

JATKOJA SIVULTA B1

– Omasta mielestäni olin itseni paras valmentaja, hän sanoo itse-ironisesti.

Suominen juoksi itsepintaisesti jopa 170 kilometriä viikossa, vaikka se teki kuinka kipeää. Hän ei hellittänyt, vaikka jaloista oli leikat- tu kaikki mahdollinen, ja kisoihin piti valmistautua teip- pauksilla ja hevoslini- mentillä.

– Vaikka jalat sanoivat, että hellitä, pää sanoi, että juokse.

Hän ymmärtää nyt, että harrastus oli pahasti pakkomielteen puolella. Hammashoitajana työskentelevä nainen heräsi aamu- yöllä neljän maissa, että ehti tehdä pitkän lenkin ennen töihin meno- a. Joskus jalat olivat siinä kun- nossa, että hän joutui teippaamaan jääpussit sääreen työpäivän ajaksi.

– Pidin jääpusseja sen vuoksi, että pystyn lähtemään taas illalla juoksemaan.

Kolmihenken perheen elämä ja aikataulut suunniteltiin Suominen juoksuseuran mukaan.

– Jos en saanut juostua mielestäni tarpeeksi, olin kotona kiukuinen.

AHDISTUS ja identiteettikriisi iskivät voimalla, kun Suominen piti jättää juokseminen.

– Olinhan se nainen, josta ihmiset varmaan ajattelivat, että tuo on se hullu juoksija, Suominen virnistää.

Kun juoksukaverit pyysivät häntä mukaan kisoja katsomaan, se ei tullut kuuloonkaan. Miltä tuntuisi, kun ei voisi mennä hakemaan numeroa ja lähteä verkkalennille jänityksen kihinä suonissaan?

Suominen piti löytää saman tien uusi laji, jossa hän voi haastaa itsensä aina uudelleen ja uudelleen.

– Tarvitsen päivittäisen adrenaliinannoksen.

Näin hän alkoi harjoitella salilla valmentajan johdolla. Kun treenika- verina on miehiä, haastetta riittää.

JUOKSEMISEEN liittyi tiukka ruo- kavali. Kun Suominen oli pakotet- tu jättämään lajin, hän alkoi stres- sata myös kropastaan.

– Näin painajaisia, että olin niin hirveän lihava, etten pystynyt liik- kumaan ollenkaan.

Salitreenin valoi- sa puoli on se, että syödä pitää tai lihak- set eivät kehity. Juok- suaikoina Suominen painoi 49 kiloa, nyt 60.

Tuttujen tiedossa on Suominen kilpailu- vietti, joten moni on kysynyt, mihin kisoih- hin hän nyt aikoo? Penkkipunner- rukseen, voimannostoon vai mui- hin voimailulajeihinko?

– Mitään kisaamista ei ole tähtäi- mässä. Nautin nyt siitä, että on hy- vä olla, eikä satu mihinkään. Enää ei tarvitse hipsiä aamulla ensim- mäisenä buranapurkille.

SUOMINEN ajattelee lämmöllä juoksuaikojaan, jotka antoivat hän- nelle paljon. Palkintovitriinin hän on purkanut, ja korurasian pohjal- la ovat tallella vain SM- ja MM- mi- talit.

– Minulle jäi joukko ystäviä sekä paljon hienoja kokemuksia.

Juoksukin on yhä Suominen oh- jelmassa. Niinä päivinä, kun Lap- peenrannan keskustassa asuvalla Suomisella ei ole salitreeniä, hän herää aamuyöllä puoli neljältä ja heittää lenkin Taipalsaarelle.

– Juoksen itseäni kuunnellen, ja jos siltä tuntuu, kävelen välillä.

Jatkaessaan matkaa työmaalleen keskussairaalalle, hän poikkeaa Myllysaareen uimaan kesät talvet. Avantouinti onkin toinen uusi in- tohimon kohde – ja Suominen ei olisi Suominen, jos hän ei pyörit- telisi mielessään mahdollista osal- listumista SM-kilpailuihin.

”**Vaikka jalat sanoivat, että hellitä, pää sanoi, että juokse.**

MIRKA SUOMINEN

Miksi liikuntaharrastuksen lopettaminen ahdistaa?

