

Sami Laakkosen tavoite Dynamo Kazanin riveissä on Superliiga-mestaruus

Laakkonen monipuolista harjoitteluaan fustra-metodilla, kun kummipoika Aleksis Hänninen tutustutti hänet uuden harjoittelumuodon pariin

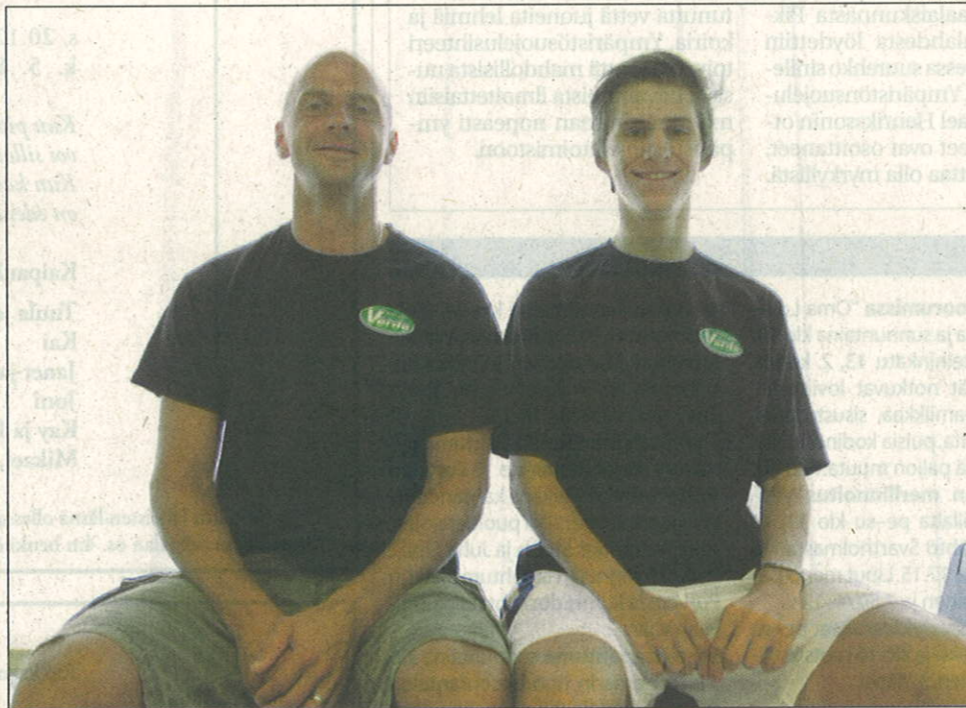


Topi Houni
topi.houni@lehtiyhtyma.fi

PORVOO | Hamarilaisen Sami Laakkosen kesäpäivät Porvoossa ovat ohi, kun mies pakkasi tavaransa ja lähti tänään lauantaina jälleen kerran itärajan yli Venäjälle. Ammattilaisjääpallolijan on määrä pelata tuleva kausi Dynamo Kazanin riveissä viime kauden tapaan, ja tänä vuonna on tarkoitus kirkastaa mitallit kultaisiksi.

Viime keväänä Kazanin taival katkesi Venäjän korkeimmalla sarjatasolla väliin, kun Zorki (Krasnogorsk) lunasti paikan finaaleihin otteluvoitoin 2-1. Mestaruuden vei lopulta Moskovan Dynamo. Tulevaa kautta ajatellen Laakkosella riittää luottamusta, niin yleisellä kuin myös henkilökohtaisella tasolla.

– Päävalmentajana tulevalla kaudella toimii Vladimir Janko, joka on valmentanut minua useita vuosia aiemminkin, niin Kazanissa kuin ensimmäisenä Venäjäkaudenani Arkangelissäkin. Pelaajat pitävät hänestä, ja luulen, että hän tuo tiettyä terävyyttä harjoitteluun ja



Venäjälle tänään lähtevä jääpallolija Sami Laakkonen (vas) tutustui kesän aikana fustra-harjoitusmetodiin kummipoikansa Aleksis Hännisen innoittamana.

otteluihin, Laakkonen tuumii.

