



- [Yhteys](#)
- [Palautte](#)
- [Mediatiedot](#)
- [Info](#)
- [Rekisteröidy](#)

[Kirjaudu](#)

## Sydän-Hämeen Lehti

**Katso videoita kotikulmilta:**  
Sydän-Hämeen Netti-tv

- [Kommentti »](#)
- [Uutiset »](#)
- [Kyliltä »](#)
- [Lukijalta »](#)
- [Näköislehti »](#)
- [Netti-tv](#)
- [Ilmoitukset »](#)
- [Tilauasiat »](#)
- [Kilpailut \(1 kpl\)](#)

Hae...

Reetta Heikkilä aloittaa kesäkuun alussa yleisurheilukoulut Pälkäneellä

## ”Viihdyn kentällä”

[Tommi Liljedahl](#) Toukokuu 12, 2014 13:43 [0](#)



**ETKÖ VIELÄ KIRJAUTUNUT?**  
Kirjaudu sisään tai hanki rajaton lukuoikeus  
koko verkkopalvelun sisältöön!



Sähköpostiosoite:  Salasana:

[Unohtuiko salasanasi?](#)

Muista sisäänkirjautuminen



Heikki Rönni lähettää Reetta Heikkilän liikkeelle.

– Luulin ensin, että se on pilapuhelu. Monta vuotta on yritetty löytää joku vetämään yleisurheilukoulua. Ja sitten meille tarjoutuu koulutettu liikunnanohjaaja, jolla on myös kokemusta seuratoiminnasta ja sen kehittämisestä, Pälkäneen Luja-Lukon yleisurheilujaoston puheenjohtaja **Heikki Rönni** muistelee **Reetta Heikkilän** taannoista puhelua.

– Reetta kuulosti Pälkäneen yleisurheilulle Toijalan lottovoiton kaltaiselta onnenpotkulta, Rönni sanoo.

### Monipuolinen yleisseura



Vierumäeltä liikunnanohjaajaksi valmistunut Reetta Heikkilä otti pälkäneläisseuraan yhteyttä Aitooseen muutettuaan.

Kymmenen vuotta seuratoiminnassa mukana ollut ohjaaja myöntää, että kasvattajaseuran jättäminen tuntui haikealta. Viime töinään hän on aktivoitunut ja perehdyttänyt uusia toimijoita Vehkalahden Veikkojen yleisurheilujaostoon.

Reitkallin kylästä Haminasta kotoisin olevan Heikkilän isä on yleisurheilumies henkeen ja vereen. Hän istuu muun muassa Suomen urheiluliiton liittovaltuustossa.

Myös Reetta Heikkilän oma urheilutausta on yleisurheilukentiltä.

– Tykkäsin etenkin pikajuoksusta. Oma ura loppui kuitenkin nuorena, ja siirryin ohjaajaksi.

Vehkalahden Veikot on Luja-Lukon kaltainen yleisseura. Sen vahvoja lajeja ovat yleisurheilun lisäksi muun muassa hiihto ja suunnistus. Seura palkittiin toissa vuonna Urheilugaalassa Suomen parhaana seurana.

### Helppo asettua viivalle

Pienen paikkakunnan yleis seura tarjoaa nuorille mahdollisuuden harrastaa monipuolisesti. Yleisurheilu sopii mainiosti kaikkien lajien harrastajille, sillä sen parissa kehittyvät motoriset perustaidot: juokseminen, hyppääminen ja heittäminen.



Pälkäneen yleisurheilun perusta ovat läpi kesän pyörivät viikkokilpailut, joissa on matala kynnyksellä vauhtiaan ja taitojaan. Reetta Heikkilä tuntee seurakilpailut, sillä hän teki seurakonseptista opinäytetyönsä.

– Valtakunnallinen Silja Line -seurakonsepti tarjoaa seuroille valmiin mallin ja motivoivaa tukimateriaalia.

