**Valtti-Vauhti peittosi forssalaiset**

Toijalan Vauhdin ja Viialan Valtin yhdistetty joukkue pääsi jälleen nostamaan kiertopalkinnon ilmaan, kun jo perinteeksi muodostunut seuraottelu Forssan Salamaa vastaan kisailtiin 7.8.

Tänä vuonna kilpailun järjestäjänä toimivat forssalaiset, kuten ensimmäiselläkin kerralla. Viime vuonna kilpailtiin Toijalassa.

Ensimmäinen seuraottelu oli tiukka ja forssalaiset voittivat sen niukasti pistein 191-176. Viime vuonna kotikenttäedun turvin Akaan yhdistetty joukkue peittosi Forssan sadan pisteen erolla 248-148. Tänä vuonna Forssalta odotettiin tiukkaa vastusta, mutta toisin kävi. Valtti-Vauhti voitti pistein 223-167.

Seuraottelun tavoitteena on seurojen yhteishengen lisääminen ja elämysten tarjoaminen lapsille. Varsinkin pienemmille urheilijoille yhteinen reissu ja tekeminen isompien urheilijoiden kanssa on hieno kokemus. Nyt liikkeelle lähdettiin yhteisesti bussilla. Tunnelmaa nostatti sekin, että paluumatkalla oli tiedossa poikkeaminen Ahveniston maauimalaan.

Seuraottelusta pontta

Vattenfalleihin

Yhteisreissu antoi pontta varsinkin valttilaisille seuraottelusta kahden päivän päästä kilpailtuun Vattenfall-Seuracupiin. Valttilaiset olivat jo ensimmäisessä osakilpailussa kesäkuussa tehneet ennätyspisteet ja jatkoa seurasi toisessa osakilpailussa Kangasalla 9.8.

Valtin kokonaispisteet jäivät vain kuusi pistettä vajaaksi 10 000 pisteestä. Vielä kaksi vuotta sitten Valtin pistesaalis oli vain hieman yli 4000 pistettä.

Vattenfall on hienosti rakennettu kokonaisuus, jossa seurat kisaavat paremmuudesta valtakunnallisessa pistekilpailussa. Kilpailussa mitataan seuran toiminnan laajuutta sekä tasoa. Joka lajissa seuran paras urheilija tuo seuralle pisteitä tuloksen mukaan.

Varsinkin nuoremmat valttilaiset ottivat pisteiden keräämisen seuralle hienosti haltuun ja kilpailivat sellaisissakin lajeissa, jotka eivät olleet omia suosikkilajeja. Vanhemmat urheilijat taas keräsivät isoja pistesaaliita, jopa yli 1000 pistettä kahdessa kilpailussa.

On hienoa, että niin moni koki seuran edustamisen omakseen!

Vattenfall-Seuracupin pisteet nähtävissä www.yleisurheilu.fi ->lapsille ja nuorille ->seuracup ->pistetilanne

**Aikuiset innostuivat yleisurheilemaan**

Viialan Valtin järjestämässä aikuisten yleisurheilukoulussa urheiltiin iloisella ilmeellä ja rennolla fiiliksellä. Tosissaan mutta ei totisesti.

-Tosi kivaa on ollut. Hyvää liikuntaa, monipuolista ja hauskaa. Tsemppihengellä ollaan menty, vaikka välillä on joutunut puuskuttamaan, naurahtaa **Marika Niskanen**.

 -Vähän vahingossa tulin yleisurheilukouluun mukaan. Toin 10-vuotiasta tyttöäni Valtin harjoituksiin, kun joku kyseli onko aikuisten yleisurheilukouluun vielä tulijoita. Tulin lipsauttaneeksi, että voin tulla!

Niskanen ei kuitenkaan ole katunut nopeaa päätöstään osallistumisesta.

-Minulla on pitkä työmatka autossa istumista ja vielä istumatyö. Selkävaivat ovat olleet ongelmana. Liikunta on hyväksi, mutta olen huono saamaan itsestäni mitään irti liikkumisen suhteen. Jatkaisin kyllä tämän yleisurheilun parissa, jos joku olisi jatkossakin ohjaamassa! Tarvitsen jonkun, joka ohjaa ja sanoo mitä pitää tehdä.

- Lukion liikuntatunneilla viimeksi yleisurheilin, hän naurahtaa.

Lähes kaikki aikuisten yleisurheilukouluun osallistuneista olivat sellaisia, jotka eivät olleet harrastaneet yleisurheilua aikaisemmin. Sitä ei kyllä harjoituksissa huomannut; niin oikeaoppisesti harjoitteet sujuivat. Myös yleisurheilukoulun vetäjä, Viialan Valtin valmentaja **Kari Lehtinen** oli yllättynyt tasosta millä yleisurheilukoulussa pystyi vetämään harjoituksia.

- Porukan taidollinen oppiminen oli nopeaa ja myös fysiikka oli riittävän hyvällä tasolla. Niiden ansiosta saatiin harjoituksista haastavampia kuin olin etukäteen olettanut, toteaa Lehtinen.

Mitä TV-kuvan takana?

Aikuisten yleisurheilukoulun tavoitteena oli opettaa sellaisia harjoitteita jokaiseen lajiin, että osallistujat innostuisivat lajien harjoittelemisesta. Tavoitteena oli tehdä paljon lajeihin liittyviä oheisharjoitteita sekä pitkä ja monipuolinen alkuverryttely. Yleisurheilun harjoitteleminen ei ole siis pelkästään sitä, että otetaan vauhtia ja hypätään hiekkalaatikkoon, tai sitä, että mennään kuularinkiin ja työnnetään kuulaa.

