

Spurtti

2/2022

news

Lääkärin neuvot:
Näin ehkäiset flunssaa
Nuku hyvin
— palaudut ja
edistät terveyttäsi

Nurmijärven
YAG:stä
kesän 2023
super-
tapahtuma

Henkilökuvassa:
Veera Sauna-aho

Näin etenee
yleisurheilijan
urapolku

Spurtti Newsin
tentissä
Topi Raitanen

Oppia ja vinkkejä
Keihäskarnevaalien
leirityksestä

**Yleisurheilijat
ja yleis-
urheilun
menestys
sykähdyttä-
vät meitä
suomalaisia.**

**Tuellasi voit mahdollistaa
paikallisen seuratyön ja**

**yleis-
urheilun
menes-
tyksen.**

**Suomessa
toimii yli 550 yleis-
urheiluseuraa,
joihin kuuluu
60 000
urheilu-
harrastajaa.**



**Lahjoita
suomalaiseen
yleisurheiluun.**

www.yleisurheilu.fi/lahjoita

Yleisurheilu tuki -säätiölle voit tehdä rahalahjoituksen suoraan tilille tai yksityishenkilö voi tehdä myös testamenttilahjoituksen säätiön hyväksi. Testamenttilahjoituksella voit varmistua siitä, että haluamasi osa omaisuudesta käytetään yhteiseen hyvään ja suomalaisen yleisurheilun tukemiseen. Yleishyödyllisenä järjestönä Yleisurheilun Tuki -säätiön ei tarvitse maksaa testamentilla saamastaan omaisuudesta veroa, joten se käytetään kokonaisuudessaan yleisurheiluun.

Rahankeräyslupa RA/2022/97

Pääkirjoitus

Piia Jäntti
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto



Yleisurheilulla oli todellinen supervuosi

Tämä on ollut huikea vuosi. Sekä nuoret että aikuiset rohusivat mitaleja kesän arvokisoissa. Samalta viivalta -kiertue nosti huippu-urheilijoiden kanssa esille jokaisen mahdollisuksia harrastaa, kilpailla ja kehittyä omalla tasollaan. Youth Athletics Games, Pohjola Seuracup ja lajikarnevaalit kokosivat tuhansia yleisurheilun harrastajia ympäri Suomea yhteen kilpailemaan joukkueena sekä yksilönä. Vuosi huipentui Olympiastadionille palanneeseen Ruotsi-otteluun, jossa myös Seuracupin tähdet pääsivät kentän pinnan kanssa kosketuksiin niin kunniakierroksen kuin viestikilpailunkin myötä.

Olemme halunneet muistella tämän lehden sivuilla mennyttä kesää, kurkistaa ensi vuoteen ja samalla muistuttaa tärkeistä asioista, kuten urheilijan unen riittävyys ja merkitys palautumisessa sekä vinkit flunssan ennalta ehkäisyyn. Henkilöhaastatteluisia pääset lukemaan **Topi Raitasesta**, **Veera Sauna-ahosta** ja **Iida Lounelasta**. Toivottavasti saat intoa omaan harjoitteluusi ja löydät tärkeät päivämäärät ensi vuoden tapahtumille.

Oletko valmis vuoteen 2023? Ensi vuonna YAG suuntaa Nurmijärvelle Klaukkalaan, lajikarnevaalit seitsemälle eri paikkakunnalle, ja Pohjola Seuracupin finaalit kilpaillaan Joensuussa, Vaasassa, Savonlinnassa ja Urjalassa.

Oikein iloista loppuvuotta ja onnellista vuoden vaihdetta!

Spurtti
news

Lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa

Päätoimittaja Piia Jäntti, piia.jantti@sul.fi, 050 470 2622

Taitto ja ulkoasu Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

Kannen kuva Juha Harju

Julkaisija Suomen Urheiluliitto ry, Valimotie 10, 00380 Helsinki

Kustantaja Track & Field Finland Oy, Valimotie 10, 00380 Helsinki

Painopaikka Grano

Ilmoitusmarkkinointi

Media X-Pertti Oy
Asemanaukio 7, 04200 Kerava
PL 61, 04201 Kerava
media.xpertti@saunalahti.fi

Spurtin osoitteenmuutokset

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus seuran yhteyshenkilölle, joka päivittää tiedot lisenssi-rekisteriin.

www.yleisurheilu.fi

Spurtin jakelu

Spurtti News -lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, syksyllä ja keväällä. Kevään lehti lähetetään 8–13-vuotiaille yleisurheilulisenssin haltijoille (1 lehti/talous). Syksyn lehti ilmestyy vain digitaalisena ja löytyy osoitteesta: www.yleisurheilu.fi/nuorisojulkaisut/ Kevään lehti postitetaan SUL:n lisenssi-rekisterin osoitteistolla.

Spurtti

news 2/2022



8



14



16



22

- 3 Pääkirjoitus
- 5 JKU jylläsi Pohjola Seuracupin Superfinaalissa
- 6 Lasten oikeudet, yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo esillä Samalta Viivalta -kiertueella
- 7 Tapahtumat 2023
- 8 Henkilökuva: Euroopan mestari Veera Sauna-aho
- 14 Noin 10 kysymystä Topi Raitaselle
- 16 Parayleisurheilu: Iida Lounela tähtää MM-kisoihin
- 18 Münchenin EM-kisojen mitalistit yhteiskuvassa
- 20 Nurmijärven YAG:stä kesän 2023 supertapahtuma
- 22 Hese kisat jatkuvat hybridimallilla
- 24 Näin etenee yleisurheilijan urapolku
- 26 Mikä on unen merkitys urheilijalle
- 28 Näin torjut flunssaa ja miten toimit, jos flunssa iskee
- 30 Kouluviestikarnevaalit 16.5.2023 Olympia-stadionilla
- 32 Oppia ja vinkkejä Keihäskarnevaalien talven leirityksestä
- 38 Lajikarnevaaleilla on kaikkea: oppia, kavereita ja kilpailuja

JKU jylläsi Pohjola Seuracupin Superfinaalissa



Jyväskylän Kenttäuorheilijat voitti nuorten Pohjola seuracupin jo neljäntenä vuonna peräkkäin. JKU:n pisteet Espoon Otaniemessä olivat 653. Toiseksi sijoittui Tampereen Pyrintö pistein 598 ja kolmanneksi Turun Urheiluliitto pistein 593,5.

– Back to back championship, tiivistä tunnelmat 11-vuotiaiden poikien keihäänheiton voittanut JKU:n **Paavo Hämäläinen**.

Neljä Superfinaalissa oli Helsingin Kisa-Veikot (590), viides järjestävä seura Espoon Tapiot (553), kuudes Lahden Ahkera (522,5), seitsemäs Hämeenlinnan Tarmo (426,5) ja kahdeksas Joensuun Kataja (395,5).

Osa JKU:n urheilijoista oli tullut Espooseen omilla kyydeillä jo edellispäivänä. Loput lähtivät bussilla kilpailupäivän aamuna kello 5.45. Kaikkiaan JKU:sta oli paikalla satakunta henkeä.

– Seuracupissa parasta on yhteishenki. Harjoittelimme kannustushuutoja bussimatalla, JKU:n väki kertoi.

JKU oli onnistunut kokoamaan täyden joukkueen eli kaksi urheilijaa jokaiseen lajiin.

– Hienoa, että olemme menestyneet hyvin jo monta vuotta peräkkäin. Saimme vahvistuksia myös muista lajeista, kuten hiihdosta, suunnistuksesta ja jalkapallosta. Lajien välistä yhteistyötä pitäisi tehdä vielä nykyis-

tä enemmän, sanoi JKU:n valmentaja **Tommi Vuorela**.

Vantaan Salamet C-sarjan voittoon kotitantereella

Vantaan Salamet voitti kotikentällään Myyrmäessä nuorten seuracupin C-finaalin huikean kamppailun jälkeen kahden ja puolen pisteen erolla Noormarkun Nopsaan. Myös kolmannesta sijasta käytiin varsin tasaväkinen ottelu. Salamet voitti kutsuttavan jännittävän viestin, ja Nopsa tuli toiseksi. Täten Salamet kasvatti piste-eroa kahdella pisteellä. Voitto oli Salamille ensimmäinen seuracupeissa.

– Positiivinen yllätys, mutta ei kuitenkaan odottamaton voitto. Seurojen keskinäinen järjestys vaihteli tosi paljon. Monta urheilijaa joutui jäämään pois, mutta kotikenttätieto auttoi siihen, että löysimme nopeasti korvaajia, kertoi Vantaan Salamien **Iris Riivari**.

Kolmas oli Oulun Pyrintö (297), neljäs Nurmijärven Yleisurheilu (294,5), viides vantaalainen Kenttäuorheilijat-58 (294) ja kuudes Porin Yleisurheilu (293). Salamet johti ennen viimeistä lajia, 16 x 60 metrin sukkulaviestiä, puolen pisteellä erolla Nopsaan.

B-sarjan voitto jälleen Lempäälään

Lempäälän Kisa Yleisurheilu voitti

Raaseporissa Karjaalla seuracupin B-sarjan finaalin pistein 383. Toiseksi sijoittui Riihimäen Kisko (359,5) ja kolmanneksi Kauhajoen Karhu (331). Lempäälä voitti B-sarjan myös viime vuonna.

– Voittamiseen ei totu. Meillä oli kovat urheilijat ja laaja taso. Paljon hyviä urheilijoita löytyi, vaikka meillä oli samaan aikaan kolme urheilijaa sekä aikuisten että nuorten maaottelussa. Olimme koko ajan vähintään kärjen tuntumassa. Olimme vahvoja etenkin kestävyysjuoksuissa, kertoi Lempäälän Kisa Yleisurheilun toiminnanjohtaja **Timo Reunanen**.

Nakkilan Vire hallitsi A-sarjaa

Nakkilan Vire voitti ylivoimaisesti A-sarjan finaalin Kirkkonummella Veikolassa. Nakkilan pisteet olivat 429. Toiseksi sijoittui Ikaalisten Urheilijat pistein 344 ja kolmanneksi Urjalan Urheilijat (319).

– Meillä oli todella vahva ja tasainen joukkue. Saimme urheilijan jokaiseen lajiin ja mukaan ne urheilijat, jotka alun perin oli tarkoituskin. Kaikki jaksoivat taistella hienosti, vaikka kilpailuväsymys jo painaakin. Tuli paljon omia ennätyksiä. Tämän kunniaaksi järjestämme syksyllä juhlat, kertoi Nakkilan Vireen joukkueenjohtaja **Mia Rantala**.

Lasten oikeudet, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo esillä Samalta Viivalta -kiertueella



Kolmiloikkaaja **Senni Salminen** kertoi urastaan ja valinnoistaan monikymmenhenkiselle yleisölle Vantaan Salamien isännöimässä Samalta Viivalta -kiertueen tilaisuudessa Myyrmäen jalkapallstadionin tiloissa.

Esillä olivat myös lasten oikeudet, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo yleisurheilutoiminnan arjessa. Näistä teemoista puhuttiin syksyn aikana useissa Samalta Viivalta -kiertueen tilaisuuksissa ympäri Suomen. Urheilijavierain oli yleis-

urheilun kotimaisia huippuja, kuten **Camilla Richardsson**, **Kiira Väänänen**, **Henry Manni**, **Katri Hirvonen**, **Suvi Miettinen**, **Ella Junnila** ja **Jani Kiiskilä**.

– Nämä ovat asioita, joista puhutaan aika harvoin. Sellaisista asioista, kuten ravinnosta tai juoksusta on luentoja, mutta nämä ovat yhtä lailla tosi tärkeitä aiheita, Camilla Richardsson totesi.

Samoin näkee ratakelauksen huipunimi Henry Manni. Hän oli mukana kiertueella jo keväällä. Syksyn mittaan hän osallistui Kaustisen ja Seinäjoen tilaisuuksiin.

– Tykkään tehdä näitä tilaisuuksia. Meillä on aina ollut niissä hyviä keskusteluja. Toivon mukaan tilaisuudet tuottivat nuorille oivalluksia, jotka jäivät mieleen, Manni sanoo.

