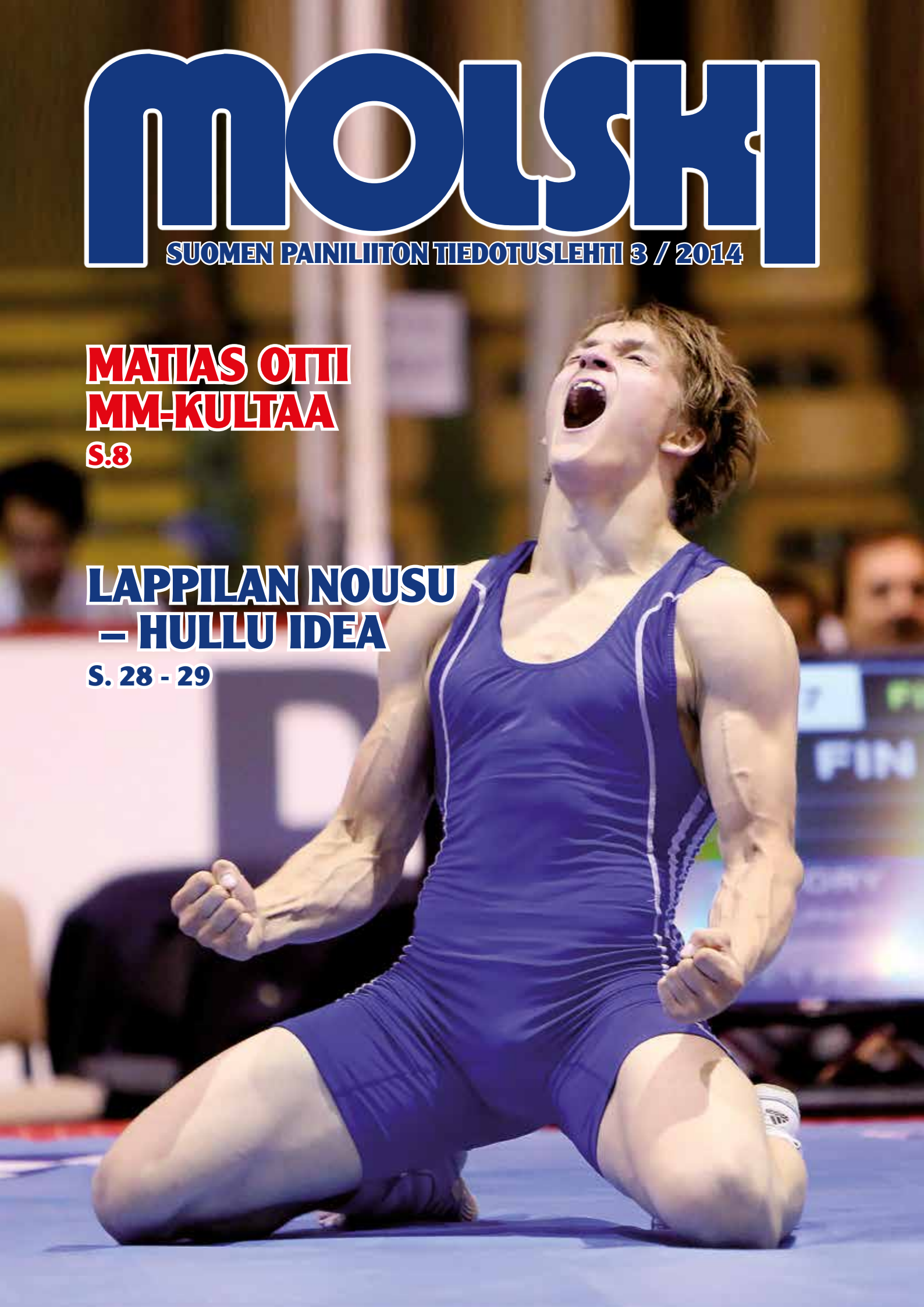
MOLSKI

SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI 3 / 2014



MATIAS OTTI MM-KULTAA

S.8

LAPPILAN NOUSU – HULLU IDEA

S. 28 - 29

MOLSKI 3 / 2014

SISÄLLYSLUETTELO

Matias ei kuvia kumarrellut s.8

Kesäkuvia s.20 - 21

Puheenjohtajalta 3
Tashkent kutsuu MM-molskille 4
Niemistön tulikaste 5
Haastajana MM-molskille 6
FILA ranking 7
Matias ei kuvia kumarrellut 8
Painijan urapolku 10
Painijan polun varrelta 11
Tule ja puserra 14
Fanni ja Lotta menossa mukana 15
Painimatolta korkeuksiin 16
Tossut tärkein hankinta 17
Nallepainia seurojen toimintaan 19
Levytanko sopii painijan käteen 22
IK:lle maistuu Suomi Cup 23
Urheilukoulu Santahamimaan 25
Oikeita asioita oikeaan aikaan 26
Lappilan Nousu – hullu haave 28-29
Reijo Majasaaren muistelot 31
Kessi 32
In memoriam 34
Tapahtumakalenteri 38
Painijaisää etsimässä 39

MOLSKI Suomen painin neljästi vuodessa ilmestyvä tiedotuslehti

Vastaavatoimittaja
Jukka Rauhala
Gsm 040-519 0643
jukka.rauhala@kolumbus.fi

Toimitussihteeri
Pekka Moliis
GSM 040 7257 977
pekka.moliis@kajaani.net

Kannen kuva: Martin Gabor

Toimituskunta
Jukka Rauhala
Pekka Moliis
Jussi Ketonen
Merja Lintala

Avustajat
Reijo Majasaari, Mari Mäkinen, Tero Luostarinen, Kari Ojanen, Antti Pekkala, Harri Vallin, Pertti Vehviläinen, Järvenpään Voimailijat, Martin Gabor, Mika Kivelä, KIHU/Harri Kapustamäki, Helsingin Haka, Lappilan Nousu, Jari Rantala, Pasi Sarkkinen

Painopaikka
Nykypaino Oy, Vantaa

Taitto
Nykypaino Oy
Maiju Niemistö

Kustantaja ja julkaisija
Suomen Painiliitto ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki
Puh. (09) 3481 2394
Fax (09) 149 6913
info@painiliitto.net
www.painiliitto.net

Ilmoitushinnat

1/1 sivu	820 e
1/2 sivua	460 e
1/4 sivua	260 e
1/8 sivua	160 e

Jäsenseurojen kilpailukutsujen 1/4 sivu + ilm. netissä 100 e
Suuremmat +70 snt pmm.

Molski 4/2014 ilmestyy viikolla 50.
Aineiston viimeinen jättöpäivä 21.11.

Mitallisadetta kesän nuorten ja kadettien arvokisoista

Kesän kansanvälisten arvokisojen sarja nuorille sekä kadeteille on kisattu ja suomalaisesta näkökulmasta voimme olla tyytyväisiä tuloksiin.

Nuorten alle 20-vuotisten EM-kisoissa Puolan Katowicessa Lappajärven Veikkojen **Petra Olli** otti omansa ja voitti 4 kerran peräkkäin ikäluokkansa Euroopan Mestaruuden. Kukaan muu painija Euroopassa ja sen ulkopuolella ei ole vastaavaan saavutukseen pystynyt.

Myöhemmin elokuussa saman ikäluokan MM-kisoissa Kroatian Zagrebissa Petra uusi pronssisijansa aikaisemmilta vuosilta. Japanilaiset tytöt tuntuvat edelleen olevan askeleen edellä ja tänä vuonna matsi MM-finaalipaikasta oli selkeästi japanilaisen **Risako Kawain** hallinnassa. Ottelut bulgaaria, venäläistä ja pronssifinaali kanadalaista vastaan olivat taas selkeästi Petran hallinnassa.

Zagrebin MM-kisoissa kreikkalais-roomalaisessa Lapin Veikkojen **Lauri Mähönen** täydensi hyvin Kuortaneen Urheilulukion panosta viidennellä sijallaan. Matkalla pronssifinaaliin Lauri otti selvät pistevoitot Itävallan ja Korean painijoista, mutta tappio finaalipaikasta Azerien **Elman Mukhtarov**'lle oli selvä. Pronssifinaalissa Lauri johti ottelua 8-4 ensimmäisen jakson jälkeen, mutta **Yasin Oza**y'n hurja loppukiri viime minuuteilla vei pronssin Ranskaan. MM-viitonen kovassa 60 kiloisten nuorten sarjassa on joka tapauksessa hyvä saavutus.

Kadettien alle 17-vuotisten MM-kisoissa Slovakian Sninassa Ilmajoen Kisailijoiden **Matias Lipasti** yllätti monet erittäin vahvoilla otteillaan voittamalla alle 63 kiloisten maailmanmestaruuden. Matkalla korkeimmalle korokkeelle Matias voitti Ukrainan, Valko-Venäjän, Venäjän ja Georgian edustajat. Finaalissa kaatui Kirgistanin **Luka Orlov**. Matiaksen otteissa näkyi **Marko Yli-Hannukselan** ja **Jarkko Ala-Huikun** vahva osaaminen erityisesti mattopainin nostoissa.

Edellisen kerran vastaavaan eli kadettien MM-kultaan suomalaisista on pystynyt pari vuotta sitten Järvenpään Voimailijoiden **Elias Kuosmanen** sarjassa 96 kiloa. Valitettavasti loukkaantuminen ja sormen leikkaus tämän vuoden toukokuussa SM-kisoissa rikkoi Eliaksen harjoittelukauden. Nuorten EM –kisat jäivät väliin sekä valmistautumiseen Nuorten MM –kisoihin jäi vain muutama viikko. Normaaliolisuhteissa Elias olisi ollut sarjassaan jopa mestariehdokas. Nuorten MM-prossia Eliaksen sarjassa Zagrebissa voittanut Norjan **Felix Baldauf** hävisi Eliakselle nuorten PM-kisoissa Turussa toukokuussa selvästi 9-0.

Kadettien EM-kisoissa Bulgarian Samokovissa Ylä-Tikkurilan Kipinän **Veeti Väliahdet** voitollaan venäläisestä, ruotsalaisesta ja azerista paini itsensä sarjan 76 kiloa finaaliin. Finaalissa Ukranan **Vladislav Klupa** oli vahvempi.

Veetin erinomasta panosta täydensi hienosti sarjassa 63 kiloa Järvenpään Urheilijoiden **Toni Ojala** uusimalla viimevuotisen EM-sijoituksensa ja ottamalla pronssia.

Kadettien EM-menestystä täydensivät myös hyvin Helsingin Paini-Miesten **Jenna Sihtola** ja Ilmajoen Kisailijoiden **Toni Metsomäki** viidensillä sijoillaan.

Uskallan väittää, että panostus painin seuratoimintaa hyvin tukevaan painin NOV-ohjelmaan eli Nuorten Olympiavalmentajien Ohjelmaan alkaa näkyä ja tuottaa tulosta.

Tästä on hyvä jatkaa pitkäjänteistä työtä kohti aikuisten arvokisoja.

Jukka Rauhala
Puheenjohtaja

TASHKENT
kutsuu MM-molskille

Päävalmentaja **Juha Lappalainen** lähtee joukkojensa kanssa varovaisin odotuksin Tashkentin MM-paineihin. Panostus kotimolskin EM-kisoihin ja muutama loukkaantuminen ovat verottaneet joukkueen iskukykyä.

-Meidän tämän kauden pääkisa miesten krekon porukalla oli Vantaan EM-painit. Sieltä haettiin menestystä ja siinä onnistuttiin. Plussana kevätkaudelle oli vielä osallistuminen Iranin World Cupiin. Totta kai MM-kisat ovat aina MM-kisat, mutta ne eivät ole meidän tämän vuoden pääkisat, päävalmentaja Juha Lappalainen muistuttaa kisojen kynnyksellä.

Vaikka vammakierre on osaa ykköspainijoistamme vaivannutkin, niin menestyskin on tervetullutta ja mahdollista.

-Kyllä meillä on mahdollisuus myös menestyä. Paljon riippuu siitä, miten pojat saavat siirrettyä kansainvälisillä leireillä esittämänsä painin kisatilanteisiin. Leireillä on ollut kavereilla hyvä meno päällä, Lappalainen huomauttaa.

Ramilla käsivamma

Maamme ykköspainijan **Rami Hietaniemen** oikeasta kädestä on puhuttu paljon. Hoitovirheen seurauksena käsi vammautui, mutta sitkeästi Rami nousi takaisin huipulle ja nappasi Vantaalta EM-hopeaa. Elokuun alussa paukahti sitten vasemman käden hauiksen yläpään jänne Valko-Venäjän leirillä.

-Rami heitti kaveria puolikkaasta ja siinä käsi meni. Rami olisi ollut muuten hienossa kunnossa, mutta tämä käsivamma tietenkin aiheuttaa kysymysmerkkejä. Tuosta loukkaantumisesta MM-kisoihin oli aikaa viisi viikkoa, joten periaatteessa sen pitäisi kyllä parantua. Mutta ainahan tuollainen vamma valmistautumista haittaa, Lappalainen harmittelee.

MM-kisojen jälkeen on Ramilla treffit käden tiimoilta lääkärin kanssa. Sen jälkeen on tähtäin ensi vuoden syksyssä ja Las Vegasissa. Täysi potti Vegasissa tietäisi tällä kertaa paikkaa Rio de Janeiron vuoden 2016 olympialaisiin.

-Ensi syksynä on Las Vegasin MM-painit, jossa jaossa on ensimmäiset olympiapaikat. Tämän hetken tiedon mukaan siellä olisi paikat tiedossa sarjojen kuudelle parhaalle. Ne ovat ensi vuoden tärkeimmät kisat, korostaa Lappalainen.

Niemistöllä näytönpaikka

Iranin Wolrd Cupissa pirteitä otteita esittänyt **Jussi-Pekka Niemistö** lähtee Suomen edustajana 59 kiloisiin.

-Valinta tässä sarjassa oli selvä. Jiipeellä on kansainvälisiä voittoja tältä kaudelta ja ne osoittavat hänen pystyvän menestymään tällä tasolla, päävalmentaja arvioi.

Sarjan Suomen mestari **Antti Lindgren** on ollut mukana maajoukkueleirityksissä, mutta vielä ei edustuspaikka irronnut.

-Antti on ollut erittäin hyvin leireillä touhussa mukana, mutta kansainväliset otteluvoitot turnauksissa ovat jääneet puuttumaan. Hän tulee kuitenkin olemaan jatkossa hyvä kaveri tähän sarjaan, Pikkis uskoo.

66 kiloisten sarjan edustajaksi Uzbekistaniin matkaa Ilmajoen Kisailijoiden **Tero Välimäki**. Kevään EM-kisoissa Välimäki väläytteli osaamistaan, mutta sitä suurta palkkiota pitkästä painiurasta ei ole tullut.

-Tero paini hyvin alkuvuodesta sekä EM-kisoissa. GP-finaalit eivät putkeen menneet, mutta hän on meidän tämän sarjan ykkönen tällä hetkellä.

75 kilon sarjaan Suomi nimesi kaksi edustajaa. **Henri Välimäki** ja **Veli-Karri**

Nouseeko Ramin juntta? MM-kisat olisivat mahdollisuus ottaa revanssi Ukrainan miehestä, mutta käsivamma on nostanut synkkiä pilviä taivaalle.

