

# LIIKKUVA

TAMPERE

2/2022



## Olympiavoimistelija Annika Urvikko levittää liikunnan iloa Tampereella

LUPA LIKKUA.  
LUPA HARRASTAA.  
TAMPERE.  
FINLAND



Classicille SM-kultaa  
kuudetta kertaa peräkkäin



Tiia Hautala mitalisuosikki  
MM-kotikisoissa Ratinassa



Tapahtumien superkesä  
vauhdissa Tampereella!

Pääkirjoitus	3
Kalervo Kummola isossa roolissa jääkiekon MM-huuman taustavaikuttajana	4
Kiekkohuuma starttasi Frenckellin aukiolta	6
Gymnastrada täyttää koko kaupungin liikkumisen ilolla	8
Olympiavoimistelija Annika Urvikko täysillä mukana Gymnastrada-tapahtumassa	11
Tampereen Voimistelijat Gymnastradaan yli 600 hengen voimin	14
Maaumalan kesä 2022 käynnistyi onnellisten tähtien alla	16
Toiminnanjohtaja Pasi Peltola suunnannäyttäjänä jo yli 30 vuotta – SC Classic jo kuudetta kertaa peräkkäin salibandyn miesten Suomen mestariksi	18
Tampere valittiin vuoden Hiihtokaupungiksi	21
UKK-instituutti julkaisi suositukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn	22
Aikuisyleisurheilun MM-kisat 29.6.-10.7. Tampereella – Valmennusasiantuntija Tiia Hautala - vahvaa osaamista urheilijoiden taustalla	26
Manse PP:n naiset ja miehet tarjoavat huippupesistä uusitulla Kaupin stadionilla	30

Kannen kuvat: Petri Viikko

Manse PP:n Pirkka Savilahti kutsuu pesisväen uudelle stadionille Kauppiin

26



Tätä on Tampere. Elävää elämää ja jatkuvaa liikettä.

## Täyttä elämää Tampereella!

Kesä tuli vihdoin jääkiekon MM-kisojen myötä Tampereelle. Katukuva on kansainvälisen värikäs, suupielet ovat pitkän korona-aamoksen jälkeen nousseet ylviistoon ja sieltä täältä kuuluu iloista puheensorinaa myös harvemmin kuulluilla kielillä.

Keskustan on täyttänyt kansainvälisten jääkiekkofanien iloinen melske, ja osalla saattaa askel välillä painaa. Tärkeintä on kuitenkin oman maan tunnuksilla olevan pelipaikan näkyminen katukuvassa. Joillakin näkyy olevan viikon ruokalistaa rinnuksilla, mutta se kuuluu asiaan, ja tärkeintä on kuitenkin irtiotto arjesta monen vuoden paikallaan olon jälkeen. Myös säiden suhteen Tampere näytti MM-kisavieraille parhaita puoliaan.

Jatkakaamme siis nauttimista tapahtumien kesästä ja sen lukemattomista riennoista!

Kasvava kaupunki ja sen myötä lisääntyneet tarpeet vauhdittavat niin päiväkotij- ja koulurakentamista kuten myös kulttuuri- ja liikuntaolosuhteiden kehittämistä Tampereella. Tätä on elävä kaupunki, joka parhaiten näkyy katukuvassa lastenvaunuja työntävine perheineen ja taustalla horisonttiin asti kohottautuvine nostokurkineen.

Liikunnan olosuhteet Tampereella paranevat merkittävästi lähivuosien ja vuosikymmenen aikana. Näkyvimät maamerkit urheilu- ja liikuntapaikkarakentamisen vahvasta buumista kaupungissamme ovat aivan keskelle kaupunkia nouseva Tammelan stadion sekä Kauppiin tänä kesänä valmistuva upea pesäpallo- ja hiihtostadion.

Tammelan stadionin lehtereille mahtuu 8000 katsojaa kannustamaan Ilvestä tai maajoukkueita. Kaupin uljas pesäpallo- ja hiihtostadion saa tänä kesänä arvoisensa startin, kun siellä pelataan Superpesis-otteluiden lisäksi lajin 100-vuotistapahtumana Itä-Länsi -tähdistööteltut. Lännen joukkueessa tullaan näkemään myös oman kylän ylpeyden Manse PP:n laadukkaista riveistä tuttuja pelaajia.

Merkittävin ja isoin hanke Tampereella tulee olemaan lähes vuosikymmenen kestävä Hakametsän Sport Campuksen rakentuminen Hakametsän alueelle.

Hakametsään on tulossa monipuolinen urheilu- ja liikuntapaikkakeskittymä, joka palvelee niin huippu-urheilijoita kuin myös meitä tavallisia kuntourheilijoita ja liikkuja. Campus tulee palvelemaan myös Suomen nousevia urheilijahuippuja, jotka päivittäisessä valmentautumisessaan tulevat hyödyntämään alueen tarjoamia mahdollisuuksia ja saavat näin käyttöönsä parhaat lähtökohdat tuleville huippu-urheilijapoluilleen.

Tätä on Tampere. Elävää elämää ja jatkuvaa liikettä.

**Pekka P. Paavola**

liikunta- ja nuorisajohtaja  
Tampereen kaupunki



Jääkiekon MM-kisat käynnistivät värikkään tapahtumien kesän Tampereella.

LIIKKUVA TAMPERE

LIIKUNTA- JA  
NUORISOPALVELUT

JULKAISIJA Tampereen kaupungin liikunnan ja nuorison palveluryhmä, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere  
PÄÄTOIMITTAJA Pekka P. Paavola p. 050 554 5831 TOIMITUSSIHTEERI Petri Viikko p. 040 5481 006  
ideatampere@kolumbus.fi TOIMITUKSEN YHTEYSKOORDINAATTORI Satu Lähteenmäki p. 040 506 8414,  
satu.M.lahteenmaki@tampere.fi TUOTTAJA Idea-Tampere Petri Viikko Oy p. 040 5481 006  
TAITTO Tuija Lautiainen PAINOPAikka PunaMusta Oy PAINOSMÄÄRÄ 4.000 kpl  
ISSN 2669-8153 (painettu) ISSN 2669-8161 (verkkoversio)

# Kalervo Kummola isossa roolissa jääkiekon MM-huuman taustavaikuttajana

Pitkän linjan vaikuttaja **Kalervo Kummola** on ollut ratkaisevissa rooleissa sekä Nokia-areena-hankkeen vauhdittajana että Jääkiekon MM-kisojen saamiseksi Tampereelle. Näköalapaikalla kisojen järjestelytoimikunnan varapuheenjohtajana työskennellyt Kummola sanoo yhteistyön Tampereen kaupungin kanssa sujuneen erinomaisissa merkeissä.



Tampereen kaupunginhallituksen puheenjohtajistossakin vaikuttava Kalervo Kummola kertoo, että jääkiekon ohella Tampere on saanut MM-kisojen aikana kehuja myös laajemminkin poikkeuksellisen monipuolisena urheil- ja liikuntakaupunkina.

## ► Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

Hän toteaa, että tuskin löytyy koko Suomesta tai Euroopasta paikkakuntaa, joka olisi pistänyt paremmaksi kuin Tampere.

Järjestelytoimikunnassa Tampereen kaupungin edustajana toimi konsernijohtaja **Juha Yli-Rajala**, jonka kanssa Kummola kertoo yhteistyön olevan helppoa, kuten myös pormestari **Anna-Kaisa Iksen** kanssa.

- Heidän lisäksi haluaisin osoittaa erityiskiitokset erinomaisesti tehdystä työstä tapahtumajohtaja **Perttu Pesälle** ja **Saara Saarteiselle** sekä heidän porukoilleen. Kaiken kukkuraksi meillä on tämä uusi areena, joka on saanut osakseen pelkkää kiitosta.

## Tampere täynnä kisafilistä

Hallia on Kummolan mukaan kehuttu tyylikkääksi. Lisäksi on osoittautunut, että jyrkähköt katsomot saavat aikaan "kattilatunnelman", jolla on positiivinen vaikutus katsojakokemukseen.

- Ja uuden hallin lisäksi sitten nämä kisakadut, fan zonet ja Keskustorin Kesäkeidas jättiscreeneineen saivat aikaan sen, että täällä Tampereella todella tunsin aidon kisafiliksen.

Yli viidettykymmenet jääkiekon MM-kisat läpikäyneenä Kummola toteaa, että kaikkialla MM-kisat eivät välttämättä näy yhtä isosti katukuvassa, kuin mitä Tampereella on nähty.

- Mitä isompi kaupunki on kyseessä, sen huonommin kisat näkyvät. Esimerkiksi Pariisissa vuonna 2017 eivät kisat näkyneet oikeastaan missään.

Kummolan mukaan myös areenan sijainti aivan ydinkeskustan tuntumassa sai suitsutusta osakseen.

- Sijaintihan on loistava, eikä synny liikenneuhkia tai muuta kun ihmiset tulevat jalan tai julkisilla.

Kymmenien vuosien aikana maailmalla eri tapahtumissa kiertänyt Kummola toteaa, että Tampereen tunnettuus maailmalla perustuu pitkälti jääkiekkoon.

- Olen vakuuttunut, että maailmalla Tampere tunnetaan kaikkein parhaiten juurikin jääkiekon ansiosta. Ja nytkin, kun on tv:ssä näytetty Tamperetta ympäri maailmaa, niin onhan tämä mahtavaa. Parempaa PR:ää kaupungille on varmaan vaikea keksiä.

## Leijona-legendat kokoontuivat Tampere-taloon

Kummola kertoo, että varsinkin silloin, kun hän oli Jääkiekkoliiton puheenjohtaja, hän piti tapana käydä pitämässä taisteluhenkä nostattavia puheita maajoukkueelle ennen tärkeitä Leijonien pelejä.

- Edelleen pidän tiivistä yhteyttä joukkueeseen manageri **Jere Lehtisen** ja päävalmentaja **Jalosen Jukan** kautta. Olen pysynyt hyvin ajan tasalla joukkueen kuulumisista.

Välit Kummolan ja maajoukkueitähtien välillä ovat vuosikymmentenkin aikana säilyneet lämpiminä.

Yhteenkuuluvuuden tunne oli käsin kosketeltavissa, kun Suomen Jääkiekkoliiton kut-



sumana noin 200 eri aikakausilla pelannutta kiekkoileijonaa valmentajineen olivat läsnä lounastilaisuudessa Tampere-talossa kisojen välipäivänä.

- Minulle henkilökohtaisesti tuo oli näiden MM-kisojen tärkein tapahtuma, kun pääsin näkemään vanhoja kavereitani.

Koska porukkaa tilaisuudessa oli paljon, ihan kaikkia vieraita Kummola ei kuitenkaan päässyt valitettavasti tapaamaan henkilökohtaisesti.

- Keräsivät sitten minulle Leijona-paidan, johon oli kirjoitettu lähes kaikkien paikalla olleiden nimmarit, taisi olla **Vellu Pohjosen** idea. Ajattelin, että ketähän varten hän niitä nimmareita siellä oikein keräilee. Sitten hän toi tilaisuuden päätyttyä sen paidan minulle. Hieno muisto!

Yksi tilaisuuden kunniavieraista oli vuonna 1995 Suomelle historian ensimmäisen maailmanmestaruuden voittaneen joukkueen päävalmentajana toiminut **Curt Lindström**, 81. Hän arvosti kovasti saamaansa kutsua sekä myös sitä, että kyseisenlainen tilaisuus ylipäättään maajoukkuepelaajien kunniaksi järjestetään.

- Suomi on ainoa maa ja ehkä Kanada myös, joilla on tällaisia tilaisuuksia. Tämä on fantastista, suurinta mitä minä olen nähnyt!

Maajoukkuepelaajien ja valmentajien ohella Kummola nauttii merkittävien suomalaisen jääkiekon hyväksi tekemien panostustensa myötä myös jääkiekkoa seuraavan yleisön kunnioitusta.

Kun Nokia-areenan jättikokoiselle videoreenille on ilmestynyt lähikuva ottelua seuraamassa olevasta Kummolasta tai hän on ollut otelun jälkeen jäällä jakamassa palkintoja, yleisö on intoutunut valtaisiin suosionsoituksiin.

- Ihan hienolta se tietysti tuntuu. Mielelläni olen tehnyt Tampereen ja jääkiekon hyväksi sen, mitä olen pystynyt.

## Nuorten harrastajien asialla

Aidosti myös lasten ja nuorten hyvinvoinnista huolta kantava Kummola tunnetaan myös siitä, että hän käynnisti liitossa myös edelleen jatkuvan perinteen, jossa huomattava osa Suomes- ja järjestettävien MM-kisojen tuotoista ohjau-

tuu lasten ja nuorten hyväksi tehtävään työhön jääkiekon parissa.

Hän on pannut alulle myös vähävaraisten perheiden jääkiekkoharrastusta tukevan stipendijärjestelmän Suomen Jääkiekkoliiton yhteyteen.

Aloittaessaan rahojen keräämisen hän soitti tunnetulle suomalaiselle polttoaineketjun suuromistajalle ja liiketoimiltaan miljardööriluokkaan nousseelle **Mika Anttoselle**.

Tämä kysyi Kummolalta, että kuinka paljon hän oli ajatellut vuosittain kerätä rahaa kyseiseen tarkoitukseen.

- Sanoin että miljoona euroa. Siinä samassa Anttonen sanoi, että hän voi laittaa rahastoon sen miljoona euroa. Jäikin sitten siltä osin oma työni pieneksi, koska Anttonen on sittemmin lahjoittanut lupamaansa miljoona euroa joka vuosi.

Summa jaetaan vuosittain stipendeinä hakemusten perusteella.

Kummolan generaattorista on lähtöisin myös idea, jossa tamperelaisille tarjottiin mahdollisuus luovuttaa käyttämättömäksi jääneitä talviurheiluvälineitä tamperelaisten koulujen ja päiväkotien käyttöön. Vastavuoroisesti lahjoittajat saivat pääsylippuja MM-kisojen katsomoon.

Hankkeen käynnistämiseksi Kummola kutsui palaveriin apulaispormestari **Matti Helimon**, MM-kisojen pääsihteerin **Heikki Hieta-** **sen** sekä päätoimittaja **Jussi Tuulensuun** ja toimituspäällikkö **Kimmo Kosken** Aamulehdestä.

Kummolan mukaan hänen yhtenä sunnuntaiaamuna ideoimansa hanke onnistui loistavasti, ja käyttökelpoisia talviurheiluvälineitä lahjoitettiin todella isoja määriä.

