

## Unelmia, joista tulee tavoitteita, joista tulee totta

”Kuinka moni teistä on joskus haaveillut pääsevänsä olympialaisiin?”

Kuluu muutama sekunti aikaa. Sitten nousee yksi käsi, ei liian korkealle, jottei kukaan kiinnittäisi siihen liikaa huomiota – ehkä oman olkapään kohdalle. Sitä seuraavat toinen, kolmas ja neljäskin käsi. Kysymys saa aikaan vienoa hymyilyä, epämääräistä liikehdintää ja kuikuilua kaverin ja valmentajan suuntaan: Voisinko mä *ihan oikeasti*? Saako tällaisesta unelmoida?

Kysymyksen esittäjä istuu lasten ja valmentajien kanssa ringissä Tikkurilan uimahallin kuivaharjoittelutilassa. Hän on Suomen kaikkien aikojen menestynein uimahyppääjä, kilpauransa joitain vuosia sitten päättänyt Joonas Puhakka. Joonas, uimahyppääjien Talent-ryhmän kummi, on tullut mukaan pääsiäisleirin harjoituksiin kertomaan huippu-urheilijan elämästä: harjoittelusta, unelmista, tavoitteista ja mahdollisuuksista. ”Se, joka oikeasti haluaa kehittyä, on valmis tekemään muutoksia. Vaikka se olisi pelottavaa, vaikeaa ja epämukavaa”, Joonas toteaa. Omalla urallaan hän on joutunut astumaan epämukavuusalueelle lukemattomia kertoja, mutta uimahyppy on silti aina ollut se, mitä Joonas kaikkein eniten on halunnut tehdä. Unelmat ja niiden tavoittelu johtivat lopulta olympialaisiin ja arvokisamitaleihin, ja nuori polvi kuuntelee kiinnostuneena, mikä huippu-urheilijan elämässä on tärkeää, vaikeaa, palkitsevaa tai opettavaista.

Talent-ryhmän urheilijat ovat 9-13 -vuotiaita monitaitureita, joista osa on jo ehtinyt avata oman arvokilpailumitalitilinsä. Uimahyppyseura Tiiraja edustava 12-vuotias Tino Tapio on kaksinkertainen kultamitalisti vuoden 2014 pohjoismaisista mestaruuskilpailuista, ja samassa mitteloissa palkintopallille kiipesi myös Vantaa Divingin 9-vuotias Roope Rundgren. Talent-ryhmän urheilijoista PM-edustukseen ovat yltäneet lisäksi Ronja Rundgren Vantaalta ja Anni Paloheimo Tiirajasta. Myös kansainvälisissä juniorikilpailuissa on menestytty hienosti viime aikoina: Anni ja Tino hyppäsivät mitaleille Eindhoven Diving Cupin C-ikäsarjassa helmikuun alussa, ja saman seuran Ruska Lehtonen sijoittui hopealle tyttöjen kolmen metrin parihypyissä.

Pääsiäisen Talent-leiri oli vuoden 2015 toinen. Kyseessä on kolmipäiväinen harjoitteluleiri, jonka ohjelmassa on viime aikoina panostettu uimahyppyharjoitusten lisäksi myös muunlaisten lajitaitojen kehittämiseen: aiemmin yhteistyötä on tehty muun muassa voimistelu- ja akrobatiavalmentajien kanssa, tällä kertaa mukana oli kilpatanssivalmentaja Harri Antikainen. Tanssijat opettivat hyppääjille valssin ja samban perusteita, jonka lisäksi Harrin kanssa käytiin läpi erilaisia vartalon ryhtiä ja asentoon liittyviä hauskoja ja hyödyllisiä harjoitteita. Tanssijat puolestaan pääsivät kokeilemaan uimahyppyjen alkeita ja oppimaan muun muassa pää edellä veteenmenon altaan reunalta, osa jo metrin laudaltakin. Lajinvaihto tuo harjoitteluun nopeasti uusia liikeratoja ja vaihtelevuutta, ja hyödyllisyyden lisäksi uudet lajit ovat lasten mielestä poikkeuksetta leirien parasta antia.

