

# Kesäkauden ensimmäinen LIDL -alueleiri Paimiossa 14.5. – 16.5.2015

Tapio Mustalahti



## Varasvuoren leirin kokoonpano

Paimion keväisiä Mäkikarnevaaleja edeltäneelle LIDL -alueleirille kerääntyi Varasvuoren mäkiokeskukseen joukko eteläisen Suomen nuoria mäkihyppääjiä. Kesäkauden ensimmäinen alueleiri saatiin järjestymään Varsinais-Suomen maisemiin Paimioon.

Lahdesta leirin vetäjiksi ja valmentajiksi saatiin Janne Tervahartiala ja lapsuudenmaisemiinsa Eetu Kytösaho. Lisäksi Tampereelta saatiin sikäläisten leiriläisten mukana mäkihyppyvalmentaja Kari Kolppo. Janne ja Eetu neuvoivat isommista mäistä hyppääviä harrastajia ja Kari opasti pikkumäen hyppääjiä.

Paimiossa on tällä hetkellä tavallista enemmän uusia yrittäjiä K-8 mäessä mäkihyppyuraa aloittelemassa. Heidän neuvontaansa keskittynyt Tampereen Kari Kolppo oli innostava valmentaja, ja antoi varmasti potkua harrastukseen kaikille pienessä mäessä harjoitelleille.

Paimion Urheilijoiden omien juniorien lisäksi leiriläisiä saapui Varasvuorelle Tampereelta, Jämsän seudulta, Helsingistä ja yksi innokas jopa Kuusamosta saakka. Lahdessa viime vuodet harjoitteleina Eetu ja Janne pystyivät neuvomaan ja opastamaan Varasvuoren K-29 ja K-58 hyppyreissä harjoitelleita nuoria hyppääjiä. Etelä-Suomen alueella ainoastaan Lahden seudulla mäkihyppyperheen koko on sen verran suuri, että valmennusapua riittää tarvittaessa muidenkin seurojen tarpeisiin.

## Leirin ohjelmaa

Koska Varasvuorelle saatiin "asiantuntija-apua", oli leirin harjoitusohjelma tietenkin rakennettu oikeaoppisesti siten, että ennen hyppyä lihakset lämmiteltiin hyppykuntoon esimerkiksi pienellä jalkapallo-ottelulla mäen alastulorinteessä. Myös leirin valmentajat Janne ja Eetu osallistuivat esimerkillisesti näihin otteluihin. Lämmittelyn jälkeen venyteltiin, ja vasta tämän lihaskuntoon jälkeen painuttiin mäkiin hyppäämään.

Eetu Kytösaho kertoi allekirjoittaneelle venyttelyn merkityksestä mäkihyppäyksessä selvää kieltä. Hänen mukaansa päivittäinen venyttely, vaikka vain 10 – 15 minuutin mittaisenakin, on mäkihyppäjälle kaiken "a ja o". Ilman riittävää lihasten ja nivelten venyvyyttä ja liikkuvuutta mäkihypystä ei yksinkertaisesti voi tulla oikeastaan mitään. Koko homman edellytyksenä on hyvä ja tasapainoinen vauhtimäen asento, jota ilman hyvää hyppyä ei pysty rakentamaan. Nilkan, polvien ja selän riittävän laajat liikeradat mahdollistavat

kunnollisen asennon vauhtimäkeen. Vain hyvästä tasapainoisesta asennosta voidaan lähteä hyppää viemään ponnistuksen kautta oikeaan suuntaan. Jos hyppääjän takapuoli ei ole sopivalla korkeudella, selkä riittävän suora ja polvikulma optimaalinen, ei ponnistukseen lähte oikeaan suuntaan eikä kannan pitkälle.

### **Tunnelmia Varasvuoren leiriltä**

Paimiossa on mäkihypyn parissa pieni joukko vanhempia ja isovanhempia, jotka käyttävät paljon tunteja Varasvuoren mäkipisojen ja LIDL -leirin kaltaisten tapahtumien onnistumisen eteen. Nytkin koko leirin ajan mäkipopilla pelasi ruokahuolto lounaiden ja päivällisten muodossa. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi. Kenenkään ei tarvinnut nälkäisenä päiväänsä Varasvuorella viettää. Eikä kenenkään myöskään tarvinnut lähteä lounaan perässä etsimään yhdenkään ABC:n tai Nesteen huoltamon lehtipihvejä.

Kaikesta näki, että leiri oli onnistunut. Lapset viihtyivät paikalla pitkälti Eetun ja Jannen sekä Karin kannustavan valmennuksen ansiosta. Eetu sekä Janne olivat molemmat sopivan nuoria leirin vetäjiksi, mikä näkyi hyvänä osallistumisena mm. lämmittelyyn tarkoitettujen jalkapallopelien vetämisessä. Kari ei tainnut pallon perään lähteä juoksemaan, mutta kaikki kunnia myös hänen pikkumäen hyppääjille antamilleen vinkeille ja opastukselle. Niistä oli varmasti apua PU:n nuorimmille hyppääjille.

Palaute leirin osalta oli kaikin puolin hyvää ja positiivista. Ehkäpä useamminkin tällaisia tapahtumia voisi myös täällä Varsinais-Suomessa järjestää. Leirin sisällön voisi kiteyttää sanoilla: ”siellä kaikilla oli mukavaa”. Mutta vaikka leirin henki olikin leppoisa, niin varmasti siitä oli myös kaikille osallistujille hyötyä. Leirin päättäneet kisat menivät monilta hyppääjiltä paremmin kuin ennen leiriä olisi osattu uskoakaan. Valmennus oli selvästi auttanut ja tuonut uutta potkua ja jujua leiriläisten hyppäyhiin.