- Puhutaan tuhansista lahjoituksista. Suksia ja sauvojakin tuli paljon, mutta lopputulos on kuitenkin jääkiekkopainotteinen. Aamulehti teki keräystä hienosti tunnetuksi!

Myös Helimo vahvistaa, että Kummolan ideasta startannut keräys oli jymymenestys.

- Kaupunki operoi keräystä Tampere Junior-hankkeen kautta, ja saimme hiihto- ja jääurheiluvälineitä niin paljon, että peräti 125 muuttolaatikkota tuli täyteen. Lajittelun jälkeen välineet tulevat varhaiskasvatukseen sekä ala- ja yläkoulujen käyttöön. Iso kiitos kaikille mukana olleille, Helimo iloitsee. ◀

# Kiekkohuuma starttasi Frenckellin aukiolta

Kun virallisesti jääkiekon MM-kisat Tampereella polkaistiin käyntiin perjantaina 13. toukokuuta, järjesti Tampereen kaupunki jo edeltävänä keskiviikkona Frenckellin aukiolla Kiekon koti -teemaisen kansanjuhlan.

Tuhansia katsojia paikalle houkutelleen tilaisuuden tavoitteena oli tehdä koko maailmalle kerralla selväksi, että Kiekon koti ainakin MM-kisojen ajan sijaitsee suomalaisen jääkiekon syntysijoilla Tampereella.

Juhlassa esiintyivät mm. Pirkan pojat, **Mikko Alatalo, Sani, Noora Louhimo** sekä Kalevauva solistinaan **Walteri Torikka**. Kunniavieraana tapahtumassa pistäytyi Leijona-miehistö.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

Illan odotettu kohokohta oli, kun uljas Leijona-miehistö asteli pelaaja kerrallaan lavalle. Juontaja Simo Frangénin haastattelussa yleisön suosikiksi nousut joukkueen varakapteeni Marko "Mörkö" Anttila.



Tilaisuuden pääarkkitehtinä toimi Tampereen kaupungin tapahtumajohtaja Perttu Pesä (kuvasa keskellä), joka tiimeineen teki ansiokasta työtä MM-kisojen näkyvyyden hyväksi Tampereella.



Kiekon koti -tapahtuma keräsi Frenckellin aukiolle monituhatpäisen yleisön.



Myös Tampereen pormestari Anna-Kaisa Ikonen (vas.) nostatti kisafililistä puhuessaan tapahtumassa. Hänen vieressään Tampereen tapahtumapäällikkö Saara Saarteinen.



Tapahtuman juontajina toimivat Pauliina Puurila ja maisteri Simo Frangén.



Kaikki tamperelaiset kutsutaan mukaan

# Gymnaestrada täyttää koko kaupungin liikkumisen ilolla



Kuva: Petri Vilkkio

Suomen Voimisteluliiton yhteistyössä Tampereen kaupungin kanssa toteuttama liikkeen ja voimistelun supertapahtuma Gymnaestrada täyttää Tampereen turut ja torit liikkumisen riemulla neljän päivän ajan 9.–12. kesäkuuta. Myös kaupunkilaiset kutsutaan nauttimaan liikunnan ja yhdessäolon ilosta yli 10 000:n eri puolilta Suomea Tampereelle saapuvan voimistelun harrastajan ja kilpailijan kanssa.

## ► Teksti: Petri Vilkkio

Tapahtuman projektitiimissä Voimisteluliitossa toimiva tampereläinen **Fanny Juvonen** sanoo iloitsevänsä siitä, että tapahtuma on saanut osakseen ennen näkemättömän paljon positiivista huomiota.

- Eri-ikäisiä osanottajia Gymnaestradaan on tulossa noin 11 000, ja niiden päälle tulevat vielä lajikokeilijat ja katsojat. Kun otetaan huomioon, että tapahtumaa on valmisteltu pandemian varjossa, olemme osanottajamäärään erittäin tyytyväisiä. Innolla odotamme, että täällä Manssesterissa pärähtää oikein kunnolla.

Juvosen mukaan matkan varrella kaikki Gymnaestradaa edeltäneet promotapahtumat ovat keränneet hienosti osanottajia.

- Viestimme on selvästi mennyt perille, ja porukkaa on saapunut tapahtumiin sankoin joukoin. Voimistelun ilosanoma selkeästi kiinnostaa ihmisiä sekä Tampereella että kaikkialla Suomessa.

## Rakentavaa yhteistyötä kaupungin ja seurojen kanssa

Juvonen jatkaa, että yhteistyö Tampereen kaupungin ja tamperelaisten voimisteluseurojen kanssa tapahtuman järjestelyihin liittynen on sujunut erinomaisesti.

Mukana olevat tamperelaisseurat ovat Elixiria Sport, Rantaperkiön Isku, Tampereen Jumpatiimi, Tampereen Naisvoimistelijat, Tampereen Työväen Naisvoimistelijat, Tampereen Sisu sekä Tampereen Voimistelijat.

Juvosen mukaan tamperelainen voimisteluosaaminen on vahvasti kuvassa mukana jo



Kuva: Niko Sieppi

Gymnaestrada-tapahtuman kenttänyötökset tarjoavat upeaa katsottavaa kaikille.



Kuva: Niko Sieppi

Turun Gymnaestradan avajaismarssilla neljä vuotta sitten tamperelaisvärit olivat näkyvästi esillä.



Kuva: Ville Lahtinen

Gymnaestrada on perinteisesti tapahtuma, jossa yhteishenki tiivistyy.

tapahtuman torstaisessa avajaiskokonaisuudessa, jossa 650 tamperelaista voimistelijaa eri seuroista on mukana yhteisessä näytöksessä. Kaikki tamperelaiset seuravat edustettuina myös tapahtuman avaavassa värikkäässä kulkueessa. Gymnaestradan huipentava päätösjuhla kenttäohjelmineen järjestetään avajaisen tapaan stadionilla.

Projektikoordinaattori jatkaa, että seuravat olleet hienosti mukana rakentamassa ikimuistoista kesätapahtumaa Tampereella.

Olen huomannut, että seuravat ovat tosi hyvin ymmärtäneet sen potentiaalin, minkä mahdollisuuden tämä tapahtuma tarjoaa oman seuran toiminnan markkinoinniseksi ja jäsenmäärän kasvattamiseksi. Siihen olen kyllä tyytyväinen.

### Koko kaupunki täynnä liikkumisen iloa

Toukokuun alkupuolella avattu Keskustorin Kesäkeidas ohjelmavaihtoehtona tulee olemaan myös Gymnaestrada-tapahtuman aikana näkyvässä roolissa.

Tavoitteemme on, että ohjelmavaihtoehtona järjestettävät tapahtumat vetäisivät ihmisten mielenkiintoa puoleensa ja ihmiset tulisivat sinne fiilistelemään.

Kaupungin tapahtumatoimiston puuhakeman Kesäkeitaan viereen tulee monipuolisesti voimistelua tunnetuksi tekevä katettu kokeiluteltta, jonka toivotaan kiinnostavan erityisesti perheitä ja lapsia.

Tavoitteemme on innostaa ihmisiä liikkumaan ihan konkreettisesti, eikä pelkästään oleilemaan passiivisesti.

Juvosen mukaan Tampereen kaupunki on ollut aktiivisesti tapahtuman järjestelyissä mukana myös Kesätorin ohjelmavaihtoehtona osalta. Liikuntapalveluilta tulee liikunnanohjaajia tekemään tunnetuksi kaupungin omia jumppia ohjaamalla siellä niitä kaikille vauhdikkaasta menosta kiinnostuneille.

On tosi tärkeää, että kaupunkilaiset saadaan vihdoin liikkumaan pitkään jatkuneiden pandemiajaksojen jälkeen. Uskon vahvasti, et-

tä tällä tapahtumalla tulee olemaan siihen oma merkittävä vaikutuksensa. Kaupunki satsaa kylä hienosti kaupunkilaisten liikkumiseen, Tampereella itsekin erinomaisesti viihtyvä liikunnan ammattilainen iloitsee.

Hän jatkaa, että Kesätorin kokeilupisteeseen lisäksi Tampereen messu- ja urheilukeskuksen D-halliin tulee tapahtuman ajaksi jättimäinen 3000 neliömetrin kokeiluareena voimistelun eri osa-alueihin tutustumista varten.

Juvosen mukaan aivan Keskustorin sydämessä sijaitseva kokeiluteltta toimii loistavana sisäänheittopisteenä Messu- ja Urheilukeskuksen valtavalle kokeiluareenalle, jossa on ilmaiseksi tarjolla runsaasti erilaisia mahdollisuuksia ja välineitä lajikoeluihin.

Kokeilupisteellä kukin voi omin silmin todeta, että voimistelu on erittäin monipuolinen laji. Siellä pääsee tekemään kuperkeikkaa, kierimään, hyppimään, pomppimaan, tasapainottelemaan ja tutustumaan perusliikuntataitoihin.

Juvonen jatkaa, että messu- ja urheilukeskuksessa on myös Tampereen liikunta- ja nuorisopalvelujen esittelypiste, jossa on mahdollisuus tutustua kaupungin organisoimaan aikuisten ja erityisryhmien liikuntatarjontaan sekä myös Nuorten treeneihin ja perheille tarkoitettuihin liikuntavaihtoehtoihin.

### Monta päivää nähtävää ja koettavaa

Messu- ja urheilukeskus toimii Gymnaestrada-tapahtuman aikana myös keskeisenä kisanäyttämönä, sillä peräti neljän eri lajin Suomen mestaruuskisat järjestetään keskiviikon ja sunnuntain välisenä aikana siellä.

SM-kisalajeina ovat naisten ja nuorten miesten telinevoimistelu, akrobatiavoimistelu sekä trampoliinivoimistelu.

Vauhdikasta nähtävää on luvassa siis myös siellä, Juvonen vinkkaa.

Hän jatkaa, että mielenkiintoista ja tasokasta seurattavaa on myös Nokia-areenalla järjestettävässä joukkuevoimistelun maailmancup-tapahtumassa, jossa on mukana myös hal-

litsevat maailmanmestarit Tampereen Sisun Minetit.

Muiden kotimaisten kärkijoukkueiden lisäksi kansainvälisen tason osanottajia maailmancupiin tulee kahdeksasta muusta maasta, jotka ovat Espanja, Färsaaret, Kanada, Kazakstan, Ranska, Tanska, Tšekki ja Yhdysvallat.

Yhtenä Gymnaestradan monista kohokohdista Juvonen nostaa esiin myös Nokia-areenalla perjantaina järjestettävän voimistelun iltanäytöksen, jossa on nähtävissä edustava läpileikkaus koko suomalaisen voimistelun laajasta kentästä, nuorista ja aloittelevista harrastajista voimistelun ehdottomiin huippuihin.

Kyse on todellisesta voimistelun show-iloituksesta, jossa esittävät kaikki voimistelun alalajit koko laajuudessaan. Monen muun voimistelun huipun ohella telinevoimistelun MM-kisoissa menestynyt Emil Soravuo sekä Minetit tullaan näkemään siellä. Suosittelen ehdottomasti tulemaan paikalle!

Koko sydämellään Gymnaestradan järjestelyissä töitä paiskinut ja paljon vastuuta saanut Juvonen sanoo iloitsevänsä siitä, että ennen h-hetkeä ihmisten tietoisuus tapahtumasta on hyvässä mallissa.

Hienoa hänen mukaansa on ollut myös huomata, kuinka niin moni voimistelun ystävä on liittynyt mukaan rakentamaan ainutkertaista tapahtumaa yhteen hiileen puhaltaen.

Onneksi meillä on ollut loistava luottotimi ja paljon apukäsiä. Yhdessä olemme saaneet asiat kuin asiat hoitumaan. Tapahtuman järjestäminen vaatii aina hyvän porukan.

Joka päivä innostusta täynnä töihinsä tarttuva Juvonen sanoo tunteneensa selkäpiisään kylmiä väreitä, kun hän yhä uudelleen on havahtunut siihen, miten isoa juttua ihmisten liikuttamiseksi tässä ollaan yhdessä toteuttamassa.

Pandemian aikainen liikkumattomuus, passiivisuus ja ihmisten alakuloisuus alkavat vihdoin olla ohi. Kaikilla näissä järjestelyissä mukana olevilla on ollut yhteinen päämäärä, että nyt porukka takamus ylös sohvalta ja liikkumaan. Ihmisten liikuttaminen on meille kaikille sydämen asia! ◀

Gymnaestrada on yksi Annika Urvikon kesän kohokohdista.



Olympiavoimistelija Annika Urvikko täysillä mukana Gymnaestrada-tapahtumassa

# Tampereella nautitaan porukalla voimistelun ilosta!



Kuvat: Niko Sieppi

Tamperelainen liikuntatieteiden maisteri **Annika Urvikko** on uraansa kansallisella huipulla jatkava telinevoimistelija, joka on ainoa suomalainen lähes 50 vuoteen, joka on valittu kilpailemaan olympialaisten telinevoimistelussa. Tällä hetkellä Tampereen kaupungin palveluksessa liikunnan kehittäjäopettajan tehtävissä toimiva Urvikko kuuluu myös Suomen Voimisteluliiton urheilijavaliokuntaan, ja on vahvalla panoksella mukana myös kesän Gymnaestrada-tapahtumassa.

#### ► Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

Tampereen Voimistelijoita juniorivuosiastaan lähtien edustanut Urvikko kertoo, että telinevoimistelun pariin hän tuli 7-vuotiaana lajia harrastavan isosiskonsa perässä.

Voimistelun parissa edelleen vahvasti mukana oleva nainen kertoo, että hän alkoi alusta lähtien viihtyä harjoittelun parissa mukavaksi osoittautuneessa ryhmässä.

- Muistan, että treeneissä oli aina hauskaa ja kaverit siellä olivat todella kivoja. Mitä pidemmälle harrastus eteni, myös lajin haasteellisuus alkoi viehättämään minua. Samalla tuli sopivasti myös niitä onnistumiskokemuksia. Urvikko toteaa.

#### Kilpailutilanteet saavat syttymään

Moninkertainen Suomen mestari ja arvokisamenestyjä kertoo, että hänelle itselleen erityisesti kilpaileminen on aina ollut tärkeää.

Sen että maailman huipputasolle sittemmin nousseella tamperelaisella on alusta lähtien ollut poikkeuksellisen voimakas kilpailuvietti, vahvistaa Urvikkoa tämän juniorivuosiasta lähtien yli kymmenen vuoden ajan valmentanut **Riitta Taipale**, joka toimii myös Tampereen Voimistelijoiden toiminnanjohtajana.