Senni Salminen korosti oikeutta omaan ikävaiheeseen sopivaan valmennukseen

Vantaan Salamien tilaisuudessa vieraillut Senni Salminen muistutti, että nuoren oikeuksiin kuuluu myös saada omaan ikävaiheeseen sopivaa valmennusta, joka Salmisen mukaan ei toteutunut hänen omien juniorivuosiensa harjoittelussa.

– Olen aloittanut ensimmäisen henkilökohtaisen valmentajan kanssa 12-vuotiaana. Näin vanhempänä en pidä sitä hirveän hyvänä asiana. Toki se tuotti aikanaan tulosta, mutta minun ja kaksoisveljeni kohdalla treenaaminen oli aika kurinalaista. Minulla oli välillä sellaisia kokemuksia, että tuntui rankalta lähteä harjoituksiin, Salminen sanoi.

– Pidän kaikessa harrastamisessa vielä tämän ikäisenäkin tärkeänä, että

tekeminen on hauskaa eikä tunnu pakopullalta.

Salminen kävi läpi myös Samalta Viivalta -kiertueen muita teemoja, kuten syrjintää, häirintää ja miten toimia, jos kohtaa vaikkapa kiusaamista.

– Ihmisten tasa-arvo jäi ensimmäisenä mieleen, Vantaan Salamien **Inna Pirnes**, 12, summasi illan antia, jonka hän koki tärkeäksi.

– Se on tärkeää, että ihmiset tietävät kaikkien olevan samanarvoisia, ja jos näkee kiusaamista tai häirintää, siihen täytyy puuttua.



Nuorisoyleisurheilun tapahtumakalenteri 2023

18.-19.2.	SM-hallit	Helsinki
24.-26.2.	Nuorten SM-hallit (M/N22-19-17)	Oulu
4.-5.3.	SM-hallimoniottelut M/N22-17, P/T15	Kuortane
10.-12.3.	Tampere Junior Indoor Games	Tampere
11.-12.3.	Heittolajien Euroopan talvicup	Leiria, Portugali
3.4.-12.5.	Hese-kisat	-
15.4.	SM-maantiejuoksut	Pyhtää
22.4.	SM-maantiekävelyt	Lappeenranta
7.5.	SM-maastot	Helsinki
13.5.	Helsinki City Running Day	Helsinki
23.5.	Hese-kisa finaali	Tampere
27.-28.5.	Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailut	-
10.-11.6.	PM-moniottelut (M/N, M/N19-17)	Borås, Ruotsi
15.-18.6.	Youth Athletics Games	Nurmijärvi
29.6.-2.7.	Karnevaalakilpailut	-
13.-16.7.	Nuorten EM-kilpailut (M/N22)	Espoo
22.-23.7.	PM-nelimaaottelu M/N19	Norja
23.-29.7.	Euroopan nuorten Olympiastavaalit (M/N17)	Maribor, Slovenia
4.-6.8.	Nuorten SM-kilpailut (P/T15-14)	Imatra
7.-10.8.	Nuorten EM-kilpailut (M/N19)	Jerusalem, Israel
11.-13.8.	Nuorten SM-kilpailut (M/N17-16)	Kuortane
19.-20.8.	SM-moniottelut	Saarijärvi ja Äänekoski
19.-27.8.	MM-kilpailut	Budapest, Unkari
25.-27.8.	Nuorten SM-kilpailut (M/N22-19)	Tampere
2.9.	Pohjola Seuracup finaalit	-
2.-3.9.	Ruotsi-Suomi (M/N ja M/N17)	Tukholma, Ruotsi
9.-10.9.	SM-viestit	Turku



Senni Salminen ja Vantaan Salamien nuoret Myyrmäessä.

Veera Sauna-ahon sitkeä yritys palkittiin

Vammat ja kuntouttaminen ovat valitettavaa arkea monelle huippu-urheilijalle aikuisiässä. Harva urheilija on joutunut ottamaan mittaa motivaatiostaan ja kärsivällisyydestä yhtä rajusti ja yhtä nuorena kuin keihäänheiton alle 18-vuotiaiden Euroopan mestari Veera Sauna-aho.





– Veeralla on luontaisesti rakentunut hyvä heittotekniikka ja laaja heitto, kiittelee valmentaja Petteri Piironen.

Sauna-aho, 17, on sinnitellyt pitkään toistuvien nilkka-vaivojen, ja kiusaa on tehnyt myös olkapää. Viime kesänä alle 18-vuotiaiden EM-kilpailuissa Jerusalemissa asetelma näytti haastavalta, kun karsinta ja finaali olivat perättäisinä päivinä, mutta Sauna-aho sivalsi mestariksi.

– Matkalla finaaliin jännitti tosi paljon. Lämmittelyyn ei ollut paljon aikaa, ja minun piti aloittaa se hitaasti, että olkapää kestää. Ei ollut myöskään paikkaa, missä heittää keihästä kunnolla. Pystyin tekemään vain pistoheittoja, joten heitin möykkyä seinään, Sauna-aho muistelee.

– Saatiin kolme lämppäheittoa. Tein ekan rauhassa ja heitin sitten vähän kovempaa ja kovempaa. Kilpailussa en saanut oikein hienoa heittoa, eikä tun-

nut hyvältä, mutta kolmannella tuli sitten ihan hyvä heitto, joka riitti.

– Viimeisen heiton jälkeen en ollut varma, olinko voittanut, mutta sitten kentän laidalta huudettiin, että tuuleta nyt vähän. Nostin kädet pystyyn ja kysyin, että voitinko minä?

”Olkapään kanssa heittotauko jatkuu talveen asti”

Nyt muistot Jerusalemin kentältä hymyilyttävät Sauna-ahoa, jonka syksyn ohjelmassa on nilkkojen sekä toisen pohkeen operaatio. Leikkauksilla taklataan pitkäaikaista vaivaa.

– Leikkauksissa ajatuksena, että korjataan nilkan huono ryhti, pronatio, ja huono liikkuvuus pohkeessa. Ongelmana on, että juostessa nilkan

ryhti romahtaa, ja se kuormittaa vene-luuta. Nyt tehtiin korjaus, joka parantaa nilkan ryhtiä, ja pohkeesta avattiin lihaskalvo. Symmetrian takia leikataan myös oikea jalka. Edessä on kuukauden palautuminen, Sauna-aho kertoo.

Nilkkavaivat ovat viime vuosina vaatineet parantuaakseen jopa tukisaappaan käyttöä ja estäneet juoksu-harjoittelun. Nyt Sauna-aho on toiveikas niin nilkkojen korjaantumisen kuin olkapäävaivojen suhteen. Olkapäätä hän on kuntouttaa levolla.

– Hyvä, kun nilkat leikattiin. Toivon, ettei niiden takia menetetä enää yhtään talvea. Olkapään kanssa heittotauko jatkuu talveen asti. Jos se nyt parantuisi, ja pääsisin heittämään kivuitta. Tänä vuonna ei ilman kipulääkettä pystynyt kilpailemaan, Sauna-aho sanoo.



Veera Sauna-ahon ja Petteri Piironen yhteistyö on tuottanut tulosta, vaikka Sauna-ahon vammat on pakottaneet miettimään tarkasti mitä voi tehdä ja mitä ei. – Kaikki harjoittelu on tähdännyt siihen, että saadaan urheilija terveeksi, Piironen sanoo.

Petteri Piironen: Suurin kiitos Veeran fysioterapeutille Ida Voutilaiselle

Samankaltaisin ajatuksin Sauna-aho kuntoutumista seuraa valmentaja **Petteri Piironen**.

– Olen Veeran kanssa ottanut sellaisen lähtökohdan valmennukseen, että en ala tekemään suorituskkyä kehittävää harjoitusohjelmaa ennen kuin urheilija on täysin terve. Kaikki harjoittelu on tähdännyt siihen, että saadaan urheilija terveeksi, Piironen sanoo.

– Suurin kiitos tässä kuuluu Veeran fysioterapeutille **Ida Voutilaiselle**. Hän on tehnyt Veeran kanssa suurimman työn vammoista toipumisen ja kiputilojen kanssa. Ida on määrittänyt, mitä tehdään missäkin vaiheessa ja millä progressiolla. Minä olen vain täydentänyt kokonaisuutta.

Edellytyksiä ja halua kehittyä Sauna-aholta ei Piironen mukaan puutu.

– Veera on hirmu innokas ja halukas harjoittelemaan. Enempi olen joutunut rauhoittelemaan, ettei tule takapakkia, kun innokas nuori haluaa

kokeilla, mitä pystyy tekemään.

”Lyöminen ja syöttäminen olivat minun lempihommaa”

Sauna-aholla on tukenaan monipuolinen lapsuuden liikuntaharrastus. Ykköslaji oli pitkään lentopallo ennen kuin hän rivakan tuloskehityksen kannustamana päätti siirtyä keihäänheittäjäksi. Keihäänheiton ohella myös pituushyppy oli pitkään mukana.

– Minua on kannustettu joka lajiin, Sauna-ahon kiittelee kodin ja pitkään häntä valmentaneen isänsä **Matti Sauna-ahon** tukea.

– Pelasin lentopalloa kahdeksan vuotta. Lyöminen ja syöttäminen olivat minun lempihommaa.

Kehitys keihäänheitossa on ollut rivakkaa, vaikka jalkavaivat ovat sitä hidastaneet.

– Useampi kausi on mennyt niin, että on ollut paljon vammoja, joiden takia en ole päässyt treenaamaan kaikkia ominaisuuksia. Tällä hetkellä oma vahvuus on tekniikka, Piironen on sa-

maa mieltä.

– Veeralla on luontaisesti rakentunut hyvä heittotekniikka ja laaja heitto. Voimatuotollisesti Veera on räjähtävä. Fyysiset ominaisuudet ovat kehittyneet hyvin kuntouttavallakin harjoittelulla. Veera pystyy myös hyödyntämään hyvin kroppaansa heitossa.

”Painavampi keihäs sopii minulle hyvin”

Nyt Sauna-aho keskittyy kuntouttamaan nilkat ja olkapään. Ensi kesänä edessä on siirtyminen 500 gramman keihästä naisten keihääseen. 500-grammaisella Sauna-ahon ennätykseksi jäi kesällä heitetty 55,50. Naisten keihästä hän heitti toissa kesänä 47,32.

– Painavampi keihäs sopii minulle hyvin. En oikein huomaa niissä kovin suurta eroa. Naisten keihäs tuntuu paremmalta, Sauna-aho sanoo.

Ensi kesänä Sauna-ahon toiveissa on kilpailla toistamiseen Jerusalemissa, mutta tällä kertaa alle 20-vuotiaiden EM-kilpailuissa.

Noin kymmenen kysymystä Veera Sauna-aholle

Mitä opit alle 18-vuotiaiden EM-kilpailuista?

– Sen, ettei haittaa, vaikka jännittää. Onnistuin, vaikka jännitti niin kovasti. Sitten, kun pääsin kisapaikalle ja aloin heittelemään, jännitys lähti. Se toi itseluottamusta.

Mikä oli kisareissun erikoisin juttu?

– Jerusalem oli tosi erikoinen paikka. Viimeisenä päivä käveltiin itkumuurille ja Via Dolorosalle, ja olisi menty Jeesuksen haudalle, mutta tyttöjä ei päästetty, koska asu oli liian paljasta-va, kun polvet näkyivät.

Millainen on normaali harjoitusviikkosi syksyllä ja talvella?

– Olen Kuortaneen urheilulukiossa ja pääsen treenaamaan kouluaikaan ja saan siitä opintopisteitä. Minulla 9–10 treeniä viikossa. Koulussa teen treeniä Petterin ohjelmilla.

Mikä on parasta harjoittelussa?

– Se, kun saa itsensä ihan äärirajoille, ja vaikka on ihan kamala ja rankka treeni, sen jälkeen on ylpeä itsestään, ja on hyvä fiilis.

Mitkä ovat lempitreeneit?

– Minun lempitreenejäni olisivat juoksu- ja loikkatreeneit, mutta nyt en ole vuoteen pystynyt niitä tekemään. Niiden sijaan pyöräilen, ja Petteri ja Ida ovat keksineet kaikenlaista korvaavaa, mitä teen kuminauhoilla tai pehmeillä patjoilla. Teen esimerkiksi nopeustreeniä, jossa juoksen, kun olen nojapuilla käsien varassa. Mieluusti käyn myös uimassa.

