

5-ottelu | Hämeenlinnalainen Emmy Hämäläinen löysi oman kilpaurheilu-uransa harrastamiensa lajien jännästä yhdistelmästä – "Hurahdin ihan täysillä"

Hämeen Sanomat/Topias Kauhala

Lauantai 26.11.2022

5-ottelu



Emmy Hämäläinen palkittiin työstään Hämeenlinnan 5-ottelijoiden junioripuolella.

Hämäläinen valittiin nykyaikaisen 5-ottelun vuoden valmentajaksi. Hämeenlinna on lajikulttuurin keskeisiä suomalaispaikkakuntia.

Suomen miekkailu- ja 5-otteluliitto palkitsi tiistaina kauden parhaimpiaan. Joukossa oli hämeenlinnaistakin väriä, sillä Hämeenlinnan 5-ottelijoiden **Emmy Hämäläinen** palkittiin lajinsa vuoden valmentajana.

– Olen tosi yllättynyt, mutta myös hyvin otettu siitä, hän toteaa.

Ainahan se saattaa yllättää, että lajipalkittu löytyy junioreiden puolelta. Toisenlaisen yllätysaspektin voisi nähdä tavallaan siinäkin, että 5-ottelutyöstään palkittiin Hämäläisen myötä ihminen, joka ei ollut vielä kolme vuotta sitten edes kuullut koko lajista.

Aivan alun perin Kiteeltä kotoisin oleva, mutta viimeiset kaksi ja puoli vuotta Hämeenlinnassa asunut Hämäläinen, 32, löysi lajin aviomiehensä heiton kautta. Silloin vielä Helsingissä.

Nykyaikainen 5-ottelu koostuu miekkailusta, uinnista, ratsastuksesta ja ampumajuoksusta eli lajeista, jotka olivat Hämäläiselle tuttuja.

Fyysisen puolen lisäksi tarvitaan hyvin paljon taitoa.

– Mies oli bongannut alkeiskurssin ja sanoi, että sinä kun osaat vähän kaikkia noita lajeja, niin mene tuonne, Hämäläinen kertoo.

– Sitten hurahdin ihan täysillä ja olen sitä kolme vuotta erittäin aktiivisesti harrastanut.

Hämeenlinnasta löytyi innostava treeniporukka – ja tämä hassun monikirjoinen laji vei jo itsessään mennessään.

– Sen fyysisen itsensä kehittämisen lisäksi mukaan tulee hyvin paljon taitoa. Ratsastaminen vaatii todella paljon taitoa ja miekkailu on enemmän tekniikkalaji, vaikka kaikissa tarvitaan myös fyysisiä ominaisuuksia, Hämäläinen sanoo.

– Jos joskus tuntuu, että joku laji meinaa vähän mättää, niin sitten voi keskittyä johonkin toiseen lajiin! Siinä on sekin hyvä puoli.

Mitään muuta lajia ei Hämäläinen ollut aiemmin harrastanut kilpatasolla, mutta kun mahdollisimman monta hänen “vähän hyvin” hallitsemaa lajia laittoi yhteen, löytyi 5-ottelusta myös mahdollisuus kilpaurheiluun.

Hämäläinen harjoittelee ratsastusta lähtökohtaisesti viisi kertaa viikossa ja muita lajeja vähintään kerran viikossa. Harrastajille, joilla ei ole ratsastustaustaa, on tarjolla myös 4-ottelu.

– Kaikkea muuta (paitsi ratsastusta) voi tehdä ilman, että se on vaarallista.



Sekä lajin harrastaminen että valmentaminen vaatii 5-ottelussa monipuolista lajiosaamista.

Valmentamista varten oli Hämäläisellä pohjana aiemmin suoritettu liikunnanohjauksen perustutkinto. Sen päälle on lajitietouden oltava monipuolista.

– Miekkailu on sellainen ihan uusi asia, mitä on joutunut itse oppimaan, että kuinka sitä valmennetaan. Viisiottelvalmentaminen vaatii sen, että on se lajituntemus ja että on muutenkin saanut koulutusta ohjaamiseen.

Hämäläinen valmentaa seuransa alakouluikäisten ryhmää. Treeniryhmässä on 18 lasta, ikähaitarilla 6–13.

Palkinnon saamista perusteltiin sillä, että Hämäläinen on “innostava ja aktiivinen lasten ja nuorten seuravalmentaja”. Hänelle on tärkeintä saada lapsia liikkumaan.

– Ajatukseni valmentamisesta on se, että jokainen voi tulla sinne liikkumaan ja harrastamaan sellaisena kuin on. Ja pidän tärkeänä, että ne tavoitteet lähtevät siitä lapsesta itsestään, ei valmentajilta tai vanhemmilta.

Hämeenlinna on Suomen keskeisiä 5-ottelun lajipaikkakuntia

Topias Kauhala

Hämeenlinna tunnetaan nykyaikaisen viisiottelun osalta totta kai historiastaan. Olihan Hämeenlinna Helsingin 1952 olympialaisten 5-ottelun kisailukaupunki. Lajin kilpailut järjestettiin yksin Hämeenlinnassa alusta loppuun.

Sen olympiahengen päälle on herätetty aktiivista lajikulttuuria eloon.

Oman kilpailunsa, Hämeenlinna 1952 Trophyn, viime kesänä järjestänyt Hämeenlinna on Helsingin ohella vain toinen kaupunki Suomessa, jossa voi tällä hetkellä harrastaa 5-ottelua. Harrastajia on Hämeenlinnan 5-ottelijoiden toiminnassa siten kauempaakin.

– Meillä 1-2 kertaa kuukaudessa koko päivän kestäviä harjoituksia, joissa treenataan kaikki lajit läpi. Meillä on seurassa jäseniä, jotka asuvat muun muassa Turussa ja Helsingissä, ja he harjoittelevat osallistumalla näihin minileiripäiviin, Hämeenlinnan 5-ottelijoiden **Emmy Hämäläinen** kertoo.

– Muuten he harjoittelevat itsenäisesti valmentajan tekemän harjoitusohjelman mukaisesti.

Aikuisryhmän lisäksi seura järjestää myös tänä syksynä käynnistynyttä yläkouluikäisten 5-ottelukouluja ja kaksi vuotta pyörinyttä alakouluikäisten 5-ottelukerhoa.

5-ottelu on lajiyhteisöltään pieni ja tuntematon, mutta Hämeenlinnassa toiminnaltaan aktiivinen. Hämäläinen näkee toimivan, noin 90 jäsenen seuran takana kaksi laatutekijää.

– Yksi syy on, että siellä on ammattivalmentaja, **Jouko Pakarainen**. Minä koen sen tärkeänä sekä lapsille että aikuisille, että on se ammattivalmentaja, joka tuntee lajin ja saa oikeasti tehtyä siitä laadukasta harrastamisesta. Se saa ihmiset pysymään mukana ja motivoitumaan.

Toisena hän nostaa esiin puheenjohtaja **Antti Simolan**.

– Hän tekee todella paljon pyyteetöntä työtä meidän seuramme eteen, jotta saadaan viikko-ohjelma rullaamaan ja pyörimään moitteettomasti.