- Jo pienenä tyttönä Annika nautti siitä, että ryhmässä pantiin pystyyn paljon erilaisia kisoja. Hän syttyi niissä aina.

Taipale kertoo esimerkin, että yksi kilpailumuoto hänen valmennusryhmässään oli kisata siinä, kuka kiipeä köydellä nopeimmin kattoon ja takaisin pelkästään käsivoimien varassa, siis lainkaan käyttämättä jalkoja avuksi.

- Annika halusi aina tehdä suorituksensa muiden jälkeen viimeisenä. Hän halusi jo etukäteen tietää, kuinka nopeasti hänen olisi kiivetävä, jotta hän voittaisi!

Taipale jatkaa, että Annika on vahva jo luonostaan, joten sen ansiosta voiman kehittämisen hänen kohdallaan on ollut helppoa.

- Toki hänellä lisäksi on täytynyt olla luontaista lahjakkuutta myös niiden haastavien liikkeiden tekemiseen.

#### Kohti kansainvälistä menestystä

Jo ala-asteikäisenä kuusi kertaa viikossa treenannut Urvikko kertoo, että eräänlainen kää-



Kehonhallinnan mestarina Annika Urvikko kuuluu edelleen telinevoimistelun eliittiin Suomessa.

nekohta hänen voimistelu-urallaan oli Euroopan Nuorten Olympiastavaalit -kisatapahtuma vuonna 2005 Italiassa, jonne hänet valittiin Suomen edustajaksi 14-vuotiaana.

- Huomasin silloin, että olin telinevoimistelussa noussut varteenotettavaksi kilpailijaksi Suomessa, Urvikko kertoo.

Yläasteikäisestä lähtien Urvikon valmennustiimiin liittyi venäläistäustainen voimisteluvalmentaja **Igor Tšerepov**, joka ennen Tampereelle tuloaan oli toiminut valmennushommissa Espoossa.

Tuossa vaiheessa Urvikon päivittäiseen valmentautumiseen tulivat mukaan myös aamutreenit sekä kaikki muut vakavissaan huipulle tähtäävän urheilijan huolto- ja tukitoimet.

Suomen A-maajoukkueeseen Urvikko valittiin ensimmäistä kertaa vuonna 2005, mikä jälkeen hänen uransa kehittyi nousujohteisesti vuosi vuodelta.

Kilpauran huipentumaan eli Lontoon olympialaisiin Urvikko valittiin vuonna 2012 - ensimmäisenä suomalaisena telinevoimistelijana vuoden 1972 jälkeen.

- Lontoossa kilpaileminen on ollut se urani paras hetki, menestyksellisesti Suomea myös lajin maailmancuppeissa sekä lukuisissa EM- ja MM-kisoissa Suomea edustanut lajilegenda ja tulevien tähtivoimistelijoiden esikuva summaa.

Urvikko on myös harvinainen toisen polven olympiakävijä, sillä hänen isoisänsä isä **Vihtori Urvikko** edusti Suomea painissa tasan 100



Annika Urvikko on mielissään siitä, että Tampereella päästään porukalla nauttimaan voimistelun ilosta. Voimistelun suur tapahtumassa Gymnaestrada tunnelma on hänen mukaansa ainutlaatuinen.

vuotta aikaisemmin Tukholman olympialaisissa vuonna 1912.

#### Koululiikunnan kehittäjänä ja nuorten urheilijoiden tukijana

Opiskeltuaan Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteiden maisteriksi Urvikko hankki liikunnanopettajan ja terveystiedon opettajan pätevyydet.

Tällä hetkellä hän työskentelee Tampereen kaupungin perusopetuksen palveluksessa kehittäjäopettajana ja toimii lisäksi yhtenä päivänä viikossa opettajana Sammon koulussa urheilulinjalla opiskelevien kahdeksaluokkalaisten ryhmässä.

Muina työpäivinä hän suunnittelee ja organisoii Tampereen koulujen perusopetuksessa toteutettavaa Lupa liikkua ja harrastaa -mallia, jossa oppilaiden liikuntaa ja harrastamista linjitetään tärkeäksi osaksi koulupäivää.

- Tykkään työstäni. Sammon koulussa nuorten urheilijoiden kanssa työskennellessäni voin hyödyntää ja jakaa kokemuksiani opiskelun ja urheilun yhdistämisestä ja kaikesta siitä, mitä se vaatii, ennen nykyistä pestiään kaupungin perheliikunnan kehittämisen parissa työskennellyt Urvikko kertoo.

Hän jatkaa, että tulevalla lukukaudella hänen työnkuvansa tulee Sammon koulussa muuttumaan. Silloin hänen tehtävänä on rakentaa yhdessä oppilaiden kanssa nuorten kil-

paurheilijan polkuja lahjakkaille ja tavoitteellisesti valmentautuville yksilölajien urheilijoille.

Urvikko toteaa, että yksilöllisten kilpaurheilijoiden polkujen luominen erityisesti nuorille taitolajien harrastajille on tärkeää. Ideana on se, että koulu mahdollistaa joustoja opintojaksojen suorittamiseen niin, että urheilija kykenee mahdollisimman täysipainoiseen valmentautumiseen ilman että koulumenestys siitä olennaisesti kärsisi.

- Esimerkiksi urheilijoiden lukujärjestyksiä pyritään räätälöimään niin, että koulunkäynnin ja urheilun yhdistäminen sujuisi mahdollisimman ongelmattomasti.

Omasta koulunkäynnin ohessa tapahtuneesta valmentautumisestaan Urvikko toteaa, että valmiita rakenteita kyseiseen asiaan liittyen ei vielä kouluissa tuolloin ollut, vaan asia jäi aina kunkin urheilijan itsensä hoidettavaksi.

- Muistan kuitenkin, että kyllä ne joustot onnistuivat jo tuolloinkin, maajoukkueiden mukana jo 14-vuotiaasta lähtien reissanut selviytyjäluonne toteaa.

#### Upeita muistoja Gymnaestrada-tapahtumista

Alkukesän Gymnaestrada-tapahtumaa Tampereella Urvikko sanoo odottaneensa koko kevään ajan innolla.

- On hienoa, että Tampereella päästään nyt isolla porukalla nauttimaan voimistelun ilosta!

Urvikko jatkaa, että hän tulee olemaan varsin monessa roolissa mukana tapahtumassa.

- Kuulun Suomen Voimisteluliiton urheilijavaliokuntaan, ja valiokunnan puitteissa on kokouksia tapahtuman aikana. Olen mukana myös joissakin illanvietoissa sekä toimin myös palkinnonjakajana. Muistaakseni minun on määrä osallistua myös Aamulehden jumpaan lauantaina. Ja haluan olla mukana myös naisten telinevoimistelukisassa.

Urvikko kertoo olleensa mukana myös monissa aikaisemmissa tapahtumissa sekä esiintyjänä että myös muissa rooleissa.

Neljä vuotta sitten tapahtuma järjestettiin Turussa. Siellä Urvikko oli itse asiassa töissäkin, kun hän oli tuolloin opintoihin liittyvässä harjoittelussa Suomen Voimisteluliitolla.

- Aika monessa siis on tullut oltua mukana. Ja nyt sitten seuraavaksi Tampereella.

Urvikko jatkaa, että kun vastaava tapahtuma järjestettiin viimeksi Tampereella vuonna 2006, hän muistaa silloin ensimmäistä kertaa myös kilpailleensa tapahtuman yhteydessä järjestetyissä kilpailuissa.

Tapahtumat perinteisesti huipevat kenttänäytökset, joita tänäkin vuonna Tampereen stadionilla nähdään, ovat tehneet myös Urvikoon suuren vaikutuksen.

- Ne näytökset ovat aina kyllä todella huikeita, kun niissä on mukana niin valtavasti ihmisiä. Ja esitykset ovat todella upeita.

Urvikon mukaan eri puolilta Suomea tulevien vanhojen tuttujen tapaamisen ohella parasta Gymnaestradoissa on juurikin tuo ainutkertainen ilmapiiri ja tunnelma, jota ei kohtaa missään muualla.

- Se yhteisöllisyys ja yhdessä tekemisen ilo! ◀

Tampereen Voimistelijat Gymnaestradaan yli 600 hengen voimin

# Tapahtuma innostaa uusia harrastajia voimistelun pariin



Tampereen Voimistelijoiden toiminnanjohtaja Riitta Taipale on myös meritoitunut telinevoimistelunvalmentaja ja lajin piirissä arvostettu tuomari.

Jättikokoisen Gymnaestrada-tapahtuman onnistuminen edellyttää vahvaa yhteen hiileen puhaltamista ja monenlaista talkoilua tamperelaisilta voimisteluseuroilta. Tämän vuoden Gymnaestrada voimistelun kilpailutapahtumien käytännön järjestelyistä vastaavat Tampereen Sisu ja Tampereen Voimistelijat, joilla molemmilla on vuosien aikana hankittua vankkaa osaamista kilpailujen laadukkaaseen läpiviintiin.

► Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

Tampereen Voimistelijoiden toiminnanjohtaja Riitta Taipale kertoo, että hänen seurallaan on vastuu naisten telinevoimistelun, trampoliinivoimistelun, akrobatiavoimistelun sekä teamgymn kilpailutapahtumien järjestelystä.

- Tampereen Sisu puolestaan vastaa rytmisestä voimistelusta, joukkuevoimistelusta, kilpa-aerobicista sekä miesten telinevoimistelusta. Sisun järjestelyvastuulla on lisäksi Nokia-areenalla järjestettävä joukkuevoimistelun maailmancup-tapahtuma.

Telinevoimistelukilpailuissa myös tuomarin tehtävissä työskentelevä Taipale jatkaa, että edellä mainittujen kilpailutapahtumien lisäksi molemmat seurat järjestävät lomittain Messu- ja urheilukeskuksen E-hallissa Lumo ja Gym for Life -tapahtumia.

- Ne pitävät sisällään esimerkiksi tanssillista voimistelua sekä ryhmässä toteutettavia akrobatiaesityksiä.

## Edellisestä voimistelun suurtaapahtumasta Tampereella 16 vuotta

Gymnaestradaa vastaava voimistelun suurta-



Aava Houhala on yksi seuran nuorista teline-taitureista.

pahtuma Sun Svoli järjestettiin viimeksi Tampereella 16 vuotta sitten eli vuonna 2006.

Taipale kertoo myös tuolloin olleensa mukana kuvioissa, kun seuran vastuulla olivat telinevoimistelukilpailuiden käytännön järjestelyt.

- Muistan yhä, että yhtenä sunnuntaiaamuna olimme jo seitsemän aikaan Ratinan stadionilla nostamassa rekkikankoja pystyyn.

Taipale toteaa, että myös tuolloin seura-aktiivien päivät olivat intensiivisiä ja hektisiä, eikä kaikkia tapahtuman järjestelyihin liittyviä asioita jälkepäin välttämättä muista, kun keskittyminen on tiukasti kohdennettu kovalla sykkeellä tapahtuvaan työntekoon.

- Sellainen yksityiskohta tuosta Tampereen tapahtumasta on jäänyt elävästi mieleen, että silloin kun seitsemän aikaan sunnuntaiaamuna pystytimme niitä telineitä Ratinassa, pilvettömältä taivaalta paistanut aurinko alkoi jo lämmittää mukavasti!

Neljä vuotta sitten Turussa järjestetystä Gymnaestrada-tapahtumasta Taipale kertoo, että Tampereelta vietiin tuolloin Turkuun lainaksi telinevoimistelussa tarvittavia telineitä, joita Turussa sitten porukalla pystytettiin.

- Eli sillä tavalla me tamperelaiset olimme tuolloinkin isossa roolissa mukana tapahtuman toteutuksessa.

## Kaupungille kiitokset uusista telineistä ja välineistä

Tampereen kaupunkia Taipale haluaa kiittää siitä, että Gymnaestrada-tapahtuman myötä Tampereelle on saatu uuden uutukaisia telineitä ja välineitä voimistelijoiden käyttöön.

- Minusta on aivan mielettömän hienoa, että kaupunki on ollut sillä tavalla mukana. Gymnaestrada-tapahtumaan liittyy aika isoa rumbaa juurikin välineiden ja telineiden osalta. Muuten meidän olisi ollut pakko yrittää haalia niitä kasaan milloin mistäkin päin Suomea.

Taipale kertoo, että hyvissä ajoin ennen

Gymnaestrada-tapahtumaa Tampereelle hankitut välineet on jo otettu Ikurissa käyttöön ja ne on todettu erinomaisiksi.

- Uusista hankinnoista hyötyvät kaikki voimistelijat, jotka Ikurin hallia käyttävät. On tärkeää, että sinne on saatu uusia ja turvallisia välineitä ja telineitä. Vanhat olivat jo kuluneet kovassa käytössä, ja ajan kanssa ne olisivat voineet aiheuttaa turvallisuusriskejäkin, ellei niitä olisi korvattu uusilla.

Kiireellisimmin korvattavina välineinä Taipale kertoo pitäneensä alastulomattoja, jotka ehtivät olla käytössä Ikurissa jo vuodesta 2009 lähtien.

- Onkin todella tärkeää, että olemme saaneet uusia mattoja, samoin kuin uusia permantoalueita. Hieno asia on myös se, että olemme lisäksi saaneet uudet nojapuut sekä nais- että miesvoimistelijoille.

Käyttö vuosia palvelleilla välineillä oli niin kovaa, että Taipaleen mukaan ne ehtivät jo kauan sitten nähdä parhaat päivänsä.

## Gymnaestrada seuralle odotettu merkkitapaus

Toiminnanjohtaja kertoo, että seurana Tampereen Voimistelijat on varsin isolla panoksella mukana Gymnaestrada.

- Kun tapahtumaan osallistuvien voimistelijoiden, huoltajien ja muiden tapahtumaan osallistuvien kisapasseja tilattiin, kävi ilmi, että Tampereen Voimistelijoiden ryhmä on koko tapahtuman suurin. Seurallamme on yhteensä yli 400 osallistujaa. Lisäksi tapahtumaan osallistuu meiltä viikon aikana yli 200 vapaaehtoista talkoolaista.

Itsekin tapahtumaa innolla odottaneen Taipaleen mukaan vapaaehtoisia ei ole jouduttu kovinkaan aktiivisesti houkuttelemaan tapahtumaan, koska kaikki ymmärtävät asian tärkeyden.

