

1990-luvun puolivälistä minusta tuli Kuulalainen. Sitä ennen oli tapahtunut kuitenkin paljon. Kaikki alkoi nappulakisoista, mutta varsinainen lajiin sisälle pääseminen alkoi 1986 keväällä. Paljon oltiin käyty perheen kesken urheilukentällä ennen koulutaipaleen alkua. Kerran satuttiin samaan aikaan kentälle kun paikallinen seura Uudenkaupungin Urheilijat aloittelivat harjoituksiaan. ”Tulkaa mukaan” viittohi ohjaaja minulle ja isoveljelleni. Mentiin rivin päähän ja ihmeteltiin että mitäs nytten. Kyseessähän oli ”alkulaskeminen”, montako on paikalla ja jännityshän siitä tuli – aloitan koulun vasta syksyllä, osaanko sanoa oman luvun oikein. Sitten tuli veljeni vuoro ja sitten minun ”86” sanoin kuuluvalla äänellä ja tuo sanominen ja luku on jäänyt kyllä mieleen. Sen jälkeen tiesin kuuluvani siihen joukkoon, olin urheilija nro 86.

Tuosta alkoi urheilu-urani ja tuon ”kuulumisen” jälkeen tunsin ylpeyttä kuulua yleisurheiluseuraan. Laji kiehtoi heti monipuolisuuden takia. Joka harjoituksissa oppi aina jotain uutta ja mielenkiintoista. Omat lempilajit olivat alussa juoksut ja hypyt. Nopeasti halusin porukan mukana lähteä kilpailemaan vaikka jouduinkin vanhempien sarjaan (usein sarja oli silloin T10 vaikka olin vasta lokakuussa täyttävä 7 -vuotias). Usein en tiennyt monesko olin, se ei haitannut, riemu ja ilo oli suorituksessa se ”juttu” - jännittävä pikajuoksun lähtö ja maaliviivan ylitys tai hyppääminen lankulta hiekkakasaan ettei tulisi yliastumista (ei ollut metrin ponnistusaluetta) tai riman ylitys korkeudessa. Nopeasti huomasin pärjääväni pitkänmatkan juoksussa (800m). Varmaankin siksi etten antanut niin paljon tasoitusta ”lyhytteni” tai pienikokoisuuteni takia – siinä pärjäsi koosta riippumatta, kunhan juoksi tarpeeksi kovaa. 12-vuotiaaksi asti lempilajini oli 800m; päälajia ei ollut, koska kaikkia lajeja suoritettiin ja harrastettiin josta näin myöhemmin olen kiitollinen. Paljon kierrettiin lähialueen kisoja, oli lajivalikoima mikä tahansa ja tuosta monipuolisuudesta on jälkeinpäin ollut paljon hyötyä.

12-13 -vuotiaana huomasin etten ole ”huippulahjakas” missään lajissa ja huomasin pärjääväni kaikissa lajeissa keskitasoa paremmin, ykkössijoja tuli harvoin. Tämä ei masentanut vaan kannusti harjoittelemaan ja yrittämään kovemmin. Sitten kuulin katsomossa juttelun lajista mitä en ollut ajatellut aiemmin. Mikäs sen parempi laji itselle olisi kuin moniottelu. Päätin mennä pm-otteluihin ja sieltä se löytyi lempilaji pariiksi seuraavaksi vuodeksi. Moniotteluja ei montaa kesässä ollut mutta huomasin miettiväni niitä kisoja muita enemmän ja pidin siitä ettei tarvitse olla paras yhdessä lajissa vaan voit voittaa moniottelussa jossa on monta lajia. Kova kilpailuvietti on aina vienyt minua eteenpäin – aina haluan olla vielä parempi. Silloinen valmentajani Mervi Nikulakin hoksasi sen, jätski ennätyksestä toimi loistavana porkkanana. Kova kilpailuvietti - sen on sanottu olevan hyvä piirre urheilijassa. Pelkkä lahjakkuus ei aina riitä, kovalla työllä pääsee myös tuloksiin ja kova kilpailuvietti on hyvä apu harjoitteluun.