Viimeiset kaksi kesää Heikkilä toimi Kymenlaaksossa piirin seurakispäällikkönä ja pyöritti seurakisoja viidellä paikkakunnalla.

– Kisojen avulla heräteltiin Pohjois-Kymenlaakson yleisurheilua. Viiden seuran kilpailut tavoittivat kesän aikana 360 eri lasta. Keskimäärin kisoissa oli sata osanottajaa.

Yhteisten viikkokilpailujen ansiosta kullekin seuralle tuli järjestettäväksi vain parit kisat kesässä. Lapset oppivat käymään myös naapurikentillä kisoissa ja pääsivät kohtaamaan uusia kilpakumppaneita. Kisamatkat eivät silti kasvaneet pitkiksi ja kentällä säilyi kodikas ja turvallinen ilmapiiri, joten ensikertalaisenkin oli helppo asettua viivalle.

Silja Line -kisoissa palkitaan Pälkäneen sarjakisojen tapaan ahkeruudesta, ei menestyksestä tai tuloksista. Kilpailuja järjestettiin kymmenet. Kultamitalin sai, jos osallistui kesän aikana kahdeksaan kisaan. Hopeaa irtosi viidellä ja pronssia kahdella kilpailulla. Viikkokisojen tulostiedoista opetettiin sijoitusten sijaan seuraamaan sitä, miten on itse kehittynyt.

## Kisoissa opitaan

Viikkokilpailut tarjoavat seuroille tilaisuuden markkinoida toimintaansa ja innostaa osanottajia yleisurheilukouluihinsa. Kisojen yhteydessä voidaan värvätä myös toimitsijoita.

– Kymenlaakson kisoissa järjestävä seura asetti joka lajiin vastuotoimitsijan, joka kokosi vanhempia avukseen ja ohjeisti heitä sekuntikellon ja mittanauhan käytössä. Tarkoituksena ei ole, että lanan varressa ovat joka kerran samat vanhemmat, vaan mahdollisimman monet pyritään saamaan mukaan, Reetta Heikkilä esittelee toimivaksi havaittua mallia.

Viikkokisojen yhteydessä voidaan myös opettaa lajitekniikoita ja -sääntöjä.

– Vastuotoimitsija voi vetää yhteisen verryttelyn ja harjoitusierroksen ja kertoa, miten missäkin lajissa toimitaan. On tärkeää, että lapset oppisivat alusta alkaen oikeat tekniikat ja lajin toimintatavat.

## Paikallinen malli toimii

Urheiluliitto tarjoaa valtakunnallista Silja Line -seurakonseptia kaikille seuroille. Viime vuonna 450 aktiivisesta yleisurheiluseurasta noin kolmasosa järjesti seurakisoja tällä mallilla.

– Monissa seuroissa on oma viikkokisamalli, josta on saattanut tulla vuosikymmenten varrella tärkeä perinne. Tällaiset seurat eivät innostu valmiista konseptista.

Eikä tarvitsekaan, jos seuralle on oma paikallinen malli, jolla lapset saadaan kentälle.

Pälkäneen viikkokisojen erityispiirre ovat kesäasukkaat. Kisat on pyritty pitämään lähellä harrastajia. Siksi ne siirtyvät heinäkuun ajaksi Luopioisiin. Sinne on kuitenkin vaikeampi saada toimitsijoita ja kisailijoita, ja tänä vuonna vain heinäkuun kahdet ensimmäiset viikkokisat kisataan Luopioisten kentällä.

Luopioisten kentän kodikas miljöö ja etenkin nurmikenttä on tehnyt vaikutuksen Reetta Heikkilään.

– On hienoa, kun voi harjoitusten päätteeksi kengät pois ja verryttellä varpaisillaan nurmella. Se on aina pieni pettymys, kun tulee uudelle kentälle, ja huomaa, että keskellä onkin hiekkkenttä.