- Kaikilla on ollut vahva ymmärrys siitä, et-

tä kuinka hieno tapahtuma tässä on kyseessä ja mitä kaikkea se nuorille urheilijoille ja harrastajille merkitsee. Kaikki pitävät tärkeänä pointtina sitä, että tässä ollaan järjestämässä onnistunut ja ikimuistoinen tapahtuma nimenomaan lapsille ja nuorille.

Esimerkiksi neljä vuotta sitten Turussa järjestetystä Gymnaestrada-tapahtumasta Taipale toteaa, että kyse oli mukana olijoille selvästi tärkeästä jutusta.

Hän jatkaa, että siellä osallistujat näkivät muidenkin lajien tapahtumia ja tutustuivat uusiin kavereihin, kullakin oli se oma voimisteluosuutensa ja oltiin mukana upeissa näytöksissä.

- Joku seuramme lapsista myös totesi, että kaikista parasta siellä Turussa oli majoittuminen porukalla siellä koululuokassa, myös itse tapahtuman fiiliksestä nauttinut Taipale toteaa.

Taipaleen mukaan voimisteluharrastuksen suosio on jo tällä hetkellä hyvässä nosteessa Tampereella, ja hän uskoo että Gymnaestradan myötä kiinnostus lajiin kohtaan vielä entisestään kasvaa.

Hän toteaa, että ainakin Tampereen Voimistelijoissa toivotaan todella paljon tuolta lajin suurtaapahtumalta, että sen laaja näkyvyys täällä Tampereen seudulla tuo seuralle tulevana syksynä taas lisää uusia harrastajia.

- Kyllä me seurassamme olemme asennoituneet siten, että seuramme tulee hyötymään Gymnaestrada ja siihen panostamisesta myös tuolta kannalta. On hyvä, että voimistelu tulee näin näyttävällä tavalla pirkanmaalaisen tietoisuuteen.

## Voimisteluharrastus antaa hyvän pohjan lajiin kuin lajiin

Voimistelusta, olipa se sitten mikä voimistelulaji tahansa, fysioterapeuttitaukankin omaava Taipale toteaa, että voimistelu tarjoaa hyvän pohjan myös monen muun urheilulajin harrastamiselle.

- Esimerkiksi liikkuvuus, koordinaatio ja vartalon hallinta kehittyvät voimistelussa kaikkien muiden hyötyjen ohella sivutuotteena.

Taipale jatkaa, että voimisteluseuroissa panostetaan perinteisesti myös hyvään alkulämmittelyyn sekä lihahuoltoon, joista on selkeää hyötyä myös loukkaantumisten ennaltaehkäisyn kannalta.

- Tampereen Voimistelijoissa on tarjolla lajin kuin lajin urheilijoille tosi hyvää oppia siihen, että kuinka tehdään hyvä alkuverryttely ja kuinka venytellään oikeaoppisesti.

Myös voimaharjoittelua pelkästään oman kehon painolla tehdään seurassa ammattivalmentajien opastuksella todella paljon.

- Oppia niistä harjoitteista on todella suositeltavaa ottaa mukaan itse kunkin valmentautumiseen, olipa se varsinainen päälaaji siten mikä tahansa.

Taipaleen mukaan Ikurin hallilla käy paljon esimerkiksi jalkapalloilijoita ja heidän lisäksi monen muun lajin kilpaurheilijoita.

- Täältä he saavat sinne omaan lajiinsa aivan uudenlaista buustia, olympiatasolle yltäneen huippuvoimistelija Annika Urvikonkin valmentajana yli kymmenen vuoden ajan toiminut Taipale summaa. ◀



Tampereen Voimistelijoiden Fierce-joukkueen vauhdikas laji on teamgym.

# Maauimalan *kesä 2022* käynnistyi onnellisten tähtien alla

Tampereen maauimalan odotettu kesäkausi 2022 starttasi edeltäviä koronavuosia aiemmin eli perjantaina 6. toukokuuta. Pitkään jatkuneista yöpakkasista huolimatta altaiden kevät huolto ja niiden täyttäminen vedellä päästiin kuin päästiinkin tekemään ajallaan. Maauimalla palvelee vesiliikunnan ja auringossa paistattelun ystäviä joka päivä syyskuun 25. päivän iltaan saakka. Myös juhannuksena maauimalla on avoinna keskikesän juhlasta veden äärellä nauttiville.

## ► Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

Maauimalasta ja muista Tampereen ulkoliikuntapaikoista vastaava kaupungin liikuntapäällikkö **Mikko Heinonen** kertoo, että vielä pari viikkoa ennen maauimalan avaamiselle suunniteltua h-hetkeä oli aika lailla mietinnässä se, ehditäänkö kaikki tarpeellinen saada ajoissa valmiiksi.

- Meillä tekninen puoli teki paljon töitä sen eteen, että kaikki jäät saatiin pois altaista, altaat huollettua sekä puhdistettua ja vedet vaihdettua. Onneksi lopulta kaikki saatiin ajoissa hienoon kuntoon.

## Paras päivä alkaa virkistävällä kuntouinnilla

Kesän ensimmäiset uimarit olivat jo aamulla kello kuuden jälkeen odottamassa porttien avautumista.

Porttien vihdoin avauduttua klo 6.30 ensimmäisinä allasalueelle ehtivät ystävykset **Antti Lahti** sekä **Juha Reijasto**.

Miehet olivat jo edellisessä päätäneet käydä maauimalassa yhteisillä kuntouinneilla ennen työpäivien alkua. Positiivisten kokemustensa innoittamina miehet kertovat nyt jatkavansa samaa hyvän startin päivälle tarjoavaa kuntoilumotoa kuluvanakin kesäkautena.

Kumpikin heistä oli päättänyt käyttää hyväkseen kesäkaudella 2022 ensimmäistä kertaa käytössä olevaa maauimalan kausikorttia, jonka he aikaisemmin keväällä olivat saaneet hankituksi edulliseen ennakkotarjoushintaan.

- Erittäin hyvä idea on ollut tuo kausikorttimahdollisuus, miehet toteavat yksissä tuumin. Kaksikosta kilpaurintiaikin aikoinaan harrastanut Lahti kertoo lunastaneensa kausikortin myös 8-vuotiaalle tyttärelleen.

Kaikkiaan avajaispäivänä maauimalassa vieraili lähes 600 kävijää, mikä liikuntapäällikkö Heinosen mukaan oli lupaava startti koko kesäkautta ajatellen.

- Toivottavasti vaan ei mitään koronarajoi-



Uinninvalvojana toimiva liikunnanohjaaja (AMK) Jasmin Köcher iloitsee työstään Tampereen maauimalan aurinkoisessa ilmapiiressä.

tuksia tai muita rajoitteita enää tänä kesänä tulisi, Heinonen huokaa.

## Kausikorttikokeilu starttasi lupaavasti

Tämän kesäkauden kausikorttikokeilun taustasta liikuntapäällikkö Heinonen toteaa, että heti maauimalan valmistumisen jälkeen vakituiset käyttäjät alkoivat esittää toivetta siitä, että paljon maauimalaa käyttäville olisi tarjolla jonkinlainen kausikortti.

- Valmistelujen jälkeen maauimalan kausikortti vihdoinkin tänä vuonna sitten saatiinkin käyttöön.

Heinonen jatkaa, että tällä kaudella korttia ryhdyttiin kokeilemielessä markkinoimaan selaisella hinnoitteluperiaatteella, että kun kortin hankki jo aikaisin keväällä, sen sai varsinkin reilusti alennettuun hintaan.

Hän toteaa, että ennen avajaispäivää kaupaksi meni nelisensataa kausikorttia, mihin määrään hän on varsin tyytyväinen.

- Eli ihan hyvä määrä näin ensimmäisellä kerralla. Samalla tämä on ollut mielenkiintoinen kokeilu, kun missään Tampereen uimahalleissa kausikorttikäytäntöä ei ole ollut.

Heinonen jatkaa, että kesän aikana tullaan luonnollisesti seuraamaan, kuinka paljon kortteja käytetään ja millaista palautetta niistä saadaan.

- Niiden perusteella sitten saamme pohjaksi tietoa siihen, miten kausikorttien suhteen tulevana vuosina menetellään.

Toukokuussa porttien avautuessa ensimmäistä kertaa aikuisten kausikortin hinta oli 265 euroa, nuorten ja senioreiden kausikortti maksoi 165 euroa sekä lasten kausikortti tasan sata euroa. Ennakkokampanjassa kausikortin sai edullisimmillaan puoleen hintaan.



Tampereen maauimalan avautuminen aikaisin toukokuussa kiinnosti myös mediaa. Tämän kesäkauden ensimmäiset asiakkaat olivat heti klo 6.30 kuntouinneille tulleet Juha Reijasto (vas.) ja Antti Lahti, jotka ovat hankkineet kausikortin maauimalaan. Kaveruksia haastatteli Aamulehden live-lähetyskeskustelijaksi toimittaja Aliisa Salminen.



Kesäkauden 2022 ensimmäisen päivän aamuna asiakkaita maauimalaan olivat iloisissa tunnelmissa vastaanottamassa johtava liikunnanohjaaja Tuula Paavola ja liikuntapäällikkö Mikko Heinonen Tampereen kaupungilta.

## Yhdistelmälipun suosio vaihtelee sääolojen mukaan

Heinonen mukaan kausikorttiuudistusta lukuun ottamatta muilta osin maauimalan sisäänkäymäksut ovat pysyneet muuttumattomina edellisestä.

Hän jatkaa, että aikaisempien kesien tapaan maauimalaan on mahdollista tulla myös yhdistelmälipulla, joka oikeuttaa käyttämään uintikeskuksen palveluiden ohella myös maauimalan altaita.

- Jos siis haluaa maauimalan palveluiden lisäksi käyttöönsä myös uintikeskuksen pukuhuoneet, saunat ja altaat, silloin kannattaa valita yhdistelmälippu. Yhdistelmälipun käytöstä on hyvä huomioida, että sillä sisäänkäynti tapahtuu aina uintikeskuksen sisäänkäynnin- ja pukuhuoneiden kautta. Yhdistelmälipun käytettävissä uintikeskuksen aukioloaikojen mukaisesti.

Heinonen huomauttaa, että koska kausikortilla on mahdollista tulla sisään alueelle vain normaalista maauimalan portista, kausikorttia ei ole mahdollista hyödyntää osana yhdistelmälippua.

Heinonen sanoo todenneensa, että yhdistelmälipun suosio on varsin paljon riippuvainen sääolosuhteista.

- Kun keli on kohtuullisen hyvä, suuri enemmistö asiakkaista tulee pelkästään maauimalaan. Mutta vastaavasti huonolla kelillä se menee äkkiä siihen, että puolet asiakkaista tulee sisään yhdistelmälipulla.

Oikein aurinkoisena päivänä yhdistelmälipun käyttäjiä asiakkaista on Heinosen mukaan vain 10-20 prosenttia. Nämä ovat ne, jotka ovat kelistä riippumatta valmiita maksamaan hieman enemmän saadakseen käyttöönsä muun muassa oman pukukaapin ja saunat.

- Eli selkeästi lipputyypin valinta kohdentuu pääosin keliin mukaan. Kun on kylmä, niin sil-



Uimahallien ja maauimalan veden laadusta ja allastekniikasta vastaava Sami Sirén oli tii-meineen isossa roolissa siinä, että haastavista sääolosuhteista huolimatta maauimalla saatiin avattua suunnitelmien mukaan toukokuun alkupäivinä.

loin ihmiset usein ovat valmiita maksamaan vähän ekstraa. Maauimalassahan esimerkiksi pukuhuoneet eivät ole lämmitettyjä.

Maauimalan tämän kesän henkilökunnasta Heinonen toteaa, että koossa on nyt aivan uusi palvelutiimi, jonka lähestulkoon kaikilla jäsenillä on kokemusta työskentelystä maauimalassa jollakin muulla paikkakunnalla.

- Oikein ammattitaitoinen ja hyvän oloinen porukka taas tänäkin kesänä on koossa, Heinonen toteaa.

Lopuksi liikuntapäällikkö muistuttaa, että maauimalan aukioloaikoihin on loppukesästä tulossa sellainen muutos, että viimeisenä aukiolokautena perjantai-iltojen aukioloa pidennetään kahdella tunnilla eli maauimalla on tuolloin avoinna perjantaisin klo 22:een.

- Muilta osin kaikki tutut palvelut maauimalassa pelaavat normaalisti kauden loppuun asti. Lipunmyynnistä vastaava kahvilayrittäjäkin on sama kuin viime kesänä. ◀

## Aukioloajat kesäkaudella 2022

**30.5.-28.8.**

- ma, ti, ke, pe 6.30-20.00
- to 10.00-20.00
- la-su 8.00-20.00

**29.8.-25.9.**

- ma, ke 12.00-19.00 • ti 6.30-19.00
- to 6.30-20.00 • pe 14.00-22.00
- la-su 10.00-18.00

## Juhannuksena normaalista poikkeavat aukioloajat:

pe 24.6. 7.00-14.00, la 25.6. 13.00-20.00, su 26.6. 10.00-18.00

Sisäänkäynti loppuu 1 tunti 15 minuuttia ennen sulkemista. Allasaika päättyy 30 minuuttia ennen sulkemisaikaa.



Seuran kuudennesta peräkkäisestä miesten SM-kullasta iloitseva Pasi "Passo" Peltola on ansiokkaan pelaaja- ja päävalmentajauransa ohella toiminut alusta lähtien nyt jo 1000-jäseniseksi kasvaneen Classic-perheen innovatiivisena toiminnanjohtajana.

## Toiminnanjohtaja Pasi Peltola suunnannäyttäjänä jo yli 30 vuotta

# SC Classic jo kuudetta kertaa peräkkäin salibandyn miesten Suomen mestariksi

Keväällä 2022 tamperelainen SC Classic juhli jo kuudetta kertaa peräkkäin miesten salibandyn Suomen mestaruutta. Tärkeä lenkki vuodesta toiseen jatkuneen menestyksen taustalla on Classicin alkutahdeista lähtien seuran primus motorina toiminut Pasi "Passo" Peltola. Ansiokkaan pelaaja- ja päävalmentajauransa ohella hän on toiminut alusta lähtien nyt jo 1000-jäseniseksi kasvaneen Classic-perheen innovatiivisena toiminnanjohtajana.

### ► Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

Classicin juuret ulottuvat vuoteen 1990, kun ennakkoluuloton ryhmä Tampereen Tennis-seuran aktiiveja päätti käynnistää salibandyharrastuksen seuran piirissä.

Itsekin A-luokan kilpapelajana tennistä harrastanut Peltola toteaa, että yhteisöllisyyden ja hyvän yhteishengen tavoittelemisen oli alusta lähtien määrittävänä tekijänä yhteisössä.

Aktiivisina pelivuosinaan myös Suomen salibandyjoukkueeseen kuulunut Peltola linjasi seuralleen jo 30 vuotta sitten vision, joka vielä tänään ilmentää hienolla tavalla yhteisöllisyyteen pyrkivän seuratoiminnan syvintä olemusta:

"Vaikka pelaaminen ja mahdolliset voitot otteluissa ovatkin meille tärkeitä, ensisijainen tavoitteemme on rehdin joukkuehengen luominen sekä hyvien ystävyysuhteiden ylläpitäminen."

### Menestystä myös tyttö- ja poikajunioreissa

Vaikka yhteisöllisyyden korostaminen on seurassa edelleen tärkeällä sijalla, Classicissa on tehty vuosien aikana merkittäviä satsauksia myös menestymiseen urheilullisella puolella. Siitä ovat konkreettisia todisteina seuran palkintogalleriasta löytyvät yli 30 aikuisten sarjojen mestaruusviiriä.

Korostuneen yhteisöllisyyden ohella seuran toimintakulttuurina on Peltolan mukaan alkuvuosista lähtien määrittänyt myös pyrkimys ehdottomaan tasa-arvoon sukupuolten kesken.



Classicin runkopelaajiin kuuluva Mikko Leikkanen (vasemmalla) tunnetaan myös Suomen salibandyjoukkueen luottopelaajana. Siviilissä hän työskentelee varhaiskasvatuksen piirissä toteuttavan liikunnan ja harrastamisen suunnittelutehtävissä Tampereen kaupungin palveluksessa.

- Meillä oli jo silloin 1990-luvun alussa selkeänä mielessämme tasa-arvoinen ajattelu. Siinä sekä miesten että naisten joukkueita viedään tasa-arvoisesti yhtä suurella intohimolla eteenpäin, molempia joukkueita seurassa vuosien varrella valmentanut Peltola toteaa.

Mittavaksi laajentunut eri-ikäisten junioreiden harraste- ja kilpailutoiminta sekä tyttö- että poikajunioreissa kertoo, että tasa-arvokysymyksissä on onnistuttu.

Menestystä myös junioripuolelta on tullut seuralle. Classicin 18-vuotiaat tytöt voittivat kullaneella kaudella Suomen mestaruuden, lisäksi 16-vuotiaat tytöt sekä 21-vuotiaat pojat saavuttivat kovassa seurassa pronssia.

- Meidän junioripuolella on tehty upeaa työtä ja siellä on kasvatettu paljon pelaajia liigajoukkueisiin.

Peltola jatkaa, että seuralla on Tampereella toistakymmentä paikkaa, joissa järjestetään seuran ydintoimintaa junioripuolella.

- Harrastepuolen junioreidemme käytössä on useita Tampereen koulujen saleja ja mui-

ta liikuntapaikkoja. Kilpajoukkueet puolestaan harjoittelevat ja pelaavat yksityisissä halleissa.

Lajin harrastajamäärät ovat Peltolan mukaan paisuneet kuitenkin niin suuriksi, että tilaongelmat ovat olleet seuralle jatkuvana haasteena. Vaikeuserrointa on lisännyt se, että useat aiemmin kovalla käytöllä olleet tilat ovat erisyydestä poistuneet salikartoilta.

- Toki samaan aikaan valitettavalla tavalla on korona syönyt jonkin verran tätä harrastepohjaa. Mutta kyllä nytkin aika ääri rajoilla menemme noiden kunnollisten olosuhteiden kanssa.

### Perheenjäseniä yhdistävä salibandyseura

Monin tavoin seuran yhteisöllisyyttä omassa työssään vuosien aikana edistänyt Peltola toteaa, että seuran sisällä vakiintui käsite Classic-perheestä jo paljon ennen sitä, kun yhteistyössä markkinointiviestinnän suunnittelutoimiston lanseerattiin tamperelaisille lajin seuraajille jo tutuksi tullut Classic Family-konsepti. →



Salibandy F-liigan finaaliottelussa SM-kullan varmistaneeen Classicin vastustajana oli Nokian KR:n sitkeästi loppuun asti taistellut joukkue. Kuva finaalisarjan viidennestä ottelusta Bläk Boks -areenalla. Etualalla palloa tavoittelee Eemeli Salin.

- Seurassa on alusta lähtien ollut määrätävänä tekijänä yhdessä tekemisen kulttuuri. Siksi tuo kyseinen Family-termi löi itsensä läpi juurikin sen johdosta, että kyse oli aidosta jutusta eikä vain jostakin markkinointitempusta, menestyksellisesti tiimeineen myös otelutapahtumien kehittäjänä toiminut monitoimimies toteaa.

Peltola jatkaa, että seuran panostukset perheisiin ja yhteisöllisyyteen tulevat selvästi ilmi esimerkiksi uudella Bläk Boks -tapahtumareenalla pelattavien liigaotteluiden yleisön koostumuksesta. Moneen muuhun lajiin verrattuna niissä korostuu silmin nähtävien huomattavan laaja ikä- ja sukupuolijakauma.

- Meillä tullaan poikkeuksellisen paljon kotomaan pelejä perheinä, Peltola vahvistaa.

Hänen mukaansa yleisön yhteenkuuluvuuden tunnetta ja me-henkeä edustusjoukkueita kohtaan on omiaan lisäämään myös se, että suurin osa Classicin pelaajista on yleisölle jo entuudestaan seuran väreistä tuttuja kasvoja.

- Meillä on siinä mielessä harvinaisen onnellinen tilanne, että noin 75 prosenttia edustusjoukkueiden pelaajista on omilla juniorijoukkueissa pelanneita. Meillä on valttavan hyvin onnistunut se oma junioriputki, Peltola iloitsee.

Seuran puheenjohtajana toimii Hannu Granroth.

### Menestys on monen tekijän summa

Toiminnanjohtajan mukaan laadukas ja pitkäjänteinen panostaminen juniorityöhön onkin yksi selitys seuran miesten vuosia jatkuneeseen mestaruusputkeen sekä myös naisten joukkueen tasaisen hyvään menestykseen liigan huippuseurojen joukossa.

- Laadukas juniorityömme on kyllä todella antanut pelaajillemme hyvän pohjan kasvaa maailmanluokan pelaajiksi.

Peltola haluaa korostaa, että myös ennen miesten joukkueen historiallista mestaruusputkea seuralla oli onni saada organisaatioon sa hyviä valmentajia.

- Päävalmentajat **Petteri Nykky** ja **Samu Kuitunen** toivat sitten joukkueeseen vielä yhden stepin lisää urheilullisuutta ja onnistuivat nostamaan pelaajia näiden kehitysprosessissa uudelle tasolle.

Peltolan mukaan pelkästään yhtä selitystä mestaruusputkelle on kuitenkin mahdotonta antaa.

- Menestys koostuu lopulta niin monista pienistä osatekijöistä. Yksi oleellinen asia tässä mahdollisesti on myös kyky ratkaista ongelmia niin urheilun kuin muunkin toiminnan puolella. Ongelmille ollaan meillä osattu kohottaa malja, eikä ole jääty niitä vaan voivottelemaan.

Peltola toteaa, että haasteista pitää osata oppia ja kyetä kääntämään ne menestykseksi.

- Lopulta sitten pitää rohjeta tekemään juuri ne oikeat korjaustoimenpiteet, monissa liemissä keitetty toiminnanjohtaja filosofi.

### Rakentavaa yhteistyötä kaupungin kanssa

Peltola nostaa yhtenä seuran menestyksen osatekijänä esiin myös Tampereen Urheiluakatemia toiminnan, jonka kautta monille lukiolaisille ja muille opiskeleville edustuspelaajille mahdollistuu tärkeä aamuharjoittelu.

- Myös laajemminkin Urheiluakatemia mahdollistaa urheilun viemistä eteenpäin Tampereella, Peltola lisää.

Hän kiittelee myös Tampereen kaupunkia joustavasta suhtautumisesta työnantajana

huippu-urheilun erityispiirteisiin.

- Tampereen kaupunki perinteisesti tunnetaan työnantajana hyvästä asenteestaan huippu-urheilua kohtaan. Kaupungilla on vuosien varrella ollut runsaasti huippu-urheilijoita töissä, ja siellä on muodostunut hieno kulttuuri joustavasta suhtautumisesta heihin. Kaupunki on hienosti mahdollistanut heidän urheiluunsa, siitä iso kiitos kaupungin suuntaan!

Kaupungin taholta Peltola sanoo toivovansa rohkeita avauksia palloiluseurojen toimintaa jatkuvasti haastavien tilaongelmien lievittämiseksi.

- Hyvällä yhteistyöllä ollaan kyllä asioita aina tehty ja hyvää tahtoa on kyllä sillä suunnalla löytynyt. Mutta niitä lopullisia ratkaisuja vielä odotellaan. Kovasti jaksamme uskoa, että ratkaisuja löytyy.

Peltola sanoo toivovansa, että myös valtiohallan taholla ymmärrettäisiin monipuolisen harrasteliikunnan kansanterveydellinen merkitys ja ruvettaisiin oikeasti suuntaamaan resursseja liikuntaa ja urheilua pyrittäviin seuroihin.

- Nyt rahat uppoavat liiaksi lajiliittojen byrokratian syövereihin.

Peltola sanoo hieman surullisin mielin katsovansa tämänhetkistä suomalaista urheilua ja sen näköpiirissä olevia uhkakuvia.

- Suomalaiset urheiluseurat ovat kohta vaikeassa tilanteessa, jos ongelmiin ei puututa.

Tarkalla silmällä ympäröivää yhteiskuntaa ja urheilua seuraava salibandy lajilegenda haluaa lopuksi antaa tamperelaisille palloiluseuroille tunnustusta siitä, että täällä kukin seura keskittyy pelkästään omaan tekemiseensä eikä puutu muiden asioihin.

- Tampereella on aina osattu arvostaa ja kannustaa toinen toisiamme, Peltola kiittelee kollegoitaan. ◀

# Tampere vuoden Hiihtokaupunki

Suomen Hiihtoliitto on nimennyt toukokuun alussa järjestetyn kauden päätösgaalansa yhteydessä vuoden Hiihtokaupungin. Tänä vuonna ensimmäistä kertaa tehdyssä valinnassa etsittiin kaupunkia, joka panostaa lumilajien harrastamiseen ja sen olosuhteisiin, ja jossa hiihtolajit nähdään aktiivisessa roolissa kansan liikuttajina. Historiallinen valinta osui Tampereen kaupunkiin.

### ► Teksti ja kuvat: Petri Viikko

Perusteluissaan Suomen Hiihtoliitto toteaa, että Tampere on aktiivisesti ylläpitänyt hiihtolajien olosuhteita ensilumenladuista pitkälle kevääseen. Kaupungin hiihtoladut ovat merkittäviä lähiliikuntapaikkoja, joita hyödyntävät niin kilpahiittäjät kuin kaupunkilaiset koululaisista eläkeläisiin.

Monipuolista hiihtolajien harrastamista tukevat myös aktiivinen seuratoiminta, Lasten Lumipäivät -tapahtuma sekä Ratinan stadionin avaaminen hiihtäjille Kansallisena hiihtopäivänä.

### Ansaitut kiitokset ja kakkukahvit koko tiimille

Historiallisen tapauksen juhlistamiseksi Tampereen kaupunki kutsui toukokuun lopulla koko hiihtoladuista vastaavan tiimiin yhteiseen kahvitilaisuuteen.

Flunssaoireiden johdosta etäyhteydellä tilaisuuteen osallistunut apulaispormestari **Matti Helimo** kiitti kaupungin puolesta kaikkia niitä, jotka ovat työpanoksellaan edesauttaneet laadukkaita hiihto-olosuhteita Tampereella.

- Näen todella merkityksellisenä tehdyn työn kaupunkilaisten liikunnan edistämises-

sä. Työ on erittäin vaikuttavaa ja merkityksellistä, sitä on tehty ahkerasti ja laadukkaasti ympäri kaupunkia.

Myös tamperelaisien hiihtoseurojen osuutta hiihtoharrastuksen edistämässä kiittävä Helimo jatkaa, että jo Tampereen kaupunkistrategiassa on liikunnan lisääminen mukana tärkeänä elementtinä.

- Mitä enemmän saadaan kaupunkilaisia omaehtoisien tai ohjatun liikunnan pariin, sitä paremmin vältetään liikkumattomuuden riskkejä. Liikunta korreloi myös onnellisuuteen. Kaikki tämä mielestäni kuvastaa tehdyn työn merkittävyyttä.

Helimo jatkaa, että Tampereella on ollut menneenä kautena peräti 85 kilometriä valaistuja latuja ja niiden lisäksi vielä perheladut, joita on vedetty järvien jäälle.

- Tällä kokonaisuudella on ollut suuri liikunnallinen merkitys. Samalla maastohiihto on saanut todella paljon myönteistä näkyvyyttä ja uudet harrastajat ovat löytäneet lajin pariin.

Apulaispormestari kertoo, että työssään hänen korviinsa on kantautunut paljon positiivista palautetta Tampereen latujen erinomaisesta kunnosta sekä työntekijöiden työmoraalista. Saman hän kertoo todenneensa myös itse laduilla monet kerrat hiihtäessään.

- Laadukkaat ladut eivät todellakaan valmis-



tu eivätkä pysy kunnossa itsestään. Työn jäljestä näkee, että sitä tärkeää työtä on tehty van- kalla ammattitaidolla - ja myös sydämellä. Iso kiitos kaikille! ◀



Tampereen Pyrinnön hiihtojaoston puheenjohtajan Pasi Rajalan (vas.) Jyväskylältä Tampereelle mukanaan tuoman Vuoden Hiihtokaupunki 2022 -kunniakirjan otti vastaan liikuntapaikkahoitaja Tapio Niemi.



