



– Aitoon, kotipaikkani perintönä on tullut yhteisöllisyys. Tajusin jo lapsena sen merkityksen, kun meitä leikki yhdessä monta kymmentä lasta. Mielestäni yhdessä tekemisen meininki on aitoolaisuuteen kuuluva piirre, joka ei näytä koskaan katoavan, Matti Heikkilä sanoo.

**Omenapuun alla:** Maatalon työ ja kylän yhteisöllisyys kasvattivat huippuvalmentajan kestävimmit juuret

# Aitoolaisten meidän Matti

Aitoosta kotoisin oleva urheilutestaaaja, valmentaja ja liikunnanohjaaja **Matti Heikkilä** on mies, josta käytetään tavallisesti määritteitä hyvinvointiguru, huippuvalmentaja tai hyvinvoinnin suurlähtettiläs.

Kun hän astuu **Aimo Kokkolan** vieraaksi Omenapuun alle, herää hienoinen epäluulo, kuullaanko nyt puolitoista

tuntia esitelmää hyvistä elintavoista ja kuntoilun välttämättömyydestä. Uskaltaako tämän vierailijan edessä nauraa yhtä vapaasti kuin kuukausi sitten näyttelijä **Heikki Railevirran**? Entä itkeä?

Heikkilä on sentään mies, jolle huippu-urheilijat **Susanna Rahkamo** – **Petri Kokko** -jäätänssiparista **Teemu Selänteeseen** ovat kantaneet nöyrät kiitokset ja kumarrukset.

Puhumattakaan tietysti niistä paristasadasta tuhannesta tavallisesta suomalaisesta, jotka ovat saaneet kuntonsa ja elinvoimansa takaisin hänen avullaan.

Epäluulo haihtuu ensimmäisen viiden minuutin aikana. Kymmenessä minuutissa yleisö elää jo täysillä mukana. Kuljetaan taas kivikkoista tietä, joka on helppo tuntea omakseen – yhtä tavallista vaikeaa

elämänmatkaa.

## Yllätys: musiikkimies

Omenapuun alle asettuu urheilumaailman tekijämiehen sijasta aitoolaisten meidän **Matti, Heikkilän** tilan poika, joka lauantaia koulun jälkeen vaihtaa koulurepun heinähaan koon eikä lähde illalla Honkalan, koska uni voittaa.

Sen sijaan hän esiintyy kolmen **Matti**-nimisen teinipojan perustamassa **Los Rhododendros** -lauluyhtyeessä, ja joskus hän saa säestää harmonilla aamuvirttä Pälkäneen yhteiskoulun aamuhartauksissa.

Kirkastusjuhla viikonloppuna, lauantaia 12. heinäkuuta vuonna 1964 **Rhododendronit** esiintyvät **Niilo Tarvajärven Tervetuloa aamukahville** -radio-ohjelmassa, joka lähetetään suorana Aitoosta. Samana päivänä 10-vuotias **Aimo Kokkola** pääsee elämänsä ensimmäisen kerran käymään Aitoossa ja **Matti Heikkilän** kotona. Hänen isoveljensä on yksi **Rhododendronin** kolmesta Matista.

Omenapuun alla **Heikkilä** saa käteensä nuotit ja laulaa **Aimo Kokkolan** ja **Tampere Filharmonian** viulisti **Seppo Suikkasen** säestyksellä kansanballadia **Nikkarin Kerttu**, joka on muistuma juuri niiltä oman yhtyeen ajoilta.

Että siitä saivat ne, jotka luulivat, ettei tästä miehestä ole kulttuuripuolen esiintyjäksi.

## Koulukiusatun kasvutarina

Omenapuun alla -iltaan kuuluu tarinoinnin ja toivelaulujen lisäksi nauhoitettu puhelu jollekulle vierailijan elämään liittyvälle henkilölle, jota ei etukäteen tiedä kukaan muu kuin juontaja.

Tällä kertaa se oli tamperealainen jääkiekkovalmentaja **Rauno Korpi**, jonka valmennettaville **Matti Heikkilän** testaukset ovat tulleet läpitutuiksi.

– Mahtava kaveri, ei hätkähtänyt huippujakaan. Sai jokaisen urheilijan tajuamaan, että tämä on tehtävä tosissaan, **Korpi** sanoo nauhalli.

Millaisesta lapsesta kasvaa sellainen aikuinen? Tässä tapauksessa kiersilmäksi haukutusta pikkupojasta, joka pelkäsi esiintymistä, oli huono koulussa ja lähti sinne usein itkien, kun tiesi, että ahdistelijat ovat kohta kimpussa.

**Matti Heikkilä** sairasti lapsena hinkuyskän, joka oli viedä häneltä hengen. Sen seurauksena toinen silmä kääntyi ympäri, ja vaikka sitä korjattiin leikkauksin, se jäi kieroksi ja melkein sokeaksi. Enempää koulukiusaajat eivät tarvinnut.

