen kroppaansa ei ollut luotu rääkkiin, jossa pelkästään runkosarjan aikana jokainen joukkue pelaa 82 ottelua.

Markkanen oli itsekin tehnyt johtopäätöksiä: hän halusi pois Chicago Bullsista ja uralleen uuden alun toisessa seurassa. Hän oli valmis tekemään ennen seuraavan kauden alkua paljon töitä, ja siinä hän tarvitsi Jani Parkkisen apua.

**PARKKISEN ASIAKKAIKSI** hakeutuvista kuntoilijoista suurin osa aloittaa harjoittelun ilman tarkkoja tavoitteita. He haluaisivat yksinkertaisesti vain olla vähän paremmassa kunnossa. Heille riittäisi, että jaksaisi juosta vähän pitempään leikeissä lasten perässä tai että saisi liikunnan säännölliseksi osaksi elämää.

Heidän kanssaan Parkkinen aloittaa työt hakemalla valmennettavan toiveita ja tavoitteita pikkuhiljaa, kyselemällä, utelemalla, vähän kuin sipulia kuorimalla.

Parkkinen lainaa mielellään Liisa ihmemaassa -kirjasta kappaletta:

Anteeksi, voitteko neuvoa minulle tien?

Minne olet menossa?

En tiedä.

Sitten mikä tahansa tie vie sinne.

Eli jos asiakas ei tiedä, mitä haluaa saavuttaa, sellaista valmentajaa ei ole, joka osaisi auttaa hänet perille.

Mitä se tarkoittaa, kun toivot olevasi paremmassa kunnossa? Miksi haluat parempaan kuntoon, ja mitä tavoitteesen pääsemiseen vaaditaan?

”Jos tavoite on, että haluaa pudottaa viisi kiloa painoa, mutta ei oikein osaa sanoa miksi, onnistumisen todennäköisyys on olennaisesti pienempi.” Sipulia pitää sitten kuoria vielä muutama kerros.

”Kun löytyy isompi tavoite, sen voi purkaa pieniin osiin, ja epämääräinen tavoite muutetaan yksittäisiksi teoiksi tai tavoiksi joilla päästään eteenpäin. Onnistumisia tulee kun tiedetään, että jos haluan päästä tavoitteeseni, juuri tänään minun pitää tehdä juuri tämä asia.”

Jokainen kuntosalilla käynyt on nähnyt ohjaajia, jotka kannustavat asiakastaan äänekkäästi tekemään enemmän ja kovempaa. Parkkinen on hiljaisempi. Hän uskoo, että lopputulokseen pääsee paremmin, kun ihminen on löytänyt motivaationsa itse.

”Valmentajana voin tehdä ehdotuksia ja suunnitelmia. Haluan kuitenkin antaa asiakkaalle aidosti mahdollisuuden vaikuttaa harjoitteluun. Voidaan yhdessä keskustella millaisia liikkeitä tehdään ja millä välineillä.”

Parkkinen puhuu työelämässä monelle tutuista suorituskykyindikaattoreista. Matkalla maaliin on päästävä useisiin välitavoitteisiin. Koripalloa harrastavalle ajatuskulku voi mennä vaikka näin: jotta kentällä pysyy paremmin muiden vauhdissa, fyysisistä suorituskykyä pitää parantaa. Ja jos tämä tarkoittaa, että tarvitset lisää nopeutta, pitää pohtia, mikä nopeutta rajoittaa ja treenata juuri niitä asioita paremmaksi.



Jollakin se tarkoittaa liian heikkoja jalkoja, ja häntä saattaa auttaa voimatreeni raskailla painoilla. Toinen taas ei pysty hyödyntämään jaloissa olevaa voimaansa, jolloin apu voi löytyä nopeista, räjähtävistä liikkeistä keveillä painoilla tai pelkästään kehonpainolla.

Valmentajalle haaste on kova, kun salille tulee Lauri Markkasen tapainen huippu-urheilija, josta pitäisi saada irti entistäkin enemmän tehoja. Parkkinen huomasi pian, että ainakaan Markkasen motivaatiosta ei tarvinnut huolehtia.

**HYVÄNTUULINEN MARKKANEN** ilmestyi Parkkisen salille viikkoa ennen juhannusta 2021. Ensin vaihdettiin kuulumiset, sitten aloitettiin työt. Sillä kertaa ei kuitenkaan ollut vielä tarkoitus harjoitella, vaan katsoa, mitä Markkasen kropan kanssa ylipäätään pystyisi tekemään.