Tampereen latujen päivittäisestä käytännön kunnossapidosta vastaa tiimi, joka liikuntapaikkamestareiden ja liikuntapaikkahoitajien ohella koostuu monipuolisesti eri aloja edustavista ammattilaisista. Tiimiläiset vasemmalta oikealle: Mika Ilonen, Urho Mäkinen, Raimo Pelkonen, Jari Rothovius, Pekka Kauppinen, Tapio Niemi, Toni Alapappila, Juha Hangasmäki, Hannu Pekkanen, Pauli Viitanen, Petteri Nurisalo, Kimmo Niemelä sekä Tomi Kuitinen. Kuvasta puuttuu Mika Koponen.

# Jopa puolet liikuntavammoista on vältettävissä

Lasten ja nuorten loukkaantumiset urheilu- ja liikunta-aktiiviteettien parissa ovat jatkuvasti lisääntyneet. Ongelmaan on nyt tarjolla apua, kun ohjeistukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn on koottu suosituksiin UKK-instituutissa.

## ► Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

Tutkimus- ja kehittämisjohtaja, terveystieteiden tohtori **Mari Leppänen** UKK-instituutista toteaa, että säännöllisellä liikunnalla on jo pitkään tiedetty olevan kiistattomia terveyshyötyjä. Hänen mukaansa iso osa hyödyistä kuitenkin menetetään vammojen ja niistä aiheutuviin pitkäaikaisten seurausten takia.

- Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että alle 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntavammat aiheuttavat enemmän terveydenhuollon kustannuksia kuin saman ikäisten liikenneonnettomuudet, Leppänen sanoo.

Vammojen kustannukset ja niiden seuraukset ovat suuri taakka yhteiskunnalle sekä myös yksityisille ihmisille. Taloudellisten menetysten lisäksi vammat luonnollisesti myös estävät lapsia ja nuoria harrastamasta mieleistä lajiaan jopa useisiin kuukausiin venyvien toipilasvaiheiden aikana. Osa vammoista altistaa eriasteisille haitoille myös myöhemmin vuosina.

Vuodesta 2013 lähtien liikuntavammojen syntymekanismia ja vammojen ennaltaehkäisyä pääasiallisena työnään tutkineen Leppäsen

mukaan lapsille ja nuorille syntyy liikuntavammoja pääasiassa kolmessa ympäristössä: urheiluseuratoiminnassa, vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa.

Liikuntavammoja sattuu sekä paljon liikuntaa harrastaville nuorille että myös vähän liikkuville nuorille. Aktiivisesti harrastavat loukkaantuvat tyypillisesti seuratoiminnassa ja vähän liikkuvat koululiikunnan parissa.

Tutkimusnäyttöön perustuvat vammojen ehkäisyyn liittyvät suositukset on kohdennettu erikseen perheille, opettajille, valmentajille sekä päättäjille.

## Tämän ajan lasten ja nuorten liikunnallinen tausta on usein puutteellinen

Yhtenä syynä lasten ja nuorten yleistyneille liikuntavammoille Leppänen pitää sitä, että tämän päivän lapsilla ja nuorilla on heikommat motoriset valmiudet liikuntaan ja urheiluun kuin edeltävillä sukupolvilla.

- Vastaavasti ohjattu liikunta seuroissa on usein entistä kovempaa, ja jo hyvin nuorella iällä harjoitellaan intensiivisesti. Kun samalla lasten ja nuorten luontainen monipuolinen liikkuminen varhaisina vuosina on jäänyt vähemmälle, vammoja syntyy aikaisempaa todennäköisemmin.

Selityksenä lasten lisääntyvälle fyysiselle passivoitumiselle Leppänen näkee sen, että vapaa-ajalla lasten huomiosta ovat nyt kilpailumassa älypuhelimet ja erilaiset pelilaitteet.

- Lapsilla ei vapaa-ajalla ole aikaisempaan tapaan päivittäisessä ohjelmassaan liikunnal-

lisiä pelejä ja leikkejä, jotka tarjoaisivat heille monipuolisesti kehoa kehittävää liikkumista.

Leppäsen mukaan UKK-instituutissa on tullu sellaiseen johtopäätelmään, että tuo edellä mainittu muutos lasten ja nuorten ajankäytössä on yksi selittävä tekijä lisääntyvien liikuntavammojen taustalla.

- Niinpä perheille suositellaan sitä, että lapsia kannustettaisiin liikkumaan monipuolisesti sekä kulkemaan matkat kouluun ja harrastuksiin jalkaisin tai polkupyörällä.

Leppänen muistuttaa, että huoltajien tehtävä on toki varmistaa se, että kaduilla ja teillä liikuttaisiin mahdollisimman turvallisia reittejä hyväksi käyttäen ja muutoinkin riittävää varovaisuutta ja valppautta noudattaen, muistetaan myös tärkeän kypärän ja muiden suojavausteiden käytön.

Myös sitä suositellaan, että perheen aikuiset ja lapset liikkuisivat paljon myös yhdessä.

- Kun pyritään edistämään ja lisäämään lasten ja nuorten liikkumista, siinä rinnalla on myös perheiden sisällä hyvä tuoda esiin toimintatapoja, joilla on mahdollisuus estää tai vähentää vammojen syntymistä.

## Aktivoiva alkulämmittely kaikille tutuksi kouluissa

Lukuisissa UKK-instituutin ja sen yhteydessä toimivan Tampereen urheilulääkäriaseman tekemissä tutkimuksissa on todettu, että merkittävässä osassa urheilu- ja liikuntavammojen ennaltaehkäisyssä on aktivoivan alkulämmittelyohjelman liittäminen osaksi harjoitusrutiineja. →



Mari Leppäsen mukaan voimistelu on hyvä esimerkki lajista, jonka piirissä on totuttu perinteisesti tekemään pitkät ja perusteelliset lämmittelyt vammautumisen riskien minimoimiseksi. Kuvassa monipuolisesti aktivoivaa lämmittelyä ovat tekemässä Tampereen Sisun nuoret telinevoimistelijat valmentajansa johdolla Ikurin liikuntahallissa.



Terveystieteiden tohtori Mari Leppänen toimii tutkimus- ja kehittämisjohtajana UKK-instituutissa Tampereella.



# Suosituksset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn

Leppänen kertoo, että noin 15 minuutin mittainen alkulämmittely alkaa jollakin sykettä nostattavavalla liikunnalla, kuten juoksulla koordinaatioharjoitteilla tai erilaisilla hypelyillä.

- Näiden lisäksi lämmittelyn tulisi sisältää keski- ja alavartaloa vahvistavia lihaskuntoliikkeitä ja myös tasapainoliikkeitä ja ketteryyselementtejä.

Leppäsen mukaan suositus on, että kyseinen lämmittelyohjelma tulisi osaksi lasten ja nuorten liikunnasta vähintään kaksi tai kolme kertaa viikossa.

Jo tuo 15 minuuttia kerralla riittää, joten siinä ei puhuta isoista määristä. Myöskään erilisiä välineitä tai isoa tilaa ohjelman läpiviemiseen ei tarvita.

Vahva tutkimusnäyttö osoittaa, että kyseisenkaltaista alkulämmittelyohjelmaa hyödyntämällä vammojen esiintyvyyttä on kyetty vähentämään jopa puoleen.

- Ja se todellakin vaatii vain pienen panostuksen, Leppänen painottaa.

Hän jatkaa, että toki kilpaurheilussa alkulämmittely kuuluu tehdä ennen jokaista fyysisistä suoritusta, olipa sitten kyse harjoitustahtumasta tai kilpailullisesta tapahtumasta.

- Lämmittelyllä varmistetaan myös se, että keho on mahdollisimman hyvässä vireessä ja suorituskykyinen. Siksi lämmittely ilman muuta kuuluu keskeisenä osana urheiluun ja siihen valmentautumiseen.

Leppänen sanoo toivovansa, että mallia ryhdyttäisiin hyödyntämään urheiluseurojen järjestämisen valmennustoiminnan ohella myös kaikkia lapsia ja nuoria koskettavan koululiikunnan parissa.

Hän pitääkin tärkeänä, että lajiajattelun sijaan kouluissa panostettaisiin monipuolisten perusliikuntataitojen oppimiseen ja kehittämiseen, kuten pitkälti jo onkin tapahtunut.

- On tärkeää, että osataan hypätä ja tehdä alastulo turvallisesti, pystytään menemään kyykkyyhin, osataan heittää oikeaoppisesti palloa ja käyttää kehoa monipuolisesti. Harjoitellaan ketteryyttä ja koordinaatiotaitoja, jotta kyettäisiin nopeassakin liikkeessä hallitsemaan keho.

Leppänen jatkaa, että aktiivoina alkulämmittely sopii liikuntatunnin alkuun, oli tunnilla harjoiteltava laji tai liikuntataidot mikä tahansa. Lämmittely onkin otollinen hetki harjoittamaan kehonhallintaa ja yleisiä liiketaitoja.

- Lämmittely kannattaa kuitenkin pitää oppilaiden ikään sopivana ja siihen kannattaa keksiä myös hauskaa sisältöä. Vaikka esimerkiksi voimistelu olisi hyvä laji harjoittamaan kehonhallintaa, ei se lajina ole kaikkien lasten mieleen ja harjoittelun laatu ja mielekkäisyys kärsii, jos liikunta ei ole mukavaa.

Tutkijan mukaan olisi tärkeää löytää myös sellaisia tapoja rakentaa liikuntatunnit, että lapset pääsisivät aidosti nauttimaan liikunnan ilosta.

- Se on tärkeä osa sitä, mihin liikuntatunneilla pyritään. On kuitenkin muistettava, että ennen kuin pelataan vaikkapa sählyä, niin siinä voisi tehdä lämmittelyn, jossa otetaan huomioon monipuolista kehonhallintaa. Hyvä lämmittely auttaa siihen, että sählypelin tiimellyksessä pysytään ehjinä.

Leppäsen toiveena on, että kaikki lapset omaksuisivat jo koululiikunnan parissa tavan, jossa he liittyvät aktivoivan lämmittelyn myötä koulun ulkopuolella tapahtuvan liikkumisen ja pelaamisen yhteyteen.

- Tällöin koulun kautta saataisiin selkeitä hyötyjä myös sinne vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan.

Hän jatkaa, että kouluille kohdistetuissa suosituksissa nostetaan esille myös se, että liikunnan ja terveystiedon opetukseen lisätäisiin myös tietoa liikuntavammoihin liittyen.

- Oppitunneille olisi tärkeää viedä teoria-tietoa esimerkiksi siitä, mitkä tekijät altistavat liikuntavammoille ja miten vammoja voitaisiin ennaltaehkäistä.

## Liikuntaturvallisuuden edistäminen kaikkien etu

Leppäsen mukaan UKK-instituutissa pohditaan sitä, että olisiko mahdollista saada esimerkiksi fysioterapeuttipiskelijöitä mukaan kouluihin osallistumaan oppilaiden liikuttamiseen tai vastaamaan esimerkiksi liikuntatuntien oikeaoppisten alkulämmittelyiden lanseerauksista kouluihin.

Tutkijan mukaan luontevinta tietenkin olisi, jos liikuntatunnin vetävä opettaja huomioisi kyseisiä asioita siellä.

- Mutta se olisi varmasti varsin haasteellista, kun tietää, että opettajat tekevät muutoinkin vaativaa työtä ja heillä on jo kaikkea muutaakin tärkeää, mitä heidän pitää siellä tehdä. Varmasti siis ottaa aikansa, että saadaan vietyä asiaa eteenpäin sinne opettajille, mutta toivottavasti saataisiin joillakin tavoilla koulutettua myös opettajia tähän vammoja ehkäisevään hommaan mukaan.

Yksi ratkaisu Leppäsen mukaan voisi olla se, että aiheeseen kiinnitettäisiin entistä enemmän huomiota jo opettajakoulutusvaiheessa.

Leppänen jatkaa, että aiheesta on jo useampana vuonna keskusteltu myös opetushallituksen edustajien kanssa, ja vastaanotto on ollut myönteistä.

- Perusliikuntataitojen opettamiseen panostaminen ja liikuntaturvallisuuden edistäminen myös koulujen kautta nähdään myös päättäjien keskuudessa tärkeänä, Leppänen toteaa.

Päättäjille UKK-instituutin julkaisussa on myös urheilun ja liikunnan olosuhteisiin liittyviä suosituksia, eli urheilupaikkarakentamisessa pitäisi optimoida esimerkiksi suorituspaikkojen alustojen jousto- ja kitkaominaisuudet kuhunkin lajiin mahdollisimman hyvin sopi-

viksi ja vammoja ehkäiseviksi.

- On tärkeää, että esimerkiksi salibandykenttien alustojen materiaali ei ole liian pitkä. Vastaavasti riittävää joustoja tarvitaan alustoissa, joissa tehdään hyppyjä ja voimakkaita suunnanvaihdoksia.

## Monella urheiluseuralla vielä kirittävää

Leppäsen mukaan urheiluseuroissa tietoisuus aktivoivan lämmittelyn hyödyistä ja muista vammoja ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä on levinnyt varsin hyvin.

- Varsinkin suuremmissa seuroissa, joissa on käytettävissä ammattivalmentajia ja fysioterapeutteja, asiat on tiedostettu varsin hyvin, mutta eroja seurojen välillä on vielä paljon, fitness-urheilussa EM-tasolla aktiiviurallaan kilpaillut tutkija toteaa.

Lajeista esimerkiksi salibandyssa ja jalkapallossa on menty Leppäsen mukaan viime vuosina varsin hyvin eteenpäin.

- Kyseiset lajit ovatkin niin vammaherkkiä, että loukkaantumisten ennaltaehkäisyä niissä on ollut vähän pakkokin alkaa ottaa huomioon. Esimerkkinä asian tunnetuksi tekemisestä Leppänen nostaa esiin jalkapallon, jossa kaikki Suomen juniorijalkapallovalmentajat kutsuttiin toukokuun puolivälissä pidettyyn webinaariin.

Laajan kiinnostuksen saavuttaneessa webinaarissa kerrottiin kattavasta juniorijalkapalloilijoiden keskuudessa tehdystä loukkaantumisia kartoittavasta tutkimuksesta, sen pohjalta laaditusta toimenpideohjelmasta sekä sillä saavutetuista myönteisistä tuloksista.

Aktivoivan lämmittelyn hyödyntämisen ohella UKK-instituutin ohjeistuksissa valmentajille nostetaan esiin myös huomion kiinnittäminen turvallisiin suoritustekniikoihin sekä nuorten urheilijoiden kuormituksen huomiointi yksilöllisesti.