Otteluiden monipuolisen harjoittelun ohessa päätettiin harjoituksissa kerran koittaa jotain ihan muuta lajia – kiekonheittoa. Ollessani 14-vuotias huomasin löytäneeni sellaisen lajin mikä tuntui otteluiden lisäksi hyvältä. Ensin olin sitä mieltä, että heittolajit kuuluivat pojille, mutta muutaman harjoituksen ja vanhemman urheilijan kannustaessa ja kehuessa heittokättäni aloin tykätä lajista yhä enemmän ja kisoja alettiin katselemaan sillä silmällä että ”missäs olisi kiekkokisoja”. Vaikka suurin mielenkiinto olikin kiekkokisassa, niin lähes aina kisoissa suoritettiin myös ne muut lajit: pikajuoksut ja hypyt. Palava rakkaus kiekonheittoon syntyi lopulta 1994 Naantalissa heittäessäni silloisen ikäisteni piirinennätyksen 600g kiekolla 46,80. Tulos syntyi viimeisillä kierroksilla jota ennen olin juuri käynyt kentän toisessa päässä juoksemassa pikaviestin aloitusosuuden; vaihdoin piikkarit heittotossuihin ja menin rinkiin. Olin hämmästynyt kuultuani tuloksen. Kaari ei ollut komea vaan valmentajan sanoin ”heinänniittoheitto”. Tuolloin heitin jatkuvasti matalia heittoja, keskimäärin kahden kolmen metrin korkuisia todella matalia kaaria.

Kun pikkukiekko (600g) vaihtui aikuisten kiekkoon (1kg) 1995, yksi unelmani toteutui heti ensimmäisenä kesänä: pääsin ensimmäisiin aikuisten arvokisoihin, Kalevan Kisoihin Tampereelle, heitettyäni naisten A-luokan. Mielelön juttu, juttu mitä oli ajatustasolla hiukan vitsinäkin juteltu. Sitten se toteutuikin. Siihen astisen urani taatusti jännittävin hetkeni oli astua lämmittelyalueelle ja sitä kautta Calling-room:iin ja jättää turvaverkkoni, valmentaja ja vanhemmat, katsomoon. Siellä teltan suojassa he istuivat, kaikki Suomen sen hetkiset huippunaisheittäjät joita olin nähnyt vain katsomosta, lehtien palstoilta tai telkkarista. Jännittäjiä oli taatusti muitakin mm. Niina Kelo joka oli samanikäisenä samassa tilanteessa kuin minä. Myöhemmin ollaan tätä ensimmäistä kertaa nauraen muisteltukin hyvänä muistona ja kokemuksena. Upeetahan se oli päästä Ratinan stadionille heittämään ja kokemaan Kalevan Kisojen ”juttu”.

Siitä asti ollaan vuosi toisensa jälkeen nuo karkelot käyty läpi, välillä hyvällä ja välillä huonolla menestyksellä. Viime kesänä Niinan ja Komulaisen Tanjan (ent. Mäkinen) kanssa naureskeltiin että kauankohan me ”vanhukset” jaksetaan täällä käydä nuorempia kiusaamassa, mutta kaikki todettiin sen olevan kesän upein juttu. Karsinta on aina kaikille jännä paikka, usein on kokenutkin heittäjä karsiutunut finaalista pois jännittäessä heittoaan, senhän pitäisi olla ”vaan ihan perusheitto” ja finaalaraja olisi rikki. Ei vaan ole. Kiekonheitto on tyttöjen ja poikien, naisten ja miesten herkkä laji, siinä ei väkisin runttaaminen auta, pitäisi löytää rento fiilis ja saada mahdollisimman nopea ja laaja pyörähdys aikaiseksi ja sitten vaan viskata kiekko liitoon. Varsinkin viimeiset vuodet Kalevan Kisoissa on ollut tosi jänniä kun finaaliin on kelpuutettu vain 10 kilpailijaa (muutamana vuonna vain 8, aiemman 12 sijaan). Viime kesänäkin oli yli kymmenkunta naisheittäjää jotka saivat 49 metriä rikki joten finaaliin haluavia ja kykeneviä tyttöjä oli paljon.

Finaalissa oltiin ja olihan se hienoa. Edellisen kerran kun olin Porissa Kalevan Kisoissa kesällä 2005, olin tammikuussa synnyttänyt esikoistyttäreni ja ilman suurempia paineita pystyin heittämään rennosti ja saavutin urani parhaimman saavutukseni ollen hopealla. Seuraavana vuonna 2006 huhtikuussa sain toisen tyttären ja pari kuukautta sen jälkeen Vammalan tähtikisoissa heitin vielä nykyäänkin ennätyksenä olevan 52,86. Noiden vuosien jälkeen olen jatkanut uraani ”vuosi kerrallaan” –periaatteella. Talvella harjoittelen monipuolisesti, mutta heittoharjoituksia en ole juurikaan tehnyt. Joka kevät kun lumet sulaa, on vaan tullut halu päästä rinkiin, rakkaus lajiin on yhä olemassa ja ihmiset kentällä ovat mahtavia. Talvella pyrin tekemään mahdollisimman monipuolisesti kaikkea: punttisalia, kuntopalloheittoja, pikajuoksua, aitatrillettejä ja –juoksua sekä loikkia, kuulaheittoja ja joskus jopa ihan pituushyppyä jälkikasvuni kanssa. Monipuolisuus on avainsana pitkään menestykseen ja kannustankin kaikkia Kuulalaisia kokeilemaan monia eri lajeja – ei ole pelkästään tyttöjen lajeja tai poikien lajeja vaan kaikki lajit sopivat kaikille. Vaikka se ”oma laji” tuntuisi löytyvän 15 –vuotiaana, niin jatka silti vielä muutama vuosi muiden lajien parissa. Lajitaito on rikkaus ja se ei ole pois ”oman” lajin suorituksesta. Muistan hyvin ajan jolloin valmentajani oli erittäin monipuolinen Janne Alin joka laittoi minut vielä yli kaksikymppisenä ottelemaan hallissa (5-ottelu: 60m aj, korkeus, kuula, pituus, 800m). ikinä en olisi itse vapaaehtoisesti mennyt, mutta valmentajan käskystä menin. Olihan se upeaa ylittää omia odotuksia siitä ettei ollutkaan niin huono jossain lajissa mitä kuvittelin. Moniotteluihin voi mennä harjoitusmielellä koittamaan omia rajoja, itse olen tyytyväinen että ottelin vielä oman lajin löydettyä.