Tanssin lisäksi suureen suosioon nousi leirillä ensimmäistä kertaa kokeilussa ollut vesipelastusharjoittelu. Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliiton kouluttaja Anne Hiltunen opasti, miten vedessä hätään joutuneen henkilön kanssa tulee toimia, miten kaveri selässä hypätään veteen korkealta ja miten veden alta sukeltaan pinnan alle vajonnut ihminen ylös. Hengenpelastustaitojen lisäksi harjoitettiin ryhmätoimintaa kehittävää ongelmanratkaisua. Ryhmässä toimiminen on tärkeä osa lasten urheilua, ja sitä pitää harjoitella samalla tavoin kuin lajitaitojakin. Harjoituksissa paljon aikaansa viettävien lasten ja nuorten kohdalla harjoitteluympäristössä viihtyminen on ensiarvoisen tärkeää, ja hyvän yhteishengen luominen on

koko ryhmän vastuulla.

Uimahypyt on vaativa ja monipuolinen taitolaji, jossa tarvitaan räjähtävää voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, hyvä avaruudellinen hahmotuskyky ja valtavasti rohkeutta. Lasten ja nuorten harjoitteluun kuuluvat hauskuus ja monipuolisuus, ja onnistumisen elämyksiä koetaan paljon. Joskus voi kuitenkin tulla eteen vaikeita tilanteita, ja silloin iskee lamauttava epäusko: En mä pysty tähän, ei onnistu. Näin tapahtuu tyypillisesti, jos vaikea hyppy on epäonnistunut tai pyörimissuunta mennyt sekaisin. Silloin hengitetään syvään ja mietitään yhdessä valmentajan kanssa, miten kannattaa toimia. Joskus täytyy astua askel taaksepäin, ja askel voi toisinaan olla hyvinkin pitkä. Valmentajan tehtävä on säännöllisesti muistuttaa urheilijaa tämän omista taidoista ja yhdessä vanhempien kanssa pitää huolta siitä, että urheilija voi hyvin.

Talent-ryhmän hyppääjillä on nuoresta iästään huolimatta takana suuri määrä harjoitteluvuosia. Rakkaus lajia kohtaan on saanut pysymään mukana vuodesta toiseen ja kehittymään entistä taitavammaksi urheilijaksi. Uimahypyissä parasta on lasten mielestä uusien hyppyjen oppiminen, treenikaverit, harjoittelun monipuolisuus, akrobatia, ennätykset, trampoliini, valmentajan kanssa puliseminen, itsensä ylittäminen ja kilpaileminen. Sekä tietysti se, että pääsee näyttämään muille, mitä osaa. Edistyminen kohti kansainvälistä huippua tapahtuu huomaamatta, kun harjoittelu on mielekästä ja tuo elämään iloa.

Mahat ringissä alkavat kurnia. Huippu-urheilijaksi kasvaminen vaatii runsaasti oikeanlaista energiaa, ja lounas odottaakin jo urheilutalon kahviossa. Joonaa päättää keskustelutuokion kertomalla, millaisia vaikutuksia urheilu-uralla on ollut hänen loppuelämälleen. ”Oppii asetamaan tavoitteita ja tekemään töitä niiden eteen. Ennen kaikkea oppii sen, että erilaiset tavoitteet vaativat erilaisen työmäärän. Tavoitteen asettamalla ihminen määrittää, millaista elämää hän haluaa elää.” Ruokailemaan lähdetään monta ajatusta rikkaampana.



Tino ja Nea pelastushyppyä suorittamassa. Ronjaakin naurattaa.



Juttusilla Harrin kanssa



Hyppääjät ja tanssijat valmentajineen koolla vesitreenin jälkeen