- Urheilussa kuormitus on säädettävä niin, että se on kunkin nuoren yksilölliseen kehitysvaiheeseen sopivaa. Toisin sanoen kaikille samanikäisille nuorille sama kuormitus ei välttämättä sovi, vaan valmentajan pitää huomioida se kasvun vaihe, mikä kullakin nuorella sillä hetkellä on. Eli kuormitus ei saa olla nopean kasvun vaiheessa liian kovaa.

Esimerkkinä erityisen kuormittavista lajeista Leppänen nostaa esiin voimistelulajit, joissa harjoittelua ja toistoja tarvitaan erittäin paljon vaativien erityistaitojen oppimiseksi.

- Mielestäni näitä asioita otetaan voimistelu-seuroissa jo varsin hyvin huomioon, ja harjoittelu on niissä erittäin monipuolista. Voimistelussa myös perinteisesti tehdään pitkät ja perusteelliset lämmittelyt, tällä hetkellä aikuisten akrobatiaryhmässä mukana oleva ja muutenkin monipuolisesti liikuntaa harrastava Leppänen sanoo. ◀



## PERHEET JA NUORET

### Monipuolinen ja riittävä liikkuminen auttaa välttämään liikuntavammoja

- Liiku riittävästi
- Muista monipuolisuus
- Lämmittele huolella
- Käytä suojavarusteita
- Aloita maltilla
- Kuntouta vammat
- Turvaa koulu- ja harrastusmatkat



## OPETTAJAT JA KOULUT

### Liikunnan turvallisuuden voidaan vaikuttaa kouluissa

- 1 Aktiivoina alkulämmittely osaksi liikuntatunneita jo alakoulussa
  - viikoittain
  - 15 min kerrallaan
  - monipuolisesti kehonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa
- 2 Liikunnan turvallisuus osaksi opetussuunnitelmia viimeistään yläkoulussa
  - säännöt
  - varusteet
  - vammoja ehkäisevät toimet



## VALMENTAJAT JA URHEILUSEURAT

### Kehittävä harjoittelu perustuu terveelliseen ja turvalliseen valmennukseen

- 1 Vammojen ehkäisy osaksi säännöllistä harjoittelua
  - ympäri vuoden
  - 2-3 kertaa viikossa
  - 15 minuuttia kerrallaan
  - monipuolisesti kehonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa
- 2 Suojavarusteet kuntoon
- 3 Tilat ja ympäristö urheilulle turvallisiksi
- 4 Sääntömuutoksilla lisää turvallisuutta
  - suojavarusteet
  - fyysisten kontaktien rajoittaminen
  - valmentajien koulutus
- 5 Kuormitus ja lepo urheilijan kasvun ja kehityksen mukaan
- 6 Huolellinen kuntoutus vammien jälkeen



## PÄÄTTÄJÄT

### Liikuntavammojen ja niistä aiheutuvien kustannusten vähentäminen vaatii toimia päättäjiltä

- 1 Kattava, valtakunnallinen liikuntavammojen rekisteröinti
- 2 Liikuntalajien integrointi ICD-11-luokitukseen
- 3 Riittävä resurssointi liikuntavammojen ennaltaehkäisyyn



Lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyn suositukset on laadittu UKK-instituutin asiantuntijoiden toimesta eurooppalaisessa Physical Activity-Related Injuries Prevention in Adolescents (PARIPRE) -projektissa. Erasmus+ -rahoitteisessa projektissa ovat Suomen lisäksi mukana Slovakia, Slovenia, Puola ja Tšekki. Suositukset löytyvät UKK-instituutin verkkosivuilta: [ukkinstituutti.fi/liikku-misen-turvallisuus](http://ukkinstituutti.fi/liikku-misen-turvallisuus).

Lisätietoa liikunta- ja urheiluvammojen ehkäisystä löytyy UKK-instituutin terveurheilija.fi -sivustolta.



Tampereen stadionilla järjestettävät aikuisyleisurheilun MM-kisat ovat motivoineet Tiia Hautalaa tehostamaan omaa harjoitteluaan. Hänen lajeinaan Ratinassa ovat 100 metrin aitujuoksu ja pituushyppy.

Aikuisyleisurheilun MM-kisat 29.6.-10.7. Tampereella

# Valmennusasiiantuntija Tiia Hautala - vahvaa osaamista urheilijoiden taustalla

Vuonna 2004 Tampereelle muuttanut ja edelleen vahvasti Tampereen urheiluelämässä vaikuttava **Tiia Hautala** muistetaan kolmissa olympiakisoissa Suomea edustaneena yleisurheilun 7-ottelijana. Hänen ennätyspisteensä 6369 ovat edelleen Suomen kaikkien aikojen tilastoissa upeasti toisella sijalla.

Nyt Hautala jakaa vuosien aikana kertynyttä osaamistaan valmennustehtävissä ja aikoo myös kilpailla aikuisyleisurheilun MM-kisoissa Tampereella kesä-heinäkuun vaihteessa.

**Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö**

► Menestyksellisen urheilu-uransa Hautala starttasi Porissa urheilukärpäsen pureman isänsä kannustamana. Ykköslajiksi tuolloin kymmenen ikävuoden korvilla olleelle alakoululaiselle valikoitui yleisurheilu. Myös koripalloharrastus oli mukana kuvassa 16-vuotiaaksi asti.

- Monipuolisuuden kannalta osoittautui hyväksi, että harrastin aktiivisesti myös koripalloa. Sen ansiosta keho oppi jo nuoresta pitäen kestämään monenlaisia ärsykeitä, parikymppiseksi asti isänsä valmennuksessa yleisurheilut nainen kertoo.

## Telinevoimistelutreeneistä hyötyjä lajiin kuin lajiin

Ylioppilaaksi Hautala kirjoitti Kuortaneen urheilulukkiosta, jossa hänellä oli muiden lupavien nuorten urheilijoiden tavoin mahdollisuus sovittaa yhteen sekä koulunkäynti että täysipainoinen valmentautuminen urheilu-uraa silmällä pitäen.

Hautala kertoo muistavansa hyvin, että Kuortaneen urheiluopistolla kokoontui tuolloin kerran viikossa pääasiassa yleisurheilijoiden oheisharjoitteluksi tarkoitettu telinevoimisteluterho. Kerhon vetäjänä toimi tuolloinen lukion liikunnanopettaja **Pekka P. Paavola**, joka nyttemmin vaikuttaa Tampereen kaupungin liikunta- ja nuorisajohtajana.

Hautalan muistot tuohon aikaan myös painivalmentajana toimineen Paavolan opetusmetodeista ovat myönteiset. Hautala kertoo, että Paavola tunnettiin vaativana, mutta samalla myös kannustavana valmentajana.

- Muistan sellaisenkin jutun, että meidän oli tarkoitus tehdä takaperin voltti siinä voimiste-

lualustalla, mutta en meinannut uskaltaa. Pekka kannusti, että sen kun vaan teet, kyllä se menee! Lopulta sitten rohkenin sen voltin tekemään ja päädyin kuin päädyinkin turvallisesti jaloilleni. Paavolalla oli selvästi silmää nähdä etukäteen, että pystyisin sellaisen tekemään, Hautala kiittelee.

Hän sanoo pitävänsä myöhempää uraansa silmällä pitäen erinomaisena asiana sitä, että hänen tuli kehitettyä omaa kehonhallintaansa myös telinevoimistelun avulla.

- Ylipäätään juuri painijathan ovat kehonhallinnaltaan tosi hyviä, ja he myös käyttävät yleistaitoja parantavia telinevoimisteluliikkeitä oheisharjoittelunaan.

Hautalan mukaan melkein pä minkä urheilulajin tahansa kannalta on hyödyllistä kehittää yleisvoimaa, kehon tasapainoa sekä kehon hallintaa telinevoimistelusta tutuilla harjoitteilla.

- Tiedän, että lukuisat yleisurheilijat käyttävät oheisharjoittelumuotona telinevoimistelua. Seiväshyppääjille telinevoimisteluharjoittelu on itse asiassa ihan elinehto. Seiväshyppy juurikin on lajina sellainen, että kun jalat irtoavat maasta, niin telinevoimisteluosuus alkaa.

Pyrinnön yleisurheilujaoston valmennuspäällikkönäkin 2000-luvulla muutaman vuoden ajan vaikuttanut Hautala sanoo seuraavansa tarkasti Pyrinntön tämänhetkisten huippuottelijoiden **Maria Huntingtonin** ja **Miia Sillmanin** harjoittelua. Hautala tietää kertoa, että menestysnäköisellä ottelijakaksikolla on säännöllisesti harjoitusohjelmassaan permantovoimistelua sekä esimerkiksi riipuntaa rekkitangolla.

- Minullakin oli niitä omista treeniohjelmistani jonkin verran, mutta valmentaja ei ollut niitä aina ohjaamassa. Korkeushyppypatjalla tein lisäksi voltteja ja pukilla erilaisia hyppyjä. Telinevoimistelu tarjoaa paljon erilaisia mah-

dollisuuksia parantaa yleistaitoja, ja siinä koee aina onnistumisen elämyksiä, kun saa uusia temppeja onnistumaan.

## Kovalla treenaamisella maailman terävimmän kärjen tuntumaan

Oman kilpauransa vaiheista Hautala kertoo, että juniori-ikäisissä hän ei vielä ollut sillä tasolla, että hänelle olisi esimerkiksi tullut nuorten arvokisadestuksia.

Reilun parikymppisen ikäisenä hänen tulos tasonsa alkoi tehostetun harjoittelun ansiosta koko ajan nousemaan, ja leipälajissaan 7-ottelussa hän alkoi jo ylittää 6000 pisteen tasoon.

- Tuota 6000 pisteen tasoa voidaan pitää jo kansainvälisenä tasona, ja aloinkin sitten jo pääsemään arvokisoihin. Pistesijoille maailmanmestaruuskisoissa pääsin ensi kertaa vuonna 1999, jolloin sijoituin Sevillassa viidenneksi.

Edelleen halli-SE:tä naisten 5-ottelussa halussa pitävä kolminkertainen olympiakävijä sijoittui Sydneyn olympialaisissa vuonna 2000 naisten seitsenottelussa kahdeksanneksi.

- Kyllä täytynee kyseiset saavutukset nostaa oman urani suurimmiksi kohokohdiksi, pituus- ja korkeushyppyjä sekä 100 metrin aitujuoksu "syömähannaslajeinaan" pitänyt moninkertainen Suomen mestari summaa.

Pyrinnön yleisurheilujaoston valmennuspäällikköpestin jälkeen Hautala aloitti työnsä Varalan Urheiluopistossa aluksi Suomen Urheiluliiton, Olympiakomitean ja Varalan yhteisesti palkkaamana. Tehtävänä oli mm. toimia 7-ottelun lajivalmentajana ja nuorten olympiavalmentajana.

Päätoimisesti Varalan Urheiluopiston palkkalisstoilla Hautala aloitti työnsä vuonna 2015. →

Varalan Urheiluopiston ja seurojen välillä tehtyjen sopimusten mukaan Hautala tehtävänä on vastata naisten Superpesiksessä pelaavan Manse PP:n sekä naisten salibandy liigajoukkueen KooVeen fysiikkavalmennuksesta.

- Toimin myös tyttöjalkapalloilijoiden voimapuolen valmentajana Tampere Football Academyssä, joka liittyy läheisesti myös Tampereen Urheiluakatemia toimintaan.

### Varalassa tavoitteena on terve urheilija

Tamperetta monipuolisena ja jatkuvasti kehittyvänä urheilukaupunkina arvostava Hautala kertoo, että isossa roolissa hänen työssään palloilijoukkueiden kanssa on urheiluvammojen ennaltaehkäisy. Siinä keskeisenä pointtina hänen mukaansa on ensinnäkin se, että asioita - olivatpa ne sitten voimaharjoittelun nostotekniikoita tai liikkuminen ylipäättään - tehdään monipuolisesti ja oikeilla tekniikoilla.

- Lisäksi on tärkeää, että keho aktivoidaan

perusteellisella lämmittelyllä ennen jokaista treeniä niin, että koko keho on riittävän valmis harjoitukseen.

Vammojen ennaltaehkäisyn näkökulmasta Hautala sanoo myös pitävänsä tärkeänä sitä, että urheilijan fyysinen suorituskyky ja voimataso säilyvät riittävän korkealla tasolla läpi koko kilpailu- tai sarjakauden.

- Jos voimatasot pääsevät kauden mittaan kovinkin paljon laskemaan, on selvää, että kehosta tulee haavoittuvainen erityisesti lajeissa, joissa on kovia vauhteja ja vääntöjä.

Edellä kerrottujen monipuolisten valmennustehtävien lisäksi Hautala työskenteli Varalassa viime lukukauden loppuun saakka koordinaattorina Suomen Olympiakomitean akatemiohjelman alaisilla yläkouluireillä noin neljän vuoden ajan.

Yläkouluireitoiminta Varalassa on vuosi vuodelta laajentunut, ja nyttemmin toiminta kattaa yli kymmenen eri urheilulajia.

Hautala kertoo, että leirien sisällöt ovat suureksi osaksi liittyneet nuorten kokonaisvaltai-

seen urheilijaksi kasvamiseen.

- Lajiharjoittelun ohella Varalan leireillä on ollut monipuolista fysiikkaharjoittelua. Siellä nostetaan lisäksi esiin tärkeitä elämäntaitoihin kuuluvia asioita, kuten urheilijan oikeaoppiseen ravitsemukseen, psyykkisiin taitoihin sekä urheilijan terveyteen liittyviä ajankohtaisia teemoja.

### Aikuisyleisurheilun MM-kisat hyvä syy ryhtyä kuntoilemaan tehokkaammin

Menestyksellisen aktiiviuransa ottelijana Hautala lopetti vuonna 2005, minkä jälkeen hän oli omien sanojensa mukaan 12 vuotta harrastamatta yleisurheilua lainkaan.

- Toki jonkin verran muuta urheilua ja liikuntaa harrastin, ja liikettä olen saanut myös työssäni.

Kipinä aikuisyleisurheilua kohtaan hänellä roihahti liekkeihin vuonna 2017, joten nyt hänellä on takanaan viisi vuotta suhteellisen säännöllistä treeniä. Uudessa startissaan hän sanoo kohdanneensa jonkin verran myös odottamattomia haasteita.

- Muistan kun ryhdyin uudelleen harjoittelemaan yleisurheilua varten, niin kyllä siinä oli sellainen tilanne, että eivät nilkat ja jalkaterät meinanneet oikein kestää sitä touhua. Mutta sitten kun paikat pikku hiljaa alkoivat tottua, niin sitten alkoi taas homma sujumaan, sittemmin 2-4 kertaa viikossa yleisurheilua treenaava nainen kertoo.