Mikä on paras urheilumuisto tähän mennessä?

– Kyllä se varmaan on koko Jerusalemin reissu. Siellä tuli uusia hyviä kavereita, ja kisat menivät hyvin. Se oli minulle myös ensimmäinen kerta Suomi-paidassa ja ensimmäinen kilpailu ulkomailla.

Millainen on normipäiväsi syksyllä?

– Jos otetaan vaikka maanantai. Koulua alkaa kello 08.00. Olen pari tuntia koulussa. Kello 10–12 on treenit, minä jälkeen menen koululle syömään. Sen jälkeen voi sitten olla vielä kolme tuntia koulua. Tulen sen jälkeen kotiin lepäämään. Illalla käyn salilla ja uimassa. Koulua on normaalisti 4–5 tuntia päivässä.

Mistä pidät koulussa?

– Luen aika paljon kieliä. Nyt minulla alkaa ranska. Ennestään minulla on saksa, englanti ja ruotsi. Koulu on minusta aika helppoa ja menee vaivatta. Olen kiitollinen siitä, että olen hyvä oppimaan.

Lempiruoka ja -juoma?

– Tykkään pastaruuista. Lempiruoka on varmaan kanapasta. Juoma on nyt talvella varmaan glögi.

Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?

– Tykkään olla kotona perheen kanssa. Meillä on kissoja ja kissan pentuja. Tykkään myös hoitaa niitä.

Mikä on suosikki tv-sarjasi?

– Frenedit. Olen nähnyt sen varmaan 10 kertaa ja tänä vuonnakin kolmesti.

Ketä suomalaista urheilijaa arvostat?

– Tero Pitkämäkeä. Hän oli niin pitkään huipuilla ja menestyi, vaikka oli välillä vaikeuksia. Olen lukenut Teron kirjan monesti. Teron valmentaja Hannu Kangas oli minulla luokanopettajana ala-asteella. Ykkösluokalla Tero kävi koulussa vierailulla. Silloin otettiin kuva, jossa minä istuin Teron sylissä. Harmi, ettei kuvaa enää löydy mistään.

Mitä et tekisi mistään hinnasta?

– En oikein tykkää treenien skippailusta. Siitä tulee tyhmä fiilis. Aina kun treeneissä tulee fiilis, että jättäisinkö tähän, ajattelen, että se kaduttaisi niin paljon, että sillä jaksan loppuun asti.

Mikä on unelmasi urheilijana?

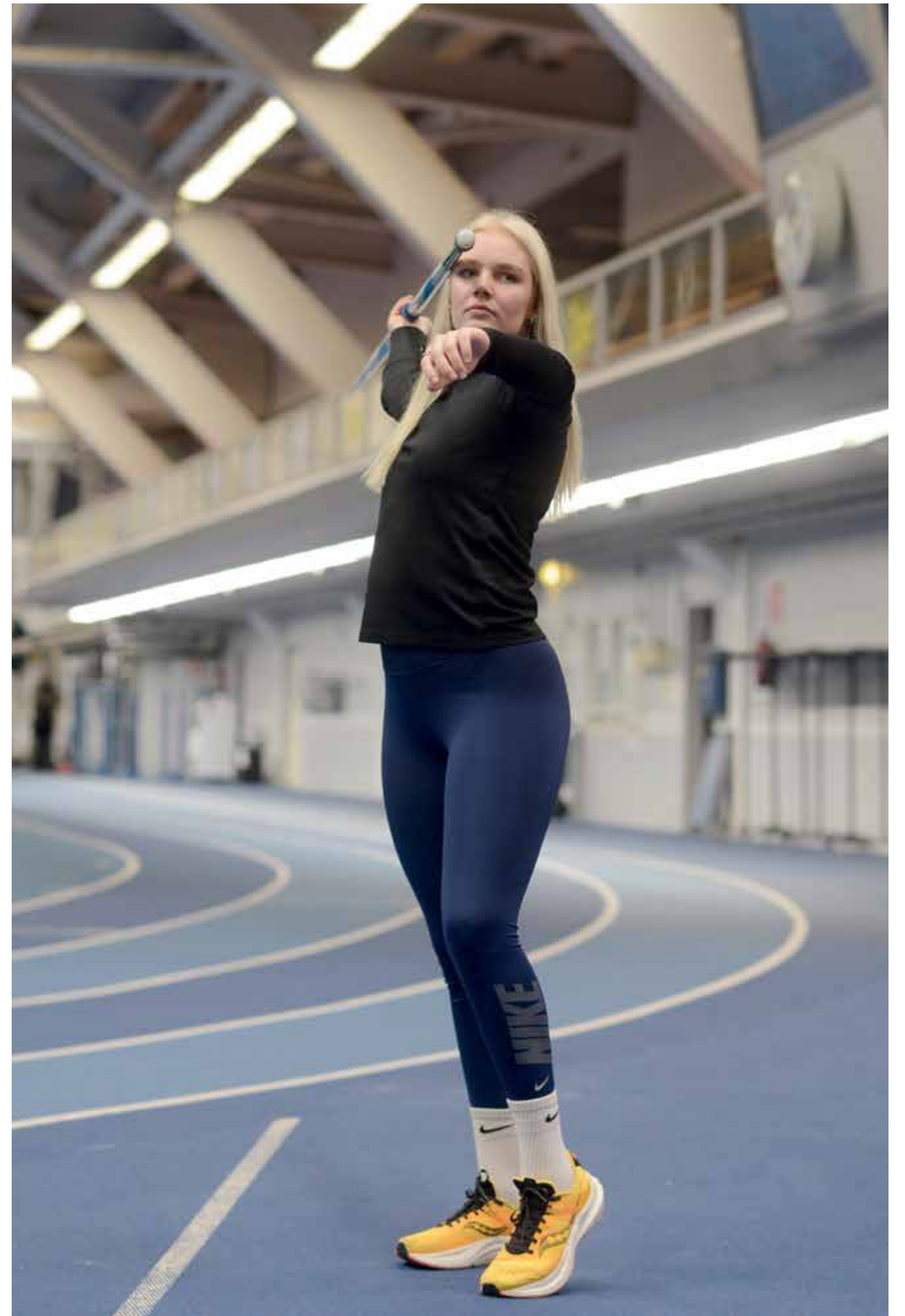
– Menestyä aikuisiälle asti. Olisi hienoa menestyä aikuisten arvokisoissa, ja jos saisi tehdä urheilun ammattina, matkustella maailmaa kilpailuissa ja harjoitusleireillä.

Mikä kiinnostaa urheilun ulkopuolella?

– Kaikki urheiluun liittyvä.

Kuka sinusta on Vuoden urheilija 2022

– Sanon, että Wilma Murto. Se jäi kaikkien mieleen, kun Wilma voitti Euroopan mestaruuden ja paransi Suomen ennätystä ja sitten vielä uudelleen.



Noin 20 kysymystä Topi Raitaselle



– EM-titteli antoi uskoa siihen, että valmennusmenetelmämme toimii, ja pystyn tavoittelemaan mitaleja myös seuraavissa EM-kisoissa, Topi Raitanen kiteytti Euroopan mestaruuden merkitystä.

Topi Raitanen voitti Münchenin EM-kilpailussa 3000 metrin Euroopan mestaruuden upealla juoksulla. Spurtti News tavoitti Raitasen seuransa, Helsingin Kisa-Veikkojen, järjestämässä mitalijuhlassa Helsingin Myllypurossa.

Näin Raitanen vastasi Spurtti Newsin kysymyksiin:

Mitä kuuluu urheiluun ja elämään tällä hetkellä?

– Tällä hetkellä kuuluu hyvää. Syksyn harjoittelu on lähtenyt käyntiin. Marraskuussa olen leirillä Helsingissä Urhean alppimajassa Mäkelänrinteessä. Kiirettä on pitänyt, mutta toisaalta ei niitä Euroopan mestaruuksia joka

kesä voiteta.

Syksyn ja talven suunnitelmasi juoksussa?

– Marraskuun alppimajaleirin jälkeen olen kuukauden kotona Jyväskylässä. Tammikuun alussa matkustan perinteiselle vuoristoleirille Etelä-Afrikkaan, jossa vietän neljä viikkoa. Keväällä on sitten ohjelmassa vuoristoleiri Yhdysvalloissa Arizonassa.

Millä tavalla Euroopan mestaruus vaikutti elämääsi ja urheiluun?

– Totta kai puhelin on soinnut enemmän, mutta ei muuten eroa. EM-titteli antoi uskoa siihen, että valmennusmenetelmämme toimii, ja pystyn ta-

voittelemaan mitaleja myös seuraavissa EM-kisoissa. Palo urheiluun on edelleen kova.

Onko harjoittelussasi muutoksia aikaisempiin vuosiin?

– Kevään harjoittelussa kokeilemme valmentajani Janne Ukonmaanahon kanssa jotain uutta. Haluamme saada tulokuntoa esille jo kesäkuussa eikä vasta elokuussa.

Euroopan mestaruus tuli, mutta oliko viime kaudella jotain vaikeita hetkiä ja vastoinkäymisiä?

– Alkukesä ja MM-kisat olivat vaikeat vatsaongelmieni takia, epäonnistuin pahasti Eugenien MM-kisoissa. Muutenkin kesään mahtui ailahte-

levia startteja, mutta sitä se elämä muutenkin on – vuoristorataa. Sain vaikeuksista myös arvokasta oppia ja kokemusta. Onnistuin pääsemään huippukuntoon, vaikka kauden alku olikin vaikea.

Mitä lajeja harrastit 10–15-vuotiaana?

– Pelasin salibandya 16-vuotiaaksi asti. Suunnistus oli mukana koko ajan. Satunnaisia yleisurheilukisoja aloin harrastaa 15-vuotiaasta eteenpäin.

Oliko sinulla tuolloin jo kovia kilpailutavoitteita?

– Suunnistuksessa minulla alkoi olemaan pikkuhiljaa tavoitteita jo hyvin nuorena, mutta muissa lajeissa tekeminen oli vain liikunnasta nauttimista.

Milloin aloitit systemaattisen harjoittelun?

– Aloitin systemaattisen harjoittelun 14–15-vuotiaana, kun silloisessa seurassani Tuusulan Voima-Veikoissa tähtäsimme suunnistuskisoihin.

Mikä oli paras saavutuksesi suunnistuksessa?

– Olin nuorten EM-kisoissa vuonna 2012 mukana Suomen hopeaa voittaneessa joukkueessa. Olen myös suunnistanut Jukolan viestissä Helsingin Suunnistajien väreissä.

Mitä ohjeita antaisit 10–15-vuotiaalle nuorelle urheilijalle?

– Liikkuminen, ulkoilu ja monipuolinen harrastaminen ovat tärkeitä. Siitä täytyy oppia nauttimaan. Jos et nauti liikunnasta, niin kokeile jotain muuta.

Mitä muita asioita harrastit tuon ikäisenä urheilun lisäksi?

– Soitin kitaraa bändissä.

Kuinka koulu sujui?

– Olin tasainen 8–9 arvosanan oppilas. Kotitaloudesta sain joskus stipendin.



Topi Raitanen ja ikimuistoinen päivä Münchenissä. Takana on 3000 metrin estejuoksun EM-finaali, jonka Raitanen voitti väkevällä juoksulla.

Mitä velvoitteita nuorella urheilijalla on mielestäsi valmentajaansa tai seuran ohjaajaa kohtaan? Kuinka urheilija voi huomioida valmentajansa?

– Urheilijan tulee olla rehellinen ja avoin niin valmentajalleen kuin seuralleen. Täytyy myös osata kiittää ja muistaa. Valmentaja on urheilijan paras kaveri.

Entä mitä vinkkejä valmentajille ja ohjaajille heidän työssään nuorten kanssa?

– Tapoja on varmaan monia, mutta minulle itselleni on toiminut parhaiten kaverillinen lähestyminen. Näin on syntynyt avoin sekä luottavainen ilmapiiri urheilijan ja valmentajan välillä.

Kuinka rentoudut nyt aikuisena huippu-urheilijana?

– Pelaan golfia, pleikkaria kavereiden

kanssa, opiskelen, katson telkkaria ja vietän aikaa ja tavallista elämää kavereiden kanssa.

