Seinäjoen Seudun Urheilijat ry:n jäsentiedote

3/2022

Kunto rakennetaan nyt

Kesän kisakausi on takana ja ollaan hallikauden kynnyksellä. Nyt elämme peruskuntokauden aikaa, ja treeniryhmät ovat palanneet pienen tauon jälkeen takaisin harjoitusten pariin. Peruskuntokausi on tärkeä jakso yleisurheilijan vuodenkierrossa. Sen aikana treenataan hieman kevyemmin ja erilaisin harjoittein kuin kuumimmalla kisakaudella. Peruskuntokausi luo perustan kaikelle. Usein kuultu sanonta onkin viisas: Mitä leveämpi pohja, sitä terävämpi huippu.

Peruskuntokausi ei ole mikään tylsä jakso yleisurheilijan arjessa. Onneksi meillä on mainiot ryhmien vetäjät, he kyllä keksivät monipuolista treeniä tähän vuoden pimeimpään aikaan.

Kiitos kaikille kesällä urakoineille

Kaikki kesän ja syksyn kilpailuissa mukana olleet toimitsijat: suuri kiitos teille! Teidän upea työpanoksenne mahdollisti sen, että nuoret pääsivät kilpailemaan sujuvasti läpiviedyissä kisatapahtumissa.

Nyt toimitsijajoukot saavat hetken vetää henkeä, mutta katse on jo tulevassa. Näin on ainakin Reijo Raja-ahon luotsaaman heittoryhmän laita. Ryhmä kokoontui syksyllä Reijon tekemälle kakulle ja kuuli samalla kilpailutiimin vetäjä Tapio Pesun tietoiskun pitkien heittojen säännöistä. Näillä eväillä kohti entistä sujuvampia kilpailuja.

Toimitsijoiden määrä kuitenkin hieman huolettaa seuraa. Moni kisa vedettiin kyllä tyylillä läpi, mutta rimaa hipoen. Toivomme ensi vuodelle, että entistä useampi lähtisi yleisurheilutoimitsijan mielenkiintoiseen hommaan. Riittää, jos vaikka pariinkiin kisaan pääsisi.

Osa heittolajien toimitsijoista (ja seuran pj.) kakulla ja tietoa saamassa seuran toimistolla lokakuussa 2022.

...ja tässä kesän viimeisissä kilpailuissa Seinäjoen Keskuskentällä.

EEPEE
Tilaa liikkua SEINÄJOKI
Seinäjoen Energia Oy Elämäsi hetkissä
Atria PERHETILOILTA VUODESTA 1903
lakeuden etappi etappi.com
adidas
Lakea
JASKARI
SEINÄJOEN PUUTARHA OY SEPU
INTERSPORT SEINÄJOKI

Valmentaja-esittelyssä Karri Kulmala

Kuka olet ja mitä teet SSU:ssa?

Olen Karri Kulmala ja toimin SSU:ssa valmennustiimin heittolajeista vastaavana. Omia valmennettavia minulla ei ole ja nyt talvikaudella pidän Elisa-hallilla heittokoulua kerran viikossa.

Miten olet päätynyt valmentamaan nuoria? Onko sinulla yleisurheilutaustaa?

Päädyin nuorten valmentamisen pariin kun perheen lapset kokeilivat yleisurheilua muutaman kauden ajan. Lapset lopettivat, mutta minä en. Nuorempana pidin eniten keihäänheitosta ja 700 g keihäs on parhaimmillaan lentänyt 76,98. Miesten keihäällä ennätys suunnilleen 68 m viime vuosituhannen lopulta. Lopetinkin siihen ja en koskaan ehtinyt hävitä pari vuotta nuoremmalle Tero Pitkämäelle. Pidettyäni viisitoista vuotta etäisyyttä lajiin aloin uuden uran masters sarjoissa. Tällä uudella uralla olen kilpaillut tasaisesti kaikissa heittolajeissa, ja siksi heitto 5-ottelusta onkin tullut suosikkilajini.

Mikä on parasta valmentajan hommassa? Entä mikä haastavinta?

Parasta valmennushommissa on nähdä lasten ja nuorten iloiset ilmeet kun he ovat oppineet tekemään uusia asioita. Haastavinta on nuorten pitäminen yleisurheilun parissa lajien kilpailun keskellä.

Terveisesi nuorille urheilijoille?

Yleisurheiluharrastukseen kannattaa suhtautua pitkäjännitteisesti. Parhaat jutut tulevat eteen vasta ajan kanssa. Kun ikää tulee lisää lisää ja tulokset paranevat, avautuu aivan uusia maailmoja: lajikarnevaalit, leirit, kisareissut, SM-kilpailut, maaottelut ja arvokisat. Ja tietenkin uudet kaverit! Myös moniotteluita kannattaa kokeilla, niissä on ihan oma yhteisöllinen ilmapiirinsä. Omaa lajivalintaa ei kannata lyödä lukkoon liian aikaisin ja vaikka lajivalinnan tekisikin, sen voi aina vaihtaa. Jonkin lajin harjoittelua haittaava vamma ei välttämättä haittaa toisessa lajissa ja yleisurheiluharrastus voi jatkua.

Pj.Kari Ahvenlampi
kari.ahvenlampi
@gmail.com
p. 050 5848306

Nuorisopäällikkö
Katri Palomäki
katri.palomaki
@ssu-yu.fi
p. 044 240 2903

Seinäjoen Seudun
Urheilijat ry
Petäjätie 2
60550 Nurmo
toimisto@ssu-yu.fi
p. 044 9706685