Parkkinen tutki erityisesti Markkasen nilkat, polvet, lonkat, selän ja olkapäät. Piti tietää, onko hänellä vammoja, jotka vaikuttaisivat harjoitteluun. Onko jokin osa kropasta niin jumissa, ettei kaikkia toivottuja liikkeitä voi tai kannata heti alkuun tehdä? Onko jokin lihas niin heikko suhteessa muuhun kroppaan tai tehtävään liikkeeseen, että se vaikuttaa lopputulokseen? Fysioterapeuttina Parkkinen tietää, miten jokaisen nivelen pitäisi toimia. Jos liikkuvuus on vaikka vammojen takia heikentynyt, kroppa yrittää kompensoida sitä jollain tavoin.

Mutta tärkeintä oli esittää urheilijalle yksi kysymys: milaista apua Markkanen valmentajaltaan toivoi?

Tavoitteet Markkasella olivat selvät. Lisää nopeutta, ponnistusvoimaa ja räjähtävyyttä, eli kaikki koripallossa

vaadittavat liikkeet olisi pystyttävä tekemään entistä nopeammin ja vaivattomammin. Edellisinä kausina Markkanen oli saanut kritiikkiä milloin hitaana puolustajana, milloin haluttomuudesta hyökätä pallon kanssa kohti korja. Markkanen ei pitänyt hänelle otteluissa viime aikoina langenneesta roolista, jossa hänen pitäisi odottaa kärsivällisesti syöttöä kolmosen heittoviivan takana, kun heittopaikkoja kuitenkin haettiin lähinnä tähdille.

Jyväskylässä kerrostalon kellarikerroksessa sijaitsevalla, Parkisen suunnittelemana kuntosalilla ei ollut aikaa hukattavaksi, sillä urheilijan kesäloma oli lyhyt. Elokuussa edessä olivat jo ottelut maajoukkueessa. Kaksikko laati saman tien ohjelman seuraavaksi kolmeksi viikoksi. Treenejä oli maanantaista perjantaihin, jolloin kolmessa tapaamisessa kehitettiin voimaa ja nopeutta, kerran haettiin kestävyyttä ja kerran keskityttiin liikkuvuuteen ja kehonhuoltoon.

**ENNEN LAURI MARKKASTA** vain yksi suomalaispelaaja on saanut pestin NBA-seuraan: Hanno Möttölä pelasi vuosina 2000–2002 Atlanta Hawksissa. Olikin osuvaa, että juuri Möttölä auttoi Mäkelänrinteen urheilulukiossa Markkasta valitsemaan Yhdysvalloista yliopistojoukkueen, josta olisi eniten hyötyä matkalla NBA:han. Möttölä tuntee joukkueiden valmentajia, pelityylit ja taustat.

Möttölä itse pelasi Utahin yliopistossa vuosina 1996–2000. Utahissa hänestä muovattiin johdonmukaisesti isoa, vahvaa miestä, joka pärjäisi myös NBA:ssa. Suomesta lähtiesään 208-senttinen Möttölä painoi satakunta kiloa, ja kolme vuotta myöhemmin vaaka näytti jo 118 kiloa.

Tunnollisena harjoittelijana Möttölä teki Utahin treeneissä kaiken mitä pyydettiin, ja sitten vielä itsekseen lisää. Kun toiseksi viimeinen kausi yliopistossa päättyi, oli hän yhden huilipäivän jälkeen punttisalilla nostamassa rautaa. Parhaimmillaan Möttölä nosti rinnallevedossa 140 kiloa tangossa reisiltä rinnalle, ja ruokaa piti tankata parhaimpina päivinä jopa 10 000 kaloria päivässä.

”Voimaa oli hirveästi suhteutettuna mun krooppaan, mähän olen sellainen syntymälaiha. Näin jälkeenpäin kun ajattelee, on selvää että punttikuurien seurauksena liike ja erityisesti sellainen sulavuus kärsi.”

Möttölän mukaan on Markkasen onni, että NBA on muuttunut, ja nyt liigassa arvostetaan enemmän taitoa ja liikettä. ”Se oli aikoinaan sellaista muskeli-palloa. Tuolloin Jenkeissä vielä ajateltiin, että vain voima ja kovuus ratkaisivat.”

Atlantassa joukkueen pelaajilta vaadittiin joka kuukausi kymmenen punttitreeniä. Salin seinällä oli ruudukko, jossa oli jokaisen nimet. Jos kymmenen ei tullut täyteen, pelaaja sai sakot.

”Punttivalmentaja oli paikalla seuraamassa, mutta käytännössä jokainen pelaaja veti samaa punttiohjelmaa, olit sitten tähti tai rivimies. Ohjelma ei kummemmin muuttunut kauden edetessä. Sen muistan että kaikki eivät aina saaneet kuukausittain kymmentä punttitreeniä tehtyä.”

