

tyttöjen ja Karin haastattelut tehtiin heinäkuussa ja näistä oli tarkoitus tulla juttua paikallislehteen. Juttua ei ole näkynyt, mutta vastauksia on tässä.



### **Magdaleena Havukorpi**

ikä: 15 vuotta

asuinpaikka: Jokikunta, Vihti

missä koulussa olet ja mikä luokka: Vihdin yhteiskoulussa, menossa 9 luokalle

kuinka kauan olet harrastanut yleisurheilua: Lähes koko ikäni, pienestä lähtien käynyt nappulakisoissa, 12 vuotiaana menin ensimmäisen kerran treeniryhmään.

miten talviharjoittelu sujui: Hyvin

oletko saanut harjoitella terveenä vai onko vammat vaivanneet: Olen saanut treenata terveenä ilman vammoja

miten korona on vaikuttanut kevään harjoitteluun ja kisoihin: Kisakausi alkoi myöhempään, kisoja alkukesästä oli vähemmän kuin normisti.

mitä muita kesäsunnitelmia urheilun lisäksi: Rippileiri ja -juhlat, kavereiden kanssa skootterilla ajelua ja olemista

koska on kauden pääkilpailut ja tavoitteet niissä: SM kisat on 8.8, siellä 80m aj tavoitteena hyvä, tasainen ja rento juoksu sekä ennätys tottakai

miten paljon kannustaa treenata ja kilpailla yhdessä tiiviissä ryhmässä: Tiiviissä ryhmässä on parasta treenata. Kaikki kannustaa ja tukee toisiaan treeneissä sekä kilpailuissa, joka on mukava asia. Siitä saa itse myös tietynlaista tsemppiä ja luottoa, itseensä kun kaverit kannustaa

mikä on lempilajisi: 80m aj ja 100m

mikä on inhokkilaji: pitkätmatkat

Julia on todella mukava treenikaveri, joka kannustaa aina. Julia on myös todella motivoitunut treenaaja, joka tekee aina kaikkensa treeneissä.

Kari on todella hyvä ja mukava valmentaja, jolla on hauskoja juttuja aina treeneissä. Hän näkee vaivaa meidän kaikkien kehityksen ja menestyksen eteen.



### **Vilma Meriläinen**

Olen 15-votias ja asun Lohjalla, käyn Anttilan koulua ja menen syksyllä 9A luokalle. Olen pienestä pitäen ollut urheilukentällä, mutta ensimmäiseen urheilukouluun ilmoittauduin suunnilleen 5-vuotiaana.

Talviharjoittelu sujui hyvin ja matkat Lohjalta päin lyhenivät huomattavasti uuden hallin myötä. Olen pysynyt terveenä ja säästynyt loukkaantumisilta. Korona vaikutti keväällä harjoittelu paikkoihin, kun halli ja

kuntosalit olivat kiinni jouduttiin treenaamaan ulkona ja välillä kylmä sää aiheutti, ettei päästy juoksemaan niin kovilla tehoilla, sekä peruskuntokausi piteni. Koronan johdosta myös kilpailukauden aloitus siirtyi, jonka takia kesälle tulee paljon kilpailuja lyhyelle aikavälille. Urheilun lisäksi kesällä näen kavereita ja kävin riparin. Kauden pääkisat ovat SM-kisat 7-9.8, tavoitteena siellä on sadalla metrillä juosta oma ennätys, joka toivottavasti olisi 13,2 alkuinen ja kiekossa oma ennätys ja 30m ylittäminen. Tiiviissä ryhmässä treenaamine tuo paljon lisää motivaatiota, kun ryhmähenki on hyvä ja kaikki kannustavat toisiaan ja ovat onnellisia muiden onnistumisista. Hyvä ryhmähenki vie myös omia tuloksia eteenpäin. Lempilajini on 100m ja (pituus) ja inhokki kilpakävely.

Anni on iloinen ja hauska, sekä kannustaa ja tsemppaa aina kisoissa.

Kari on valmentajana osaava ja ammattitaitoinen, sekä todella kannustava ja jos jossain tekniikassa tai muussa on hakemista Karilta löytyy ratkaisut niihin ja ne saadaan korjattua. Kari on myös mukava, rento, sekä todella hauska, treeneissä ei tule tylsiä hetkiä.



