

ässä lähes 100 vuotta



100 metrin juoksun maaliintulo.

son kymmenottelija, joka menestyi varsinkin hyppylajeissa. **Pauli Liikalan** mukaan Viljo Nousiainen oli innostava valmentaja, joka loi hyvää henkeä valmennettaviin. Viljo Nousiainen kiersi sivukylissä ja innosti pikkupoikia juoksemaan, kirkonkylällä hän järjesti tasokkaita harjoituksia.

– Tapasin Viljon Suomi-Ruotsi maaottelussa vuonna 1980. Viljo oli kova liioittelemaan ja hän kertoi, että heillä on joukkueessa henkilö, joka tulee hyppäämään korkeushypyn maailmanennätyksen. Tuolla kertaa Viljon sana piti paikkansa, koska muutamaa vuotta myöhemmin hänen valmentavansa **Patrik Sjöberg** hyppäsi maailmanennätyksen, muisteli Pauli Liikala.

Jorma Liikala oli myös aktiivinen yleisurheilija nuoruudessaan. Jorman mukaan Viljo Nousiainen sai Sodankylän nuoret aktiivisesti mukaan harjoitteluun.

– Kestävyysharjoittelussa käytettiin muun muassa uusiseelantilaisen **Arthur Lydiardin** hyväksi luomia toimintamalleja, muisteli Jorma Liikala.

Viljo Nousiainen teki henkilökohtaisen harjoitusohjelman ainakin **Tapani Kärkiselle, Seppo Karkkolalle, Markku Postilalle, Jorma Liikalalle, Esko Riipiselle** ja muutamille muille.

– Viikossa oli 5-7 harjoitusta. Siilashallissa pelattiin verryttelyksi usein koripalloa, sen jälkeen oli voimaharjoittelua painoililla, jotkut juoksivat lenkkejä ja vetivät vetoja. Hyppääjillä ja heittäjillä oli enemmän puntiharjoittelua ja loikkaharjoituksia, muisteli Liikala.

Viljo järjesti myös lukiolle olosuhteet, missä paljeovet aukaitiin ja näin saatiin aikaiseksi juoksuosuora juoksuharjoitteluun.

Jorma Liikala edusti Sodankylästä muuttonsa jälkeen Viipurin Urheilijoita ja hän hyppäsi parhaimmillaan korkeutta 206 senttiä.

– Viljo Nousiainen oli hyvä valmentaja, kannustava ja ammattitaitoinen. Hän organisoi harjoituksia, piti hyvää henkeä ja teki urheilijoille testejä, tekniikka-asioihin hän ei kovin paljoa puuttanut, Liikala sanoo.



Naisten 100 metrin juoksun lähtö vuoden 1950 piirinmestaruuskilpailuissa.



Naisten 100 metrin juoksun maaliintulo vuoden 1950 piirinmestaruuskilpailuissa.