

# Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry



UUTISKIRJE

elokuu 2022



Laura viihtyi parhaiten työkkärissä ja narikassa

## Kymmenes PlayCity toi säpinää Kauhajoen kesään

Kauhajoen kaupungin sekä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n yhteistyössä järjestämä PlayCity - Lasten kaupunki toi lasten ja ohjaajien kesään erityistä säpinää. Yli 250 lasta ja 115 ohjaajaa vietti neljän päivän ajan (28.6. - 1.7.) helteistä, mutta mukavaa aikaa yhdessä.

Monenlaista tekemistä riitti, koska erilaisia työpajoja oli noin 40. Oli kukkakauppa, Ideapaja, Kauneuskeskus, Terveyskeskus, pankki, Ammattiurheilijat ja paljon, paljon muuta. Korvaukseksi työstään eri työpajoissa lapset saivat käyttöönsä leirin omaa rahaa, topeekoita käytettäväksi mieleiseensä tuotteeseen tai palveluun.

Yksi leiriläisistä, kauhajokelainen **Laura Kulmala** (12), kirjoitti kokemuksistaan PlayCityssä näin:

*"Tulin PlayCityyn, koska tiesin, että en pääsisi seuraavaan PlayCityyn, koska olisin liian vanha. Tulin myös sen takia, koska halusin tietää, minkälaista se on.*

*Olen ollut töissä kirjastossa, kierrätyspajassa, Toimintateltassa, narikassa, työvoimatoimistolla, Karnevaalipajalla, kukkakaupassa, lehtityöpajassa ja valokuvaamossa. Kuumuus on vähän häirinyt työntekoa, mutta ei paljoa. Kivointa on ollut narikka ja työvoimatoimiston työt. Haluaisin PlayCityyn taidepajan, jossa voi esimerkiksi piirtää ja maalata.*

*Olen ollut myös vähän ostoksilla, esimerkiksi kirpputorilla."*

PlayCityn malli on haettu PLU:n toimesta Weinsbergin kaupungista Saksasta. PlayCity järjestetään Kauhajoella seuraavan kerran kesällä 2024.



**Harjoittelun vaikutus näkyy  
testituloksissa**

## SPV:n pelaajat hyötyvät Inbody-mittauksista

16 vuotta päävalmentajana toiminut **Tommy Koponen** pitää kehon koostumusta mittaavaa, Inbody-laitteella tehtävää testausta yhtenä keskeisimpänä urheilijoille tehtävänä testinä. Seinäjoen Peliveljet on hyödyntänyt Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n mittauspalvelua jo yli 10 vuotta.

– Teetämme Inbody-mittauksen liigajoukkueen pelaajille kahdesti vuodessa. Keväällä on alkumittaus, jossa uudetkin pelaajat saavat alkuarvot. Syksyllä ennen kauden alkua tehdään toinen mittaus, jolloin arvoja päästään vertaamaan. Lisäksi kauden aikana testataan tarpeen mukaan, kertoo Koponen.

Pelaajien arvoja peilataan Salibandyliiton antamiin suosituksiin alhaisista rasva-arvoista. Tärkeitä mittauksesta saatavia arvoja ovat myös lihassmassan määrä sekä lihastasapaino, kun verrataan ns. puolieroja eli esimerkiksi kehon oikean ja vasemman jalan arvoja.

– Inbody-testistä hyötyvät eniten ne, jotka pystyvät vertailemaan uusimpia arvoja aikaisempiin. Harjoittelun tulos näkyy parempina arvoina, toteaa Koponen.

Liigapelaajille teetetään samat testit kuin maajoukkuepelaajille. Niitä ovat muun muassa lineaarista nopeutta sekä voimatasoa mittaavat testit. Testit eivät kuitenkaan saa olla Koposen mukaan itsetarkoitus. Saaduilla tiedoilla urheilija ja valmentaja pystyvät kehittämään niitä urheilijan ominaisuuksia, jotka vaativat kohennusta.

### Helppo ja nopea

Tommy Koponen teki tuttavuutta Inbody-mittauksiin jo 2000-luvun alussa kouluttautuessaan huippuvalmentajaksi Eerikkälän Urheiluopistolla. Siellä hän oli ensimmäistä kertaa mitattavana itsekin.

– Toissakesänä sain mittauksesta arvoja, joita halusin lähteä parantamaan. Ajattelin, että laitetaan äijä kuntoon. Olin makealakossa puolisen vuotta sekä lisäsin hyötyliikuntaa ja varsinkin aerobista liikuntaa. Arvot paranivat, joten tiedän nyt varmasti, miten viisikymppisenäkin on mahdollista päästä parempaa kuntoon, kertoo liikunnanopettajana päivätyötään tekevä Koponen.