Kuinka käytät sosiaalista mediaa?

– Some on väylä kertoa omaa tarinaa ja jakaa yleisölle tunnelmia tulosten takaa. Se on myös tärkeä yhteistyökumppaneille.

Mieluisin harjoituksesi?

– 8 x 1000 metrin vedot.

Ikävin harjoituksesi?

– Silloin aikoinaan suunnistaminen kylmässä ja sateessa.

Kuka oli esikuvasi?

– Jukka Keskisalo (estejuoksun Euroopan mestari vuonna 2006).

Kenialaisten estejuoksun tekniikka?

– Hauskannäköistä!



Iida Lounela juoksi kesän mittaan T12-luokan Suomen ennätykset 200 ja 400 metrillä. SE:n hän ponkasi myös pituushypyssä.

Iida Lounela ponnistamassa luokkansa eliittiin

Helsingin Kisa-Veikkojen Iida Lounela pokkasi kilpailukauden päätteeksi Yleisurheilugaalassa parayleisurheilun Vuoden pikajuoksijan ja hyppääjän tittelin. Syksyä piristi myös tieto noususta viime vuoden parayleisurheilun EM-kilpailujen T12-luokan 400 metrin hopeamitalistiksi.

Lounela juoksi viime vuonna Puolan

Bydgoszczissa pidetyissä EM-kisoissa kolmanneksi, mutta nousi hopealle, kun kilpailun voittanut Turkin **Sevda Kilinc Cirakoglu** jäi kiinni dopingistä. Cirakoglu oli antanut positiivisen näytteen ennen EM-kisoja toukokuussa ja sai kolmen vuoden kilpailukiellon.

– Aluksi oli vähän hämmentyneet filikset, kun kuulin tästä, mutta ainakin se kertoo, että antidopingtoimin-

ta pelaa myös paraurheilun puolella. Toki mitalista iloitsee eri tavalla, jos sen hopean olisi saanut kilpailussa, Lounela sanoo.

Lounelalle Bydgoszczin kisojen mitali oli uran ensimmäinen yleisen sarjan arvokisoista. Aiemmin menestystä on tullut nuorten sarjoista. Viimeksi kesällä European Para Youth Games -kisoissa, jossa Lounela voitti pituushypyn ja oli toinen 100 metrillä.

Mykkäsen tuoma nopeuden kehitys näkyi tuloksissa

Lounela siirtyi vuosi sitten **Olli-Pekka Mykkäsen** valmennukseen. Se toi harjoitteluun muutoksia, jotka näkyivät tuloksissa. Lounela teki heikkonäköisten T12-luokan Suomen ennätykset 200 metrillä (28,41) ja 400 metrillä (1.05,75) sekä pituushypyssä (502) ja juoksi 100 metrillä 13,77.

– Mykkänen toi harjoitteluun järjestelmällisyyttä. Keskityttiin ominaisuuksien, varsinkin nopeuden kehittämiseen. Se näkyi kaikissa lajeissa, Lounela kiittelee.

Tulokset juoksumatkoilla olisivat voineet olla paremmatkin, mutta Lounela kilpaili kesän ilman opasjuoksijaa, kun tehtävässä toimineelta pikkuveljeltä **Henrik Lounelalta** murtui nilkka.

– Pystyn lukemaan ja katsomaan puhelinta läheltä, mutta kauas en näe tarkasti. Oppaan kanssa voin keskittyä vain juoksemiseen, eikä tarvitse miettiä, missä tulen maaliin tai olenko radalla oikeassa kohdassa, sanoo Lounela.

– Vaikea sanoa, mitä se ajassa tarkoitti, ettei ollut opasjuoksijaa. Näkyi se ainakin 400 metrillä, kun juostaan kaksi kaarretta.

”Se auttaa, kun lasken askeleet mielessäni”

Ensi kesän kisoissa Lounela kilpailee taas opasjuoksijan kanssa. Radalla matkavalikoimassa ovat 100, 200 ja 400 metriä. Päälaaji on kuitenkin pituushyppy.

– En ole halunnut sulkea pois kumppaakaan lajia ja treenaa siksi myös pikajuoksua. Siinä koen olevani parempi 200 ja 400 metrillä kuin 100 metrillä, Lounela sanoo.

Pituushypyssä ominaisuuksien kehittämisen ohella Lounela ja Mykkänen ovat rakentaneet järjestelmää, joka helpottaisi ponnistuksen ajoitusta. T12-luokassa on käytössä metrin ponnistusalue.

– Se auttaa, kun lasken askeleet mie-

lessäni. On kokeiltu sitäkin, että annetaan äänimerkki viimeisillä askelilla. Nyt haetaan systeemiä, joka toimisi minulla parhaiten, Lounela sanoo.

MM-kisoista paikka paralympiakisoihin

Lounelan urheilu-uran tärkein tukija on perhe. Lounela on kotoisin Ilmajosta, josta koko perhe muutti Helsinkiin, kun Lounela aloitti reilut kolme vuotta opinnot Mäkelänrinteen urheilulukiossa.

– Perheen rooli minun urheilu-uraleni on merkittävä. Äiti katsoi harjoituksia, kun olin nuorempi ja myös korona-aikana. Hänellä on omaa lajitaustaa ja sitten myös ymmärrystä la-

jista, Lounela sanoo.

Viime kesän viiden metrin ylityksellään Lounela ohitti äitinsä ennätyksen ja nousi luokassaan kansainvälisellä rankinglistalla viidenneksi. Lounela varoo kuitenkin innostumasta tilastojen sijoi-
sijoituksesta liaksi, vaikka se vihjaa, että ensi kesänä Pariisin MM-kilpailuissa on mahdollisuuksia hyvään sijoitukseen.

– Minulla on MM-kisoihin kaksi tavoitetta. Ensinnäkin päästä kisoihin ensimmäistä kertaa ja näyttää, että hallitsen siellä hermoni. Ja kun kisoihin mennään, yritän myös menestyä hyvin, Lounela sanoo.

– Pituushypyn neljä parasta MM-kisoista saa paikan paralympialaisiin. Olisihan se aika hienoa, jos siihen pystyisi.



Yleisurheilugaalassa palkitut yhteiskuvassa (vasemmalta): Valmentaja Olli-Pekka Mykkänen, Vuoden ratakelaja Amanda Kotaja ja parayleisurheilun Vuoden pikajuoksija ja hyppääjä Iida Lounela ja parayleisurheilun lajivalmentaja Mikko Peltonen.

Teksti **Tapio Nevalainen**
Kuvat **Toivo Laiho ja Kimmo Räisänen**



Onnea EM-kisojen sankarit!

Nurmijärven YAG:stä kesän 2023 supertapahtuma



Nuorisoyleisurheilun kesän 2023 suur tapahtuma Youth Athletics Games (YAG) kilpailaan 15.–18. kesäkuuta Klaukkalan urheilukentällä Nurmijärvellä.

– Meidän YAG on tarkoitettu kaikille. Vaikka tapahtumassa on paljon ihmisiä, haluamme, että jokainen paikalle tuleva, kokee olevansa meille tärkeä

vieras, sanoo Nurmijärven Yleisurheilun toiminnanjohtaja **Lassi Korhonen**.

Nurmijärven Yleisurheilu on yksi neljästä YAG-tapahtumaa järjestävästä seurasta. Muut ovat Vihdin Viesti, Vantaan Salamat ja Keski-Uudenmaan Yleisurheilu.

– YAG:ssä on ollut osallistujia 1200–1500:n kiepeillä. Nyt uskotaan, että osallistujamäärä on siellä 1500:n ja 2000:n välissä, Korhonen arvioi.

Koulumajoitus ja ruokailu vain 200 metriä kentästä

Vuoden 2023 YAG:lla on useita veto-voimatekijöitä, kuten kilpailupaikan sijainti.

– Voi sanoa, että valtaosa nuorista lisenssiurheilijoista asuu 100 kilometrin säteellä YAG:n kilpailupaikasta, joten monille paikalle tuleminen onnistuu ilman isoja järjestelyjä. Moni voi myös niin halutessaan käydä kisoissa kotoa käsin, Korhonen sanoo.

Koulumajoitus ja ruokailu ovat vain 200 metrin päässä Klaukkalan kentästä.

– Hotellimajoitusta haluaville lähin paikka on Korpilampi-hotelli noin 10 kilometrin päässä. Helsinki-Vantaa -lentokenttäalueen hotellit ovat noin 20 kilometrin päässä, Korhonen sanoo.

– Lentokentän läheisyys on sikäläkin hyvä asia, että se helpottaa ulkomaiden tulijoiden osallistumista tapahtumaan. Kyselyjä maan rajojen ulkopuo-



lta on jo tullut, ja ainakin Viroon, Baltian maihin ja Saksaan tapahtumaa markkinoidaan.

Pituutta voi hypätä kuudella paikalla yhtä aikaa

YAG kilpailaan Klaukkalan kentällä, joka remontoitiin viime vuoden 14–15-vuotiaiden SM-kisoihin.

– Kenttä ei ole stadiontyyppinen. Siinä ei ole isoja katsomoja ympärillä, joten kannustajat ovat lähellä urheilijoita, mikä luo tunnelmaa. Suorituspaikkoja on myös enemmän kuin niin sanotusti peruskentällä. Kenttäalueella on mahdollisuus hypätä pituutta peräti kuudella eri paikalla yhtä aikaa, Korhonen sanoo.

– Ohjelmaan myös lisätty lajeja niin paljon kuin kentälle mahtuu. Varsinkin nuorimmissa ikäluokissa on koetettu varmistaa, etteivät lajit mene päällekkäin. Tavoite on, että nuorilla on mahdollisuus osallistua mahdollisimman moniin lajeihin.

Kisapäivät päättyvät viesteihin, 17-vuotiaiden kilpailulla WA:n status

YAG:n kisaohjelma julkistetaan myöhemmin youthathleticsgames.fi -sivustolla, mutta linjanvetoja on jo tehty.

– Lappeenrannassa käytyjen YAG-kisojen tapaan viestijuoksut on jaet-

tu eri kisapäiville. Arvokisojen tapaan kisapäivät päättyvät Klaukkalan kentällä aina viestijuoksuun, Korhonen kertoo.

Kilpailussa 17-vuotiaiden sarjat ajoittuvat torstaille. Tuo kilpailupäivä kulkee nimellä YAG Junior-GP.

– Nimellä halutaan korostaa sitä, että 17-vuotiaiden kilpailulle haetaan Kansainvälisen yleisurheiluliiton (WA) virallisen kilpailun status, eli WA hyväksyy kisoissa tehdyt tulokset ennätyksiksi ja tulosrajoiksi arvokisoihin, Korhonen sanoo.

Neljä seuraa tekee ja kerää kokemusta

Neljälle YAG-tapahtumaa järjestävälle seuralle nuorisoyleisurheilutapahtuma on yhtä aikaa haaste ja tilaisuus oppia.

– Lähtökohtaisesti tarvitsemme tapahtuman pyörittämiseen 450 vapaaehtoista, jotka toimivat mitä moninai-
simmissa tehtävissä, Korhonen sanoo.

Vastuut tapahtuman järjestelyissä on jaettu niin, että kaikki neljä seuraa ovat yhtä lailla vastuussa kaikista keskeisistä tehtävistä.

– Meillä on neljä kilpailunjohtajaa, yksi jokaisesta seurasta. Sama pätee kisakanslian, ruokailujen ja tulospalvelun keskeisten tehtävien suhteen. Me haluamme, että kun kilpailu päättyy, meillä on neljä seuraa, jotka ovat järjestäneet ison tapahtuman ja oppineet siitä, Korhonen sanoo.





Hese-kisat jatkuvat hybridimallilla – piirikisaan voi osallistua myös liikuntatunnilla

5.–6.-luokkien yleisurheiluhenkinen joukkuekilpailusarja Hese-kisat jatkuu hybridimallilla keväällä 2023. Luokat voivat osallistua piirikisoihin myös etänä, jolloin luokka järjestää kilpailun liikuntatunnilla ja tulokset ilmoitetaan eteenpäin.

– Tällä varmistetaan, että mahdollisimman moni luokka voi olla mukana Hese-kisoissa, sanoo Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö **Piia Jäntti**.