## Yleisurheilukoulu aloittaa

Pälkäneen yleisurheiluväki on tiedostanut puutteen, ettei paikkakunnalla pyöri yleisurheilukoulu, jossa opitaan lajeja ja saadaan kipinää omatoimiseen harjoitteluun.

Pitkään käy vattu koulu aloittaa kesäkuun alussa, kun Reetta Heikkilä ryhtyy vetämään kahta ryhmää. Toiseen otetaan 7–9-vuotiaita ja toiseen 10–12-vuotiaita junioreita.

Yleisurheilukoulun lisäksi suunnitteilla on harjoitusryhmä, jossa kisoja kiertävät juniorit pääsevät treenaamaan ohjatusti.

– Tavoitteena on lähteä yleisurheilukoululaisten kanssa johonkin sopiviin kisoihin, esimerkiksi Janakkala-gamesiin, Reetta Heikkilä kertoo.

Heikki Rönnin haaveena on, että matkaan lähdettäisiin bussilla.

– Sisulisähuipentumissa on päässyt näkemään, miten hieno tunnelma on, kun porukka kannustaa toinen toisiaan.

## Ohjaajien kouluttaja

Reetta Heikkilä on esimerkki siitä, että nuorena valmentajaksi lähtevä voi tehdä urheilusta itselleen vaikka ammatin. Erilaisten liikuntayritysten lisäksi myös urheiluseurat työllistävät entistä enemmän ammattilaisia.

– Seurat ovat valmiita palkkaamaan päätoimisia työntekijöitä, koska vanhemmat odottavat niiltä ammattimaisempaa ohjausta.

Ammattilaiset eivät tee vapaaehtoistoimintaa tarpeettomaksi, vaan vanhempia ja isompia junnuja tarvitaan edelleen taustajoukoiksi, jotta toiminta pyörii.

Reetta Heikkilä on kouluttanut Kymenlaaksossa yleisurheiluohjaajia. Jatkossa uusien vetäjien kouluttaminen on entistä helpompaa Pälkäneelläkin.

Heikkilä myöntää, että uudella reviirolla on kuitenkin vielä opeteltavaa.

– Kymenlaaksossa tiesin, kenelle soittaa, jos tarvitsin esimerkiksi ohjaajaa johonkin lajiin. Täällä pitää vielä opiskella toimijoita.

## Ohjaajakin oppii

Reetta Heikkilä sanoo, että nuoret ohjaajat oppivat kentällä arvokkaita taitoja.

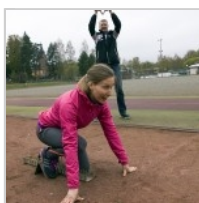
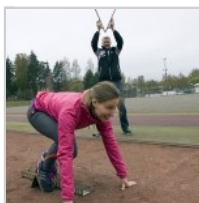
– Sosiaaliset taidot kehittyvät, kun oppii kohtaamaan erilaiset lapset taustoineen.

Pienellä paikkakunnalla uusien vetäjien kädenjälki näkyy nopeasti harrastajamäärissä ja tuloksissa. Ohjaajalle tulosiisukojakin parempi palaute työstä on toiminta itsessään.

– Tykkään olla kentällä. Kesän kohokohta on se, kun menee alkukesästä tyhjälle kentälle. Siinä pääsee itse rakentamaan kaiken alusta alkaen, ja kohta kenttä täyttyy telmistä lapsista, Reetta Heikkilä kuvaa.

Reetta Heikkilän arkikin on vauhdikasta. Hän pyörittää yhdessä Vierumäellä liikunnanohjaajakoulutuksessa tapaamansa avomiehen **Jussi Ruljan** kanssa liikuntaelämyksiä tarjoavaa *Ruljanssi* -yritystä.

– Nykyisin tulee liikuttua aika monipuolisesti. Käyn lenkillä, kuntosalilla, melomassa, maastopyöräilemässä ja kiipeilemässä.



Heikki Rönni lähettää Reetta Heikkilän liikkeelle.