Ryppyotsaisuuden harjoittelussaan Hautala sanoo jättäneensä kokonaan pois, ja muutenkin hän toteaa suhtautuvansa asioihin sopivalla rentoudella.

- Treenaan siltä pohjalta, miltä kehossa tuntuu, eli aika lailla kroppaa kuunnellen koko ajan mennään. Tehokkaammin tulee kyllä treenattua, kun nyt on olemassa selkeät urheilulliset tavoitteet. Jos pelkästään kuntoilisin, niin en saisi itsestäni kyllä samaa irti.

Aiemmin aikuisurheilijana arvokisoissa vain SM-tasolla kilpaillut Hautala kertookin saaneensa uutta intoa valmentautumiseensa Tampereella kuluvana kesänä 29.6.-10.7. järjestettävien aikuisyleisurheilun MM-kisojen johdosta.

Yleisurheilu-urallaan kaikkiaan 60 kertaa ottelun läpiviennyt Hautala kertoo, että nyt hänen lajeinaan MM-kisoissa tulevat olemaan 100 m:n aitajuoksu sekä pituushyppy.

Tapahtumaa varten valmistautunut Hautala toteaa, että MM-kisojen viiden vuoden välein porrastuva sarjakoko osuu hänen osaltaan täydellisesti kohdilleen.

- Täytin juuri huhtikuussa viisikymmentä, joten pääsen nyt ihan tuoreena kasvona sarjaan naiset 50-54-vuotiaat.

Vaikka Hautala ei tarkkaan ole tietoinen tulevasta kilpakumppaneistaan ja heidän viimeaikaisista tilastonoteerauksistaan, hän sanoo kuitenkin olevansa optimistinen kisoissa pärjäämisensä suhteen.

- Uskon, että tämänhetkinen tasoni voisi riittää mitalisijalle kummassakin lajissa, mutta on vaikeaa sanoa vielä mitään varmaa. Sinne voikin yhtäkkiä ilmestyä joitakin yllättäjiä, joista ei ole kuullut etukäteen mitään. Toisaal-



Urallaan monissa arvokisoissa menestynyt ja Suomen kaikkien aikojen toiseksi parhaan tuloksen naisten 7-ottelussa tehnyt Tiia Hautala toimi menestyslajinsa palkintojen jakajana Kalevan Kisoissa Tampereen stadionilla kesällä 2021. Kuvassa korkeimmalla korokkeella Suomen mestaruuden voittanut Tampereen Pyrinnön Miia Sillman.



Työnantajansa Varalan Urheiluopiston kautta Tiia Hautala (vas.) toimii useiden palloilulajien fysiikkavalmentajana. Kuvassa hän on vetämässä Tampere Football Academy:n tyttöjalkapalloilijoiden harjoitusta Kaupin tekonurmikentällä.

ta en tiedä, ovatko kaikki parhaat edes tulossa mukaan.

Aikuisyleisurheilun MM-kisojen järjestelyistä vastaavat yhteistyössä Tampereen kaupungin kanssa Tampereen Pyrintö ja aikuisurheilun erikoisseura Kunto-Pirkat. Pääasiassa Rati-

naan sijoittuvan tapahtuman järjestelyjen sujuvuuteen maailmalla uransa aikana lukemattomia kertoja kilpaillut Hautala sanoo suhtautuvansa luottavaisin mielin.

- Kisajärjestelyt Tampereella ovat perinteisesti saaneet paljon kiitosta. Ihan maailman-

laajuisestikin tiedetään, että täällä osataan järjestää kilpailuja lajissa kuin lajissa. Pyrintö ja Kunto-Pirkat ovat jo moneen kertaan osoittaneet, että niillä on erittäin hyvät valmiudet järjestää isoja kisoja yhdessä osaavien vapaaehtoisten kanssa. ◀

# Manse PP:n naiset ja miehet tarjoavat huippupesistä uusitulla Kaupin stadionilla

Suomen pesäpalloliittiin noussut Tampereen ylpeys Manse PP on startannut Superpesiskauden 2022 lupaavasti. Jännittävänä jatkuvan Superpesiskauden otteluiden lisäksi tamperelaisia pesäpallon ystäviä hemmotellaan tänä kesänä myös Kaupin uusitulla stadionilla pelattavalla legendaarisella pesäpallon Itä-Länsi -tähdistöotteluilla. Ottelut kruunaavat historiallisella tavalla kuluvana vuonna täydet 100 vuotta täyttävän kansallispelin juhluvuotta.

► Jo vuosien ajan määrätietoista ja menestyksellistä työtä tamperelaisen pesäpallon hyväksi tehnyt Manse PP sai viime vuodenvaihteessa uuden puheenjohtajan, kun ansiokkaan rupeaman seuran peräsimessä tehnyt **Matti Helimo** luovutti edustuspesäpallon vetovastuun pitkän linjan tamperelaiselle pesäpallovaikuttajalle **Pirkka Savilahdelle**.

## Tavoitteena entistäkin laadukkaammat ottelutapahtumat

Innostuneessa tehtävässään aloittanut Savilahti toteaa, että yksi tärkeimmistä kehityskohteista seuralla tällä hetkellä on Superpesiksessä pelaavien edustusjoukkueiden ottelutapahtumien kehittäminen ja sitä kautta entistä vetovoimaisemman pesisbuumin aikaansaanti Tampereelle.

Entistäkin miellyttävämpien ja koukuttavampien katsojakokemusten yhtenä mahdollistajana ottelutapahtumissa on kuluvana kesänä tulikasteensa saava uusi stadionrakennus oheispalveluineen.

Stadioninvestointia pelaajauransa ohella pitkään myös juniorivalmentajana toiminut Savilahti pitää merkittävänä kaupungin tekemänä panostuksena Tampereen jo entuudestaan laadukkaisiin urheilun ja liikunnan olosuhteisiin.

- Kun stadionin yhteyteen saadaan vielä rakennettua sinne suunnitellut lämpimät harjoitustilat ja oheistilat, meillä on silloin takuvarmasti Suomen hienoin yhdistetty pesäpallo- ja hiihtostadion, lukkarin pelipaikalla omalla pelaajaurallaan pilviä hipovia tolppia nostellut puheenjohtaja toteaa.

Savilahden mukaan Kaupista onkin muotoutumassa entistä hienompi ympärivuotinen urheilukeskus.

- Meillä on hyvät suunnitelmat siihen, että Tampereella järjestettävät ottelutapahtumat ja niihin liittyvä kokonaisuus saadaan nostettua aivan eri tasolle, mihin pesäpallossa on perinteisesti totuttu.

Siviilissä kodinkonekaupan valtakunnallisissa johtotehtävissä toimiva Savilahti korostaa, että suunnittelupöydällä olevien kunnianhimoisten visioiden toteutuminen edellyttää sen, että kaikki fasilitetit Kaupissa ovat seu-



Manse PP:n puheenjohtaja Pirkka Savilahti kiittää Tampereen kaupunkia Kaupin pesäpallo- ja hiihtostadionille tekemistä panostuksista. Savilahti haluaa kehittää Superpesiksen ottelutapahtumia uudella stadionilla entistäkin enemmän katsojia koukuttaviksi. Jättikokoisen videotaulun mahdollistamana digitaalinen maailma tulee jatkossa olemaan oleellinen osa myös Manse PP:n ottelutapahtumia.

raavien vuosien kunnossa.

- Yhteistyömme kaupungin kanssa on hyvää, ja luotan siihen että tarvittavat investoinnit kaupungin suunnalta toteutuvat.

## Videotaulu mahdollistaa koukuttavat katsojakokemukset

Savilahti muistuttaa, että varsinainen urheilupuolihan Manse PP:llä on jo saatu hyvään is-

kuun, eikä siitä varmaankaan ole kahta sanaa. Sen sijaan hänen mukaansa oleellista on, että ottelutapahtuma ja sen ympärillä oleva kokonaisuus kyetään muokkaamaan sellaiseksi, että ihmiset haluavat tulla pesäpallo-otteluihin.

- Toki he haluavat tulla nytkin, mutta haluamme että sinne olisi entistä mukavampi tulla, ja sen myötä entistä enemmän väkeä saataisiin houkutelua katsomoihin. Kokonaisuuden täytyy olla mahdollisimman hieno ja viihtyvä,



Manse PP:n miesten joukkue voitti Superpesiksen SM-kullan vuonna 2021.



Pronssille viime kaudella yltänyt naisten joukkue juhlii mestaruutta vuonna 2017.

se on meidän iso tavoitteemme.

Savilahti vertaa tilannetta uudella Nokia-areenalle pelattaviin jääkiekko-otteluihin, joissa katsojakokemukset ovat nousseet aivan uudelle tasolle.

- Kyllähän ottelutapahtumat kiinnostavat ihmisiä entistä enemmän, kun olosuhteet ovat kunnossa.

Kaupungin tekemä merkittävä investointi Kaupin olosuhteisiin on ollut myös loppukesäällä 2021 pesäpallo- ja hiihtostadionin yhteyteen asennettu jättikokoinen videotaulu.

Savilahti toteaa, että taulu saatiin käyttöön aivan viime Superpesiskauden loppuvaiheessa, eikä taulun tarjoamia kaikkia mahdollisuuksia ole vielä päästy otteluissa täysimääräisesti hyödyntämään.

- Mutta tälle vuodelle meillä on ihan uudet suunnitelmat siihen liittyen. Ilman muuta se on suuhyväisiä ottelutapahtumaa, että taululla pystytään näyttämään korkeatasoista digitaalista materiaalia. Tänä kesänä taulu tulee olemaan meidän virallinen tulostaulumme, ja se vanha sähköinen tulostaulumme on jo poistunut kuvasta kokonaan eli sitä ei enää ole olemassakaan.

Savilahden mukaan digitaalinen maailma tulee olemaan oleellinen osa myös Manse PP:n ottelutapahtumia.

- Nokia-areenankin hienolla näytöllä pystytään tekemään ihan erilaisia juttuja kuin mihin aikaisemmin Hakametsässä oltiin totuttu.

Savilahden mukaan myös Manse PP:ssä halutaan tapahtumia viedä siihen suuntaan, että yleisölle on mahdollista näyttää hidastuksia ja muuta peliin liittyvää materiaalia.

- Tavoitteemme yhdessä mediatiimimme kanssa on että jo tällä kaudella pystyisimme mahdollisimman monipuolisesti hyödyntämään livekuvaa ja muuta digitaalista materiaalia taulun kautta.

## Itä-Länsi -tähdistöottelut suuntaavat pesäpallövän katseet Tampereelle

Manse PP on yhteistyössä Suomen Pesäpalloliiton kanssa järjestämässä pesäpallon vuotuisen arvo-ottelun, Itä-länsi -ottelun heinäkuussa Kaupin uusitulla pesäpallostadionilla, jolloin luonnollisesti myös videotaulu on muun tekniikan ohella täydessä käytössä.

Kuluvan kauden ensimmäiset neljä kotiotteluaan hallitseva Suomen mestari miesten joukkue sekä pronssia saavuttaneet naiset pelaavat evakossa, kunnes Kaupin pesäpallostadionin upea katsomorakennus valmistuu.

Savilahti toteaa, että vielä ennen Itä-Länsi -viikonloppua seuralla on tarkoitus palata pelaamaan Kaupin remontoidulle stadionille Superpesiksen kotiotteluitaan sarjaohjelman mukaan.

- Kun palaamme Superpesiksen kotiotteluidemme myötä Kauppiin, samalla äänentoistot, videolaitteistot ja kaikki muu tekniikka tulevat siinä testatuksi ja koekäytetyksi ennen Itä-Länsi -viikonloppua.

Savilahden mukaan Itä-Länsi -tapahtuman varsinaisena järjestäjänä toimii Suomen Pesäpalloliitto, mutta itse ottelutapahtumien läpiviennissä Manse PP:n organisaatio satoine vapaaehtoisineen on keskeisessä roolissa.

## Perinteisesti tapahtuma houkuttelee paikalle tuhansittain katsojia.

Savilahti toteaa, että uuden katetun stadionrakennuksen yleisökapasiteetti on noin 2500 henkeä. Sen lisäksi Kauppiin on tulossa siirtokatsomot samoin 2500 hengelle. Tällöin katsomot tulevat kentän takaosaa lukuun ottamatta kiertämään kenttää.

- Jos kaikki sääolosuhteita myöten natsaa, odotamme lauantaina pelattavaan miesten peliin jopa viittätuhatta katsojaa ja naisten peliin sunnuntaina myös isoa yleisömäärää. Eli loppunumyytyjä katsomoita odotamme ainakin siihen lauantai-illan peliin.

Savilahti sanoo olevansa vakuuttunut siitä, että myös tamperelaista pesäpallo-osaamista tullaan näkemään Lännen joukkueessa sekä miehissä että naisissa.

- Itse asiassa meillä ovat molemmissa joukkueissa aivan huippupelaajia käytännössä kaikki, mutta toki yhdestä seurasta ei kaikkia pelaajia voida valita. Mutta kyllä uskon, että molemmista joukkueista enemmän kuin yksi tulee valituksi.

Itä-Länsi -otteluissa katsojille onkin tarjolla parasta pesäpallo-osaamista, mitä tältä planeetalta löytyy, mutta Savilahden mukaan myös kukaan Tampereella pelattavissa Superpesisotteluissa ei taidoissa ja varsinkaan tunnelmassa jäää jälkeen.

- Joukkueemme tarjoavat lajiosaamista aivan Suomen ehdottomalta huipulta. Kaupan päälle Kaupin karnevaaleissa pääsee myös nauttimaan mielettömästä tunnelmasta, johon niin monet ovat jo jääneet koukkuun, seurastaan ja joukkueistaan ylpeä puheenjohtaja summaa. ◀

"Joukkueemme tarjoavat lajiosaamista aivan Suomen ehdottomalta huipulta. Kaupan päälle Kaupin karnevaaleissa pääsee myös nauttimaan mielettömästä tunnelmasta."

# HYÖTYLIIKUNNASTA HYVINVOINTIA

## Lataa appi ja vaikuta

Hyötyliikunta tuo hyvää oloa. Tiesitkö, että fiksuilla arkiliikkumisen valinnoilla kevennät osaltasi myös ympäristön kuormitusta?

**Lataa Tampere.Finland-sovellus,  
avaa ja selvitä Liikkumisen hiilijalanjälkesi.**