Suominen ovat suomalaisnimet sarjaan. Molemmilla painijoilla on ollut myös terveysongelmia, joten ratkaisu kisoihin lähtijästä tehdään viime tipassa.

-Puolan viimeistelyleirin jälkeen katsotaan mikä on kavereiden tilanne, Lappalainen toteaa.

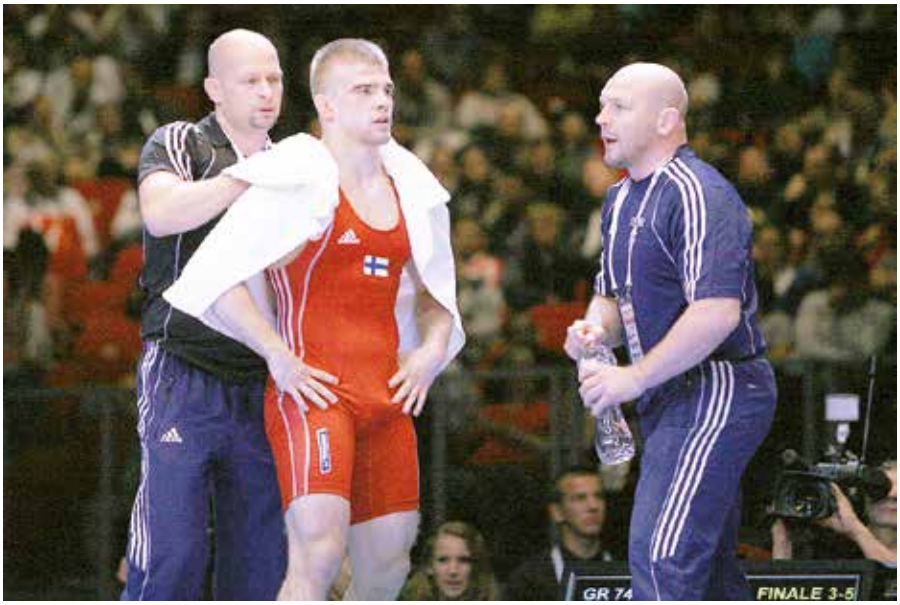
Kallio ankkurina

Turun Voimamiesten **Timo Kallio** on Suomen edustaja 98 kilon sarjaan. Haastajiakin kotimaasta löytyy, mutta vielä eivät **Tuomas Lahden** ja **Elias Kuosmasen** näytöt riittäneet.

-Timo on treenannut terveenä ja hän on hyvässä kunnossa. Lahden Tuomas on mennyt eteenpäin tämän vuoden aikana, mutta kyllä Kallio on vielä sarjan ykkönen, Juha Lappalainen pohtii.

Miesten kreikkalais-roomalaisen painin ykköskaarti ei ole suuruudella pilattu. Juha Lappalainen on koko kautensa ajan kuuluttanut ringissä olevan tilaa, kunhan löytyy lahjakkaita ja toimintaan tosissaan sitoutuneita painijoita. Nuoria junioreita on tulossa, mutta kavereiden kypsyminen ykköstasolle vie aikansa. Painissa ei oikoteitä onneen ole.

-Kyllähän nykyisellä kaartillakin pärjätään, mutta pitäisi vain saada porukka pidempään aikaan terveenä. Meillä on hyviä nuoria kavereita tulossa, mutta he eivät vielä Rion paikkoja ehdi tavoittelemaan, ehkä Kuosmasen Eliasta lukuun ottamatta. Näiden nuorten aika tulee sitten, kun kisapaikkoja jahdataan seuraaviin kisoihin. Mutta heidänkin pitää olla jo nyt touhussa täysillä mukana, Juha Lappalainen korostaa.



Juha Lappalainen ja Marko Yli-Hannukselan hyvät neuvot ovat MM-molskilla tarpeen. Tässä niitä saamassa viime vuoden MM-kisoissa Veli-Karri Suominen

Teksti: Pekka Moliis
Kuvat: FILA/Martin Gabor, Mari Mäkinen

Niemistön tulikaste

Suomen edustajana Tashkentin MM-molskille 59 kilon sarjassa asteleva **Jussi-Pekka Niemistö** on 24–vuotias ensikertalainen miesten arvokisoissa. Vahvat näytöt etenkin Iranin World Cupista käänsivät vaa'an Tampereen Kooveen painijan puoleen.

– Se on minun tulikaste aikuisten arvokisoissa. Koskaan aiemmin en ollut edustajana EM- tai MM-kisoissa, Jussi-Pekka kertoo.

Teheranissa Niemistö pääsi testaamaan myös sarjan ehdotonta maailman kärkeä, kun ottelussa Irania vastaan vastakkaiselle kulmalle asteli olympiavoittaja ja viisinkertainen maailmanmestari **Hamid Soryan Reihanpour**.

– Nopea se oli ja vikkelä. Ei siinä ehtinyt hirveästi tuntumaa ottaa, kun kaveri rupesi pyörimään, naurahtaa Niemistö matsia muistellessaan.

Sen sijaan Armenian **Narek Khachatryan** kaatui pistein 3-0 ja Kazakstanin edustaja **Daulet Absalimov** hävisi pistein 5-0.

– Ne olivat ihan ok voittoja. Niissä ei suuremmin hätää ollut, Niemistö arvioi.

Tiukkaa treeniä

Vaikka valtaosa Suomen painisaleista sulkee ovet kesähelteiden ajaksi, niin edustusmiehet eivät ole lonkkaa vetäneet. Leirejä on riittänyt niin koti- kuin ulkomailla.

– Kesä on mennyt ihan hyvin treenatessa ja leireillessä. Pari leiriä jäi kuumeen ja flunssan takia väliin, mutta muuten kaikki on mennyt hyvin. Kansainväliset leirit ovat välttämättömiä, jos meinataan pärjätä arvokisoissa. Sieltä saadaan sitä kokemusta ja kovuutta, mitä kisoissa tarvitaan, Jussi-Pekka toteaa.

Vaikka mies ensimmäistä kertaa MM-molskille lähteekin, niin hattu kourassa sinne ei olla vain kokemusta menossa hankkimaan.

– Lähden hakemaan niin hyvää sijoitusta, kuin tuona päivänä on mahdollista. Pelkästään kokemuksenhakureissulle on sinne turha lähteä.

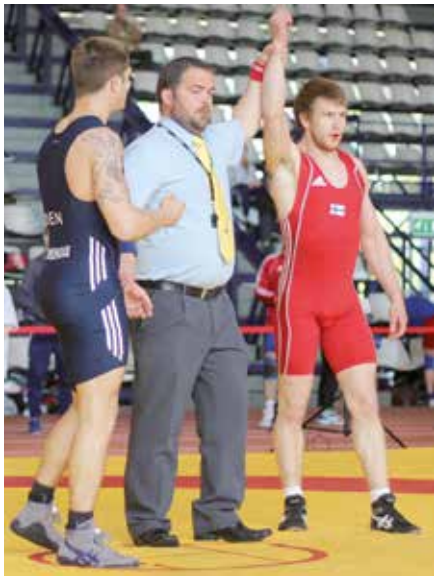
Tähtäin on tiukasti tulevassa ja siinä, että joskus kaulassa killuu arvomitalia palkintona kovasta panostuksesta lajin eteen.

– En minä usko, että on olemassa mitään syytä, miksei niin voisi joskus tapahtua. Siitä se on kiinni, miten oma päänuppi kestää tiukoissa paikoissa.

Moni huippupainija joutuu pohtimaan jatkuvasti, miten sovittaa siviilihommat ja painimisen. Jussi-Pekan ei ole tarvinnut viime aikoina enää ravintolan ovella seistä, vaan seuran kanssa tehty sopimus mahdollistaa painiin keskittymisen.

– Tällä hetkellä olen Kooveen leivissä joulukuulle ulottuvalla sopimuksella. Ei ole tarvinnut öitä ovella valvoa, toteaa Niemistö tyytyväisenä.

Jussi-Pekka Niemistö tekee aikuisten arvokisadebyytin Tashkentissa.



MM-MOLSKILLE haastajana

Vaikka **Ollin Petran** lempibändi onkin Taikakuu, niin painimolskeilta Lappajärven Veikkojen painija nappasi neljän suoran. Juhannuksen seuduissa nimittäin tuli jo neljäs perättäinen juniorien Euroopan mestaruus. Kesään on mahtunut myös junnujen MM-kisojen pronssi.

Kun keväällä vielä tuli väännettyä kotikisoissa ensimmäinen aikuisten EM-mitali ja jossain välissä oli mutka Bakussa Golden Grand Prix-finaalissa, niin kiirettä on piisannut. Painija tunnustaakin kovan kisa- ja treeniputken jo kropassa tuntuvan.

– Kyllä se kova kesä on ollut, mutta se tiedettiin jo ennakkoon. Tämä oli minulle viimeinen junnuvuosi ja kun siihen tuli vielä nämä aikuisten kisat, niin kisoja ja leirejä on riittänyt, Petra pohtii.

Vaikka kesäillan vietot Lappajärven rannalla ovatkin jääneet vähiin, niin rankka kisa- ja leiritahti on nuorelle naiselle passannut.

– Minusta on parempi on kilpailla ahkerasti ja kulkea kovilla leireillä ulkomailla, kun Suomesta ei matsia löydy, perustelee Petra Olli kovaa tahtiaan.

Bakun GP-finaali oli vain muutama viikko ennen juniorien MM-kisoja. Olli ei lähde jossittelemaan sillä, mikä olisi ollut tulos junnujen MM-molskilla, jos finaaliturnauksen olisi voinut jättää väliin.

– Kyllä sieltä tuli se, mitä oli saatavissa. Junnujen MM-kisoissa oli yksi niin ylitse muiden, ettei sille voinut mitään.

Japseissa haastetta

Juniorien MM-paineissa kultahaave romuttui semifinaalissa Japanin **Risako Kawaita** vastaan. Japanilainen pyöri molskilla taifuunin lailla ja nappasi ylivoimaisen pistevoiton. Edellisen kerran Petra oli kärsinyt ylivoimaisen pistetappion alkuvuodesta Krasnojarskin GP-turnauksessa. Silloin vastassa oli Japanin **Kaori Icho**, joka on kolminkertainen olympiavoittaja ja MM-titteleitäkin on pitkällä uralla kertynyt kymmenkunta.

– Rivijapanilaiset minä kyllä pystyn voittamaan, mutta näiltä kahdelta kovalta tulee raakasti turpaan. On niin paljon massaa, että pystyvät treenaamaan tosi kovaa porukassa. Vähän rupeaa jo turhauttamaan, mutta yrittää pitää, Petra toteaa.

Ei japanilaisista pelkkää haittaa. Painijoita seuraamalla oppii ja yhden kesän bravuurinsa Petra on oppinut juuri japanilaiselta ystävältään **Yu Miyaharalta**. Taaksemeno japanilaiseen malliin on toiminut myös pohjalaisen tekemänä.

– Sen liikkeen olen oppinut japanilaiselta kaveriltani, johon tutustuin Singaporen reissulla. Olen kyllä aika paljon antanutkin siitä pinnoja. Kyllä se vielä junnukisoissa toimii, mutta naisissa on toinen juttu, arvioi painija kriittisesti.

Petra Olli lupaa kiusata vanhempiaan myös MM-molskilla.

MM-molskille kiusaamaan

Tashkentin MM-kisoissa Petra painii 60 kilon sarjassa. Suunnitelmissa on tehdä ihan sitä samaa, mitä muinoin Lappajärven Veikkojen miesvääntäjätkin puuhasivat.

Lähden sinne kiusaamaan niitä akkoja. Ne ovat minun ensimmäiset aikuisten MM-kilpailut, joten kaikki mitä sieltä saa, on plussaa. Minulla ei oikein mitään erikoisia tavoitteita sinne ole, Petra tuumaa.

MM-kisojen jälkeen on viimein pienen kesäloman paikka. Tosin vuosi 2015 on ensimmäinen vuosi aikuisten sarjassa ja syksyllä on jaossa Las Vegasin MM-kisoissa ensimmäiset paikat Rio de Janeiron olympialaisiin.

– Minä pidän nyt välivuoden ja panostan täysillä painiin. Opiskellaan sitten myöhemmin. Kuortaneella tulen näillä näkymin treenaamaan talven ajan, viime keväänä ylioppilaaksi kirjoittanut Petra Olli paljastaa suunnitelmiaan.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: FILA/Martin Gabor

Käsipaini kehittynyt

Petra Ollin valmentaja **Ahto Raska** on tyytyväinen raskaan kisakesän antiin. Kehitystä on tapahtunut ja vakavilta loukkaantumisilta vältytty.

– Joka osa-alueella on menty eteenpäin. Varmuutta on tullut lisää ja painityyli yleisesti aikuistunut. Painitaan tarkemmin virheitä välttäen. Petran käsipaini on kehittynyt. Hän uskaltaa painia paljon enemmän pystystä, analysoi Ahto Raska valmennettavansa otteita.

– Syksyn ja talven aikana tehty kova työ palvelivat hyvin kesää. Kesäaikana kilpailuja oli paljon, niin siinä ei pysty kunnon treenijaksoja pitämään, Raska jatkaa.

Tashkentin MM-painit ovat ensimmäinen koitos naisten tasolla. Kevään koti-EM-kisat osoittivat, että Petra on valmis siirtymään naisten sarjoihin, joissa vastus on täysin eri luokkaa, kuin junioreissa.

– MM-kisoista en hirveitä odota. Vastustajat ovat toki kovia, mutta Petra pystyy heitä voittamaan. Katsotaan, mitä tapahtuu, Ahto naurahtaa.

Raskaa ei yllättänyt Petran jääminen pronssille juniorien MM-kisoissa. Matka katkesi tappioon japanilaiselle.

– Japanin **Kawai** on naisissakin maailman toiseksi paras 58 kilon painija. Hän oli ottanut Japanissa **Kaori Ichon** kanssa ottelun ja hävinnyt vain 4-2. He ovat sarjan ylivoimaisesti parhaat painijat, Ahto vakuuttaa.

– Japanissa on perustaso naisilla jo niin kova, että kun sinne tulee vielä kaksi tällaista poikkeusyksilöä, niin he ovat todella kovia. Meillä kaikilla muilla paitsi japseilla on vähän eurooppalainen tyyli painia. Odotetaan mitä kaveri tekee. Japanilaiset ovat kaikki todella aggressiivisia. He liikkuvat todella hyvin ja ovat hyökkääviä painijoita, Ahto Raska jatkaa.