Hese-kisat on joukkuekilpailu, joka koostuu piirikisoista ja finaalista. Piirikisoissa taistellaan paikoista finaaliin, joka kilpaillaan Tampereella 23.5.2023. Piirikisat kilpaillaan 3.4.–11.5.2023.

Joukkueena Hese-kisoissa voi olla 5. luokka, 6. luokka tai yhdysluokka 5.–6., jonka oppilaista aina kuusi poikaa ja kuusi tyttöä osallistuu kerrallaan lajeihin. Yhdistäminen voi tapahtua 5.–6.-luokkien kesken, jos kyseisten luokkien oppilasmäärä on 30 tai pienempi. Tarkemmat säännöt ja lisätiedot kilpailusta löytyvät osoitteesta <https://www.yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu/>.

– Kisat ovat maksuttomia ja niihin voivat osallistua kaikki halukkaat koulut, Jäntti muistuttaa.

Tukea alakoulujen liikunnan opettajille – Lakka ja Richardsson kummeina

Hese-kisat ovat osa Heseburgerin ja Suomen Urheiluliiton (SUL) H-hetki -ohjelmaa, jolla tuetaan koululiikuntaa. H-hetki-ohjelma tarjoaa myös ilmaista materiaalia ja tukea liikuntatuntien suunnitteluun alakoulujen opettajille. Materiaali on kohdennettu 3.–6.-luokkien oppilaille.

H-hetki -ohjelman kummiurheilijat ovat aitaajuksija **Elmo Lakka** ja kestävyysjuoksija **Sandra Eriksson**.

Hese-piirikisat 2023

Hese-piirikisat kilpaillaan 3.4.–12.5.2023 välisenä aikana joko etänä luokan omalla liikuntatunnilla ja/tai piirikisassa.

- | | |
|-------|---|
| 4.4. | Helsinki (Helsinki, Vantaa, Espoo, Kirkkonummi jne.), / Liikuntamylly, Helsinki |
| 5.4. | Lappi ja Länsi-Pohja / Santasport, Rovaniemi |
| 18.4. | Satakunta / Karhuhalli, Pori |
| 25.4. | Kymenlaakso / Ruonahalli, Kotka |
| 25.4. | Lahti / Pajulahti-halli, Nastola |
| 26.4. | Uusimaa / Tuusulan urheilukenttä, Tuusula |
| 27.4. | Varsinais-Suomi / Kupittaa, Turku |
| 27.4. | Pohjois-Pohjanmaa / Ouluhalli, Oulu |
| 9.5. | Pohjois-Savo / Leppävirta |
| 9.5. | Etelä-Pohjanmaa / Keskusurheilukenttä, Seinäjoki |
| 10.5. | Etelä-Savo / Urheilukenttä, Savonlinna |
| 10.5. | Keski-Pohjanmaa / Urheilukenttä, Kälviä |
| 10.5. | Keski-Suomi / Jämsä |
| 11.5. | Pohjois-Karjala / Urheilukenttä, Joensuu |
| 11.5. | Häme / Pyynikin urheilukenttä, Tampere |
| 11.5. | Kainuu / Kajaani |
| 12.5. | Etelä-Karjala / Kimpinen, Lappeenranta |
| 23.5. | Finaali Pyynikki Tampere |

Hese-kisojen lajit

Sukkulaviesti 12 x 60 metriä
Pituushyppy (etäkisassa vauhditon pituushyppy)
Junnukeihäs
Kierrosviesti 12 x ratakierros (etäkisassa 12 x 400 metriä)
Lue lisää: <https://www.yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu/>



Hese-kisoissa loistava tunnelma



Tampereen Tesoman koulun 6A -luokka voitti kouluyleisurheilun 5.- ja 6.-luokkien Hese-kisan finaalin toukokuussa 2022 Tampereen Pyynikin kentällä. Kotkan Langinkosken koulun 6E-luokka sai hopeaa ja Porin Käppärän koulun 6C-luokka pronssia. Molemmat juoksuviestit voitti Langinkosken koulun 6E-luokka. Pituudessa paras yhteistulos meni Tesoman koulun 6A-luokalle. Keihästä pisimmälle heittivät savonlinnalaisen Mertalan koulun 5.-luokkalaiset.

Antti Laaksonen: Olemme valmistautuneet tähän jo kolmosluokalta lähtien

Voittajajoukkue Tesoman koulun opettaja **Antti Laaksonen** oli ylpeä, muttei yllättynyt suojattiansa suorituksesta.

– Olemme valmistautuneet tähän jo kolmosluokalta lähtien, ei se sikäli ollut yllätys. Mutta siltä kantilta oli, että meillä oli joukkueessa eniten palloliljoita ja voimistelijoita. Kenenkään pääla ei ole yleisurheilu. Todella hienoja suorituksia ja huikeaa venymistä ihan jokaiselta.

– Koko luokka oli tässä mukana ihan mahtavasti. Luokassa on 24 oppilasta, ja piirikisassa jokainen osallistui vähintään yhteen lajiin. Kyllä tämä on iso juttu oppilaille ja kohottaa niin luokan, kuin koko koulunkin yhteishenkeä, Laaksonen kertoo.

Yksi Tesoman voittajajoukkueesta oli **Venla Jutila**. Hän oli innoissaan tesomalaisten upeasta yhteishengestä.

– Me ollaan tällainen yksi iso joukkue. Esimerkiksi pituushypyssä koko luokan yhteishenki ja tsemppaaminen oli ihan mahtavaa, Venla kertoi.

Hese-kisoista löytyy tähtiä

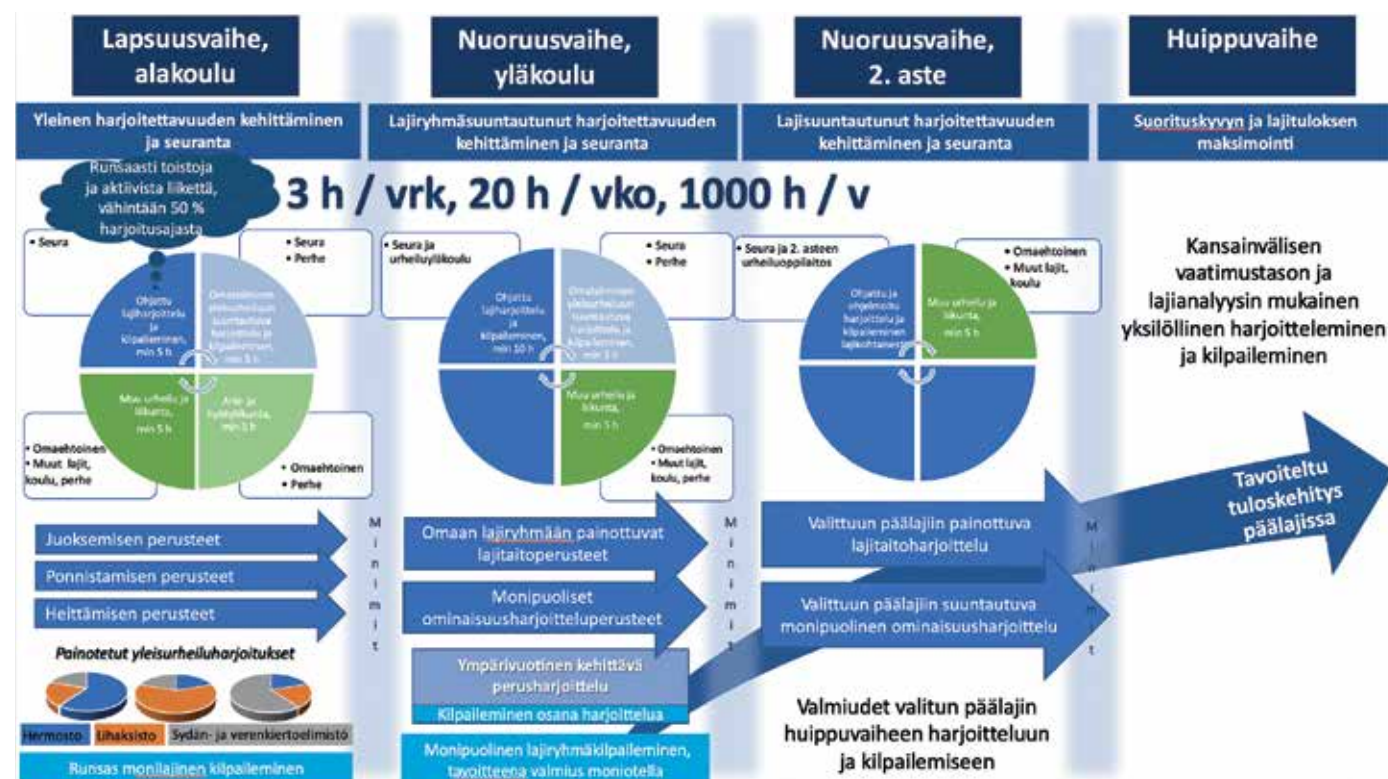
Vaikka moni paikallaolijoista harastaakin päälajinaan aivan jotakin muuta kuin yleisurheilua, intoa ja riemua riittää. Kilpaileminen on lapsille luonteva asia. Hese-kisojen kautta on noussut suomalaisille yleisurheilukentille valovoimaisia tähtiä.

– Tätä kautta on löytynyt oikein hyviäkin urheilijoita seuroihin. Hyvä esimerkki on Suomen nopein 400 metrin juoksija **Mette Baas**. Hän tuli Hese-kisan kautta mukaan seuratoimintaan. Toivotaan, että tästä jäisi mahdollisimman monelle kipinä yleisurheiluun, sanoo SUL:n nuorisopäällikkö **Piia Jäntti**.

– Kaikki lapset eivät ole päässeet kokemaan tällaista yhteisöllistä yksilölajin joukkuekisa. Kannustaminen ja itsensä voittaminen ovat kovia juttuja.

Näin etenee yleisurheilijan urapolku:

Harjoitettavuus paremmalle tasolle – 20 tuntia liikuntaa viikossa



Harjoitettavuuden rakentaminen nykyistä paremmalle tasolle lapsuus- ja nuoruusvuosina on ainoa tapa mahdollistaa yleisurheilumestestys 2030- ja 2040-luvuilla, Suomen Urheiluliiton (SUL) valmennuksen ja koulutuksen johtaja **Jarkko Finni** kiteyttää yleisurheilun uudistettua valmennuksellista urapolkua, joka kulkee nimellä ”Hätäilemättä huipulle -urapolku”.

Urapolkua uudistettiin, koska lasten ja nuorten harjoitettavuus ei, ennen muuta liian vähäisen liikunnan ja urheilun kokonaismäärän takia, enää rakennu sille tasolle, mitä kansainväliselle huipulle nousun vaativa harjoittelu yleisurheilussa edellyttää.

– Meillä on valtava isoja aukkoja lasten ja nuorten urheilun ja liikunnan kokonaismäärässä sekä yleisurheilun valmennustoiminnan sisällöissä, Finni toteaa.

”Hätäilemättä huipulle -urapolun”

tavoitteena on mahdollistaa pitkään jatkuva tuloskehitys, kansainvälisen vaatimustason mukainen harjoittelu sekä oman suorituskyvyn ja lajituloksen maksimointi urheilijapolun huipputiieheessa.

– Vaikka huippu-urheiluun tähdätään, tämä on valmennuksellinen polku, joka sopii kaikille. Lapsista ei voi tietää, kenestä tulee huippu-urheilija tai kansallisen tason kilpaurheilija, tai jatkuenko ura jossakin muussa lajissa.

"5000 tunnin vajetta ei korjata jälkikäteen"

”Hätäilemättä huipulle -urapolku” rakentuu neljästä jaksosta: lapsuus, nuoruusvaihe, joka on jaettu kahteen osaan sekä huippuvaihe. Nuoruusvaiheen ensimmäinen osa kattaa yläkouluiän ja toinen 2. asteen opintojen vaiheen.

Valmennuksellinen urapolku etenee samoin kuin koulujärjestelmä: ensin on opittava ja omaksuttava laaja-alaisesti perustaitoja ja perusominaisuuksia, jotta voi edetä urapolun seuraaviin vaiheisiin. Oppimista syvennetään ja valinnaisuutta lisään asteittain. Syntyy oppimisen ja kehittymisen jatkumo, mikä mahdollistaa onnistuneen uran huippuvaiheen.