Möttölän mukaan Mäkelänrinteen lukioon tullessaan Markkanen muistutti fyysisesti isäänsä, maajoukkueessa takavuosina pelannutta Pekka Markkasta. ”Lauri oli laiha,

**On Markkasen onni, että *NBA on muuttunut*, ja nyt liigassa arvostetaan enemmän taitoa ja liikettä.**

mutta ei mikään tikku. Laurilla on aina ollut lantion liikkuvuuden kanssa tekemistä, kuten monella muullakin isolla pelaajalla. Tämä näkyy ja vaikuttaa edelleen Laurin juoksuun, kun polvi ei aina nouse niin hyvin.”

Möttölä sanoo, että sekä Arizonassa että Chicagossa Markkasesta yritettiin rakentaa voimakkaampaa pelaajaa liikkeen kustannuksella. ”Lauri kertoi aikoinaan Arizonasta, miten kovaa jalkapunttia hänelle teetettiin. Tuli mieleen, että jenkkien perustouhua, tekivät Laurin kanssa samoja virheitä, mitä minullakin.”

Sama tahti jatkui Chicagossa. Möttölän mielestä Laurista yritettiin Bullsissa rakentaa oikean näköistä eli lihaksikasta NBA-pelaajaa.

Möttölä sanoo, ettei Bullsissa ymmärretty Markkasen vahvuuksia. Vääränlaisen treenin seurauksena Markkasen liikkuminen hidastui, ja samalla hänen roolinsa muuttui.

”Laurin juoksu oli lopulta aika vaisun näköistä. Sitten Chicagon pelikirjassa Laurilta kiellettiin ajot korille pallon kanssa, eikä hän saanut pelata lähellä koria (low post). Siihen ei sen jälkeen enää ihmeitä jäänyt.”

**KORIPALLO PANEE** lajina urheilijoiden kropat ääri rajoille. Kentällä on oltava vauhtia, ja pelissä pitää liikkua sivuttain, pysähtyä nopeasti ja hypätä korkealle. Samaan aikaan olisi pystyttävä tekemään ihmeitä 600 grammaa painavan pallon kanssa, kun vieressä kylkeen puskee yhtä iso ja vahva vastustaja.

Jos kropassa on pitkäaikainen vamma, se voi vaikuttaa liikkumiseen, ja pelaaja joutuu antamaan muille tasoitusta.

Parkkinen huomasi, että Markkasella oli ongelmia sekä toisen nilkkansa että lonkan kanssa. Niitä ei ollut ehditty kuntouttaa tiivistähtisen kauden aikana Chicagossa. Jo pelkääntään niiden kuntouttamisella päästäisiin eteenpäin.

NBA:ssa Markkanen lasketaan pitkien, isojen miesten joukkoon, hänellä on sentään mittaa 213 senttiä. Kun Markkanen aloitti ammattilaisena, hän painoi sata kiloa. Kaksi vuotta myöhemmin painoa ja lihasta oli tullut lisää, ja kiloja oli kertynyt jo 112.

Parkkinen treeneissä jo ensimmäiset testit kertoivat, että vaikka Markkaselle oli tullut lihasta ja painoa lisää, maksimivoimassa oli siitä huolimatta puutteita. Ja maksimivoima on vasta yksi tekijä, jos urheilija haluaa liikkua kentällä nopeasti.

Kesän harjoituksissa käytännössä jokainen treeni oli testi – kun tulokset kehittyivät, tankoon lisättiin painoja. Jos jokin liike näytti liian helpolta tai liian haastavalta, niin sitä muokattiin. Markkanen punnersi kesällä treenien käynnistyessä penkissä viisi kertaa 85 kiloa, syksyyn mennessä tangossa oli 20 kiloa enemmän.

Alusta asti harjoituksissa keskityttiin voiman ja nopeuden hankintaan. Raskaita kyykkyjä, monipuolisia hyppyjä ja lyhyitä sprinttejä. Voimatreenit kestivät puolestatoista tunnista kahteen. Usein juoksutreenejä taltioitiin videolla ja ensimmäisten askelien räjähtävyyttä ja tekniikkaa analysoitiin yhdessä.

”Käytännössä pystyimme treenistä toiseen nostamaan voimaliikkeissä painoja.”

Miten treeni sitten erosi Markkasen aikaisemmista kesäohjelmista? Parkkinen arvioi, että tällä kertaa oli poikkeuksellisen tarkka fokus: nyt haettiin voimaa ja nopeutta, vaikka sitten muiden ominaisuuksien kustannuksella.

Kauden aikana ei voi tehdä samanlaisia raskaita voimatreenejä, sillä pelejä on useita viikossa. Otteluissa on mahdollonta päästä parhaimpaan suoritukseen, jos alla on raskaita voimatreenejä.