FILA ranking elokuu 2014

Miehet kr-room. paini

59 kg: 1) Hamid Soryan IRI, 2) Ivo Angelov BUL, 3) Aleksandar Kostadinov BUL, 4) Ivan Kuylakov RUS, 5) Mingiyan Semenov RUS, 6) Roman Amoyan ARM
66 kg: 1) Adam Kurak RUS, 2) Hasan Aliyev AZE, 3) Frank Staebler GER, 4) Revaz Lashki GEO, 5) Davor Stefanek SRB, 6) Istvan Levai SVK, **19) Jussi-Pekka Niemistö FIN**
71 kg: 1) Tamas Lorincz HUN, 2) Rasul Chunayev AZE, 3) Saeid Mourad Abdvali IRI, 4) Chingiz Labazanov RUS, 5) Mindia Tsulukidze GEO, 6) Manukhar Tskhaidia GEO
75 kg: 1) Kim Hyeon-Woo KOR, 2) Aleksander Chekhirkin RUS, 3) Arsen Julfalakyan ARM, 4) Roman Vlasov RUS, 5) Mark Madsen DEN, 6) Elvin Mursaliyev AZE
80 kg: 1) Peter Bacsi HUN, 2) Selcuk Cebi TUR, 3) Habibollah Akhlaghi IRI, 4) Elvin Mursaliyev AZE, 5) Viktor Sasunovski BLR, 6) Aleksandr Kazakevic LTU
85kg: 1) Zhan Belenyuk UKR, **2) Rami Hietaniemi FIN**, 3) Viktor Lorincz HUN, 4) Javid Hamzatov BLR, 5) Amer Hrustanovic AUT, 6) Damian Janikowski POL
98 kg: 1) Artur Aleksanyan ARM, 2) Cenk Ildem TUR, 3) Balasz Kiss HUN, 4) Marthin Nielsen NOR, 5) Aleksander Hrabovik BLR, 6) Fredrik Schoen SWE
130 kg: 1) Riza Kayaalp TUR, 2) Mijain Lopez Nunez CUB, 3) Johan Magnus Euren SWE, 4) Mindaugas Mizgaitis LTU, 5) Bashir Asgiri Babajanzadeh IRI, 6) Attila Guzel TUR

Naiset

48 kg: 1) Mariya Stadnyk AZE, 2) Eri Tosaka JPN, 3) Sun Yanan CHN, 4) Jessica MacDonald CAN, 5) Victoria Anthony USA, 6) Yuki Irie JPN
53 kg: 1) Saori Yoshida JPN, 2) Maria Gurova RUS, 3) Sofia Mattson SWE, 4) Helen Maroulis USA, 5) Maria Prevolaraki GRE, 6) Zhong Xuechun CHN
55 kg: 1) Marwa Amri TUN, 2) Jill Gallays CAN, 3) Chiho Hamada JPN, 4) Kanako Murata JPN, 5) Zalina Sidakova BLR, 6) Irina Ologonova RUS
58 kg: 1) Kaori Icho JPN, 2) Risako Kawai JPN, 3) Valeria Kobloba-Zholobova, **4) Petra Olli FIN**, 5) Emese Barka HUN, 6) Anna Vasilenko UKR
60 kg: 1) Yulia Ratkevich AZE, 2) Michelle Fazzari CAN, 3) Katsuki Sakagami JPN, 4) Zhang Lan CHN, 5) Johanna Mattsson SWE, 6) Anastassia Huchok BLR
63 kg: 1) Anastasija Grigorjeva LAT, 2) Jackeline Rentaria Castillo COL, 3) Elena Pirozhkova USA, 4) Yurika Ito JPN, 5) Yulia Tkach UKR, 6) Henna Johansson SWE
69 kg: 1) Natalia Vrorobieva RUS, 2) Jenny Fransson SWE, 3) Alina Makhinya UKR, 4) Sara Dosho JPN, 5) Aline Focken GER, 6) Dorothy Yeats CAN
75 kg: 1) Erica Wiebe CAN, 2) Hiroe Suzuki JPN, 3) Vasilisa Marzaliuk BLR, 4) Adeline Gray USA, 5) Ekaterina Bukina RUS, 6) Gouzel Manyurova KAZ

Kuvassa Venäjän Mishiniä Vantaan EM-molskilla lennättävä Ukrainan Zhan Belenyuk on 85 kiloisten maailman rankingin ykkönen.

MATIAS

ei kuvia kumarrellut

Kun painija saa MM-molskilla vastaansa ukrainalaisen, valkovenäläisen, venäläisen, georgialaisen ja kirgiisin, niin arpaonnesta ei voi puhua. Ilmajoen Kisailijoiden **Matias Lipasti** teki mahdottomasta mahdollisen ja puski tiensä kovien vastustajien yli aina ykköspallille saakka kadettien MM-paineissa Slovakian Sninassa.

Viiden kovan matsin jälkeen kaulaan pudotettiin kultainen lätkä merkkinä alle 17-vuotiaiden kreikkalais-roomalaisen painin 63 kilon sarjan MM-kullasta. Aika hyvin kaverilta, joka jäi Suomen mestaruuskisoissa yhdeksänneksi. Tosin SM-kisoissa Porvoossa sarja oli pykälää suurempi.

– En oikein tiedä, mikä silloin oli vikana. Olihan se henkisesti melkoinen opetus, kun olin SM-kisoissa vasta yhdeksäs. Lähdin ehkä painimaan liian varmaa painia, Matias pohtii.

Takavyötä treenattu

Kadettien EM-kisoissa toukokuussa Suomea edusti 63 kilon sarjassa **Toni Ojala**, joka sijoittui pronssille. Heinäkuussa tuli kuitenkin Matiakselle kutsu lähteä Slovakian MM-molskille. Valmentajat tiesivät mitä tekivät luottaessaan Lipastiin, sillä viisi ottelua ja viisi voittoa oli päivän komea saldo.

– Finaali oli kovin matsi. Olin siinä 0-2 häviöllä vielä viimeiselle minuutille. Se oli kova pystypainissa, mutta onneksi jaksoin painaa kaverille varoituksen ja pääsin matossa ratkaisemaan, Matias muistelee.

Ja ratkaisu olikin komea. Kaveri syliin takavyöstä, sitten askeleet maton reunalle ja komea syliheitto lennätti vastustajan ulos molskilta. Takavyönosto puri myös päivän muissa matseissa.

– Sitä on tullut väkisin treenattua tuolla salilla, Matias naurahtaa.

Ottelun viimeinen puoli minuuttia oli kiihkeää. Kirgisian painijan huoltajat heittelivät kuutiota yrittäen vaikuttaa tuomioon, mutta turhaan. Lievästi lämpöisenä kävivät myös suomalaisen kulmalla huoltajina olleet **Jarkko Ala-Huikku** ja **Marko Asell**. Kun vapauttava loppuvihellys soi, sai Ala-Huikku lennättää puolta nuoremman seurakaverinsa puolikkaasta ilmojen teille voiton merkiksi.

Osaamista kotisalilla

Painitouhuissa Matias on ollut vajaat kymmenen vuotta. Ja seura on luonnollisesti Ilmajoen Kisailijat. Seuratasolla valmentajina toimivat **Seppo** ja **Marko Yli-Hannuksela** sekä Jarkko Ala-Huikku.

– Jos tuolla kolmikolla ei pärjää, niin sitten on vika miehessä, Matias nauraa.

Yksin on kuitenkin paha painia. Ilmajokelaiset ovat viime vuosina kiertäneet ensin ikäkausipaineja ja sitten miesten Suomi Cupin kisoja nuorella, isolla ja innokkaalla porukalla.

– Meillä on loistava porukka ja paljon samankokoista porukkaa, jonka kanssa on hyvä treenata. Se ei ole treeniryhmästä kiinni, ettei pärjäisi. Suurin syy siihen, että porukka on pysynyt hyvin koossa, on hyvät valmentajat. Tässä menee kaikki täysillä eteenpäin, Lipasti pohtii.

Tähtäin miehissä

Ensi vuonna Matias Lipastilla on edessään vaihto kadettien sarjoista junioreihin. Hyppäys ei kansallisella tasolla valtava ole, sillä samoja kavereita vastaan on kotimaan molskeilla väännetty vuosikaudet. Sen sijaan kansainvälisesti hyppäys on jo hieman suurempi. Varsinainen tähtäin on kuitenkin jo oikeiden miesten sarjoissa.

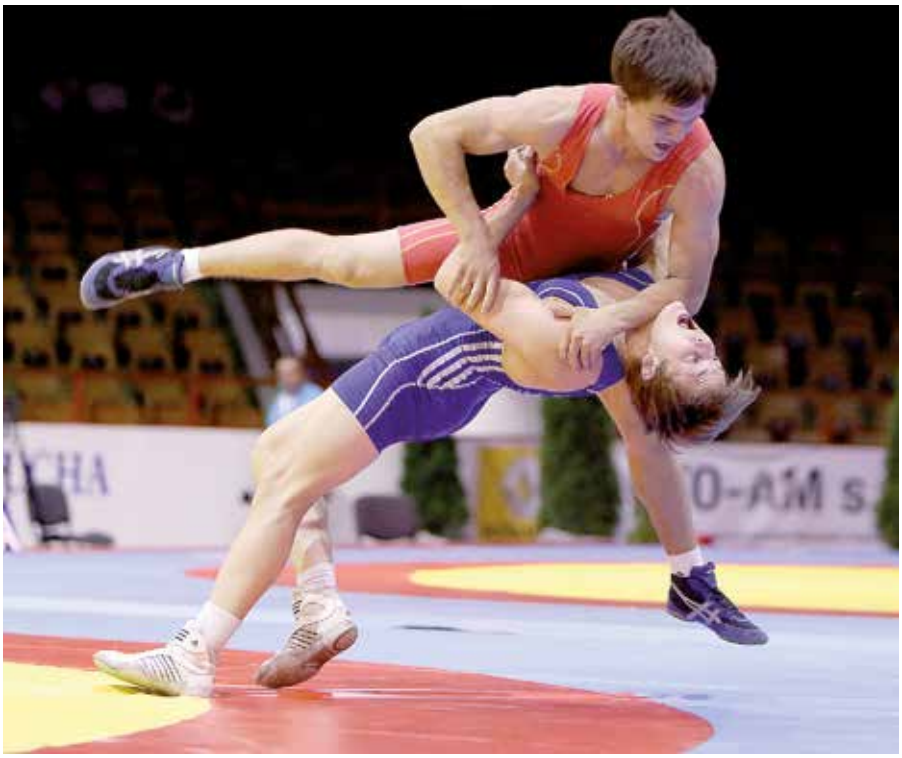
– Pituutta en varmaan hirveästi kasva, joten minun sarja on jatkossa ehkä 66 tai 71 kiloa. Juniorivuodet ovat tärkeitä, mutta vasta sitä miehissä tullutta menestystä tosissaan arvostetaan. Ja sieltä sitä menestystä tulevaisuudessa sitten haetaan.

Tänä syksynä nuorukainen aloitti Etelä-Pohjanmaan opistolla nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajan opinnot.

– Viime vuonna kävin opistolla kymppiluokalla ja sitten heräsi ajatus tästä koulutuksesta. Kovasti nuo **Mattilan Teemu** ja kumppanit kehui koulutusta hyväksi ja mielenkiintoiseksi. Nyt on ainakin muutaman vuoden ajan helppo yhdistää opiskelu ja paini, kun ei tarvitse lähteä muualle kouluhommiin.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: FILA/Martin Gabor

Kirgisian Orlov sai MM-finaalissa ilmaisen ilmalennon Matias Lipastin vauhdittamana.



Puuverstas J. Kastell
Puuveneiden ja kajakkien valmistus & korjaus
Pohjanpellonkatu, 20780 Kaarina
0400 952 433
www.kastellmarine.com

ilmastointi mellin oy
Suurlohjankatu 22-23 B 35, Lohja
p. 0400-894 745
puh. (019) 334 568
lauri.mellin@ilmastointi.inet.fi

Viinikan Kone Oy
Lehtimäentie 801, 63700 Ähtäri
0400 616 324
www.viinikankone.fi

Häppölä KULJETUKSET
- vaihtolavat - ongelmajätekuljetukset
KULJETUS OY JANNE HÄPPÖLÄ
Puh. 09 - 547 1152,
www.happola.com
Vitsastie 10, 00390 Helsinki

RAUTANET
RM-KESKUS
Keskustie 22,
61100 Peräseinäjoki
Puh. (06) 4174 318, 4174 328

KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI
• polttoaineen kuljetus ja myynti
• soran ja ruokamullan ajo sekä myynti
Pekkisentie 2, 050 552 5492, 433 2227

TRANS PARI OY
Hykkäläntie 29, 19620 TARTOLA
Puh. 0400 - 492 484

SALAOJITUKSET, TYÖT JA TARVIKKEET
Kosti Keisala
Heikinkatu 12
63150 Ruona
0400-164269

Karhulan Pesuliike
Virsumäentie 32
Karhula Eskola
(05) 262 118
Avoinna ma–pe 8–17

Fimpec
Yrjönkatu 20-22 D 55, 40100 Jyväskylä
Pekka Salomaa 0400 665 172
www.fimpec.fi

Taksiautoilija Juha Viitanen
Terhotie 7
84100 Ylivieska
040-8471 397

Kuljetus & Kaivuu Nykänen Ky
Tekniikkatie 13
07955 TESJOKI
Puh. 040 - 746 4883

Kontinent Transport Finland Oy
Kaivuu, vaihtolavat, kuljetus ja pyöräkuormaajat
Kiteentie 16
04410 JÄRVENPÄÄ
Puh. 0400 - 463 303
www.ktfinland.fi

Itsekulkeva henkilönostin
LEGUAN®
LEGUAN LIFTS
Ylötie 1, 33470 Ylöjärvi
(03) 347 6400
www.leguanlifts.com

LASIHUOLTO
M. NYGÅRD
Niemelänkyläntie 87, 84100 Ylivieska
puh. 424 584, 044-5336 197

Kattopesut, sammaleenpoistot, kattoremontit ym. remonttityöt
Uudenmaan Kiinteistöpesu & Rakennus Oy
Tähtimöntie 23, 01350 VANTAA
p. 0400 - 620 028, 050 - 5287 739

Taksi Markku Vehmas
Haapasaarentie 2 F
40820 Haapaniemi
Puh. 040 - 504 4649

RAKENNUS TIKKAMÄKI Oy
63920 Inha
Puh. 0400-853 693

Lukko- ja Yleishuolto Markku Kölli Ky
Vesitorninkatu 2, 48600 KOTKA
Puh. 0400 - 872 752

Urheilijan elämää oppimassa

Kun murrosikäisellä 12–15-vuotiaalla pojalla vaihtoehtoina ovat kovat painitreenit tai uusi nätti tyttöystävä kulmalla odottamassa, niin moni painijanalku on uransa jatkon kannalta ratkaisun paikassa. Jatkaako systemaattista harjoittelua vai heittää homman sikseen ja antaa elämän viedä. Jos ja kun valinta painiin osuu, niin lajitaitojen sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ovat seuraavien vuosien tärkeimmät painopisteet harjoittelussa.

Vielä murrosikää kolkutellessakin pääsee painiin mukaan. Takavuosien mestaripainija **Juha Ahokas** aloitti painimisen vasta 15-vuotiaana, mutta ehti siitä huolimatta pitkällä urallaan moninkertaiseksi olympiaedustajaksi ja Euroopan mestariksi. Mitä myöhäisemmässä vaiheessa painimisen aloittaa, sitä enemmän on hyötyä monipuolisesta liikunnan harrastamisesta.

Tasokasta valmennusta

Seuravalmennuksen osalta ihannetilanne on nuorten 12–15-vuotiaiden painijoiden oma valmennusryhmä, jossa asioita tehdään määrätietoisemmin ja systemaattisemmin kuin kymmenvuotiaiden painikoulussa. Jos omasta seurasta ei sopivia painikavereita löydy, niin silloin niitä kannattaa katsella myös naapuriseurojen saleilta.