– Matka ykkösluokalta maisteritutkintoon kestää useimmilla noin 15-20 vuotta. Matka huippu-urheilijalla uran parhaimpaan on usein samannimittainen. Yleisurheilulajit vaativat huippuvaiheessa äärimmäistä suorituskykyä ja taitoa. Valmiuksien luominen vaatii aikaa ja progressiivista etenemistä. Oikeasemalla ja hätailemällä ei päästä huipulle, Finni sanoo.

– Uudistuksen tärkein sisällöllinen tavoite on lasten ja nuorten urheilun ja liikunnan kokonaismäärän nostaminen vähintään 20 tuntiin viikossa. Se tarkoittaa vähintään kolmea tuntia päivässä. Vuositasolla se on 1000 tuntia ja 10 vuodessa 10 000 tuntia. Viimeisimpien tutkimusten ja selvitysten mukaan seurassa harjoittelevilla nuorilla yleisurheilijoilla urheilun ja liikunnan määrä on nyt keskimäärin vain noin 10 tuntia viikossa. Se tarkoittaa vuodessa 500 tunnin ja 10 vuodessa 5000 tunnin urheiluvajetta. Näin massiivisen urheiluvajeen vaikutuksia on jälkikäteen mahdotonta paikata.

Finnin mukaan ongelma on korjattavissa, jos seurat ottavat enemmän vastuuta ja roolia lasten ja nuorten kokonaisliikunnan määrästä, eli myös omatoimisesta harjoittelusta ja liikunnasta, ja kannustavat perheitä mukaan liikunnan kokonaismäärän lisäämiseen.

- Yleisurheilussa on vähän sellainen



kulttuuri, että luotetaan lasten liikku-
van ja urheilevan paljon myös harjoi-
tusten ulkopuolella. Todellisuus on
useimmiten toisin. Se johtaa urheiluva-
jeeseen. Osa lajeista, kuten jalkapallo
ja jääkiekko, ovat asiaan jo reagoineet,
Finni sanoo.

– Lapsen ja nuoren kasvu, ihmisen fysiologia ja lajivaatimukset eivät ole merkittävästi muuttuneet. Se, miten valmiudet huippuvaiheen yleisurheiluun syntyvät, on muuttunut radikaalisti. Tämä aika vaatii aivan erilaisen vastuunoton.

Lisää liikettä ja runsaasti toistoja lasten yleisurheiluharjoituksiin

Muutoksia tarvitaan Finnin mukaan myös lasten ja nuorten yleisurheiluharjoituksiin.

- Lasten harjoituksissa vähintään 50 prosenttia harjoitukseen käytetystä ajasta pitää olla aktiivista liikettä. Lapsi ei tarvitse aikuismaisen pitkiä palautusaikoja intensiivisessäkään harjoituksessa.

joituksessa. Varsinkin kenttälajit ovat sellaisia, että jos niiden harjoituksissa simuloidaan kilpailutilannetta, se johtaa jonottamiseen ja harvaytymiseen toistamiseen, Finni sanoo.

– Lapset täytyy saada harjoituksissa liikkeelle, liikkumaan hiki päässä ja tekemään paljon toistoja. Liikunnan kokonaismäärä ja toistojen määrä ovat laatutekijä lasten urheilussa. Laadukkaat toistot ja suoritusmäärä ikävaiheen oleellisissa harjoitteissa mahdollistavat oppimisen, kehittymisen ja valmiuksien syntymisen.

Lasten ja nuorten harjoittelun uudistaminen asettaa haasteita ohjaajille sekä esimerkiksi tilojen käytölle. Finni korostaa, että ”Hätäilemättä huipulle -urapolku” on tässä vaiheessa valmennuksellisen ohjelman, joka täydentyy käytännön keinoilla.

– Ne liittyvät esimerkiksi valmentajakoulutuksen sisältöihin, kilpailujärjestelmään, nuorten harjoittelun seurantaan ja lajitaitomittaristoon, Finni kertoo.

Nuku hyvin – palaudut ja edistät terveyttäsi

Nuoren urheilijan pitäisi nukkua 8–10 tuntia vuorokaudessa, mutta yhtä tärkeitä kuin riittävä tuntimäärä ovat unirytmä ja säännöllisyys.

Unella on korvaamaton merkitys kasvussa, hormonitoiminnassa, palautumisessa ja elimistön vastustuskyvyn ylläpidossa. Myös oppiminen vaatii säännöllistä nukkumista. Sen aikana aivot käsittelevät päivän aikana syntyneitä ärsykeitä.

Harri Hakkarainen, urheilufysiologi, -valmentaja ja -lääkäri korostaa unirytmä ja säännöllisyyttä.

– Elimistö tykkää säännöllisyydestä, ja myös nukkumaanmenon ajan olisi hyvä olla vähintään tunnin tarkkuudella joka ilta, Hakkarainen sanoo.

– Ensimmäiset neljä unituntia ovat tärkeimmät, koska elimistön palautuminen ja kasvutekijät toimivat silloin tehokkaimmin. Säännöllisyyden ansiosta unella on hyvä mahdollisuus lähteä soljumaan eteenpäin, jolloin unen eri vaiheet vuorottelevat. Kaikki univaiheet, REM-uni, syvä uni ja pinnallinen uni, ovat yhtä tärkeitä.

Mitä nuoren urheilijan kannattaa huomioida?

Varo kofeiinia

Kofeiini häiritsee nukahtamista. Kofeiinia on kahvissa ja monissa energiajuomissa.

Raskas ruokailu myöhään on haitallista unelle

Myöhäiset ateriat, jotka sisältävät runsaasti sokeria, rasvaa tai proteiinia, tekevät unesta levottoman. Kevyt ruokailu tai välipala ennen nukkumista on sen sijaan suositeltavaa.

Vältä ruutuaikaa illalla

Sinistä valoa aiheuttava ruutuaika kännykän tai näyttöpäätteen kanssa häiritsee tulevaa unta. Vältä niitä 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Tee kovat treenit jo päivällä

Myöhään tehty kova harjoitus, jossa maitohapot nousevat, ja adrenaliini on korkealla, häiritsee nukahtamista. Kevyt ja palauttavaa liikuntaa voit sen sijaan tehdä illallakin.

Päikkärit

Päiväunet, jos sellaisiin on mahdollisuuksia, ovat hyväksi, mutta 20 minuuttia riittää. Liian pitkät päiväunet heikentävät tärkeämpää yöunta ja unirytmä.



Flunssa päällä, harjoittelu seis!



Flunssa on hengitysteiden limakalvotulehdus. Sitä kutsutaan myös nuhakuumeeksi ja vilustumiseksi. Koska flunssa on viruksen aiheuttama, siihen ei ole parantavaa lääkettä. Tauti kestää yleensä muutamasta päivästä runsaaseen viikkoon.

Hyvä keino suojautua flunssaa vastaan on välttää tartuntoja ja huolehtia elimistön vahvasta vastustuskyvystä.

Suomalainen sairastaa keskimäärin 2–4 flunssaa vuodessa, pienet lapset useamminkin. Flunssatartuntoja voi olla enemmänkin, mutta hyvä vastustuskyky voi torjua sairastumisen niihin.

Flunssa paranee itsestään, ja oireet voivat olla joskus vähäisiäkin, mutta silti infektiota pitää suhtautua suurella varovaisuudella.

– Jos sinulla on kuumetta, kurkkukipua, yskää tai lihas-, nivel- tai päänsärkyä, niin silloin ei kannata treenata vaan lepo on paikallaan.

Ensioireissa kannattaa jo malttaa levätä tai ainakin keventää harjoittelua, jolloin voit vielä välttyä kokonaan sairastumiselta tai päästä lievemmällä taudilla, sanoo **Tanja Komulainen**, kiekonheitossa huipputasolla kilpaillut urheilulääkäri.

– Kuumeisena liikkumisesta voi pahimmillaan seurata vakavampi sairastuminen kuten keuhkokuume, sydänlihastulehdus tai verenmyrkytys. Muita flunssaisena harjoittelun seurauksia ovat elimistön puolustusjärjestelmän heikkeneminen, taudin paheneminen ja toipumisaian pitkittyminen. Harjoittelu ei myöskään kehitä flunssan vaivatessa.



Näin ehkäiset flunssaa

- Käsien pesu säännöllisesti saippualla. Jos se ei ole mahdollista, käytä käsisidesiä.
- Vältä kasvojesi ja silmiesi koskettelua.
- Vältä flunssaan sairastuneita ja suuria väkijoukkoja. Pidä ruuhkissa parin metrin turvaväli muihin. Käytä tarvittaessa hengityssuojainta.
- Pidä kosketuspinnat, kuten mobiililaitteitasi, puhtaina.
- Muista oma yskimishygienia (kyyrärtaipeseen tai nenäliinaan), jotta et itse levitä pöpöjä.
- Jos sairastut, eristä itsesi muista ihmisistä.

Pidä elimistön vastustuskyky kunnossa

- Riittävä lepo ja nukkuminen. Unta 8–10 tuntia vuorokaudessa.
- Pidä huoli riittävästä energiansaannista ja syö monipuolisesti.
- Edistä palautumista harjoittelusta: Nauti riittävästi nestettä treenatessa ja energiaa pian (0–1h) treenin jälkeen.
- Muista kausikohtaiset hengitystieinfektiorokotukset ja tarvittaessa myös pneumokokkrokotus.
- Huolehdi hyvästä perussairauksien hoidosta, esim. astma ja allergiat.
- Muista D-vitamiinin tärkeys.



Mitä flunssan jälkeen?

- Lepo akuuttien oireiden ajan.
- Kun oireet hellittävät ja arkinen elämä alkaa sujua vaivatta, voi aloittaa kevyen liikunnan ja ulkoilun omaan tahtiin.
- Kun kevyt treeni sujuu ilman ongelmia, asteittainen paluu normaaliin harjoitteluun. Tee ensin kevyempiä ja lyhyempiä harjoituksia. Pidä pidemmät palautusajat. Lisää vähitellen määriä ja tehoja. Älä kiri harjoitus suunnitelmaa!
- Seuraa sykettä, hengästymistäsi ja omaa jaksamistasi treeneissä. Jos näissä on vaikeuksia, anna lisää toipumisaikaa: kevennä treeniä tai lepoa.

Milloin lääkäriin?

- Sairaus pitkittyy tai pahenee uudelleen.
- Poikkeavat oireet kuten rintakipu, hengenahdistus, rytmihäiriötunteukset, poikkeava väsyminen tai tajunnanhäiriö rasituksessa tulee selvittää lääkärin kanssa.
- Toistuvien tai pitkittyvien ylähengitystieinfektioiden taustalta voi löytyä myös esimerkiksi astma, allergia tai pitkittynyt sivuontelotulehdus.



Kaikkien lasten ja nuorten KOULUVIESTIKARNEVAALI OLYMPIASTADIONILLA 16.5.2023

KOULU-
VIESTIKARNE-
VAALI KUTSUU
OLYMPIA-
STADIONILLE

Kouluviestikarnevaali lyhyesti:

- KAIKILLE AVOIN, Olympiastadioilla ti 16.5.2023
- Sarjoja neljä: alakoulu 1-4 lk ja 5-6 lk, yläkoulu-sarja, toisen asteen sarja
- Lajeja kolme:
Alakoulut: Sukkulaviesti 16 x 80 m (8T +8P) ja Ruotsalaisviesti 4 x (100m+200m+300m+400m), sarjat erikseen T ja P
Yläkoulut ja toinen aste: Samat kuin ak ja lisäksi 4 x 800m (2T+2P)

Lisätietoja: www.kouluviestikarnevaali.fi

Kouluviestikarnevaali on kaikille koululaisille tarkoitettu iloa pursuva liikuntatapahtuma, jonka tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikettä ja yhteisöllisyyttä kouluissa. Tapahtuma on kaikille kouluille avoin. Kouluviestikarnevaali on myös osa Liikkuvaa Koulua ja Liikkuvaa Opiskelua.