– Kiusaaminen oli hirvittävä. Mutta jotenkin tunsin, että peli piti saada tasan ja siten sopia. En antanut periksi, ennen kuin se tapahtui, **Heikkilä** kertoi.

Kerran kun oli piispan tarkastus Pälkäneellä, piispa oli tulossa käymään koulussa. Oppilaat laitettiin seisomaan kunniakujaan tien kahta puolta, ja sattumalta **Heikkilä** joutui seisomaan yhtä kiusaajaansa vastapäätä. Rehtori **Lauri Teivaisen** ja piispan todistaessa arka ja kiusattu **Matti** hyökkäsi vihollisensa kimppuun ja kaatoi hänet kuralammikkoon.

Seurasi kaksi tuntia arestia ja käytöksen alennus. Mutta peli oli tasoissa.

– Minä purin pätemistareeni treenaamiseen, urheilijana olin hyvä ja siinä opin veynymään tarvittaessa. Muistan kerran, kun oli Pälkäneen ja **Valkeakosken** koulujen välillä oli yleisurheilumaottelu, ja minä jouduin ratkaisemaan kolmiloikkakisan. Radan toisessa päässä seisoi **Mauno Löfroos** ja **Valkeakosken** opettaja **Antero Kekkonen**. Molemmat seurasivat suoritustani ja tiesin, että kun olen hypännyt, saan taputuksia toiselta heistä. Ei siinä ollut paljon vaihtoehtoja. Hyppäsin kolme senttiä pitemmälle kuin **Valkeakosken** kaveri, **Heikkilä** muisteli.



Aimo Kokkolan ja **Matti Heikkilän** musiikkivieraina Omenapuun alla olivat **Tampere Filharmonian** viulisti **Seppo Suikkanen** sekä laulaja **Jenna Kokkola**.

## Oma tavoite riittää onneen

Maatalon pojalle työkuri tuli tutuksi. Matti Heikkilä oppi sen muiden tavoin pienestä pitäen: työ pitää hengissä ja siksi työstä ei voi tinkiä. Lapsena häntä joskus harmitti, kun toiset ehtivät uimaran taan ja itse piti kyyristellä juurikasmaalla selkensä kipeäksi. Myöhemmin hän on ymmärtänyt kodin arvojen suuren merkityksen.

Työ osoitti oman paikan, se kertoi lapselle, että olet tärkeä.

- Kuri on hirvittävän ruma sana, mutta sillä on synonyymi, joka tarkoittaa, että rakastaa, hän sanoo.

Liikunnallinen elämäntapa, johon hän kaikin voimin kaikkia kannustaa, perustuu säännölliseen tekemiseen ja tiettyyn hyvään järjestykseen. Mutta ei pakottamiseen, ei missään nimessä.

- Älkää ihmeessä tehkö liikkumisesta pakkopullaa! Menkää nauttimaan! Liikunta on nykyisin aivan liian kilpailu- ja vertailuvetoista, Heikkilä varoitti.

Hänen mukaansa oma tavoite ja sen saavuttaminen on tärkeää. Liikunta on hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämistä, ei kilpailua.

Matti Heikkilän yksi omista urheilutavoitteista oli juosta maraton. Se tapahtui New Yorkissa kymmenien tuhansien muiden juoksijoiden joukossa. Teki tiukkaa päästä maaliin asti, mutta 42,195 kilometrin jälkeen olo oli käsittämättömän onnellinen.

Kun hän palasi Suomeen ja työpaikalle, alettiin heti tivata, monesko olit ja mikä oli aika. Hänelle itselleen ne olivat turhimpia mahdollisia asioita koko projektissa. Tärkein oli saavutettu, se riitti, ja se oli jotain valtavaa!

Matti Heikkilä on työssään nähnyt, että 140-kiloisesta tuskin kävelemään kykenevästä miehestä voi tulla innokas uimari ja kuntoliikkuja. Hänet itsensäkin on pelastettu joutumasta halvaantuneena pyörätuoliin, kun painoa oli 102 kiloa ja kesken valmentajan työn kaksi välilevyä selästä luisti selkäydinkanavaan. Leikkauksen jälkeen häneltä kesti 47 minuuttia kävellä 16,5 metriä.

Sen jälkeen hänestä tuli urheilutestaaja Vierumäelle, sen jälkeen loppuivat "itsensä unohtamisen vuosikymmenet", kuten hän sanoo.

Hän voi varmalla kokemuksella sanoa, että niin syvään ei ole sukellettu, ettei pinnalle ole päästy.

- Elämässä on asioita, jotka tapahtuvat, kun vain uskallat mennä niitä kohti, Matti Heikkilä rohkaisi.

SHL ULLA SIREN