Eri puolilla Suomea on saatu erittäin hyviä tuloksia seurojen välisestä alueellisesta yhteistyöstä. Kun painijoiden määrä ikävuosien karttuessa vääjäämättä pienenee, niin yhteiset harjoitusryhmät antavat mahdollisuuden painijan uran jatkamiseen. Painijat saavat jatkaa oman seuran riveissä painimista, mutta yhteistreenien kautta tarjolla on ammattitaitoista valmennusta ja riittävän tasokkaita treenikavereita. Toimivan ja joustavan alueellisen seurayhteistyön kautta kaikki voittavat, eikä "oman" seuran painijoista kannata valmentajien olla liian mustasukkainen.

Tärkeä askel urheilijan polulla kohti huippua on osallistuminen seuravalmennuksen ohella Painiliiton alueelliseen ja valtakunnalliseen leiritykseen. Treenaamisen ohella nuoret painijat pääsevät tutustumaan leirioloissa painikavereihinsa kilpailuja paremmin ja tiiviit ystävyyssuhteet muihin painijoihin on yksi parhaista keinoista ehkäistä nuorten painijoiden lopettamisia.

Kun taidot ovat kehittyneet tarpeeksi on edessä osallistuminen SM- ja KLL-kisoihin.
Kuva: Järvenpään Voimailijat

Jatkuu sivulla 12

Teema / Ikävuodet 12 – 15

Tärkeää
Tässä ikävaiheessa:
1. systemaattinen harjoittelu ja urheilullinen elämäntapa
2. lajitaitojen kehittäminen
3. fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
VIELÄKIN EHTII, KUN ON MONIPUOLINEN TAUSTA, PAINOTUS LAJITAITOIHIN

Ryhmä / toiminta
Seuravalmennus: nuorten valmennusryhmä, harjoituskeskuksen hyödyntäminen, yhteistyön aloittaminen liiton valmentajien kanssa
Urheilupainotteinen yläaste
Alueleiritys, kesäleirit 10-20 pvää / vuosi
Liiton lahjakkuuksien kartoitusleirit
6-9 pv / vuosi
Muu ohjattu/ohjelmoitu: painivalmennusta tukevat lajit ja tekniikat, kuten lenkkeily, pyöräily, hiihto, pallopelit, painonnosto, yleisurheilu

Tavoitteet
Kasvatuksellinen: Urheilijaksi kasvaminen (kuormitus, ravinto, lepo), sosiaalisten suhteiden merkityksen kasvu
Fyysiset ominaisuudet: nopeutta, ketteryyttä voimaa, tasapainoa, kestävyyttä ja lajiominaisuuksia kehittäviä harjoitteita (edelliset + käsipainot, kahvakuulat, kuminauhat jne.)
Keppijumppaa, kevyttä levytankoharjoittelua
Fyysiset toimintaradat
Taito-ominaisuudet: lajitaidot yleistaidot
Suhde laji 40-50 / yleinen 50-60
Taktiset taidot: etsii taktisia ratkaisuja ottelun yksittäisiin tilanteisiin, osaa liikuttaa ja tehdä paikkoja itse sekä valita tarkoituksen mukaisen toiminnon,osaa eliminoida jo vastustajien parhaat liikkeet

Henkilöt / roolit
Urheilija
- tavoite huipulle
- intohimo harjoitella ja kehittyä

Valmentaja/-t
- henkinen yhteys urheilijoihin
- pitkäjännitteinen toiminta
- kokonaisvaltainen osaaminen
- mahd. useita seuravalmentajia

Vanhemmat
- kannustaminen
- kontakti ja välittäminen
- ravinnon ja levon järjestäminen

Kaveripiiri
- "voi olla ehkä muitakin kuin urheilukavereita"

Hieroja/fysioterapeutti
- lihashuolto
- opastus ja ennaltaehkäisy

Harjoittelun painotus
laji ■ yleis ■ 50/50 %

Kokonaisliikuntamäärän jakautuminen
Ohjattu ■
Omatoiminen ■ 70/30 %

Harjoitusmäärät
12-15 krt / vko
20 h liikuntaa ja urheilua
4-5 krt / 7-10 h

3-4 krt / 5-8 h
2-3 krt / 2-4 h
1000 h / v

Kilpaileminen / Ottelut
8-14 kilpailua/vuosi
20-30 ottelua/vuosi
2-3 isompaa kilpailua
kv. kokemus

Tarkastukset/testit/kehityskohteet
Terveystarkastus
Lihastasapaino
Lihaskunto
Nopeus
Kestävyys (perustesti)
Keskittymis- ja mielikuvaharjoittelu osana valmentautumista
Psyykkisen valmentautumisen perusteet

Taso / tavoite
SM-taso ikäluokassa
- ikäkausikisat
- SM-kisat

ikäluokan kv. turnaukset

Esimerkki
JUHA AHOKAS "Löysin tieni painisalille 15 –vuotiaana, mutta olin sitä ennen harrastanut monipuolisesti liikuntaa, mm jääkiekkoa. Kehityin nopeasti ja minut valittiin jo 19 –vuotiaana Soulin Olympialaisiin 1988. Uralleni mahtui yhteensä neljät olympialaiset urheilijana."

Painija polun varrelta

Joni Komppa
s. 2000, seura Seinäjoen Painimiehet

-Painimisen aloitin 5-vuotiaana Ylistarossa, kun isä vei salille. Muutama vuosi sitten vaihdoin Seinäjoen Painimiehiin. Painin lisäksi olen harrastanut nuorempana yleisurheilua ja hiihtoa.
-Minulla ei vielä harjoitusohjelmaa, mutta ensi kesäksi sellaisen varmaan saan. Painimassa käyn normaalisti neljä kertaa viikossa ja sen lisäksi teen vielä lenkkiä ja punttia. Ensi vuonna varmaan tulee punttia vielä enemmän ohjelmaan
-Kolme kertaa viikossa käyn painitreeneissä Ilmajoella ja kerran viikossa treenaan Seinäjoella. Ilmajoella käyn siksi, kun siellä on enemmän saman kokoisia treenikavereita.
-Leireillä käyn aika paljon. Minut on valittu Painiliiton Himberg Teamiin ja niitä leirejä on kahdeksan vuodessa. Lisäksi käyn alueleireillä ja myös Ilmajoella on omia leirijuttuja. Leireillä saa hyvää opetusta ja matsia kovien kavereiden kanssa.
-Tavoitteena on päästä arvokisoihin ja menestyä siellä. Ensin kadeteissa ja myöhemmin miesten kisoissa.

Erilaisten liitto- ja alueleirien sekä avointen kesäleirien suositeltava määrä tässä vaiheessa on yhteensä 10–20 vuorokautta vuodessa.

Ainakin isommissa kaupungeissa on yläasteilla urheilupainotteisia luokkia, joiden kautta urheilevan nuoren viikkoon saadaan vaivattomasti pari-kolme ylimääräistä liikuntatuntia lisäämään viikoittaista liikuntamäärää. Aamuharjoitukset ovat harvoin lajiharjoituksia, mutta tukevat silti monipuolisen perustan kehittymistä.

Urheilijan elämää

Murrosiässä nuori urheilija on monessa suhteessa elämänsä tienhaarassa. Urheilijaksi kasvaminen ja urheilullisen elämäntavan omaksuminen on tärkeää myös painisalin ulkopuolella. Säännöllinen vuorokausirytmi, monipuolinen ravinto, sopiva kuormitus ja riittävä lepo takaavat nuoren painijan kehittymisen.

Pelkkä painiharjoittelu ei enää 15 ikävuotta lähestyessä riitä. Harjoitusohjelmaan tulee sisällyttää esimerkiksi hiihtoa, juoksua, uintia, pyöräilyä, pallopelejä, voimistelua ja painonnostoa. Mitä monipuolisemmin keholle annetaan erilaisia ärsykkeitä, sitä paremmat eväät nuori saa tulevan painijan uralleen. Kehitettäviä ominaisuuksia ovat nopeus, ketteryys, voima, tasapaino sekä kestävyys ja näiden pohjalle rakentuu hyvät lajiominaisuudet.

Käsipainot, kahvakuulat, kuminauhat, keppijumppa ja kevyt levytankoharjoittelu ovat hyviä apuvälineitä, kun nuori urheilija kehittää monipuolisesti ominaisuuksiaan. Oikeiden liikeratojen oppiminen eri harjoitteissa on tärkeää, jotta tulevaisuudessa vältytään väärien suoritustapojen aiheuttamista rasitustiloista ja loukkaantumista.

Lajiharjoittelun osuus suhteessa muuhun liikuntaan on lähes fifty-fifty, mutta aavistuksen on vielä muu liikunta niskan päällä. Painiharjoittelussa ei enää pelkkä seisovasta kaverista niskalenkin heittäminen riitä. Yhä enemmän harjoittelussa painotetaan taktisia taitoja. Etsitään ratkaisuja ottelun yksittäisiin tilanteisiin, osataan liikuttaa kaveria ja tehdä sitä kautta heittopaikkoja. Samalla opitaan taitoja, joilla osataan eliminoida vastustajien parhaat liikkeet.

Liikunnan määrä 12–15-vuotiailla tulisi olla vähintään 20 tuntia viikossa. Tuntimäärä kertyy 13–15 harjoituskerralla, joista painitreenejä ikävaiheesta riippuen 3-5 kertaa viikossa. Valmentajan merkitys korostuu tässä vaiheessa, koska ohjatun liikunnan osuus tulisi olla jo 70 prosenttia viikoittaisesta liikunnasta.

Nopeimman kasvupyrähdyksen aikana ihmiselle tulee pituutta lisää jopa runsas 1 cm kuukaudessa. Tämä vaihe ei ole kovin pitkä ja sen aikana tulisi olla erityisen varovainen mm. kovalla alustalla hyppimisen ja raskaalla kuormalla harjoittelun kanssa. Pituuskasvun myötä koordinaatio vaikeutuu ja liikuntataitojen ylläpito on tässä vaiheessa erityisen tärkeää. Heti nopeimman kasvun vaiheen jälkeen on hyvä panostaa nopeus- ja voimaharjoitteluun.

Asenne ratkaisee

Jyvät alkavat erottua akanoista ala-asteen vaihduttua yläkouluun. Osalle painiporukasta riittää kevyt harrastelu, mutta osa nuorista asettaa tavoitteet huipulle. Kaikista ei olympiavoittajia tule, mutta jo pelkkä matka kohti unelmia tekee nuoresta entistä valmiimman kohtaamaan "oikean" elämän haasteita. 15-vuotiasta nuorta ei voi pakottaa harjoittelemaan kovaa, vaan kaikki lähtee nuoren omasta intohimosta harjoitella ja kehittyä.

Valmentajan rooli korostuu vaikeassa iässä olevien nuorten kanssa työskennellessä. Yhteyden nuoriin pitää toimia henkisellä tasolla, mutta samaan aikaan auktoriteetti on säilytettävä. Toiminnan tulee olla pitkäjänteistä ja nuorta urheilijaa on kehitettävä kokonaisvaltaisesti. Tässä työssä voi olla mukana useita seuravalmentajia. Lajirajat ylittävä yhteistyö on lisääntynyt ilahduttavalla tavalla myös painissa ja eri harjoitteisiin kannattaa hakea oppia muista lajeista.

Kova harjoittelu ei riitä, jos nuori urheilija elää muuten kuin pellossa. Rajat ovat rakkautta painiperheissäkin ja vanhempien tulee huolehtia osaltaan terveellisen ravinnon ja riittävän levon järjestämisestä. Aamuöiset chattailutuokiot roskaruuan kera eivät kasvavan urheilijan arkeen kuulu.

Vanhempien rooli on kannustaa ja välittää nuoresta. Liian suurta numeroa voitoista tai tappioista ei kannata tehdä, sillä jokaisessa painiottelussa on aina voittaja ja häviäjä.

Kaveripiirillä on nuorille suuri merkitys. Painin parista pidempään harrastanut löytää oman kaveriverkoston, mutta yhtä tärkeää on elämä maton ulkopuolella.

Kun harjoitusmäärät lisääntyvät, niin lihashuolto tulee kuvioihin mukaan. Hierojan ja fysioterapeutin rooli tässä vaiheessa uraa jää lähinnä oikeaoppisen lihashuollon opastukseen ja vammojen ennaltaehkäisyyn.

Teksti: Pekka Moliis
Lähde: Kihu, Painijan urapolku

Kilpailuja tarvitaan

Treeneissä opittuja taitoja on testattava kilpailutilanteissa. Välillä uusien liikkeiden sisäänajoa tulee tehdä silläkin riskillä, että muuten voitettavissa ottelu päättyisikin tappioon. Se tuttu ja turvallinen niskalenkki ei saa olla ainoa liike, jolla kavereita selälleen laitetaan.

Sopiva kilpailujen määrä tässä vaiheessa kehityskautta on 8-14 kisaa vuodessa, sillä harjoitusleirit vievät oman aikansa ja lapsi kaipaa myös lomaa painitouhuista. Kehityksen kannalta olisi hyvä saada noissa kisoissa kasaan vähintään 20–30 ottelua.

Tässä vaiheessa uraa mukaan tulevat myös selvät kauden pääkilpailut, joita varten harjoitellaan. Valmistautumista kilpailuun kannattaa opetella, sillä se on taito jota myöhemmin tarvitaan. Koululiikuntaliiton mestaruuspainit ja kehittyneimmillä painijoilla kadettien SM-kisat ovat luonnollisia päätapahtumia.

Kansainvälistäkin kokemusta kannattaa hankkia tulevaisuutta varten, kun taidot ovat riittävällä tasolla. Jo Suomessa järjestetään hyviä kansainvälisiä lasten ja nuorten turnauksia, joista kokemusta ulkomaan elävistä on saatavilla.

Murrosiän kynnyksellä tulee osaksi valmentautumista ottaa käyttöön yksinkertaisia testejä, joilla pystytään kauden mittaan seuraamaan urheilijan ominaisuuksien kehittymistä. Testattavia asioita ovat esimerkiksi lihaskunto, nopeus ja kestävyys. Osaksi harjoittelua on syytä ajaa pikku hiljaa myös keskittymis- ja mielikuvaharjoittelua sekä huomioida toiminnassa psyykkisen valmentautumisen perusteita. Lisäksi nuoren urheilijan terveystarkastus on suositeltava vähintään vuosittain.