Yleensä kesän treeneissä paikalla oli neljän koripalloilijan ryhmä, joskus paikalla olivat vain Parkkinen ja Markkanen. Muut koripalloilijat olivat Markkaselle tuttuja entuudestaan. Jokaiselle oli räätälöity omat ohjelmat. Sali oli varattu tälle ryhmälle, jotta päästiin tekemään töitä rauhassa.

Treeniryhmä oli tärkeä hengen nostattamisen takia. Voimatreeniä tehtäessä on oltava välillä pitkiäkin taukoja, ja jos paikalla ovat vain valmentaja ja urheilija, kuulumiset on nopeasti vaihdettu.

”Pienessä ryhmässä kilpaillaan keskenään ja tsempataan toisia. Jokainen saa treeneistä enemmän irti.”

Harjoitusten jälkeen joukko istui hetken yhdessä, joi palautusjuomat ja sitten jokainen lähti taholleen. Markkasella oli tuolloin työpäivä vasta lähestymässä puolta väliä. Hänellä saattoi olla jonain päivänä edessä vielä kaksi lajitreeniä.

**MICHAEL JORDAN** on ehkä maailman kaikkien aikojen tunnetuin koripalloilija. Hän teki vuonna 1988 NBA:n All Star -ottelun yhteydessä järjestetyssä donkkikisassa suorituksen, joka löytyy helposti Googelta seuraavilla hakusanoilla: ”Michael Jordan dunk”.

Jordan otti pitkän vauhdin, hyppäsi ilmaan vapaahetviiivalta ja donkkasi pallon koriin. Vapaahetviiivalta on matkaa korille 5,8 metriä, ja korirengas kolmen metrin viiden sentin korkeudella.

Jordanin temppu on niin vaativa, että vain harvat pystyvät siihen. Markkanen on yksi heistä.

Heinäkuussa 2021 Markkanen oli Suomen maajoukkueen leirillä valmistautumassa edessä oleviin maaotteluihin. Hän tunsikin olevansa huippukunnossa, ja eräänä leiripäivänä hän päätyi kokeilemaan Jordanin donkkia. Parkkiselle lähti yrityksen jälkeen videoklippin viestin kera: ”Treeni toimii!”

Elokuussa 2021 Markkanen teki sopimuksen Cleveland Cavaliersin kanssa. Markkasen esitykset nostivat hänet takaisin tähtikaartiin. Näin tunnettu amerikkalainen urheilulehti Sports Illustrated kuvaili myöhemmin pelaajassa tapahtunutta muutosta.

”Markkanen ymmärsi ennen siirtoaan Caviin, että hänen on muutettava pelityyliään. Hän oli turhautunut tapaan, miten hänen pestinsä Chicagossa päättyi. Nyt hän oli ensimmäistä kertaa uransa aikana treenikaudella itse vastuussa kaikista tekemisistään. Markkasen suurin tavoite oli olla jatkossa paljon urheilullisempi pelaaja kuin aikoinaan Bullsissa. Hän otti yhteyttä Jani Parkkiseen, entiseen koripalloilijaan, jonka tunti uransa alkuajoilta. Parkkinen oli nykyään fysiikkavalmentaja, ja jyvaskyläläisellä salilla he rakensivat treeniohjelman, mikä Markkasen mukaan saattoi pelastaa hänen uransa.”



**Jani Parkkinen (s. 1987)**  
on jyväskyläläinen  
fysiikkavalmentaja ja  
fysioterapeutti sekä entinen  
koripalloilija.



**Kari Räisänen (s. 1962)**  
oli lähes 30 vuotta toimittajana  
Helsingin Sanomissa. Nykyään  
hän vastaa sijoittajasuhteista  
PYN Elite -rahastossa.  
Hän on pelannut jalkapalloa  
koko ikänsä.

# Hyvän harjoittelun salaisuudet.

**Punnittuja ajatuksia ja ohjeita  
kaikentasoisille kuntoilijoille harjoittelun  
aloittamiseen ja itsensä kehittämiseen.  
Kirja sisältää myös vihjeitä, ohjeita ja  
sisäpiiritietoa huippu-urheilijoiden  
valmentautumisesta.**

**Fysiikkavalmentajana ja fysioterapeuttina  
työskentelevä Jani Parkkinen on  
koripallon NBA-liigan supertähti Lauri  
Markkasen valmentaja. Kirja sisältää  
useita esimerkkejä Parkkisen Markkaselle  
teettämistä harjoituksista, jotka auttoivat  
hänet huipulle.**

**Kun ihminen tietää, minne tähtää ja minne  
haluaa, hän voi myös päästä sinne ja tämä  
kirja kertoo, miksi ja miten.**

JOHNNY  
**Kniga**



www.johnnykniga.fi

79.1

978-951-0-50041-5