RAKKAAKSI käyneestä urheiluharrastuksesta on vaikea luopua. Sosiologi **Arto Tiihonen** on tutkinut, miksi se tekee niin kipeää.

Kun aktiiviliikkuja on lajissaan koko sydä- mellään mukana, hän saa vastaavanlaisia ko- kemuksia kuin huippu-urheilija.

– Ei ole syytä vähätellä tuskaa, vaikka pitää vain puulaakiporukka jättää, Tiihonen sanoo.

Koska ihmiset ottavat urheiluharrastuksensa usein hyvin vakavasti, siihen pitää myös suh- tautua vakavasti.

– Veteraanuurheilija saattaa tehdä naurettavia tuloksia korkeushypyssä, mutta hän tekee itse sitä täysillä. Ja se on mahtava juttu. Meidän ihmisten erikoisominaisuus on, että osaamme tehdä pienistä asioista merkityksellisiä. Jos emme sitä osaisi, mielenterveys järkkäisi.

TIIHONEN listaa neljä syytä luopumisen tuskaan:

1 Ihminen saa nautintoa ja iloa urheilemi- sestaan. Joillekin tuo nautinto on niin suuri, että se lähentelee addiktiota. Ruumis tot- tuu tekemiseen ja vaatii lisää tuota kokemusta. Ruumiiseen tulee fyysisesti paha olo, kun se ei saa samaa adrenaliinia. Olo on melkein kuin krapulassa. Erityisesti addiktoitutaan hyvin elämyksellisiin lajeihin, kuten kalliokiipeilyyn.

2 Urheilemisestä tulee osa identiteettiä. Jos ihmisellä on vain urheilijaidentiteetti ja se menetetään, jäljelle ei jää mitään. Eten- kin kilpaurheilija määrittellään sen kautta, miten hyvä hiihtäjä tai jääkiekkoilija hän on. Sen ei pitäisi olla niin. Tästä meillä on paljon surul- lisia tapauksia. Tähän voi auttaa se, että löytää itselleen uuden roolin omassa lajissa. Entisiä urheilijoita tarvitaan valmentajiksi ja muiksi vapaaehtoisiksi. Silloin huomaa, ettei oma urheileminen ja siinä menestyminen määri- tä kaikkea.

3 Yhteisön menetys jättää aukon. Jos kaikki itselle tärkeät ihmiset ovat urhei- lussa, ja se loppuu yhtenä päivänä, niin yhteisöä ei enää ole. Monessa lajissa urheili- ja tapaa urheilukavereitaan lähes päivittäin. Jos on omistanut kaiken aikansa vain urhei- lulle, eikä elämässä ole muuta, ringistä pois- jääminen tarkoittaa sitä, että tunnet oleva- si ihan yksin.

4 Urheiluun voi liittyä paljon muutakin. Esimerkiksi lumilautailija ei treenaa vain hyppyjä, vaan tekee videoita. Toimijuus on hyvä asia, sillä näin urheilija oppii toisenlaista tekemistä ja toisenlaisen roolin lajissa, joka tur- vaa elämää jatkossa. | KAISA JUNTUNEN

MINNA MÄNTTÄRI



Amalia Heltola saattoi viettää 12-vuotiaana jopa yhdeksän tuntia päivässä Sammonlahden kentällä potkiskellen ja laukoen.

Futistytön unelma kariutui 14-vuotiaana

KAISA JUNTUNEN

AMALIA HELTOLA, 19, potkii palloa 9-vuotiaan pikkuveljensä **Eeliksen** kanssa Sammonlahden kentällä Lap- peenrannassa. Tällä nurmella hän on viettänyt lukemattomia tunteja.

– Saatoin olla kesällä parin kaverin kanssa yhdeksänkin tuntia kentällä. Ensimmäinen ja pomputeltiin omalla ajalla, ja sitten oli siihen päälle joukkueharkat.

PEPOA edustaneen Heltolan lu- paavasti alkanut jalkapalloura lop- pui loukkaantumiseen vain 13-vuo- tiaana. Nyt pikkuveljen kanssa höntsäilykin voi kostautua.

– Polvi saattaa muistutella illal- la itsestään.

JALKAPALLON Heltola aloitti 5-vuotiaana ja innostui lajista heti. Hän pärjäsi viheriöllä hyvin, jos- ta oli osoituksena kutsut piirijouk-

kueseen.