Vielä yli kolmekymppisenäkin olen suosinut monipuolisuutta harjoittelussa. Muutama vuosi sitten osallistuin pm-kisoissa kiekon lisäksi kuulaan ja keihäaseen vaikken moneen vuoteen ollut kyseisiin välineisiin koskenut lajien varsinaisessa merkityksessä. Harjoituksen kannalta sen otin, eikä siitä haittaakaan ollut. Aitajuoksu on ollut jo useamman vuoden harjoitusohjelmassa mukana ja suosittelen sitä lämpimästi kaikille ikään, sukupuoleen ja tasoon katsomatta. Muistakaa ettei kisoihin mennä aina voittamaan vaan tekemään oma parhaansa ja parantamaan sitä omaa

ennätystä. Tällä hetkellä tätä kirjoittaessani tiedän realiteetit ensi kesään omassa lajissa. Olkapää- ja selkävaiva eivät ole parantuneet niin kuin ennustettiin, mutta silti ajatuksena on kuitenkin heittää kesällä. En varmasti lähde hakemaan ennätystä ekoista kisoista, asetan tavoitteen matalemmalle – toivon pystyväni heittämään kisoissa edes 85% teholla. Muutaman heiton jälkeen sen voi sanoa pystynkö tavoitetta nostamaan. Halu heittää kovaa on olemassa ja nyt olen yrittänyt antaa aikaa parantumiselle jotta heittäminen olisi mahdollista. Lepoa ei saa koskaan unohtaa, se on yhtä tärkeää kuin harjoittelu joten muistakaa myös levätä ja nauttia kesästä. Toivon, että voin esimerkilläni kertoa nuorille urheilijoille sitä ettei maailma kaadu jos tulee vastoinkäymisiä, ei se ennätys kisoista tule joka kerta ja jokaiselle tulee joskus ”se huonoin” kisapäivä. Pettymysten kanssa pitää jatkaa eteenpäin, ottaa opiksi ja tulla vielä vahvempana takaisin. Itselläni tuli vaihe jonka aikana (kolme vuotta/kesää) kun ennätys ei parantunut yhtään. Olin fyysisesti parhaassa kunnossa ikinä, mutta ei vaan saatu tehoja siirrettyä heittovälineeseen. Muistakaa ettei yleisurheilu lopu siihen jos ei ennätys parane vähään aikaan, unohtakaa se laji hetkeksi ja koittakaa toista lajia hetken ja yrittäkää uudestaan.

Toivon, että voin kannustaa esimerkilläni kaikkia urheilemaan monipuolisesti ja kannustamaan myös muita. Yleisurheilu on yksilölaji mutta siitä voi ”muokata” joukkuelajin kannustamalla muita ja iloitsamalla muiden onnistumisista – se ei ole itseltä pois vaan antaa tuen ja kannustuksen toiselle. Lähes koko elämäni lajin parissa olleena voin vain sanoa että mitään en vaihtaisi pois. Paljon on ollut yksin puurtamista salilla ja lenkkipoluilla, mutta sitäkin enemmän on saatu kokemuksia erilaisilta leireiltä ja lajikarnevaaleilta. Noista kokemuksista olen saanut unohtumattomia muistoja, mahtavia ystäviä ympäri Suomea ja tutustunut monenlaisiin ihmisiin. Lisäksi ihan vaan kiertäminen ympäri Suomen on ollut hieno kokemus. Toivon jokaiselle urheilijalle hyviä tuloksia, ennätyksiä ja mahtavia kokemuksia kesälle 2016. Iloitkaa onnistumisista ja hyvistä hetkistä lajin parissa, muistakaa tsemppata toinen toisianne!

Pauliina Aalto