Ark Renew Oy
Kukkastie 24 Nastola
(03) 762 3311, 0400 351 231

Viitamaa Caravan
Viljavarastontie 1, 84100 YLIVIESKA
Puh. (08) 423 327

Saneeraus ja Maalaus ERANDER
Seuravuorenkatu 17
21330 Paattinen
Varasto/Käyntiosoite: Kreetankatu 4, Turku

Jorma Erander 0500 783 389
e-mail etunimi.sukunimi@erander.fi
Toimisto puh. 02 2570 592
toimisto@erander.fi

Lohjan putkityöt Oy
Jarmo Kärnä
040 582 7967
LVI-asennukset
Honkalantie 36
08700 Lohja

Kuljetusliike Pentti Tervo Oy
Lintuojantie 36, 99600 Sodankylä
Puh. 0400-692 099

Raivausliike NIKKO Oy
66450 Jakkula
0500 660177
Kaikki louhinta-alan työt

ISONKYRÖN LÄMPÖ
Puh. 477 1977, 040 190 2007
PL 50, 66440 Laihia

Teuvan Rengas Oy
Parkintie 6, 64700 TEUVA
Puh. 06 - 2672 053

KUNNON VÄLINEET JA TEKSTIILIT SPORTIASTA
www.sportia.fi
Sportia SEINÄJOKI
Sammonkatu 2, 60120 Seinäjoki
(06) 2113 010

Kattopojat®
Kattomateriaalien myynti
Kattopojat Oy
PL 45
46901 INKEROINEN
puh. 010 271 4644
www.kattopojat.fi

ISOAHON SORVAAMO
Oikotie 38
63610 TUURI puh. 06-5261 010, fax 5261 009
• SORVAUS • JYRSINTÄ • PORAUS
• KIERTEYTYS • HITSAUSTYÖT • AARPORAUS

Kauhajoen Ovituotanto Oy
Kalliotie 1
61800 Kauhajoki
Puh. 0400-567 108

Mekonomen Autohuolto Viinikka
Heikinlaakso Ajanvaraus: 029 300 5500
heikinlaakso(at)autonkorjaus.net
Sienitie 34, 00760 Helsinki
Avoinna ma-pe: 7:30 - 20:00 la: 09:00-15:00

Korso Ajanvaraus: 029 300 5501
korso(at)autonkorjaus.net
Uranuksenkuja 1e 01450 Vantaa
Avoinna ma-pe: 8:00 - 17:00

MANOR Oy
Kuortane
Alavudentie 889
63230 Lentilä
Puh. (06) 487 2200

Olli Riihimäki Oy
Paanatie 34, 61550 Orismala
p. 0400 662 289

Oy Olle Andersson Ab
Lundinkatu 22 Porvoo
(019) 5246 975, 0400 789 606

Autohuolto Koivulampi
Oikotie 6, 63700 Ähtäri
0400 853 679

Urakointipalvelu Haaparanta Tmi
Jukola 108 Kauhajoki
040 529 2628

Keski-Suomen Automaalaamo Oy
Palokankaantie 11, 40320 Jyväskylä
Puh. 014 283 941, 0400 813 736
www.ksautomaalaamo.fi

Traktoriurakointi Jukka Salmela
Salmelantie 7, 64700 TEUVA
Puh. 0400 - 265 007

Lakeuden Teräsrakenne Ky
JT-trailer
Perävaunut ja -tarvikkeet
Puh. 040-553 6438
www.lakeudenterasrakenne.com • jttrailer@luukku.com
Puolatie 2, 60510 HYLLYKALLIO

TULE JA PUSERRA

Paini on monipuolinen laji, joka tarjoaa hienot eväät lasten motoriikan kehittymiseen. Kun voimistelu koululiikunnassa on jäänyt lapsipuolen asemaan, niin painisalilla leikin varjolla tehdyt treenit saavat kuperkeikat pyörimään ja voltit lentämään.

Ryhmäjaot eri painiseuroissa vaihtelevat tila- ja vetäjätilanteen mukaan. Ihannetilanteessa eri ikäryhmillä on omat harjoitusajat ja vetäjänsä, mutta kaikissa seuroissa ei tähän ole mahdollisuuksia. Tänä päivänä muutamista seuroista löytyy myös omia tyttöryhmiä.

Nuorena molskille

Nuorimmat painijat ovat 2-5-vuotiaita nallepainijoita, jotka telmivät molskilla vanhempiensa kera. Painiseurat järjestäjät lapsi-vanhempia-ryhmiä myös muilla nimillä.

Nassikkapainissa pojat ja tytöt opettelevat ryhmässä toimimista ja harjoittelua. Ikäjako eri seuroissa vaihtelee, mutta yleensä vähintään eskari- tai ekaluokka pitää nuorella painijalla on aloitettuna, jotta isompaan ryhmään otetaan mukaan.

Nassikkapainin jälkeen seuraava askel on painikoulu, jossa opetellaan jo enemmän painiliikkeitä ja kilpailemisen perusteita. Koko ajan tärkeällä sijalla eri ryhmissä on lasten motoriikan kehittämisellä kuperkeikkojen, volttien, kärrynpyörien ja muiden harjoitteiden avulla.

Varmista vakuutusturva

Paini on kontaktilaji, jossa toisinaan sattuu ja tapahtuu. Yleensä painitreeneissä vahingot kyllä sattuvat alkuverryttelyssä jalkapalloa pelatessa.

Osalla seuroista on oma ryhmätapaturmavakuutus, joka on voimassa pienten lasten harjoituksissa. Kilpaurheiluun kuuluvissa harjoituksissa tällainen vakuutus ei välttämättä ole voimassa.

Helpoin tapa varmistaa vakuutus kuntoon on ottaa nuorelle aloittelijalle Painiliiton tarjoama 25 euron harrastajalisenssi alle 16 vuotiaille. Kun kilpaileminen tulee ajankohtaiseksi, on lunastettava kilpailulisenssi, jotka ovat eri hintaisia ikäluokille. Lisenssien hinnoista löytyy tarkat tiedot Painiliiton nettisivuilta.

Yhä useampi lasten tapaturmavakuutus korvaa myös painin parissa sattuneet vahingot. Vakuutuksen voimassaolo kannattaa kuitenkin aina varmistaa vakuutusehdoista tai omasta vakuutusyhtiöstä.

Painissa on mahdollista aloittaa kilpaileminen jo alle kouluiässä. Kilpailemista pohdittaessa kannattaa kuunnella valmentajien ajatuksia siitä, onko lapsi valmis kisamolskille. Painissa on aloittelijoille omat sarjansa, mutta tappion hetkellä painimolski on pikkupojalle maailman yksinäisin paikka.

Paras tapa on aloittaa oman kotisalin kisoista. Ulkomaille vääntämään ehtii myöhemminkin.

Kisaaminen on helpointa aloittaa turvallisesti omalla kotisalilla. Maailmalle ehtii myöhemmin. *Kuva: KIHU/Harri Kapustamäki*

FANNI JA LOTTA
menossa mukana

Paini ei ole pelkästään poikien laji. Lähes jokaisessa seurassa on menossa mukana myös tyttöjä, ja osassa painiseuroista tytöillä on oma ryhmänsä. Porin Paini-Miesten innokas tyttökaksikko **Fanni** ja **Lotta Vettenranta** on löytänyt tiensä siis myös Porin urheilutalon molskille.

-Harjoituksissa käy erittäin aktiivinen ja lupaava tyttöryhmä. Sen kanssa saamme jatkossa varmasti paljon myönteistä aikaan, toteaa nuorten valmennuskuvioista sekä kilpailutoiminnasta osaavine kumppaneineen vastaava **Marko Einola**.

Vapaapaini on Einolan leipälaji. Naiset painivat pelkkää vapaata, siksi tyttöjen valmentaminen tuntuu hänestä mielekkäältä. Seuran muita valmentajia ovat **Ville Wallin, Vesa Hakala**, **Harri Lehti**, **Mauri Lehti** ja **Rauli Virtanen**. Kaikille riittää tehtävää, sillä urheilutalon molskille on nyt tunkua. Harjoituksissa temmeltää iltaisin monikymmenpäinen tyttö- ja poikaparvi.

Porin iloinen ja touhukas tyttöporukka on jo uskaltautunut kilpailumatoillekin ihan ulkomaita myöden. Uumajassa helmikuun puolivälissä pidetyissä avoimissa Pohjois-Ruotsin mestaruuskisoissa Lotta voitti 26-kiloisten sarjan ja voi näin sanoa olevansa Pohjois-Ruotsin mestari. Keväällä tytöt olivat mukana Järvenpään tyttöpainileirillä ja tarkoituksena on kiertää muutkin alueelliset tyttöleirit.

Punatrikoinen Lotta Vettenranta oli mukana jo keväällä valtakunnallisella tyttöpainileirillä Järvenpäässä.

Painiva perhe

Vettenrannan sisarukset harrastivat myös telinevoimistelua, joten lähtökohdat painin aloittamiseen ovat hyvän. Voimistelutaustan havaitsee tyttöjen aloittaessa harjoituksiaan alkujumpalla, joka painissa hoidetaan aina monipuolisen perusteellisesti. Heiltä sujuvat lentokuperkeikat, päähypyt sekä puolivoltit eteen ja taakse sulavasti ja norjasti. On helppo havaita kuinka 2-vuotiaan **Ebba**-tytön tekee mieli mukaan isosiskojen riemuun.

-Ensin perheestämme kävi painimassa poikamme **Nestori**. Sitten valmentaja Ville Wallin houkutteli myös Fannin ja Lotan tänne painisalille. Mainiosti tytöt ovat täällä ja kilpailuissakin viihtyneet, myhäillee äiti **Elli Vettenranta** tyytyväisenä.

-Paini on monipuolinen ja kehittävä urheilulaji, joka täyttää mainiosti lapsen ja kouluikäisen valtavan liikunnan tarpeen, kiittää Elli Vettenranta.

-Ehkä tämä meidän Ebbakin temmeltää painimatolla piakkoin muiden mukana.

Teksti: Reijo Majasaari

Ja samalla leirillä väänsi myös kuvan sinitrikoinen Fanni Vettenranta.
Kuvat: Järvenpään Voimailijat

Painimatolta KORKEUKSIIN

Painiväelle vaasalainen **Jesse Salmi** on tullut tutuksi taitavana vapaapainijana, mutta selvästi lähempänä maailman kärkeä 16-vuotias nuorukainen on seiväshypyssä. Heinäkuun alussa Alajärvellä ylittyi rima 501 sentin korkeudelta. Kautta aikojen paremmin saman ikäisistä suomalaisjunnuista on hypännyt vain Raahen Vesan **Arto Peltoniemi** 1980-luvulla.

-Parin viime vuoden aikana tulokset seiväshypyssä ovat kehittyneet hyvin. Viiden metrin ylitys oli tälle vuodelle minun tavoitteena ja siinä onnistuin, Jesse kertoo.

Jessen ennätys on ikäluokan maailmantilaston kuudenneksi paras tulos. Alle 16-vuotiaiden SM-kulta irtosi elokuun lopulla tuloksella 490.

Aikana jolloin nuoret entistä aiemmin valitsevat vain yhden urheilulajin, Jesse on miellyttävä poikkeus. Vaikka pääpaino on viime vuodet ollut jo yleisurheilukentillä, niin painia Vaasan Voima-Veikkoja edustava Salmi ei ole jättänyt.

-Viime talvenakin menin aina seivästreenien jälkeen painimaan. Vähintään kaksi kertaa viikossa olen pyrkinyt painitreeneissä käymään.

Tuloskehityksen valossa painista ei ainakaan haittaa ole ollut. Kahdessa vuodessa Vaasan Vasamaata edustavan seiväsmiehen ennätys on parantunut puolisen metriä vuodessa. Vuonna 2012 ylittyi 402 ja viime kesän jäljiltä ennätys oli 450.

-Painista on varmasti ollut apua kehonhallinnassa. Se on erittäin tärkeä asia seiväshypyssä. Samoin voimaa on tullut lisää painin kautta,

Seiväshypyssä Jesseä valmentaa itsekin 550 hypännyt **Mikael Westö** ja painisalilla pilliin puhaltavat **Toni Lintala** ja **Kari Salmi**. Kaksi lajia kuuluu jatkossakin ohjelmaan. Ensi kesän tavoitteena nuorukaisella on yleisurheilukentillä alle 17-vuotiaiden EM-kisat ja nuorten MM-kisat. Sitä ennen väännetään kuitenkin joulukuun lopulla kadettien vapaan SM-mitaleista kotimolskilla Vaasassa.

-Samalla mallilla on tarkoitus jatkaa ja ensi talvenakin tulen käymään painitreeneissä aina, kun vain aikataulu sallii, Jesse lupaa.

Jesse suosittelee painia lämpimästi kaikille niille lapsille ja heidän vanhemmilleen, jotka etsivät sopivaa kakkoslajia sen varsinaisen päälajin rinnalle. Oli ykköslaji tulevaisuudessa sitten seiväshyppy, jääkiekko tai pesäpallo, niin painisalilta saa hyvät pohjat urheilijapolun rakennusmateriaaliksi.

-Ehdottomasti painiminen kannattaa. Se on lajina niin monipuolinen, että siitä on hyvä apu monessa muussakin lajissa, seivästoivo Jesse Salmi vakuuttaa.

Hekin ovat painineet

Matti Mononen, seiväshyppy
Markku Sipilä, seiväshyppy
Ilkka Pekkala, seiväshyppy
Jukka Pekka, seiväshyppy
Erkki Pekkala, seiväshyppy
Tero Pitkämäki, keihäs
Esko Mikkola, keihäs
Seppo Aaltonen, keihäs
Taisto Vierimaa, moukari
Teemu Kattilakoski, hiihto
Markku Komula, jääpallo
Jussi Kiuru, jääkiekko
Jan Latvala, jääkiekko
Pekka Koskela, pikaluistelu
Jouko Kuossari, keilailu
Janne Rauhala, pesäpallo
Reijo Linna, jalkapallo
Emmi Alanen, jalkapallo
Jukka Kettunen, salibandy
Janne Virtanen, maailman vahvin mies
Kimmo Salo, kehonrakennus

Matkalla korkeuksiin. Painimatollakin menestynyt Jesse Salmi on yksi Suomen lahjakkaimmista seiväshyppääjistä.

TOSSUT
painijan tärkein hankinta

Kun painisalin ovelle nuori painijanalku ensimmäistä kertaa saapuu, niin varusteina ovat todennäköisesti t-paita, verkkarit ja sisäliikuntakengät. Niillä pääseekin alkuun, mutta painitossujen hankinta on ajankohtainen viimeistään siinä vaiheessa, kun nilkka on ensimmäisen kerran huonojen kenkien takia muljahtanut.

– Tossut kannattaa lapselle ostaa painivarusteista ensimmäiseksi. Trikoot ennättää kyllä sitten hankkia, kun kilpailemaan lähdetään. Nuoren into on koetuksella, kun koittaa sukkasillaan tai sisäpelikengissä mennä matolla toisten joukossa, opastaa tuhansia painitossuja vuosikymmenten aikana myynyt **Hannu "Nanski" Pärkkä**.

Painitossu eroaa normaalista sisäliikuntakengästä nilkkaa tukevan varren, keveytensä ja matalan pohjan ansioista. Usein painitossu on myös selvästi sisäliikuntakenkää pitävämpi ja tuntuma painimattoon parempi.

– Painitossun tärkein ominaisuus on tukea nilkkaa. Kyllähän sisäliikuntakengilläkin pystyy aloittelija vääntämään, mutta niistä puuttuu täysin nilkan tuki ja niiden pohjat ovat selvästi paksumpia, kuin painitossujen pohjat ovat. Silloin jalka myös nuljahtaa helpommin. Sukkasillaan sitten taas jalat lipsuvat, tietää Hannu Pärkkä.

Halpa laji

Paini on varusteiden suhteen halpa laji aloittelijan vinkkelistä katsottuna. Ensimmäisiin kisoihin lähtijän ei tarvitse monia satoja varusteisiin panostaa.

– Painiin varusteet aloittelijalle löytyy satasella. Siinä on tossut ja trikoosetti, jossa on punaiset ja siniset trikoot, lupaa Pärkkä.

Vaikka paini on yksi edullisimmista urheilulajeista välineiden suhteen, niin painitossujen hintahaitarissakin on kaksi päätä. Lapsille sopivat painitossut löytyvät tänä päivänä Nanskin valikoimasta noin viidelläkymmenellä eurolla. Kalliimpiakin toki löytyy, mutta kokenut painimies ei niitä mieluusti aivan nassikoille suosittele.