Tapahtumassa ei ole kyse vain juoksemisesta ja fyysisestä kunnosta, vaan myös luovuudesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Kouluviestikarnevaalissa jokaiselle löytyy oma roolinsa ja paikkansa joko juoksujoukkueessa tai Huutosakissa. Jo tapahtumaan valmistautuminen luo paljon yhdessä tekemisen iloa ja aktiivisuutta koulun arkeen.

Suomenkielisille koululaisille on järjestetty sekä paikallisia että alueellisia Kouluviestikarnevaaleja eri puolella maata vuodesta 2012 lähtien.

Vuositasolla Kouluviestikarnevaali liikuttaa n. 15000 lasta. Viime vuosina uusia paikkakuntia on liittynyt mukaan. Tavoitteeksi on asetettu, että 6 -10 uutta paikkakuntaa saadaan mukaan vuosittain. Paikalliset ja alueelliset tapahtumat ovat hyviä valmistautumisia yhteiseen valtakunnalliseen tapahtumaan.

Ensimmäiset valtakunnalliset Kouluviestikarnevaalit järjestettiin Vaasassa 2017 ja Tampereella 2019. Osanottajat viihtyivät erinomaisesti ja nauttivat tapahtuman tunnelmasta.

Päättävöitteenä on alusta lähtien ollut järjestää Valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali Olympiastadionilla. Keväällä 2022 se vihdoinkin toteutui! Ruotsinkieliset koululaiset ovat kokeneet Olympiastadionin luomaa tunnetta ja henkeä jo vuodesta 1964 lähtien.

Kouluviestikarnevaalin konsepti innostaa lapsia ja nuoria juoksemaan, sillä yhdessä on kiva osallistua! Suomi ja Suomen urheilu tarvitsee aktiivisia, hyväkuntoisia ja osallistuvia kansalaisia, ja tähän Kouluviestikarnevaali kannustaa.

Parhaat joukkueet sekä radalla että Huutosakeissa palkitaan. Lisäksi parhaat lukiolaisjoukkueet voivat päästä Suomi-Ruotsi - maaottelun kutsukilpaluun.

VALTAKUNNALLINEN KOULUVIESTIKARNEVAALI KUTSUU OLYMPIASTADIONILLE 16.5.2023

Valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali Olympiastadionilla viime keväänä veti 1300 koululaista juoksuradalle, lähtöjä oli n. 2000. Lisäksi saman verran kannustajia riemuksi katsomoissa. Harvat nuorisokilpailut ovat tätä suurempia.

Yhteistyö Pääkaupunkiseudun kaupunkien, urheiluseurojen ja säätiöiden kanssa sekä Stadionsäätiön kanssa toimi hyvin.

Ruotsinkielisten koulujen Stafettkarnevalen on toiminut innottavana tekijänä myös suomenkielisille. Myös ensi keväänä molemmat suur tapahtumat järjestetään samalla viikolla, mutta eri päivinä. **Viikko 20 on siis koululiikunnan superviikko Olympiastadionilla!**

Uudistettu ja nykyaikaistettu Olympiastadion kutsuu tuhansia koululaisia, opettajia ja vanhempia Kouluviestikarnevaaliin tiistaina 16.5.2023!

Laita kalenteriisi merkintä päivästä jo nyt! Varmistakaa, että koulujen suunnitelmissa ja budjeteissa varataan mahdollisuus osallistua, innokkaita osallistujia löytyy varmasti. Yleensä ei noin vain päästä Olympiastadionille. Mutta tällä kertaa mitään karsintoja tapahtumaan ei ole, korkeintaan omassa koulussa. Informointi ja valmistautuminen kannattaa aloittaa nyt vaikkapa järjestämällä paikallisia Kouluviestikarnevaaleja ja osallistamalla alueellisiin Kouluviestikarnevaaleihin tänä syksynä.

Suomenkielisen Kouluviestikarnevaalin liikkeelle panema hanke ”**Kultainen kapula**” on herättänyt paljon kiinnostusta. Taustalla on lasten ja nuorten huoli ilmastonmuutoksen seurauksista. Viestikapula toimii tuhansien lasten ja nuorten sanomien välittäjänä keskenään, koululuihin, opettajille, vanhemmille ja päättäjille koskien tulevaisuuden haasteita.

Kapula tuodaan ensi vuonnakin Stadionille, tapahtuman avaukseen urheilijoiden voimin.

Keväällä 2022 sitä kuljetti Stadionilla mm. moninkertainen olympiakultamitalisti Lasse Viren!

Tapahtumassa tulee olemaan paljon oheisohjelmaa, musiikkiesityksiä, huippu-urheilijoiden tapaamisia sekä Suomen urheilun ja Olympiastadionin historiaan tutustumista. **Tapahtumaan sopii yhdistää perinteisten leirikoulujen kohteita kuten Linnanmäkeä ja Eläintarhaa tai vaikkapa Eduskuntaa.**



Suomenkielisen Kouluviestikarnevaalin Tukisäätiö auttaa paikallisten tapahtumien järjestelyissä.

Lisätietoja:
Riitta Pääjärvi-Myllyaho, riitta.paajarvi@kouluviestikarnevaali.fi
Håkan Nordman, hakan.nordman@vaasa.fi

www.kouluviestikarnevaali.fi

KÄÄNNÄ

Oppia, vinkkejä ja hyvää treeniä Keihäskarnevaalien leirityksestä



Keihäskarnevaalien leiriä vetänyt valmentaja ja ex-huippuheitäjä Kimmo Kinnunen opasti Nuppu Tunturille oikeaa heittoasentoa.

Keihäänheiton ja levytanharjoittelun saloja, oppia ja vinkkejä asiantuntijoilta sekä rentoa yhdessäoloa. Kaikkea tätä oli tarjolla, kun Pihtiputaan Keihäskarnevaalien harjoituskauden kolmen leirin sarja käynnistyi Liikuntakeskus Pajulahdessa.

Leiritys jatkuu tammi- ja huhtikuussa. Mukaan ovat tervetulleet kaikki 10–22-vuotiaat lajia harrastavat tai siitä kiinnostuneet ja heidän vanhempansa.

– Tällä tavalla Keihäskarnevaalit tarjoaa ympärivuotista toimintaa. Nyt ei mennä sillä ikaiaikaisella tyyllä, että kokoonnutaan vain kerran vuodessa, totesi **Kimmo Kinnunen**, joka on yksi leirien vetäjistä ja valmentajista.

Leireillä oppia jakavat samat, kokeneet keihäänheittovalmentajat kuin Keihäskarnevaaleilla, kuten Kinnunen ja **Olavi Parjanen**. Pajulahden leirillä vinkkejä jakoi myös painonnostovalmentaja **Jyrki Kononen**.

– Paljon tuli neuvoja, Outokummun Partion **Ira Hirvonen**, 16, kertasi leirin antia.

Hirvonen: Keihäänheitto on minulle tosi tärkeä,

Ira Hirvosella on rikas urheilutausta, mutta keihäänheitto on löytynyt omaksi lajiksi.

– Pienempänä urheilin aika monipuolisesti kaikkea. Pelasin lentopalloa 10 vuotta ja puolisen vuotta sitten vaihdoin kokonaan keihäänheittoon, kun huomasin, että se sujuu mukavasti, Hirvonen sanoo.

– Nyt keihäänheitto on minulle tosi tärkeä, menee monesti koulun edelle.

Pihtiputaan Keihäskarnevaalien leiri istui hyvin Hirvosen syksyn ohjelmaan.

– Kiinnosti tulla leireilemään, kun nyt en ole hirveästi leireillä käynyt, ja tämä sattui myös hyvin harjoituskauden alkuun, Hirvonen sanoi.

Tulevatkin leirit kiinnostavat.

– Esimerkiksi painonnostossa tuli liikeradoista paljon sellaisia asioita, mitä en muistanut tai joihin en ole muistanut keskittyä, Hirvonen sanoi.



– Siitä se lähtee, Kimmo Kinnunen kannusti Leo Mikkolaa, joka on monipuolinen heittäjälahjakkuus.

Oikeaa käden asentoa rakentamassa valmentaja Olavi Parjanen.



Nikula: Ruotsi-ottelu Olympiastadionilla jäi mieleen
Samanlaisin ajatuksin leirillä harjoitteli Keski-Uudenmaan Yleisurheilun **Siiri Nikula**, 17.

– Keihäänheitto on minulle tosi rakas asia. Keihäskarnevaaleilla taisin olla ensimmäistä kertaa noin 12-vuotiaana. Siitä lähtien olen keihäänheit-

toa harrastanut, Nikula sanoo.

Nikulan taustavoimista on rutkasti osaamista ja kokemusta, kun fysiikka-valmentajana on **Eila Kelo** ja tekniikka-puolelta katsoo **Jarkko Heimonen**.

– Unelmana olisi jonakin päivänä olla olympialaisissa. Kävin nyt syksyllä Helsingin Olympiastadionilla katsomassa Ruotsi-ottelun. Jäi sellainen

tunne, että siellä olisi kiva päästä kilpailemaan, Nikula kertoo.

Keihäskarnevaalien leiri sai Nikulta kiitosta paitsi lajin parissa tehdyistä harjoitteista, myös Konosen voimaharjoitteluopeista.

– Liikeradat ja enemmän työtä jallalla, Nikula summasi.

Heittotaito on se tärkein tekijä

Leirin avauksen yhteydessä valmentaja **Tuomas Laakso** selitti, **Olavi Parjaselta** ja **Jyrki Konoselta** kysyttiin kahta-kolmea tärkeintä asiaa, jotka on syytä pitää mielessä harjoittelussa.

– Nuorilla se on uni, ravinto ja sen varmistaminen, että perusharjoittelu oman valmentajan kanssa on kunnossa. Jos ei ole valmentajaa, pyrkikää hankkimaan sellainen viimeistään lukioiässä ja liikkukaa paljon, otelkaa, juoskaa ja hyppikää. Jalkoja pitää treenata, Parjanen totesi.

Kysymykseen, mikä keihäänheittäjälle on menestyksen kannalta kaikkein tärkeintä, vastaus oli taito.

– Heittotaito on tärkein tekijä ja siinä on tekemistä. Yleinen heit-

täminen on lapsilla ja nuorilla niin vähäistä, Laaksonen totesi.

– Useimmat keihäänheittäjät ovat taitavia kaikessa, ja mitä yleis-taitavampi on, sitä helpompi on tehdä heittoon muutoksia. Kun on monipuolisesti taitava, voi hakea erilaisia asioita, Parjanen totesi ja korosti urheilijan tuntemuksen merkitystä.

– Se, että tunnet itse oman tekemisen, on tärkeää.

Pirunsilmä vie ilon urheilijoilta

Kononen korosti myös psyykeen merkitystä.

– Urheilijan pitäisi olla valmis haastamaan itseään ja oppimaan

uutta. Jos urheilija polkee paikallaan eikä opi mistään, eteneminen loppuu. Urheilijan pitää pystyä reagoimaan. Jos tekemisestä tulee liian kaavamaisista, ei tule kehitystä, Kononen totesi.

Kononen varotti myös liiallisesti virheiden etsimisestä.

– On urheilijoita, jotka videoivat jokaisen suorituksen. Kun laittaa kameran telineelle, sieltä löytyy virhettä ja pikkuvarpaan väärää asentoa. Siten on paha mieli, ja mökötetään. Ei jokaista suoritusta tarvitse videoida. Pitää osata myös nauttia harjoittelusta. Se riittää, kun silloin tällöin kontrolloidaan tietyt asiat. Pirunsilmä (video) vie ilon urheilijoilta, jotka miettivät tekemistään liikaa.

Innostus, oivallus, rakkaus lajiin, yhteistyö – Pusan tarina tarjosi sytykkeitä uralle

Teksti **Tapio Nevalainen**



Valmentajaguru Leo Pusa innosti Pihtiputaan keihäskarnevaalien leirin väkeä kertomuksella omasta kasvustaan urheilusta innostuneesta pikkupojasta maajoukkueen keihäänheittäjäksi ja edelleen kahden olympiavoittajan ja monen muun suomalaisen keihäänheiton huippunimen valmentajaksi.

Isän kertomukset Helsingin olympialaisista 1952 ja poikaisena Olympiastadionilla seurattu Suomi–Ranska-yleisurheilumaaottelu sytyttivät **Leo Pussassa** palon, joka kantoi maajoukkueheittäjäksi ja sittemmin keihäänheiton menestyneimmäksi suomalaisvalmentajaksi.