### **Julia Suihkonen**

Olen 15-vuotias ja asun Nummelassa. Käyn Nummelanharjun koulua ja olen nyt menossa 9E luokalle. Yleisurheilua olen oikeastaan harrastanut koko ikäni ja 6 vuotiaana olen ollut ensimmäisessä kunnan urheiluryhmässä, mutta 3 vuotiaasta asti olen käynyt seuran viikkokisoissa. Talviharjoittelu on sujunut hyvin uuden hallin tultua helposti ja mukavasti. Minua on jo pitkään vaivannut rasitusvamma oikean jalassa ja olin talvella 3 kuukautta tauolla ja nyt vasta olen uskaltanut pikku hiljaa alkaa tekemään kunnan suorituksia. Korona on vaikuttanut paljon treeni paikkoihin sillä halli ja kuntosalit ovat olleet kiinni sekä joitain kisoja on siirretty tai niitä ei ole pidetty. Urheilun lisäksi kesällä olen paljon kavereiden kanssa ja käyn riparin. Pääkisat ovat sm-kisat jotka ovat 7-9.8 ja sinne minulla ei ole nyt suurempia tavoitteita jalan takia kunhan 300 metrillä ehjänä ilman tuntemuksia maalin pääsee niin se on jo hyvä , mutta fiinaalin olisi taas mukava päästä. kaikki kannustavat ja pitävät huolta kaikista. Lempilajini ovat pituus ja 300 metriä ja inhokkilaji on seiväs.

Vilma on hauska ja energinen sekä treeneissä aina kannustava ja iloinen. Treeneissä olisi tylsää ilman Vilmaa.

Kari kannustaa ja ottaa huomioon sekä hän on ammattitaitoinen ja hauska.



## **Anni Napari**

ikä, 15

asuinpaikka, Nummela

missä koulussa olet ja mikä luokka, Nummelanharjun koulu 8c

kuinka kauan olet harrastanut yleisurheilua, viisi vuotta

miten talviharjoittelu sujui, talviharjoittelu sujui mielestäni ihan normaalisti

oletko saanut harjoitella terveenä vai onko vammat vaivanneet, olen saanut harjoitella terveenä, ei mitään suurempia vammoja

miten korona on vaikuttanut kevään harjoitteluun ja kisoihin, joidenkin kilpailujen ajankohtia on muutettu ja koronaan liittyvät säännöt täytyy ottaa huomioon

mitä muita kesäsuunnitelmia urheilun lisäksi, ei mitään isompia suunnitelmi

koska on kauden pääkilpailut ja tavoitteet niissä, pm- kilpailut ja jos saan A- rajan rikki niin sm- kilpailut.

tavoitteena uusi ennätys ainakin pituudessa.

miten paljon kannustaa treenata ja kilpailla yhdessä tiiviissä ryhmässä, minua se ainakin kannustaa paljon

kun tietää, että treeneissä on aina kaverita ja kaikki tsemppaavat toisiaan

mikä on lempilajisi, pituushyppy

mikä on inhokkilaji, pitkät matkat

Magda on taitava juoksemaan aitoja, aina kannustava ja hyvä kaveri

Kari on ammattitaitoinen ja hyvä valmentaja



## **Kari "Toro" Toropainen**

Miten talvi sujui valmentajan näkökulmasta?

Alkutilvi meni Espoossa ravatessa ja sitten Certoksen valmistuttua helpotti niin kauaksi aikaa ennen kuin alkoi tää Korona häsmäkki. Kaikki treenit saatiin tehtyä määrällisesti, niin harjulla, kuntosalilla ja Espoossa sekä sitten myöhemmin Certoksella ja ulkona, mutta hieman jouduin säätämään. Eli urheilijat pysyivät kyllä kunnossa.

Miten paljon Korona vaikutti suunnitelmiin?