– Olen aina sanonut, jotta kalliidenkaan tossujen mukana ei yhtään painiliikettä tule mukana, vaan ne liikkeet on jokaisen opeteltava itse, naurahtaa Pärkkä.

Tossuissa eroja

Parhaiten jalkaan sopivan tossun löytää kokeilemalla. Nanski kiertää tossuvalikoiman kera kotimaisia painikisoja ja tarvittaessa tossut lähtee kauempana asuvalle painijalle Matkahuollon välityksellä.

– Nettisivuilta löytyvät myytävät tossut ja tilata voi puhelimella tai sähköpostilla. Tossujen lesteissä on vähän eroja, eivätkä koot esimerkiksi Adidaksen ja Asicsin kohdalla ole samanlaiset. Asicsin tossu on hieman leveämpi ja usein siitä käy jalkaan pienempi kokonumero. Hyvä keino etsiä sopivat tossut on kokeilla siellä kotisalilla kaverin tossut ja tilata sen perusteella, Hannu Pärkkä opastaa.

Säästäväiset vanhemmat tilaavat yleensä kaikkiin urheiluvarusteisiin kasvunvaraa. Painitossuissa voi nuoremmilla sitä toki ollakin, sillä alle kymppivuotias painijanalku ei saa tossuja yhtenä talvena puhkipainittua.

– Paras tossu on tietenkin tossu, joka on juuri jalkaan sopivaa, mutta ei se pienemmillä haittaa, vaikka siellä kärjessä kasvunvaraa onkin. Painitossun tärkein tehtävä lapsilla on kuitenkin tukea nilkkaa ja nauhoillahan ne tossut kiristetään jalkaan sopivaksi. Nykyään kun lapset liikkuvat vapaa-aikana vähemmän, niin heidän nilkkansa eivät ole kehittyneet samalla tavalla, kuin entisinä aikoina. Sen takia tuki on tarpeen, Pärkkä toteaa.

Painimatto kotiin?

Pelkästään painitossujen varaan Hannu Pärkkä ei ole yrityksensä liiketoimintaa rakentanut. Valikoimasta löytyy painivarusteiden ja vapaa-ajan tekstiilien ohella muun muassa painimattoja, paininukkeja ja erilaisia painijoille soveltuvia oheisharjoitteluvälineitä. Yksi suosituimmista tuotteista on Bulgarian Bag, jota toki voivat heilutella muutkin kuin painijat.

– Painimattoja on toimitettu mittatilaustyönä mitä erilaisempiin paikkoihin. Tavallisiin perheisiinkin on mennyt viime vuosina useampia painimattoja mittatilaustyönä. Sinne tiloihin kun hommaa vielä Bulgarian Bagin, niin lasten lisäksi tilaa voi käyttää myös aikuiset kuntoilussa. Se on parasta jumppaa istumatyötä tekeville, kun Bulgarian Bagia vähän aikaa heiluttelee. Niskat ja hartiat pysyvät kunnossa, Hannu Pärkkä neuvoo.

Pärkän Hannun varastosta löytyy tossujen ja trikoiden ohella painitavaraa joka lähtöön. Paininukkeja löytyy useita eri kokoja ja takana oleva mattopino odottaa uutta omistajaansa.

Tmi JJ-Eristys
0400 194 285
Mäkikatu 5 A 13, 83500 Outokumpu

Puh. 09 - 694 6498
0400 - 508 105
Mittatie 27 01260 Vantaa

Maanrakennus A Pajula Oy
Tampereentie 1665, 66470 JUKAJA
p. 0500 364 343

Lahden Tuotelaitehuolto Oy
- nostovälineiden tarkastus ja huolto
● raksit ● tarraimet
● taljat ● sähkötaljat
Rinnetie 7, 15880 Hollola
Puh. 050 5175 891

JL metals OY
KUORTANE-FINLAND
0400-771 747
www.jlmetals.fi
Leppäläntie 566
63120 Leppälänkylä

SEINÄJOKI
LIIKUNTATOIMISTO
Kirkkokatu 15
60100 Seinäjoki

POHJANMAAN ERIKOISPURKU OY
www.erikoispurku.fi
p.050-4665 862
Kangastie 8, 63100 Kuortane

Kaivinkoneurakointia
myös minikaivurilla
URAKOINTI
M&M KARHU AY
0400 267 980 0400 826 938
Savikuja 61, 61500 Isokyrö

Rakennusapu Puumalainen Oy
Rautatiekatu 17
07920 Loviisa
Puh. 045 6723 708

KETTUMÄEN TRAKTORIHUOLTO KY
VALTRA
Tuhtimäentie 3
61800 KAUHAJOKI
Puh. 06 - 231 3702
auto 0400 364 145

Hernesniemen Lastaus Oy
Nykäläntie 22 A
LAPPAJÄRVI
puh. 040 551 9438

Kari Saarikoski
Kaivinkonetyöt, lanaus ja lumenauraus, kantojen jyrsintä, ongelmapuiden kaato
Lassoontie 498, 61170 Sääskiniemi
0400 162 469

RAUTA R. BUCKMAN OY ISOKYRÖ
Pohjankyröntie 139
61500 ISOKYRÖ
Puh. 06 - 4713 362
Avoinna: ma-to 8-17, pe 8-18, la 8-13

POLVIJÄRVEN LIHA-AITTA
• Viljapossua • Naudanlihaa
• Palvituotteita • Makkaraa
Kinahmontie 31, Polvijärvi
puh. 633 121, 0400-373 548
P.S. Myös teurastus leikkuupalvelua

Kotkan Pintakäsittely Oy
Kallionlaki 8, 48310 KOTKA
Puh. 040 - 5751 345
Fax.05 - 2604 561

E-P:N MINKINREHU
Monäs Feed
Luhtalantie 160, 62420 Kortesjärvi
Puh. (06) 488 0500, fax (06) 488 5563
www.ep-minkinrehu.fi minkinrehu@furfeed.fi

Kivipihatyöt
Helsingin Kivitekniikka Oy
Tuulikintie 28 B, 01420 Vantaa
0400 - 423 900

TiORi-Kuljetus OY
Rautahatuntie 20, 00920 Helsinki
p. 0400 937 404 www.tiori-kuljetus.com

SGL
Suomen Graafiset Lovetukset
Puh. 528 1752

TSV-METAL OY
ALAVUS
Puh. 06-5113 790 Fax 5113 791
Ritolankaari 15 63300 Alavus

NALLEPAINIA seurojen toimintaan

Nallepaini on alle kouluikäisen lapsen ja turvallisen aikuisen yhteistä liikuntaa ohjatussa ryhmässä. Toiminnan ideana on kehittää monipuolisesti lapsen liikunnallisia valmiuksia ja samalla tunnetasolla kasvattaa lapsen ja aikuisen välistä yhteyttä.

Aikuinen-lapsi -liikuntaa on järjestetty joissain painiseuroissa jo useiden vuosien ajan, mutta varsinaista konseptin kehitystyötä on tehty Jyväskylässä Harjun Woiman ja Liikuntatieteellisen tiedekunnan toimesta runsaan neljän vuoden ajan. Nallepainin materiaalien sisällöstä ja ohjaajakoulutuksesta ovat pääasiassa vastanneet liikunnanopettajat **Jon Salminen** ja **Sami Joru**.

Nallepaini on erinomainen tuote saada seuralle lisää harrastajapohjaa ja esitellä lajia aktiivisille perheille, jotka etsivä lapsilleen kehittävää harrastusta. Nallepainin ohjaajakoulutuksen on käynyt nyt runsaat 70 henkilöä, joista merkittävä osa on painiseurojen ohjaajia. Toiminta on kuitenkin alkanut vasta alle kymmenellä paikkakunnalla.

Koulutukselle on kovaa kysyntää muiden lajien parista sekä alle kouluikäisten lasten kanssa työskentelevien suunnasta.

Perheliikuntaa parhaimmillaan. Nallepaini on lapsen ja vanhemman yhteistä iloista tekemistä ilman kalliita varusteita. *Kuva: Harri Kapustamäki*

Hyvä niin, mutta painiseurojen kannattaa olla nyt aktiivisia ja ottaa homma haltuun. Koulutuksia järjestetään vielä tämän syksyn aikana!

Lisää tietoa Nallepainista löydät internetistä www.nallepaini.fi. Ohjaajakoulutuksia koordinoi Sami Joru (050-5256114, samijoru@gmail.com).

HOT SPORT

Urheilijan valttikortti!

HotSport-kortti on paras peli- tai kisakaveri – urheilijan paras ystävä. Se kerää bonusta silloin, kun sinä pelaat tai treenaat. Se valvoo etujasi, kun sinä nukut Restel-hotellissa. Se kerää murut, kun sinä ruokailet Restel-ravintolassa. Se kerää pisteet palavereista ja kokouksista. Se ei ihan vielä pysty estämään, että joskus omassa päässä soi. HotSport-kortti on urheiluseuroille ilmainen!

Lisäedut seuroille

1. Edulliset hotellimajoitukset koko joukkueelle
2. HotSport -menu Restelin ravintoloista 9,80 €/henkilö
3. 10 % alennus normaalihintaisista annoksista
4. Suunnittele ja varaa seuraava kisamatka osoitteessa Hotsport.fi

pins

Kun HotSport ostokset ylittävät 1680 € yhden kertymäkauden aikana (3 kk) saa seura ostoista 5 % HotSport-Bonusta ja samalla alkaa uusi kertymäkausi. Mikäli ostokset eivät ylitä 1680 € kertymäkauden aikana jatkuu bonusten kerryttäminen kunnes ostoraja ylittyy tai kunnes 12 kuukautta on kulunut kertymäkauden alkamisesta. Bonusta ei saa, eikä Bonusseteleitä voi käyttää maksuvälineinä Crowne Plaza Helsingissä eikä Restel Tapahtumaravintoloissa.

CUMULUS · Rantasipi · Holiday Inn · Hotelli Seurahuone Helsinki · Atlas · Huvi Retki · Martina · Mario · RAX Buffet · Helmi Simpukka Restaurant

MOLSKI
3 / 2014

Kesäriemua. Helsingin Hakan perheleirillä nähtiin kesän komeimmat uimahypyt

Painijoiden mainetta vaalittiin Eukonkannon MM-kisoissa Muhoksen miesten voimin. Voiton valmentaja Antti Rasinkangas kantaa ja Marja Näppä pidättää hengitystä.

Sirkku Ketolan "Mestari"-taideteos kunnioittaa mestaripainija Kalle Mäkisen pitkää uraa. TWM:n juhlissa mukana myös Painiliiton toiminnanjohtaja Pertti Vehviläinen.

Jukka Saari (vas.), Tero Katajisto ja Jussi Ketonen väänsivät elokuun lopulla MM-kultaa Serbiasta. Kisoista enemmän juttua Molskin seuraavassa numerossa.

Toni Hannula oli mukana Oulun SM-paineissa, Eukonkannon MM-kisoissa ja veteraanien MM-paineissa.

Itä-Suomen valmentajapäivillä kysyntää. 28 valmentajaa oli hakemassa lisäoppia vapaapainiin Gergo Wölleriltä elokuun alun koulutuspäivässä.

Helsingin Hakan leirillä kokeiltiin rantalentopalloakin. Ei ehkä ihan paras laji….

Painiveteraanit olivat koolla Turussa. Toivolan Lassin tyylikkäitä otteita petankissa ihailtiin hartaasti.

Painijan oheisharjoittelu:

Levytanko sopii painijan käteen

Back to basics. Levytanko on kaikenlaisista uusista hilavitkuttimista huolimatta painijan ja monen muunkin urheilijan tärkein voimanhankintaväline. Ihan tavallinen painonnosto (rinnalleveto, tempaus, työntö) on kaikkein monipuolisinta ja parasta painin kannalta. Kuntosalilla kannattaa alkulämmittelyn jälkeen unohtaa kokonaan laitteet ja siirtyä suoraan vapaiden painojen kimppuun.

Levytankoharjoittelu kehittää voimaa, tasapainoa, nopeutta, koordinaatiota ja keskittymistä. Räjähtävän voiman kehittämiseen se on avainasemassa. Suuret lihakset joutuvat kaikki toimimaan saumattomasti yhteen, toisin kuin kuntosalilaitteissa. Mutta on levytankoharjoittelussa myös haittapuolensa: oikeanlaisen tekniikan oppiminen vaatii paljon kärsivällisyyttä ja aikaa.

Tekniikka kohdalleen

Koska kannattaa sitten aloittaa levytangolla harjoitteleminen? Yksilöstä riippuen noin 14 - 16- vuotiaana. Aivan alussa kannattaa käyttää todella paljon aikaa oikean tekniikan hiomiseen. Harjanvarrella toistoja ja paljon. Sen jälkeen harjoittelua pelkällä tangolla.

Alkuvaiheessa on myös erittäin tärkeää, että paikalla on osaava valmentaja katsomassa nostotekniikkaa kuntoon. Kannattaa ehdottomasti ottaa yhteyttä paikalliseen painonnostoseuraan, joista monet järjestävät punttikouluja. Sinne mukaan vaan! Vasta kun tekniikka on varmasti kunnossa, voi tankoon lisätä painoja.

Vuosijaksotuksessa voimaharjoittelun pääpaino on peruskuntokaudella. Levytangolla kannattaa kuitenkin harjoitella lähes ympäri vuoden. Kilpailukaudella tietenkin harkiten, enimmäkseen nopeuteen keskittyviä lyhyitä sarjoja. Tehokkaaseen harjoituskertaan riittää useimmiten 40 - 50 minuuttia.

Mallia harjoitteluun

Tässä esimerkkiharjoitus peruskuntokaudelle. Alkulämmittelyn voi hyvin tehdä harjanvarren tai tyhjän tangon kanssa siten, että kaikki harjoituksessa tehtävät liikkeet käydään huolellisesti läpi. Varsinaisessa harjoituksessa painojen määrä on maltillinen (60 % maksimista) mutta toistoja sitten 8 - 12. Kiertoharjoitteluna kolme kertaa:

1. Rinnalleveto
2. Takakyykky
3. Tempaus
4. Etukyykky
5. Tempausvala takaa + kyykky

Painijalle näistä tärkein liike on rinnalleveto. Kilpailukaudella sen sitten näkee, kuka on ollut ahkera punttien kanssa. Mattonostot onnistuvat kovassakin paikassa.

Esimerkkiharjoitukset YouTubessa osoitteessa: http://www.youtube.com/VaaTopaini

Teksti ja kuva: Harri Vallin

Levytankoharjoittelu kuuluu painijan arkeen.

Ilmajoen Kisailijoille maistuu SUOMI CUP

Henkilökohtaisten pisteiden lisäksi Suomi Cupissa kerätään myös joukkuepisteitä. Tänä vuonna seurojen osalta ylivoimaisessa pistejohdossa on Ilmajoen Kisailijat, joka junioripitoisella porukalla on kiertänyt uskollisesti kaikki osakilpailut.

-Varsinaista päätöstä jaostossa ei ole siitä tehty, että kaikki kisat kierretään, mutta meillä nyt vain sattuu olemaan semmoinen painijaporukka, jolle nämä kisat sopivat, IK:n painijaoston puheenjohtaja **Jussi Ketonen** kertoo.

Parhaiten vuoden aikana cupissa menestynyt seura kuittaa 2500 euron stipendin. Kakkoseksi pisteissä tullut seura saa 1500 euroa ja kolmaskin vielä täyden tonnin.