Kun harjoitusohjelman aiheena oli kuulantyöntö, noin 90 prosenttia harjoituksesta tehtiin muualla kuin kuularingissä. Kuulaan tartuttiin vasta harjoituksen lopussa.

- Tavoitteena oli myös se, että osallistujat oppisivat seuraamaan oman tekemisensä kautta mitä lajisuorituksessa tapahtuu, esimerkiksi televisiosta yleisurheilua katsoessaan tai omien lastensa harrastamista seuratessaan. Tarkoituksena oli pyrkiä antamaan kuva minkälaista yleisurheileminen on sen kilpailusuorituksen takana, mikä esimerkiksi televisiosta välittyy, selvittää Lehtinen.

Liikeradat muistiin

Yleisurheilukouluun sisältyi kuusi harjoituskertaa ja lopuksi haasteottelu 5-ottelussa Viialan Valtin 15-vuotiaiden tyttöjen kanssa.

Osallistujat toivoivat, että yleisurheilukoulu olisi ollut pidempi, jotta lajeihin olisi päässyt enemmän käsiksi. Jos kutakin lajia olisi ollut vaikka kaksi kertaa, niin liikeradat olisivat jääneet paremmin muistiin.

Kari Lehtinen on samaa mieltä, että kurssi oli lyhyt, mutta ajankäytön suhteen pidempään jaksoon ei nyt ollut mahdollisuuksia. Lehtisen valmennettavat vievät ajan. Urheilijoiden pitkä kausi huipentuu kesällä useisiin SM-kisoihin.

-Useamman kerran pitäisi saman lajin harjoituksia olla ja joitakin lajeja jäi kokonaan käymättä läpi, esimerkiksi kiekonheitto ja seiväshyppy. Niitä olisi ollut mielenkiintoista opastaa.

Vielä hän ei ryhdy lupaamaan, että aikuisten yleisurheilukoulu saisi jatkoa, mutta poissuljettu mahdollisuus se ei suinkaan ole.

Kipinä ollut, aikaa ei

Lehtisen toiveena on, että osallistujat olisivat saaneet kipinän yleisurheiluun. Halun jatkaa harjoittelua ja innostuksen yleisurheilun perusajatukseen: parantaa omia suorituksia senttien ja sekuntien kautta, mikä oli myös haasteottelun tarkoitus.

Yleisurheilukouluun osallistuneella **Kimmo Heinolla** on aina ollut kipinä yleisurheiluun, mutta aikuisiällä aika harrastamiseen on ollut kortilla.

Heino urheili lapsuus- ja nuoruusvuosinaan Ylöjärven Ryhdissä. Ykköslajiksi muodostui korkeushyppy ja hyvänä kakkosena oli keihäänheitto. Vuonna -94 Heino hyppäsi 16-vuotiaiden sarjassa 180 ja heitti 600 gramman keihästä 57, 84. Tuloksilla oltaisiin korkealla nykyisinkin Suomen tilastoissa. Tosin keihästulos ei ole suoraan verrannollinen, sillä nykyisin 16-vuotiaat heittävät 700 gramman keihästä.

-Usein on ollut mielessä ryhtyä harjoittelemaan taas yleisurheilua. Nyt tarjoutui siihen hyvä tilaisuus, Heino sanoo ja kehuu nauttineensa harjoittelusta yleisurheilukoulussa – yli 20 vuoden tauon jälkeen.

-Miehiä vain olisi saanut olla enemmän mukana.

Jokamiehen 7-otteluun, jossa kilpaillaan naisten 7-ottelun lajeissa naisten välineillä, hän on osallistunut jo useampana vuonna. Tänä vuonna osakilpailut järjestetään jälleen Kangasalla ja Tampereella.

-Aitajuoksu on pahin, kun sitä ei nuorena tullut harrastettua. Onneksi se on ottelun ensimmäisenä, niin saa sen heti alta pois.

Valtin yleisurheilukoulun haasteottelun 60 metrin aitajuoksusta Heino poimi hyvät puolet:

-Aitavälit menivät sentään kolmella askeleella.

Haasteottelussa Heinon vahvuudet tulivat hyvin esille. Korkeudessa ylittyi 150 ja 600 gramman keihäs lensi 46,50. Suorituksista näki, että ennenkin on lajeja harrastettu.

**Matilda hyvässä seiväshyppyvireessä**

Valtin 15-vuotias seiväshyppääjä Matilda Koponen on päässyt hyvään hyppyvireeseen juuri ennen ikäluokan SM-kilpailuja. Keväällä nilkkansa loukannut Matilda on päässyt taas kuopalle ja saanut luottamuksen takaisin hyppäämiseen. Tästä osoituksena on 17-vuotiaiden piirinmestaruus tuloksella 280 ja sitä kautta edustus Hämeen piirijoukkueeseen, jossa meni 270. Vattenfalleissa se sitten tapahtui, uusi oma ja seuraennätys 290.

15-vuotiaiden SM-kilpailut järjestetään 19-21.8 Hämeenlinnassa ja tämän kauden tilastoissa Matildan edellä on vain 6 tyttöä. Ei muuta kuin kohti jäykempiä seipäitä ja korkeampia korkeuksia. Tsemppiä Matilda! -msk