Henkilökohtaisella tasolla Laakkosen kesäinen oheisharjoittelu sai uutta potkua, kun porvoolainen pyöräilylupaus – ja Laakkosen kummipoika – Aleksis Hänninen tutustutti konkarijääpallolijan fustra-harjoitusmetodin pariin. Tähän mennessä Hänninen on viettänyt fustran parissa vajaa 30 ja Laakkonen kolme tuntia.

– Tarkoituksena oli tutustuttaa Sami liikkeiden pariin, niin että omatoiminen harjoittelu Venäjällä olisi mahdollista, kuntosali Verden personal trainer Jani Paju kertoo Laakkosen uudesta oheisharjoittelumuodosta.

Fustra on funktionaalinen harjoitusmetodi, jonka tarkoituksena on parantaa henkilön kehon ja lihaksiston tasapainoa sekä ryhtiä

ja kehon liikkuvuutta. Vaikka Laakkonen ja Hänninen ovat urheilijoita parhaimmasta päästä, on Pajun mielestä kehonhuollossa vielä paljon tehtävää ennen kuin parhaasta kunnosta voidaan alkaa puhua.

– Aktiivurheilijat ovat aluksi aivan poikki täällä! Esimerkiksi Samilla ja Aleksillä suoritusasennot heidän omissa lajeissaan ovat muokanneet kehoa epätasapainoiseen tilaan. Epäpuhdas luistelu- ja pyöräilyasento rasittavat lantion ja lonkkien aluetta, joka kovan harjoittelun jatkuessa alkaa häiritsemään tekemistä.

Valmentaja Jankon paluu Kazanin peräsiimeen ei aiheuta suuria muutoksia jääpallolijoiden arkeen, mutta pieniä parannuksia on tiedossa.

– Harjoittelemme yleensä

aamuisin, jolloin puolen tunnin aerobic-alkulämmittelyn jälkeen vedämme vajaan puolentoista tunnin jääharjoituksen. Iltapäivälle jää reilusti vapaa-aikaa, joka mahdollistaa omatoimisen harjoittelun, esimerkiksi fustran, Laakkonen hymyilee.

Muutos, jonka Janko ajoi läpi, on matkustusaikataulu vierasotteluihin. Aikaisemmin Kazan lensi muun muassa SKA-Neftjanikin vieraaksi Habarovskiin kymmenen tunnin lennon joka kaksipäivä ottelua ennen, joka aiheutti pelaajille seitsemän tunnin aikaeron ja väsymyksen. Tulevalla kaudella Kazan lentää vain puoli päivää aikaisemmin ja pitää lyhytkestoilla matkoilla kiinni Kazanin aikavyöhykkeen ajasta. Sopeutumista ja toipumista on siis luvassa aikaisempaa vähemmän.



Laakkosta ja Hännistä opastava Jani Paju (keskellä) kertoo, että luistelu- ja pyöräilyasento tuottavat pidemmän päälle samanlaiset vaivat: lonkissa ja lantiossa lihaksisto jumiutuu ja lihastasapaino keskivartalossa järkkyy.

Sekä Laakkosella että Hännisellä fustra-harjoittelu jatkuu, mutta muuten lähitulevaisuus näyttää miesten kohdalla erilaiselta. Hännisellä on jäljellä enää pyöräilyn paritempon SM-kisat, joiden jälkeen alkaa peruskunnan kasvattaminen ja valmistautuminen tulevaan kauteen.

– Pyöräilyä jatkan syksyn tullen maastopyörällä, mutta talvella laitan pyörän talliin ja sukset tilalle jalkoihin, Hänninen pohtii.

Laakkosella peruskun-

tokausi on takana ja edessä rankka kausi, joka alkaa 2 000 kilometrin automaattikalla Kazaniin. Luvassa on harjoittelujakso Venäjällä ja jo syyskuun alussa käynnistyy Venäjän cup. Talveen mahtuu Venäjän cupin lisäksi muun muassa maailman cup Ruotsissa. Viime vuosilta tutut kohtaamiset Kazanin ja Akilleen välillä eivät välttämättä saa tänä talvena jatkoa, mikäli venäläisseura päättää leireillä muualla kuin Porvoossa.