



Paula Kase tulee omien sanojensa mukaan hallille koulun jälkeen ja lähee iltayhdeksältä. Se ei haittaa, sillä rakkaus lajia kohtaan on valtava.

Urheilu

🕒 2 min.

16. joulukuuta 2025 | Sivu 13

Sulkapallon parissa jopa viisi tuntia päivässä

Kaarinalainen Paula Kase ei heti innostunut sulkapallosta, vaan se vaati viisi vuotta höntsäilyä ja treeneihin kannustavan ystävän.

Jenna Westerlund

Viikon nuori urheilija

TS Kaarina

Tänä vuonna 18 vuotta täyttänyt **Paula Kase** on tuttu näky Kaarinan tennis- ja sulkapallohallissa.

Siellä hän sekä treenaa että valmentaa omia sulkapalloryhmiään lähes päivittäin Sulkapalloseura Clearin seuravaatteet päällä.

Into sulkapalloa kohtaan ei syttynyt heti, mutta nyt into paistaa läpi myös haastatteluhetkellä, eikä ihme. Kase viettää nimittäin lähes joka päivä hallilla viisi tuntia.

– Valmennan viisi kertaa viikossa ja treenaan itse kahdeksan kertaa viikossa. Yleensä tulen tänne koulun jälkeen neljältä ja lähdän yhdeksältä, lukiossa viimeistä vuotta opiskeleva Kase kertoo nauraen.

Lajin pariin hän päätyi kymmenvuotiaana, kun hän kokeili sulkapalloa kesäleirillä. Pelaaminen oli kivaa, mutta se ei sykehdyttänyt.

– Moni mieltää sulkapallon höntsalajiksi, ja itsekin höntsäilin ensimmäiset viisi vuotta. Kävin siis treeneissä pari kertaa viikossa, mutta en ajatellut lajista mitään enempää.

Todellinen into syttyi kolmisen vuotta sitten – missäpä muualla kuin kesäleirillä. Kase päätyi vetämään sulkapalloryhmiä kesäleirille ystävänsä kanssa, ja valmentajaystävä oli se, joka sai tarkastelemaan sulkapalloa uudesta näkökulmasta.

– Olemme edelleen hyviä ystäviä ja valmennamme nyt yhdessä. Silloin ystäväni kannusti, ja aloin treenaamaan hänen kanssaan.

– Valmennus täällä Clearissa lähti siitä, että oma valmentajani valitsi aina potentiaalisia pelaajia hänen kanssaan vetämään yhdessä treenejä. Siitä se lähti, ja nyt minulla on omia ryhmiä, Kase kertoo.

Valmentajaksi päätyminen ei ollut yllätys, sillä Kase kuvailee itseään sosiaaliseksi ihmiseksi, joka rakastaa sitä, että ympärillä on ihmisiä.

– Olen kentällä aina hymyilemässä. Ihmiset ympärillä ovat sulkapallon paras asia. Treenaan itsekin ryhmässä, mikä sopii luonteelleni.

Kase nostaa vahvuudekseen takakenttälyönnit, mutta pelirohkeutta hän kaipaasi lisää.

Pelirohkeutta hän omasta mielestään kaippaa myös tavoitteensa saavuttamiseen.

– Olen käynyt erilaisissa kisoissa Suomessa, mutta en vielä ulkomailla. Suurin tavoitteeni on tällä hetkellä kuitenkin pääsy SM-kisoihin. Kun saavutan sen, alan miettimään uusia tavoitteita, Kase paljastaa.

Kase pelaa ja harjoittelee sekä kaksin- että nelinpeliä. Viikon aikana hän treenaa kerran nelinpeliä, mutta muuten harjoittelu painottuu kaksinpeliin.

treeneiden nopeus, mutta niiden harjoittelua pidetään tärkeimpänä.

– Minulla on muun muassa nopeita yhden sulan treenejä sekä harjoituksia, joissa käytetään montaa sulkaa samaan aikaan.

Hallilla vietetyn ajan lisäksi Kase ehtii myös itse katsomaan kisoja ja seuraamaan ennen kaikkea suomalaisten ja virolaisten kilpailijoiden suorituksia. Voisi siis sanoa, että Kase elää ja hengittää sulkapalloa.

– Laji on monipuolinen ja siinä voi liikkua monella tavalla. Minulla on myös hirveä rakkaus lajia kohtaan.

Intoa on Kasen mukaan pitänyt yllä ennen kaikkea hänen oma valmentajansa **Jukka Rantanen**.

– Minua on pyydetty myös muihin seuroihin, mutta täällä Clearissa on hyvä olla. Jukka on esimerkiksi niin pitkään kestänyt minuakin treeneissä, Kase heittää.