[Jaa Facebookissa](#)

Suosittelen { 10 }

Twittaa { 0 }

Lisää aiheesta [Urheilu-uutiset](#) · Hakusanat: [Jussi Rulja](#), [Lujja-Lukko](#), [reetta heikkilä](#), [Ruljanssi](#), [yleisurheilu](#), [yleisurheilukoulu](#)

### Jätä kommentti

 Nimi Kysymys: yhdeksän miinus viisi on... \*

### Yleisurheilukoulu

Yleisurheilukoulu 7–9-vuotiaille ja 10–12-vuotiaille tiistaisin 3.6. alkaen tiistaisin Onkkaalan urheilukentällä.

Ohjaajana toimii Reetta Heikkilä.

Ilmoittautuminen alkaa Luja-Lukon nettisivuilla maanantaina 19.5.. Molempiin ryhmiin otetaan 12 ensin ilmoittautunutta.

Hinta 60 euroa sisältää 12 yleisurheilukoulua, yleisurheilulisenssin, vakuutuksen sekä osallistumismaksut HämsY:n piirinmestaruuskilpailuihin ja Janakkala Games -kilpailuun.

### Viikkokilpailut

Sarjakilpailut kesäkuun alusta alkaen torstaisin Onkkaalan urheilukentällä (heinäkuun kaksi ensimmäistä viikkoa Luopioisten urheilukentällä).

Kisat alkavat kello 18 (ilmoittautuminen kello 17.30 alkaen).

Sarjoja kaikenikäisille tytöille ja pojille 7-vuotiaasta alkaen. Yhden illan aikana kullekin sarjalle kaksi tai kolme lajia.

### Juoksucup

Sarjamaastojen viides ja viimeinen osakilpailu tiistaina 20.5. kello 18 Pikku-Sappessa (ilmoittautuminen kello 17.30 alkaen)

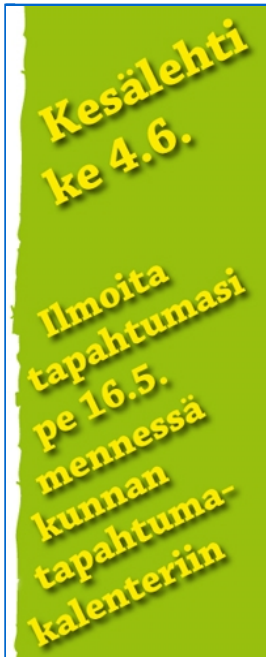
Samalla ratkotaan kunnan maastomestaruudet

Sarjoja kaikenikäisille tytöille ja pojille 7-vuotiaasta alkaen.

Cupin yhteispisteisiin lasketaan kolmen osakilpailun sijoitukset.

### Uusimmat

[Kirjon ihmisiä Ulla Siren](#)



**SYDÄN-HÄMEEN LEHTI**

Sydän-Hämeen Lehti kuuluu Pirkanmaan Lehtiä -konserniin. Konserni julkaisee neljää paikallislehteä, kahta kaupunkilehteä ja [Wave100](#) -kaupunki-TV:tä. Lisäksi yhtiö on osakkaana Tampereen markkina-alueen suurimmassa paikallisradiossa [Sun Radiossa](#) (Pohjois-Satakunnan Viestintä Oy) sekä valtakunnallisessa kauppakeskusten äänimainontayhtiö [JPC-Studio Oy](#):ssä.

**MEDIAT**

- [Suur-Tampere-lehti](#)
- [Ideapark Uutiset](#)
- [Radio SUN](#)
- [Akaan Seutu](#)
- [Lempäälän-Vesilahden Sanomat](#)
- [Sydän-Hämeen Lehti](#)
- [Ylöjärven Uutiset](#)

**Sydän-Hämeen Lehti**

Tykkää

---

898 henkilöä tykkää sivusta Sydän-Hämeen Lehti.

Facebookin yhteisöiitännäinen