

Antti Ruuskanen kannustaa lapsia yleisurheilun pariin

Pohjois-Savon Yleisurheilun huippu-urheilijoiden haastattelut käynnistyvät piirin sivuilla. Ensimmäisenä on vuorossa Suomen paras yleisurheilija 2014, Euroopan mestari, keihäänheittäjä Antti Ruuskanen. Antti kannustaa lapsia ja nuoria liikunnan pariin ja erityisesti kokeilemaan yleisurheilua.

**Miten tämä päivä käynnistyi ja mitä kaikkea päivä pitää sisäl-
lään?**

Tänään heräilin aikaisin ja sitten remonttihommia kotinurkissa. Illalla palaveria uusista hyvinvointituotteista, joita kesän jälkeen lanseerataan kaikelle kansalle. Suomalaisten olisi hyvä liikkua vähän enemmän ja ollaan muutamien huippu-urheilijoiden kanssa tuomassa tähän asiaan asiantuntemustamme yhdessä Business Athleticsin kanssa. Dohan kisan jälkeen otan treeneissä muutama päivän rauhallisemmin. Kiitos kaikille kannustuksesta ja onnitteluista kauden avauksen jälkeen.

Olet ehtinyt jo saada keihäänheitossa komeita saavutuksia. Kauanko olet keihästä viskonut ja haaveilitko jo lapsena urasta huippu-urheilussa?

Ihan sitä pikkupojasta on maaseudulla kotipuolella jos kaiken näköistä keihästä muistuttavaa esinettä viskottu. Seppo Rätty oli pikkupoikana idoli ja haaveilin tulevani huippu-urheilijaksi. Tosin alussa laji ei ollut ihan selvillä, tein kaikkea urheilua.

Nouseeko urheilu-uraltasi mieleen jokin erityisen mieluisa hetki?

Kaikki arvokisat ovat tavallaan jääneet päähän mieleen. Mutta

kyllä Lontoon olympia ronssi ja 2014 Euroopan mestaruus ovat päällimmäisenä. Mutta kyllä kun treeneissä hoksa jonkun asian ja onnistuu, on se myös aika mieleenpainuvaa ja niitä tapahtumia on paljon.

Mikä tuntuu kilpaurheilussa kaikkein raskaimmalta?

Varmaan kun on pitkiä aikoja pois läheisten luota, niin se on joskus raskasta. Kyllä kotipuoleen, metsälle ja kalalle joskus maailman metropoleista on ikävä.

Mitä muita asioita elämäsi kuuluu keihäänheiton lisäksi?

Liikun luonnossa, metsästä ja kalastan. Koirien kanssa tulee vehattua. Vietämme vapaa-ajalla aika normaalia perhe-elämää. Ruonlaitto tulee harrastettua.

Millainen olisi Antti Ruuskasen täydellinen vapaapäivä?

Jaa-a. Aamulla perheen parissa aamiainen pitkäkaavan mukaan. Sitten vaikka kalalle kotirannasta, saunan lämmitykseen ja takkatulen äärelle rentoutumaan.

Liikkuvatko lapset ja nuoret mielestäsi tarpeeksi ja mikä voisi motivoida heitä liikkumaan enemmän?

Lasten kannattaa liikkua monipuolisesti. Kokkeilla erilaisia juttuja. Vanhempien on hyvä peuhata lasten kanssa. Omaehtoista liikkumista lapsille tulee nykyään liian vähän. Kannustan kaikkia lapsia kokeilemaan yleisurheilua, se on perusliikuntaa parhaimmillaan.

Mitä ajattelet tämän päivän nuorten haasteista? Mitkä ovat nuorten elämän suurimmat haasteet?

Kova kiire ja kilpailu elämän eri aloilla varmaan rasittaa nuoria. Kilpailu on hyvästä, mutta pitää muistaa rentoutua.

Lopuksi Antti huikkaa

Tulkaahan paikanpäälle kisoihin kannustamaan meitä urheilijoita, teidän kannustus on meille tärkeää.