-Onhan tuollainen stipendi seuralle ihan merkittävä, mutta ei se riitä kattamaan kilpailukuluja. Mutta joka tapauksessa kotimaassa kilpaileminen on halvempaa kuin ulkomailla kulkeminen, Ketonen muistuttaa.

Kokenut painimies hieman ihmettelee osan painiporukan suhtautumista Suomi Cupin osakilpailuihin. Ketonen näkee niiden tarjoavan loistavan paikan kehittymiselle.

-Eihän tämä meidän kansainvälisiä huippuja palvele kuin yksittäisten kilpailujen osalta. Mutta niitä huippuja meillä on korkeintaan puolenkymmentä. Kyllä kaikille muille suomalaisille miespainijoille ja junioreille Suomi Cup tarjoaa loistavan mahdollisuuden saada hyviä otteluita. Kovuutta on hankittava kilpailemalla ja täältä niitä matseja saa, Ketonen korostaa.

Joukkuekilpailussa Ilmajoen Kisailijoiden jälkeen kakkosena on Helsingin Haka ja kolmatta sijaa ennen elokuun lopun Popinniemen Iskun järjestämiä Lohi-paineja piti hallussaan Oulun Pyrintö.

Henkilökohtaisen kisan kärjessä porskuttaa **Lari Hirvi** 40 pisteellä. Eroa kakkosena olevaan kadettien maailman mestariin **Matias Lipastiin** on 7 pistettä. Kolmantena on Cupia keväällä johtanut YTK:n **Antti Mäkinen**.

Oheisissa pistetilanteissa ei ole lehden painoaikataulun johdosta huomioitu 30.8. painittuja Lohi-paineja. Suomi Cup jatkuu syksyn aikana ja huipentuu marraskuussa painittaviin FILA-turnauksiin Vantaa Cupiin ja Arvo Haavistoon. Molemmat kisat ovat ns. 1-luokan kisoja, joista saa tuplapisteet tavallisiin osakilpailuihin verrattuna. Korkeampia pisteitä on jaettu tälle vuodelle jo Oulun SM-paineissa ja Kouvolan FILA-turnauksessa Herman Kareessa.

Teksti: Pekka Moliis

Suomi Cupin tuomasta rutiinista ilmajokiset ovat hyötyneet aina MM-molskeja myöden.

sija	nimi	seura		HK - FILA	Manni	TUL av.	OP	SM	VR	Kalle Mäk.	arvo kisat	yht.
1.	Lari Hirvi	HAKA		10		5	5	10	5	5		40
2.	Matias Lipasti	IK	jun.	1	1	4	4	7	5	5	6	33
3.	Antti Mäkinen	YTK	jun.	7	5	4		8			4	28
4.	Tuomas Lahti	YTK		6	4	5		10				25
5.	Henri Välimäki	TeRi		12				10				22
6.	Vili Ropponen	IK	jun.	3	3	1		8	4	3		22
7.	Sebastian Huovinen	HAKA			4	5	1	7	5			22
8.	Toni Metsomäki	IK	jun.	1	4			3	5	4	5	22
9.	Marko Kivimäki	IK		10			1	10				21
10.	Juuso Huovinen	HAKA		8				7	5			20
11.	Elias Kuosmanen	JäVo	jun.	12				5			2	19
12.	Jonne Ukkola	HaHe		8	3	1		7				19
13.	Niko Ohukainen	OP		7	5			7				19
14.	Jumaa Zakole	OP		8				10				18
15.	Jere Heino	PPM	jun.	9				8				17
16.	Riku Liikkanen	HAKA	jun.			5		3	4	5		17
17.	Timo Kallio	TWM						10			4	14
18.	Antti Lindgren	OP		1	3			10				14
18.	Rami Syrjä	SPM	jun.	10	3			1				14
20.	Markus Jaakkola	LA	jun	4		4		5	1			14
	Seurat 7/12 osakisan jälkeen											
1.	Ilmajoen Kisailijat			16	20	19	9	40	31	33	15	183
2.	Helsingin Haka			18	4	11	6	27	19	13		98
3.	Oulun Pyrintö			17	13			44				74
4.	Ylä-Tikkurilan Kipinä			13	9	9	1	29			11	72
5.	Haukiputaan Heitto			11	12	1		28				52
6.	Järvenpään Voimail.			14				19			6	39
7.	Porin Painimiehet			10				23				33
8.	Koovee Tampere			16	1			7	3		4	31

VK-PELTI KY
Korjutie 12, 03600 Karkkila
Puh: (09) 225 56020
040 5589059 www.vk-pelti.com

KULJETUSLIIKE
K. HEIKKILÄ OY
Trukkiväylä 6, 60100 Seinäjoki
p./f. (06) 4232 928
0400-808 581

RK-Eristys Oy
Kurjentie 14, 14200 TURENKI
Puh. 050 3233 880, (03) 6881 149
reijo.kurki@pp.inet.fi
Lvi- ja teollisuuden eristykset, eristysten pellitykset, tarvikemyynti

Peltikorjaukset
Maalaukset
Muovikorjaukset

Automaalaamo
K. Niemi Oy
Sähkömestarintie 12, 13130 Hämeenlinna
Puh.03 - 6161 460
GSM 050 - 582 3726

Uudisrakentaminen ja saneeraus
20 vuoden kokemuksella
Tulisijat, muuraus, laatoitus,
märkätilasertifikaatti
Rakennusliike
Mikko Pihamo
Pihamontie 82
54800 Savitaipale
Puh. 050 - 364 9951

SÄÄTÖLAITE- JA ÖLJYPOLTINHUOLTO
KAASUPOLTTIMET
LÄMPÖHUOLTO
JAAKKO AHOLA
Viipurinkatu 50 B
49400 HAMINA
Puh. 0400 - 556 862

LAPPEENRANNAN
RAKENNUSLASI KY
Puh. 010 2311 290
Kaakkoiskaari 1, 53500 Lappeenranta
• Lasit, lasitukset • Peilit • Kehykset
• Tuulilasit • Korjaukset

Sähkö Arra Oy
Ruuskanmutka 4, 83100 Liperi
Puh. 0400 - 277 614

Leipomo
Melissa
Karhulantie 34
48600, Kotka
p.05-262 378

kuljetus
Kujala Muuri
Kuljetus Kujala & Muuri
Katajalähteenpolku 3, 48410 Kotka
Puh. 0440 585 252
www.kuljetuskm.com

Ojitus- ja kaivuriurakointi
sekä pienet räjäytykset
Toimi Pajarinen
Kuopiontie 94, 83400 Viinijärvi
puh. 040-5379 100

JALOCON OY
Jouko Jalonen
Otvakatu 13
60200 Seinäjoki
0400 365 774

Veljekset Mäkynen Ay
Pakantie 19, 61640 Ala-Valli
Kalevi 0400 268 154, Kari 0500 268 154

Rakennus- ja Saneerausliike
P. Laitinen Ky
Myrskykatu 19, 48910 KOTKA
Puh. 0400-754 291, 05-2257 476

AP-Rakennus
Oy
61350 Huissi
puh. 0500 - 268 224
0500 - 268 219

Tuurinkosken
koneyhtymä
Metsäkoneurakointia
0400-125 270, 0400-366 893
Tuurinkoskentie 62 Lehmäjoki

URHEILUKOULU JA URHEA
lyövät kättä molskilla

Santahaminaan muuttanut Puolustusvoimien Urheilukoulu ja pääkaupunkiseudulla toimiva urheiluakatemia Urhea lyövät sanamukaisesti kättä molskilla. Kesäkuussa varusmiespalvelukseen Urheilukouluun astuneet painijat kun harjoittelevat yhdessä Urhean valmennusryhmien kanssa.

– Urheilukoulun siirtyminen Lahdesta Santahaminaan on sujunut suunnitelmien mukaan. Valmennuskuvioita on hiottu yhteistyössä urheiluakatemian ja lajiliittojen kanssa, Urheilukoulun johtaja, everstiluutnantti **Eero Svanberg** kertoo.

Lajivalmennuksen kulmakivi tulee olemaan erittäin tiivis yhteistyö alueella toimivan urheiluakatemian kanssa.

– Kesäkuun erän varusmiehet aloittivat yhteisharjoittelun akatemiaryhmien kanssa elokuun puolivälissä. Saamme kerättyä yhteistyöstä arvokasta kokemusta ja sen mukaan kehittämme toimintaa, Svanberg toteaa.

Osaamista löytyy

Urheilukoulussa palvelevat painijat pääsevät nauttimaan pääkaupunkiseudulla toimivien nuorten olympiavalmentajien **Ari Härkänen** (kreikkalais-roomalainen paini) ja **Gergo Wöller** (vapaapaini) valmennusosaamisesta. Urheilukoululla työskentelevät tutut painimiehet **Ville Käki** ja **Veli-Karri Suominen** ovat luonnollisesti mukana painijoiden valmennuksessa.

– Kun olemme normaalisti kasarmilla, niin krekon kaverit menevät krekon treeneihin ja vapuri sitten vapaan treeneihin. Tiistaisin painijoilla on yhteiset aamuharjoituksen Liikuntamyllyssä, Urheilukoulun valmennuspäällikkö **Jari Karinkanta** kertoo.

Santahaminan saarelta suunnataan treeneihin Liikuntamyllyyn, Mäkelänrinteelle ja Tikkurilaan.

– Jokaisesta lajiryhmästä on yhdelle varusmiehelle ajatettu ajolupa meidän autoihin. Armeijan autojen lisäksi käytetään sitten julkisia kulkuvälineitä, Karinkanta toteaa.

Kiinnostus kasvaa

Kreikkalais-roomalaisen painin nuorten olympiavalmentajana pääkaupunkiseudulla toimiva Ari Härkänen on innostunut uudesta yhteistyökuviosta. Pääkaupunkiseudun painissa on nyt tekemisen meininki.

– Saamme Urheilukoululta uusia harjoitusvastustajia treeneihin ja vastaavasti meillä on heille sopivia harjoitusvastustajia. Tästä yhteistyöstä tulevat hyötymään kaikki. Ovet ovat avoinna treeneihin kaikille tosissaan painiin panostaville, Härkänen lupaa.

Myös Jari Karinkanta uskoo uuden urheiluakatemia-yhteistyön lisäävän entisestään kiinnostusta Urheilukoulua kohtaan.

– Tämän yhteistyön kautta pystymme tarjoamaan huippuolosuhteet valmentautua nuorille urheilijoille. Kun kaikki toimii, niin urheilijoiden kiinnostus Urheilukoulua kohtaan vain kasvaa, arvioi Karinkanta.

Juniorien MM-paineissa Suomea kunnialla edustanut Lauri Mähönen (pun. trikoot) suorittaa varusmiespalvelustaan Santahaminassa.

Tarkennuksia painisääntöihin

Painisääntöjen hienosäätö on jatkunut kesän arvokisojen yhteydessä. Ottelutapahtuman kannalta suurin muutos on paininjan otteluiden välisen lepotauon lyheneminen 30 minuutista 20 minuuttiin.

Jatkossa ei riitä pisteiden saamiseksi allepanotilanteessa, että vastustajan kyynärpää tai polvi taistelutilanteessa koskettaa mattoa.

- Hyökkäävälle painijalle annetaan kaksi pistettä vasta, kun alla oleva painija on täydellisessä hallinnassa. Vähintään toinen polvi tai kyynärpää on oltava matossa, pelkkä kosketus taistelutilanteessa ei riitä, neuvoo FILA:n teknisen komission suomalaisjäsen **Pertti Vehviläinen**.

Vapaapainissa on tuomarien määrättävä passiivisuusjakso, mikäli tilanne minuutti ennen jakson loppua on 0-0. Kesken hyökkäystilanteen ottelua ei kuitenkaan enää saa katkaista.

-Mattotuomarin on odotettava painijoiden hyökkäystilanne loppuun. Jos toinen painija on esimerkiksi ottanut vastustajan jalan haltuunsa vähän ennen ajan täyttymistä, niin tuomarin on odotettava aikarajan täyttymisestä huolimatta, tuleeko suorituksesta pisteitä. Mikäli pisteitä tulee, passiivisuusjaksoa ei tarvita. Jos ote purkautuu, määrätään 30 sekunnin passiivisuusjakso. Passiivisuusjaksoa ei kuitenkaan edelleenkään voi määrätä, jos jaksoa on jäljellä alle 30 sekuntia, Vehviläinen opastaa.

Kesken tilanteen ei katkaista ottelua myöskään siinä vaiheessa, kun 30 sekunnin aktiivisuusjakso tulee täyteen, jos meneillään on liikesuoritus. Mikäli jompikumpi painijoista pisteen nappaa, niin varoitusta ei tule. Muussa tapauksessa passiivinen saa varoituksen ja vastustaja pisteen.

Oikeita asioita OIKEAAN AIKAAN

Pitkän kokemuksen eri lajien fysiikkavalmennuksen parista omaava liikunnanohjaaja AMK **Jouni Bergdahl** on läheltä nähnyt, kuinka monen nuoren urheilu-ura on katkennut vakaviin rasitusvammoihin. Bergdahl painottaa sitä, kuinka lasten liikuntaharrastuksessa on tehtävä oikeita asioita oikeaan aikaan.

– Kasvuiän eri vaiheissa on aito mahdollisuus tehdä urheilijana oikeita asioita. Totta kai eri ominaisuuksia voi kehittää vielä kasvuiän jälkeenkin, mutta silloin se vaatii paljon enemmän työtä ja aikaa. Se on sitten lajiharjoittelusta pois, eivätkä tulokset ole parhaita mahdollisia, Jouni Bergdahl pohtii.

Kokenut fysiikkavalmentaja kannustaa seuroja miettimään, ovatko seuran valmentajakuviot oikeassa mallissa.

– Se on ongelma, että seuran nuorimmilla on yleensä kokemattomimmat valmentajat. Ja juuri heillä pitäisi olla kokeneimmat valmentajat silloin, kun kehitetään lajitaitojen lisäksi eri ominaisuuksia ja tehdään pohjaa tulevaisuutta varten.

Painioppinsa Lapin Veikoissa saanut Jouni Bergdahl työskentelee tänä päivänä nuorten jääkiekkoilijoiden ja golfareiden parissa sekä liikunnanopettajana yläkoulussa ja lukiossa. Takavuosina Bergdahl teki ansiokasta työtä nassikkapaini-konseptin kehittämisessä ja levittämisessä.

– Omaa osaamistani on fysiikkavalmennus. Valitettavasti jääkiekko on Suomessa ainoa ammattilaislaji, jossa tätä työtä pystyy tekemään ammattilaisena.

Jouni Bergdahl on huolissaan nuorten urheilijoiden terveydestä. Monta vaivaa vältetään monipuolisella ja oikea-aikaisella harjoittelulla.

Ammattilaisia tarvitaan

Jouni Bergdahlin arvion mukaan osassa suomalaisia urheiluseuroja on vallalla eräänlainen perhedynastia.

– Seuroissa perhe valmentaa, perhe hoitaa taloutta. Resurssit ovat rajallisia, asioita tehdään paljon talkoilla.

Liian usein seuratoiminnassa ammattitaitoisimmat valmentajat keskittyvät valmiisiin huippu-urheilijoihin. Samaan aikaan ammattitaitoisista valmentajista on huutava pula kasvuikäisten nuorten parissa.

