

Kepe valmentaa Freeski-ryhmää



”Valmentajana haluan tukea laskijaa kehittymään suuntaan, johon hän itse on pyrkimässä. En halua muuttaa valmennettavan laskutyyliä, koska se vaarantaisi sekä hänen persoonallisen tapansa laskea että pahimmillaan innostuksen koko lajiin”, sanoo Levi Ski Clubin Freeski-ryhmän uusi valmentaja Otto Venäläinen, joka tunnetaan laskupiireissä lempinimellä Kepe.



Kepe valmentaa Levi Ski Clubissa ja alppikoulussa.

Tärkeintä on pitää hauskaa

Kun Kepe muutti Leville elokuussa, hän jännitti, miten sopeutuu kaupunki-ihmisenä Lapin rytmiin. Pienen totuttelun jälkeen ja tietäen, että pian hiihtokeskus vilkastuu, mieli on kuitenkin luottavainen. Levi on hänelle vielä

tuntematon kenttä, sillä ennen muuttoaan hän oli vierailut keskuksessa vain kolme kertaa: ensimmäisen kerran lapsena vanhempien mukana, toisen omalla kuvausreissulla ja kolmannen viime keväänä valmentajan roolissa Levi Ski Clubin leirillä.

- Tulin tänne Levi Snow Sport Academyn freeski-linjan valmentajaksi. Ryhmässäni on neljä tuoretta lukiolaista, joiden kanssa aloitimme treenit lukukauden alussa. Ski Clubin freeski-ryhmässä on kymmenkunta yläkoululaista, jotka treenaavat tavoitteellisesti, mutta ei välttämättä kilpaurheilun mielessä. Freeski on laji, jota voidaan harrastaa hyvin eri intressein, Kepe sanoo.

- Mielestäni laskemisessa tärkein tavoite on pitää hauskaa, mikä luo lopulta parhaan pohjan myös heille, jotka tähtäävät urheilu-uralle. Eihän se haittaa, vaikka näistä ryhmistä tulisi myös huippu-urheilijoita, mutta päätavoite se ei ole. Levin parkit palvelevat hyvin niin Levi Ski Clubin kuin alppilukionkin treenejä ja mahdollistavat kaiken tarvittavan.

Myllymäestä maailmalle

Kepe on kotoisin Joutsenosta. Hän aloitti lasketteluun lapsena perheensä mukana ja löysi freeskin itseään vanhempien serkkujensa ansiosta kotirinteessään Myllymäessä. Ensimmäiset freeski-kisat hän laski 10-vuotiaana ja 14 - 15-vuotiaana hän laski ikäluokkansa Euroopan kärkilaskijoiden The North Face Challenge -finaaleissa Ranskassa 2 kertaa mitaleille. Kilpakumppanina oli muun muassa Jesper Tjäder. Monissa kisoissa vastassa olivat tuolloin myös Antti Ollila ja Christian Nummedal.

Jatkuu >

- Minä olin ailahteleva kilpailija, mutta joskus tuli siis myös menestystä. Täysi-ikäisenä kisaaminen kuitenkin jäi ja tilalle tulivat katulasku ja kuvaukset kuvattavan roolissa. Parikymppisenä sukset unohtuivat useiksi vuosiksi ja tilalle tuli opiskelu, Kepe muistelee.

Ennen Leville tuloa hän opiskeli Jyväskylässä liikuntatieteiden maisteriksi. Opintojen aikana syntyi kiinnostus valmentamisesta lajista riippumatta, mutta kuinka ollakaan, hän ajautui oman lajin pariin ja valmensi Jyväskylän Freestyleseurassa, minkä lisäksi hänellä oli kaksi henkilökohtaista valmennettavaa.

Persoona edellä

Tuomarit arvostavat kilpailuissa persoonallisia temppuja ja laskutapoja ja sitä ei Kepen mielestä voi opetella kuin laskemalla ja harjoittelemalla itsekseen. Seuratoiminta tuo mukanaan samanhenkistä laskuseuraa ja kavereita, joiden kanssa voi vaihtaa ajatuksia laskemisesta, mutta freesikissä eteenpäin vievät kuitenkin kiinnostus lajia kohtaan sekä omien juttujen löytäminen.

- Tässä lajissa opitaan katsomalla muiden laskemista rinteessä ja videoilta sekä sovittamalla siellä nähtyä omaan tyyliin. Juuri siksi haluan valmentajana kunnioittaa laskijoiden persoonaa pyrkimättä muuttamaan sitä. Levillä on pari hyvää esimerkkiä siitä, miten persoonalliset laskutyyliä syntyvät ja saavat huomiota,. He ovat Joonas Kangas ja Zenja Potapov, Kepe toteaa.

- Moni miettii myös freeskin vaaroja ja on totta, että loukkaantumiset ovat osa lajia. Siksi kannattaa olla utelias ja ottaa oppia kokeneemmilta laskijoilta. Totta kai me keskustelemme myös seuran harjoituksissa temppuihin liittyvistä riskeistä ja siitä, miten niitä minimoidaan.

- Levi Ski Clubissa tulen keskittymään oman ryhmäni toimintaan ja tekemään siitä ryhmän näköistä. Jokainen saa laskea omalla tavallaan ja kehittyä omaan suuntaansa. Harjoituksissa päästään toteuttamaan itseä, minkä ohessa etsitään yhdessä keinoja päästä kohti kunkin tavoitteita. Sekä alppikoulussa että Levi Ski Clubissa on kiinnostava tilanne lähteä puhtaalta pöydältä viemään toimintaa siihen suuntaan, mitä ryhmä kaipaa.

- Freeski on hieno laji, jota kannattaa ehdottomasti kokeilla, jos vain on kiinnostusta. Ensiksi kavereiden mukaan, sitten seuran ryhmiin ja ehkä jonain päivänä alppikouluun minun ryhmääni, tervetuloa!