Keihäskarnevaaleja perustamassa ollut Pusa, 75, tempaisi oman uransa tarinalla Pajulahden leiriläiset matkalle lajin suomalaiseen keihäänheiton

menestystarinaa.

– Perheemme asettui 1960-luvulla Pihtiputaalle. Siellä oli samanhenkisiä nuoria, joiden kanssa kaikki, missä olitiin mukana, oli kilpailua. Oli se sitten hiihtäminen, juokseminen tai pelaaminen, Pusa muistelee.

Pusan idolit olivat paikalliset keihäänheittäjät, **Olavi Varis** ja **Martti Kemppainen**.

– Oli töissä Shellin huoltoasemalla, kun näin, että nämä kaksi kaveria ajoivat polkupyörällä, ja putken päällä oli

pitkä keppi, jonka totesin keihääksi. Juoksin kentälle heittäjien perään katsomaan, mitä ne tekevät sen keihään kanssa. Kysyin, että saanko kantaa keihästä, johon he sanoivat, että saat kantaa, et saa heittää, koska se oli puukeihäs, ja ne olivat kortilla, Pusa muistelee.

Suomi-verryttelypuku teki vaikutuksen

Pusan innostus kasvoi ja vankistui, kun hän tutustui lähemmin Kemppaiseen.

– Kemppaisella oli mautila. Hän ajoi talven aikana halkoja ja ropsia. Ajattelin, että minusta tulisi parempi keihäänheittäjä, jos olisin häntä lähempänä ja kysyin, että voisinko tulla vapaapäivinä hänen kaverikseen ajamaan halkoja, ja niin sitten poljin vapaapäivinä aamulla 4 kilometriä kello kuuden aikaan Martin kaveriksi.

– Kerran sitten Martti näytti valokuvaa, jossa hän seisoi Milanon kentällä Suomi-verryttelypuku päällä. Se teki vaikutuksen. Melkein joka aamu, kun kävin siellä, kysyin Martilta, voitko näyttää sitä valokuvaa, jonka hän antoi minulle myöhemmin lahjaksi.

Toinen heitti käpyä, toinen propsia

Pusan mieleen jäivät myös Kinnulan kentällä käydyt kilpailut.

– Ennen kilpailua seurasin kahta heittäjää, kun he juoksivat ja verryttelivät metsäpolulla. Toinen otti sitten propsin pinosta ja heitteli sitä. Toinen otti kävyn maasta ja heitti sitä. Ajat-



Leo Pusan opissa Ira Hirvonen.

telin, että kiva katsoa, kumpi heittää pidemmälle, kun en heitä tunnistanut. Kilpailussa se, joka heitti propsia sai keihään lentämään 56 metriä. Se joka heitti käpyä, heitti 80 metriä. Minä ajattelin, että tässä on jotakin, Pusa muistelee.

Käpyä heitellyt urheilija oli Tokion 1964 olympiakisojen voittaja **Pauli Nevala**, joka sivalsi myöhemmin urallaan yli 92 metriä.

Suuri mestari sai toi tekemiseen ryhtiä

Pusa hakeutui sittemmin valmentajakoulutukseen ja siirtyi työpaikan perässä Espooseen, jossa hän tutustui lajin ehkä kaikkien aikojen suomalaisnimeen, moninkertaiseen ME-heit-

täjään ja 1932 olympiakisojen voittajaan **Matti Järviseen**.

– Talvella, kun Otahallissa heitettiin keihästä ja kuulia, oli pakko skarpata, kun verho heilahti, ja Matti ilmestyi sinne. Tekemisen laatu jotenkin parani heti, kun suuri mestari tuli paikalla.

Omalla urallaan Pusa heitti kertaalleen Ruotsi-otteluun voittoon ja oli Suomen joukkueessa Münchenin olympialaisissa 1972.

Mennään yhtä matkaa, se vie päämäärään

Valmentajana Pusa johti **Tapio Korjus**-sen ja **Heli Rantasen** olympiavoittoihin 1988 ja 1996, ja oli vahvasti mukana monien muiden suomalaisurheilijoi-

den tukena, viimeksi **Lassi Etelätalon** kanssa rakentamassa polkua Münchenin EM-pronssiin.

– Hienoa, että olen saanut olla valmentamassa urheilijoita, jotka ovat saavuttaneet sen suurimman, eli olympiavoiton. Ne ovat syvälle painuvia asioita, Pusa sanoi.

Entä mikä on tärkeintä, kun haetaan menestystä?

– Urheilijan ja valmentajan sitoutuminen yhdessä tekemiseen. Se tarkoittaa, että tehdään ja uskotaan asiaan yhdessä. Mennään yhtä matkaa, se vie päämäärään, Pusa sanoo.

– Matkalla tulee kompastumisia ja loukkaantumisia, mutta kun on yhdessä sitouduttu tähän, vastoinkäymiset ovat nujerrettavissa. Se on nähty monta kertaa.

Kononen: nostotekniikoissa yhä kehitettävää

Pitkän linjan painonnosto- valmentaja **Jyrki Kononen** opasti Keihäskarnevaalien leirillä nuoria levytanko- nostojen tekniikassa. Vuosikymmenten kokemukselle Kononen sanoo, että yleisurheilussa voimaharjoittelua tehdään nykyisin järkevästi ja hyvillä laitteilla ja tekniikkaa seurataan videoilla. Pientä kehittämisen varaakin hänen silmissään silti on.

– Rinnalivedon vetäminen pönk-

kään taakse taitolla, jolloin lantio jää eteen, on yleinen virhe. Se rikkoo selän rakenteet. Yleisurheilijoiden perisynti on panna remmit tiukalle, jolloin ranne ei käännä, ja tanko jää vähän alas. Sieltä sen saa sitten ylös ylävartalon taakse taitolla, Kononen sanoo.

– Toinen virhe on, että tehdään yksipuolisesti vain korkeaa kyykyä. Silloin mediaalihas (sisempi reisilihas) jää kehittymättä, ja sitten ollaan erittäin herkkiä kaikille polven vääntövam-

moille. Pitäisi tehdä myös täyssyvyisitä etu- ja takakyykyjä, Kononen sanoo.

Nostoremmejä on monenlaisia. Konosen näyttää oheisessa kuvasarjassa yhden version, jota hän itse käyttää.

– Tämä on professional-malli, jossa ranne pääsee kääntymään. Se tehdään oman käden mukaan. Jos sinulla on iso käsi, käytä leveämpää remmiä, ja jos sinulla on pieni käsi, käytä ohuempaa remmiä. Näin kämmenen sijalla on juuri sopiva määrä remmiä, joka suojelee kättä.



Kokenut painonnostovalmentaja Jyrki Kononen opasti nostotekniikoita. Oikeassa alakuvassa mallisuoritusta näyttämässä Siiri Nikula.



Kuvat Tapio Nevala

Lajikarnevaaleilla on kaikkea: oppia, kavereita ja kilpailuja

Yleisurheilun lajikarnevaalit ovat kesän ehdoton valinta yli 10-vuotiaille urheilijoille ja heidän vanhemmilleen, jotka haluavat oppia, kilpailla ja tavata muita saman yleisurheilulajin harrastajia.

Kestävyys- ja kilpakävelykarnevaalit ovat kesällä Jämsässä 30.6.–3.7.2023. Kaikkien muiden lajikarnevaalien päivät ovat 29.6.–2.7.2023.

– Lajikarnevaalit järjestetään kesällä karnevaaleja jo pidempään isännöineillä paikkakunnilla. Uutta kesällä 2023 on se, että moniottelukarnevaalit järjestetään muutaman vuoden tauon jälkeen Lohjalla, sanoo Suomen Urheiluliiton nuorisovalmennuspäällikkö **Aapo Ranttilä**.

Pika- ja aitajuoksijat kokoontuvat lajikarnevaaleille Jämsänkoskelle, kestävyysjuoksijat ja kilpakävelijät Jämsään, korkeushyppyn, pituushyppyn ja kolmiloikan harrastajat Lempäälään, seiväshyppääjät Somerolle, mouka-

rinheittäjät Kaustiselle, moniottelijat, kuulantöntäjät ja kiekonheittäjät Lohjalle ja keihäänheittäjät Pihtiputaalle.

– Karnevaaleilla on pitkät perinteet. Keihäänheittäjät käynnistivät karnevaaliperinteet jo 1970-luvun alussa Pihtiputaalla, jossa se on jatkunut siitä lähtien, Ranttilä kertoo.

Koulutustapahtuma myös vanhemmille ja seurojen ohjaajille

Mitä lajikarnevaaleilla tapahtuu? Miksi sinne kannattaa mennä?

– Lajikarnevaaleilla opiskellaan oman lajin saloja Suomen parhaiden asiantuntijoiden johdolla. Lisäksi tarjolla on eri ikäluokille kilpailuja. Lajin kotimaan parhaat ovat usein mukana lajikarnevaalien yleisen sarjan pääkilpailuissa, Ranttilä sanoo.

– Nuorilla on karnevaaleilla siis mahdollista tavata oman lajinsa kotimaaisia huippunimiä ja heidän valmentajiaan.

Lajikarnevaaleilla on ajoittain myös ulkomaisia vieraita. Esimerkiksi Lempäälän Hyppykarnevaaleilla oli viime kesänä nuoria opastamassa pituushyppyn maailmanennätysmies ja moninkertainen arvokisamenestyjä yhdysval-

talainen **Mike Powell**.

– Samantapaista ohjelmaa on suunnitteilla myös ensi kesän karnevaaleille. Kannattaa olla paikalla, sanoo **Ringa Ropo** leirin järjestelyistä vastaavasta Yliastujat ry:stä.

Pihtiputaan keihäskarnevaaleilla vuosien saatossa on monia ulkomaisia huippunimiä kotimaisten ohella. Leirillä on usein ollut myös ulkomaisia nuoria oppia hakemassa.

– Lajikarnevaalit ovat suomalainen perinne. Ne ovat erinomainen leiritys- ja koulutustapahtuma niin urheilijoille, heidän vanhemmilleen kuin seurojen ohjaajille ja valmentajille, Ranttilä muistuttaa.

Lajikarnevaalifaktaa:

Missä?

Pika- ja aitajuoksut, Jämsänkoski
Kestävyysjuoksu ja kilpakävely, Jämsä
Lempäälän hyppykarnevaalit, Lempäälä
Seiväs, Somero
Kiekko, kuula ja moniottelut, Lohja
Keihäs, Pihtipudas
Moukarikarnevaalit, Kaustinen

Milloin?

Kestävyys- ja kilpakävelykarnevaalit
Jämsässä 30.6.–3.7.2023.
Kaikkien muut lajikarnevaalit
29.6.–2.7.2023.

Mitä maksaa?

– 1.6.2023 mennessä ilmoittautuminen 195 euroa
– Jälki-ilmoittautuminen lajikarnevaaleihin 240 euroa
– Vanhemmat ja valmentajat 175 euroa

Ilmoittautuminen

– Yhteinen ilmoittautuminen aukeaa 10.3.2023
– Kaikki ilmoittautumiset Suomisportin kautta.

Tiedustelut

Tiedustelut kaikista karnevaaleista
Aapo Ranttilä, p. 045 634 1090, aapo.ranttila@sul.fi
Tapio Rajamäki, p. 040 740 8300, tapio.rajamaki@sul.fi

YLEISURHEILU



2022

Tilaa Yleisurheilun vuosikirja 2022

Kirjaa voi tilata Suomen yleisurheiluarkistoyhdistykseltä. Samalla tuet yhdistyksen toimintaa. Hinta 25 euroa + posti- ja toimituskulut 10 euroa.

Kirja sisältää Suomen (9-v. asti) ja maailman tilastot (17-v. asti), Suomen ja kv. ennätykset sekä tulokset (6-12 parasta) Suomen mestaruuskilpailuista sekä kv. arvokisoista.

Suomen Urheiluliitto on julkaissut tilastovuosikirjaa vuodesta 1945 alkaen. 70-luvulta alkaen on saatavana myös vanhoja vuosikirjoja, joitakin vuosia myös ennen sitä.

Tilaukset: juhani@tilastopaja.fi.