

# Naisellista pelirytmää hankkimassa



Saara Valtolan (vas.) ja Tiia Knuutilan mielestä kaverisuhteet ovat tärkeitä.

Kesä on nuorelle sisälajin urheilijalle erikoista aikaa. Arkinen harjoittelu- ja kilpailurytmi menee sekaisin kesäauringon, -loman, tai -työn takia. Pitkän harjoitus- ja kilpailukauden jälkeen halutaan vaihtelua. Mikä siis saa nuoren pelaajan yhä uudelleen palaamaan harrastuksensa pariin ja viihtymään kuumassa urheiluhallissa?

"Kaverit ovat tärkeitä," ESRC:n **Tiia Knuutila** kertoo. Kesällä voi syntyä pitkiä taukoja pelaamisen ohella myös kaverisuhteissa. "On tosi kiva nähdä kavereita pelileireillä. Kesäleireillä on enemmän aikaa sekä pelaamiselle että kavereille," MiSq:n **Saara Valtola** täsmentää.

## Tyttöjen harjoitusleirit

Ilo, riemu ja vauhti olivat päällimmäisinä, kun toistakymmentä nuorta naista osallistui Squashliiton järjestämään harjoitusleiritykseen keskellä helteisintä kesää. Hyväntuulinen jutustelu, kikattelu ja naureskelu täyttivät hallin, kun pelaajat pitivät harjoittelutaukoja. Ulkopuolisen

silmissä harjoitteluun näytti kuuluvan nautiskelu päämäärätietoisien puurtamisen ohella.

"Tällainen kesäharjoittelu on uusi asia meille. Yleensä tytöt ja pojat leireilevät yhdessä," tyttöjen harjoitusleirejä vetänyt maajoukkuepelaaja **Lotta Vuorela** kertoo. Tällä kertaa oli luontevaa järjestää harjoitusleirejä tyttöjen kesällä pelattujen maailmanmestaruuskilpailujen takia. Kokemukset olivat myönteisiä ja tällaiselle toiminnalle on selkeä tarve.

Tytöille ei riitä, että he pelaavat poikien ja miesten kanssa. Naisten squash eroaa merkittävästi miesten squashista pelaajien fyysisten ominaisuuksien takia. Siksi tyttöjen kannattaa oppia sen erilainen luonne jo nuorena.

## Riemukkaasti kohti kärkeä

Maailman huiput ovat esikuvia nuorille pelaajille, mutta pelituntuma hankitaan lähempää. Harjoitusleireille kutsuttiin kotimaisia naispelaajia harjoittelemaan

tyttöjen kanssa, mikä toi tytöille kosketuksen naisten squashin ja sen pelaajiin. Naisten pelirytmä on intensiivisempi kuin tyttöjen, joten sitä kannattaa alkaa omakseen, kun taidot ovat riittävät. Kokeneiden pelaajien kautta välitetään squashkulttuuria nuoremmille.

Kaikenlainen järjestetty kesäharjoittelu on joka tapauksessa tärkeää nuorelle pelaajalle eikä sen sosiaalista puolta pidä väheksyä. "Eryityisesti nuoren pelaajan on paljon helpompaa lenkkeillä kavereiden kanssa kuin yksin," Vuorela tiivistää. Kansainväliselle tasolle vakavissaan tähtäävät oppivat puurtamaan yksinkin, mutta perimmiltään squash on hyvin sosiaalinen laji.

Tyttöjen rento hyväntuulisuus tarttuu ulkopuolisiin katselijoihin ja luo halleille kesäistä tunnelmaa. Squashin tulevaisuus näyttää nykyistäkin riemukkaammalta, jos se kehittyy tähän suuntaan.

Petteri Repo