Vaikutti se monella tapaa, mutta yritettiin kääntää tämä tilanne kuitenkin voitoksemme ja pyrittiin hyödyntämään kaikki mahdollinen treenejä ajatellen. Espoon pitkät ratavedot jäivät loppupalvelta tekemättä ja Certos Areena sekä kuntosali menivät jo maaliskuulla kiinni, niin ulkoilma hommiksihan tää meni. Yksi isoimmista harmeista oli varmasti meille kaikille se ettei päästy joka vuotiselle etelänleirille eli Quarteiran kenttä jäi tältä kaudelta vain haaveeksi ja se on ollut yksi isoimmista akunlataus jutuista alkavalle pitkälle kilpailukaudelle. Monissa kirjoituksissa on tuotu esille, että leirit turhia kun näin hyvän alkukauden ovat maamme kärki urheilijat saaneet, mutta on jätetty huomioimatta se, että heistä moni oli kuitenkin jo aikaisemmin tai silloin etelänleireillä kun sieltä ei enää päässytäkään niin vaan takaisin kotimaahan eli kyllä he leireilivät etelässä. Sitten moni urheilija on saanut tehdä kevään ilman isompia tulospaineita ja se on varmasti osaltaan auttanut myös. Ja oman ryhmäni urheilijat osoittivat asenteellista

tekemistä kaikkialla missä sitten tehtiinkään treenit, vaikka koutsi on jankuttanut turvaväleistä ja muusta aika paljon joka treeni kerta. Tämä sekä 3 viikkoa pidemmälle viety kova treenijakso, kun ei tiedetty koska kilpailukausi voi alkaa on auttanut heitäkin hienoon alkukauteen tuloksellisesti.

Ovatko tytöt kehittyneet odotetusti?/lyhyt kommentti kustakin tytöstä;

Aika odotetun laista kehittyminen on ollut eli normaalista jopa loistavaan.

Sitten aakkosjärjestyksessä lyhyet kommentit neideistä,

- Anni: kausi on nyt lähdössä etenemään hänen kohdallaan nousuun, kun rentous alkaa löytyä ja pituushypyssä sekä pikamatkoilla on suurimmat odotukseni tällä hetkellä hänen kohdallaan
- Julia: häntä on vaivannut jo kohta vuoden ajan rasitusvamman istuinkyhmyssä, nyt onneksi se alkaa olla taakse jäänyttä elämää ja Julia on pääsemässä omalle upealle tasolleen ja treenaamaan ihan oikeasti ja mikä myös urheilijan tavoitteisiin kuuluvaa, niin pääsee SM-kilpailuihin
- Magda: kehitystä on tullut joka saralla urheilijana ja urheilukoulun ohjaajana, suurin kehitys on tapahtunut pika-aidoissa, sillä nyt löytyy luottamus tekemiseen ja aitominen alkaa olla nopean rentoa/sulavaa
- Vilma: samoilla sanoilla voin jatkaa kehitystä tapahtunut urheilijana ja urheilukoulun ohjaajana, hallikaudenalussa näytti että pituushyppy olisi pikajuoksun kanssa se isoin juttu, mutta nyt näyttää, että pikajuoksu vie voiton, kun alkaa tulla niin kova tasoisia tuloksia
- Kaikkien kanssa kyllä yritetään tehdä monipuolisesti, mutta 15v alkaa olla lähellä sitä ikää, että kannattaa alkaa miettimään 2-3 pää yleisurheilulajia tai sitten kuninkuuslajeja eli ottelua

Mitkä ovat valmentajan odotukset kesään?

Toivotaan terveyttä ja odotetaan tuloksellisesti upeata loppukautta kaikille meille. Mahdollisuudet ovat olemassa oikeen hyvään kauteen. Tämä heinäkuun loppu ja elokuun arvokisat sen sitten näyttävät miten meidän on käynyt, mutta uskoisin meidän kaikkien tehneen mahdollisimman hyvän pohjan menestykselle nyt tai viimeistään ensi kaudella, sillä monella tytöllä ja pojalla kenelle tehdään treeniä niin, että heistä tulisi muutakin kuin yhden kauden urheilijoita se ottaa hieman aikaa, kun joka kausi kiristetään ruuvia aina pitkälle aikuisuuteen asti eikä puristeta yhdellä kaudella kaikkia mehuja heti ulos.