Inbody-mittauksen etuina Koponen pitää sen teknistä helppoutta ja nopeutta. Mittauksessa seisotaan paikallaan noin minuutin ajan käsikahvoista kiinni pitäen. Hän on tyytyväinen PLU:lta saatuun palveluun.

– PLU:n kanssa on ollut mielekästä toimia, koska olemme voineet tulla mittauksiin ennen joukkueen harjoituksia, kiittää Koponen.

**Lisätiedot ja tilaukset Inbodyyn:** [antero.kangas@plu.fi](mailto:antero.kangas@plu.fi) tai p. 050 406 4789

*Teksti ja kuva: Kirsi Kuusisto*



Aapo Lokasaaren Inbody-mittauksia seuraamassa Tommy Koponen (vasemmalla) ja PLU:n harrasteliikunnan päällikkö Antero Kangas.

**Tule yksin tai yhdessä kaverin kanssa! Ilmoittaudu viimeistään 31.8.2022.**

## Aikuisten Liikuntaleiri Kuortaneella syyskuussa

**Tämä leiri 16. - 18.9.2022 on tarkoitettu sulle, jos oot**

- ... aikuunen
- ... pikkuusen huumorintajuunen
- ... valmis uusiin kokeiluihin.

**Sun ei sitte tartte olla**

- ... priima kunnos, saa olla
- ... trennivaattehis, näiskin saa olla
- ... missin tai adoniksen mitoos, voit olla.

Eli kaksi yötä ja kolme päivää liikunnan riemua ja hyvää sapuskaa buffetpöydästä täyshoidolla.

**Hinta:** 270,00 € (sis. sapuskat, liikunnat, kehonkoostumusanalyysin ym.). Majoitus Urheiluopiston Resort-majoituksessa kahden hengen huoneissa. Leiri alkaa perjantaina 16.9.2022 klo 14.00 ja päättyy sunnuntaina 18.9.2022 klo 13.00. Leirille otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä 30 osallistujaa.

Ilmoittaudu tai kysy lisää: Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [antero.kangas@plu.fi](mailto:antero.kangas@plu.fi) tai p. 050 4064 789

## Harrastusviikkoa vietetään 5. - 11.9.

Harrastusviikko luo yhdistyksille ja urheiluseuroille mahdollisuuden tutustuttaa lapset ja nuoret uusien harrastusten pariin. Harrastustoiminnalla tuetaan lasten ja nuorten hyvinvointia ja edistetään sosiaalista elämää.

Idea harrastusviikosta lähti alun perin nuorten

toiveesta saada paikkakunnan harrastusmahdollisuudet omalle koululle tai sen lähistöön kokeiltavaksi.

Valtakunnallisen harrastusviikon tavoitteena on viestinnällisesti nostaa esiin eri harrastustoimijoiden taiteen, kulttuurin, tieteen, liikunnan ja muiden alojen toimintaa.



Harrastusviikon voi toteuttaa esim. koulu- tai kuntakohtaisesti:

- Koulukohtaisesti voi järjestää viikon aikana mm. teemapäiviä tai yhtenä päivänä kaikkien luokkien vanhempainilta eri toimintapisteisiin tutustuen.
- Kuntakohtaisesti voi järjestää esim. harrastusmessut, johon oppilaat tutustuvat opettajien johdolla päivällä ja illalla perheiden kanssa yhdessä. Ole yhteydessä oman alueesi kouluun!

Viikon aikana voi harrastuksissa olla myös "Avoimet ovet" – tai "Tuo kaveri mukaan" -teemapäivä. *Olethan mukana järjestämässä lapsille ja nuorille harrastustoimintaa! [Lisätietoja löydät tästä linkistä.](#)*

#Harrastusviikko

#LiikunnanAluejärjestöt

#Olympiakomitea

#Seuratoiminta

#Harrastaminen

#Harrastustoiminta

## Lisäosaamista koulutuksista

Koulutustarjontaanamme kannattaa seurata. Päivitämme uusia koulutuksia jatkuvasti kotisivullemme sekä sosiaaliseen mediaamme. Muista myös, että meillä on koulutusta seurasi aloitteleville ohjaajille sekä lisäkoulutusta myös konkareille.

[TUTUSTU TARJONTAAMME!](#)

Seuraava uutiskirjeemme ilmestyy **tiistaina 6.9.2022.**

FACEBOOK

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.  
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.