– Tuli hyvä mieli, kun olin hyvä siinä, mitä tykkäsin tehdä. Hie- noimmalta tuntui, kun omat jouk- kuekaverit äänestivät kapteeniksi.

Maailman huippunaispelaajis- ta tuli esikuvia tytölle, joka alkoi unelmoida ammattilaisurasta.

– Haaveilin, että pääsisin aikuise- na Ruotsiin pelaamaan.

Pelireissut olivat aina odotettu- ja kohokohtia futistytön elämäs- sä, mutta erityisen sykähdyttävä oli turnausmatka Ruotsin Örebro- hon.

POLVI meni ensimmäisen kerran sijoiltaan, kun Heltola oli 13-vuoti- aana potkiskelemassa kavereiden kanssa Amiksen kentällä. Kun hän palasi kolmen kuukauden parante- lun jälkeen treeneihin, polvi mul- jahti uudestaan.

Heltola kulki Lappeenrannas- sa lääkäriltä toiselle, mutta vaivan perimmäistä syytä ei löytynyt. Lo-

pulta vanhemmat veivät tyttärensä maailmankuulun ortopedin vas- taanotolle Helsinkiin.

– Selvisi, että polven sivuside oli ihan rikki ja siinä oli iso rusto- vaurio. Ei ollut muuta vaihtoehtoa kuin iso leikkaus.

Polvi operoitiin, kun Heltola oli 14-vuotias. Seurasivat kuukausi- en mittainen kuntoutusjakso.

– Kävi selväksi, että polvi ei tule entiselleen, enkä voi jatkaa kontak- tilajia. Se oli kova paikka.

Erityisen pahalta tuntui luopua rakkaaksi käyneestä yhteisöstä.

– Meillä oli mahtava yhteishen- ki joukkueessa. Vaikka olisi hävity peli, kaikki lohduttivat ja tsemp- pasivat toisiaan.

Meni pitkään ennen kuin Helto- la meni katsomaan entisen joukku- eensa pelejä. Tuntui kipeältä kat- soa, kuinka kaverit kokoontuivat päät yhdessä rinkiin ennen pelin alkua. Hän olisi halunnut juosta muiden mukana kentälle, omalle

kymppipaikalleen.

– Tajusin, miten iso osa elämää jalkapallo oli ollut.

HELTOLA sai pidettyä jalkapal- lon mukana elämässään, kun ryh- tyi valmentajaksi. Hän koutsasi pari vuotta oman seuransa PEPO:n F-tyttöjä.

– Sain kokea jälleen yhdessä voi- ton ja ilon sekä häviön ja pettymyk- sen tunteita.

Lisäksi hän sai katsoa jalkapal- loa vielä uudesta näkökulmasta ryhdyttyään erotuomariksi.

Liikuntaa Heltola ei ole jättänyt pois arjestaan missään vaihees- sa. Hän käy kuntosalilla, luistelee, laskettelee ja ui. Pelaaminen on siirtynyt tennis- ja beacvolley- kentille.

Jalkapallo ehti antaa hänelle paitsi ystäviä ja hienoja kokemuk- sia myös eväitä tulevaisuuteen. Tä- nä vuonna ylioppilaaksi valmistu- nut Heltola aloittaa ensi syksynä

opettajaopinnot Joensuun yliopis- tossa.

– Valintakokeissa oli varmaan eduksi, kun saatoin kertoa valmen- nuskokemuksestani.

JOS VAMMAA ei olisi tullut, missä Heltola pelaisi nyt?

– Todennäköisesti PEPO:n naisis- sa. Realiteetit olisivat tulleet vas- taan, eikä jalkapallosta olisi mi- nulle uraa tullut.

Entisiä joukkuekavereita pelaa PEPO ja LaPan naisissa. Heltola on innostunut välillä, että voisi etsiä itse jonkun höntsäporukan.

– Olisi kiva pelata, mutta ei siinä olisi järkeä. Kontaktia tulisi kuitenkin ja polvi kipeytyisi.

Futistaidot ovat Heltolalla talles- sa. Laukaus lähtee yhä napakasti kohti maalia ja pomputtelussa pal- lolla pysyy hyvin ilmassa.

– Silloin pelivuotina pomputte- lin yli 700 kertaa, tänä kesänä en- nätyksensä 210.