– Eri ominaisuuksien kehittämisessä voimanhankinta on loistava esimerkki siitä, miten kasvun eri vaiheet voidaan hyödyntää harjoittelussa. Voima on paras vakuutus kaikille urheiluvammoille. Voimaa on hankittava ensin kehon omalla painolla. Oikea ohjaus on tässäkin tärkeää, sillä ei lapsi itsestään opi esimerkiksi punnertamaan, vaan häntä on siinä ohjattava.

Kun voimanhankinta suoritetaan oikeaan aikaan, oikealla rasituksella ja oikealla tekniikalla, niin tulevien vuosien kannalta on tullut tehtyä jo monta asiaa oikein.

– Puberteetin loppupuolella voidaan hankkia seuraavan neljän vuoden aikana omaan lajiin tarvittava voimataso, kun voimaharjoitteluhistoria on oikeanlainen. tässä jaksossa voima kehittyy parhaiten, koska keho tuottaa paljon kasvu- ja testosteronihormoneja. Voimaharjoittelu suoritetaan aina lajianalyysin kautta. Sen jälkeen lajiharjoitteluun jää enemmän aikaa, Jouni Bergdahl pohtii.

Tekniikka ensin

Ennen varsinaisen voimaharjoittelun aloittamista on kuitenkin opeteltava oikeat voimanhankintatekniikat.

– Kasvuikäisillä valmennettavilla pitää aina olla apunaan osaavia ominaisuusvalmentajia, jotka osaavat opettaa esimerkiksi voimanhankinnan tekniikoita. Väärät tekniikat voivat aiheuttaa vakavia rasitusvammoja, jotka voivat johtaa jopa uran ennen aikaiseen päättymiseen, Bergdahl varoittaa.

Oli kyse sitten painijasta, jääkiekkoilijasta tai golfin pelaajasta, niin monipuolisuuden on oltava avainsana lasten ja nuorten valmennuksessa.

-Painijat ovat aina tehneet harjoituksissa monipuolisia alkuverryttelyjä ennen varsinaista lajiharjoittelua. Alkuverryttelyiden aikana nuoret painijat kehittävät voimaominaisuuksia monipuolisesti kehon omalla painolla ja pariharjoituksilla.

-Levytankoharjoittelu aloitetaan keppijumpalla. Kun tekniikat ovat hallussa, voidaan aloittaa varsinainen painoharjoittelu puberteetin loppupuolella. Erilaiset kyykyt, askellukset moneen suuntaan ja olympianostot kehittävät nuorta monipuolisesti.

Paini on yksi monipuolisimmista ja tasaisimmin nuoria kehittävistä lajeista, mutta ylilyöntejä on mahdollista tehdä joka lajissa.

– Jos tehdään valtavia määriä yksipuolisia toistoja, niin ei nuoren paikat sitä kestä. Paini on monipuolinen laji, mutta sitäkin voi harjoitella yksipuolisesti. Tällöin ei vammoilta vältytä, Bergdahl varoittaa.

Perhe paljon vartijana

Paljon on muuttunut siitä, kun tänä syksynä painisalille saapuvien äidin pikkumussukoiden isovanhemmat kulkivat hiihtämällä kouluun kesät talvet ja aikamerkkikin Sodankylään saapui keskiviikkona postiautolla. Lasten vapaa-ajanvietto sujuu tietokoneiden ja mobiililaitteiden parissa.

– Nyky-yhteiskunta haastaa meidät siihen, miten saadaan lapset luontaisesti liikkumaan. On niitä, jotka liikkuvat todella paljon. Mutta samaan aikaan on entistä enemmän heitä, jotka eivät liiku. Ollaan vain tietokoneen ääressä, jos sille ei panna rajoja. Siihen työhön pitää urheiluseurojen lisäksi saada perheet ja koulut mukaan.

Perheen yhteisen harrastamisen ei tarvitse olla aina kallista ja ohjattua. Ulkona vietetty yhteinen aika luonnossa kulkien ja kiviä heitellen totuttavat lapset siihen, että liikkuminen on osa normaalia arkea, eikä pelkkä perheen menokalenteriin sisällytetty pakollinen meno.

– Perhe vastaa perusliikkumisesta, kun lapsi on nuori. Lähdetään silloin ulos puuhaamaan ja leikkimään lapsen kanssa. Liikuntaan luonnossa ja ollaan yhdessä. Kouluissa nuoret viettävät entistä enemmän aikaa mobiililaitteen parissa. Mitä enemmän perhe liikkuu ja kasvaa, niin sitä parempi on lopputulos. Perheen rooli on A ja O.

TAMPSI
LÄMPÖPUMPUT JA SÄHKÖTYÖT
www.tampsi.fi
Maankulmantie 4
66360 KESTI
GSM 050 - 5648 458

Automaalaamo Sailokoski Ky
Pohjolantie 1, 84100 Ylivieska
Puh/fax (08) 425 373

Vaajakosken Sähkösepät Tmi Jouni Rahkonen
Kivilammenkuja 4
40800 Vaajakoski
Puh. 045 639 4477

MAANRAKENNUS JALO OY
Puh. 0400 887112
Massentie 19, 14240 Janakkala

MAANRAKENNUSTYÖT
JORMA HIETALA KY
Puh. 0400 163 147
Kirkonkyläntie 28 Ylistaro

LATOMÄEN SÄHKÖLIIKE Ky
SÄHKÖN JA KODINTEKNIIKAN AMMATTILIIKE
62100 LAPUA
Puh. (06) 438 8144, 438 8745

K MARKET NUIJAMIES
Kauppatie 9, 60800 Ilmajoki
puh. 020 734 8160
KAUPPIAS HOITAA HOMMAN

Tiliparkki
Heiluntie 46, 64700 Teuva
Puh. 050 - 4334 660
www.tiliparkki.mobi

Kukka- ja hautauspalvelu
Hepola & Karjalainen Ky
Palokentäntie 4, 45700 KUUSANKOSKI
Puh. (05) 374 4451

Asbestipurku ja Romutus Oy
• Kaikki asbestialan työt • Homevaurioityöt
• Purkutyöt, ahtaiden paikkojen erikoiskalusto
• Romutustyöt
Tehontie 2-4, 45200 KOUVOLA
Puh./fax (05) 378 1535 • 0400 254 772 Niemelä
www.kymenasbestipurku.fi

Kuusankosken Autokoulu
Driving Academy
A1, A, B, C1, C1E ja C-kurssit
II-vaihe, pimeänajo
Kuusankoskenkatu 10 A 14
45700 KUUSANKOSKI
Puh. 05-3744 100
Toimisto avoinna ma-pe 12 -17
GSM 0400 - 557 610

BET-KER OY
Joutsentie 4
84100 YLIVIESKA
08 410 5600

Talohuoltotehtävät P. Paloneva Oy
Topinraitti 4, Kauhajoki
puh. 040 066 7324

HYVÄN PALVELUN HUOLTOASEMA LAIHIALLA!
NESTE OIL
PUISTOHULMI OY
Vaasantie 266 66400 LAIHIA
Puh. (06) 4770 444, 4770 800

Taivaanrannan Maalari Torvinen
Ollin Oikoonen 12
Päntäne p. 040 824 9295

TAKSI Seija Leppinen
Kiitos kuluneista vuosista

Kyrönmaan Ulko- ja Sisämaalaus Oy
Lakeantie 11, 66500 Vähäkyrö
040 5406 206

Huonekaluliike KALUSTE KAVERIT
Kaluste-Kaverit Oy • Rengastie 2, 60120 Seinäjoki

Tilitoimisto Päivi Birling
Käkeläntie 6, 64760 PELTOLA
p. 050 - 5185 124

LAHDEN KORJAAMO
61340 Nopankylä
puh. 4228 832 · 0400 165 243

Liikennekoulu RINKI
Puskantie 14
Seinäjoki
050 3003 977

Kuljetusliike Velj. Klemettilä Oy
Arorannantie 25, 62100 Lapua
433 2949, 0400 367 949

Piolahden Rengashuolto
Puh. 2259 252
Kristiinankaupungintie 935
64250 Pjelax

Järviseudun Rakennus ja Remontti
Pasi Savola
Heikintie 5 Lappajärvi p. 040 545 7594

VARTIOINTIPALVELU A. PELTONIEMI
Savikyläntie 217, KAUHAJOKI
Puh. 0400 - 660 676

Tuomas Nisula Tmi
Jokivainiontie 3
84100 Ylivieska
p. 040 724 7658

Lappajärven Sähköasennus Oy
Maneesintie 5, LAPPAJÄRVI
puh. (06) 566 1280

HULLU HAAVE TOTEUTUI
Lappilan Nousu heräsi henkiin

Vanhoja painikavereita tavatessa tulee mieleen monia "hyviä" ideoita, jotka eivät seuraavana aamuna enää niin hyviltä tunnukaan. Toisinaan kuitenkin idea osoittautuu varsinaiseksi kuningasideaksi. Sellaiseksi voitanee luokitella Lappilan Nousun painin uusi tuleminen.

– Vuonna 2011 kuulin, että vanha painikaveri **Petri Vuorimies** on muuttanut Lahteen. Otin häneen sitten yhteyttä ja sovimme treffit Lahden torille. Siellä tapaamisen loppupuolella sitten sanoin, että minulla on yksi hullun kuuloinen haave. Haluan käynnistää painihommat Lappilan Noususssa, **Jari Rantala** muistelee.

Aito painimies oli heti valmis yhteiseen ponnistukseen ja kun samalla reissulla vielä miehet törmäsivät Painiliiton toiminnanjohtaja **Pertti Vehviläiseen**, niin homma oli saanut hyvän startin.

– Otin sitten **Kiminkisen Hannuun** yhteyttä TUL:n puolella ja hän järjesti meille maton lainaan Kisakeskukselta, Rantala kertoo.

Toiminta käynnistyy

Jyväskylän Työväen Painiseurassa oppinsa saaneet Jari ja Petri laittoivat tuulemaan. Kun painimatto oli järjestynyt, niin seuraavaksi oli edessä tilojen hankinta. Siinä meinasikin tulla tenkkapoo.

– Kärkölästä ei kunnalta meille sopivia tiloja löytynyt. Olisimme saaneet maton koulun liikuntasaliin, mutta se olisi pitänyt aina harjoituksia varten koota ja purkaa erikseen, joten se olisi käynyt liian raskaaksi, Rantala kertoo.

Lopulta tilaongelmaan löytyi ratkaisu. Paikallisen kauppaliikkeen yläkerrasta löytyi tila, joka oli ollut rakentamisesta saakka tyhjillään ja sinne aktiiviset puuhamiehet nakersivat painisalin.

– Ensin maalattiin ja rakennettiin väliseinää. Tammikuussa 2012 oli ensimmäiset treenit ja siellä esittelytilaisuudessa oli paikalla yli 50 lasta, Rantala muistelee.

Paikkakunnan painiperinteitä kunnioittaen painisali sai nimekseen Väre-Vintti kaksinkertaisen olympiavoittaja **Emil Väreen** mukaan.

Kisamolskit kutsuvat

Vajaan kolmen vuoden toiminnan aikana Lappilan Nousun painitoiminta on vakiintunut. Tällä hetkellä harrastajien määrä pyörii 35–40 tienoilla. Jari vastaa vetohommista Vuorimiehen Petrin kanssa.

– Se on meille hyvä määrä, Petri on merellä töissä aina kahdeksan päivää putkeen ja kahdeksan vapaalla. Lasten lisäksi meillä on erittäin aktiivinen kuntopainiryhmä. Siellä käy toistakymmentä ukkoa vääntämässä, kehaisee Jari.

Värevintillä kävi keväällä kuhina, kun naapuriseurat tulivat mukaan Lappilan Nousun kuukausikisoihin.

Lappilan Nousu on jo ennättänyt mukaan kilpahommiin. Salikisoista on lähdetty liikkeelle, mutta nyt jo mielessä on osallistuminen myös isompiin koitoksiin.

– Nassikoiden kehittyminen lämmittää mieltä. Se on mukava katsoa, kun nuoret kehittyvät koko ajan. Tänä päivänä salille tulevissa lapsissa on paljon niitä, jotka eivät edes kuperkeikkaa osaa tehdä. Siitä sitten lähdetään liikkeelle ja kun viimein joku temppu onnistuu, niin ilo sen lapsen silmissä on paras palkka tästä työstä, pohtii Rantala.

Edullinen harrastus

Lappilan Nousu on vuonna 1920 perustettu TUL:n seura. Seuran kotipaikka on Kärkölä ja paini on tällä hetkellä seuran aktiivisin lajijaosto. Muuta toimintaa seurassa on lähinnä lentopallon saralla. Painikausimaksun hinta Lappilan Noususssa on 50 euroa/kausi.

– Toimimme jaostona ja yhteistyö emäseuran kanssa toimii hyvin. Olemme saaneet toimia omin päin ja painille kerätyt varat olemme saaneet itse käyttää. Ainahan talous on tiukkaa, mutta teemme omaa pientä varainhankintaa. Harrastemaksut on pidetty edullisena, jotta kaikilla lapsilla olisi sen puolesta mahdollisuus painia harrastaa, Jari Rantala kertoo.

Seuran toiminnassa on mukana niin pitkiä, kuin pätkiä.

Välillä valmentajatkin laittavat painiksi. Kuntopaini on tärkeä osa seuran toimintaa.

Rivi-ilmoitukset:

Maalausurakointi **Koivisto Ismo**, Kauhajoki
Amarillo Keittiöt, Myrkky (06) 268 3256
Suupohjan Kaivupalvelu Oy, Kauhajoki
Urpolan liikenne Ky, Perälä
Koti-Feenix, Laukaa as, 045 670 9374
EK-Lattiapinnoite Oy, Vantaa 040 500 9178
Lakeuden Voima Rakennuspalvelut Oy
PohRi Oy, Evijärvi www.pohri.fi
Maalaus- ja remonttipalvelu **Veli Pekka Muje**
RKN Rakennus ja Konepalvelu Niemelä
NYQS Vartiointi www.nyqs.fi
P & P Betonilattiat Oy, Taavetti
Etelä-Suomen Jätevesitekniikka Oy
Aaro E. Mäkelä Oy, Vanhakylä
PEKABE Oy, Loviisa 041 548 7090
Tmi **Lattiatyö Hannu Mikkonen**, Kouvola
Hotelli Malmikumpu, Outokumpu
SanMat Kunnossapito Oy, Ylämylly
Kuortaneen Taksi & Bussi Oy
Kotkan Toimistotarvike Oy (05) 218 2800
Koneurakointi Löfgren Ky, Liperi
Kuljetus Rauno Pohjoisaho Oy/Arto Pohjoisaho
RE & RL Urakointi Ay, Lohja 0400 212 055
Tmi **Sähkötyö Marko Jokinen**, Vihtavuori
Remonttimies TMi JVS, Jyväskylä
Pohjanmaan Metalli Oy, Ylivieska
Fysikaalinen Hoitolaitos **Yli-Kunto** Oy
Jara Sammutin Oy, Lappajärvi
Tmi **Merja Suppi**, Ruuhijärvi 0400 358 015
Kuljetus **Risto Kauppila Oy**, Kauhajoki
LOUMETAL Oy, Kauhajoki 050 056 8480
Timantti & Piikkaustyöt **J. Luoma**, Ala-Seppä
Maanrakennus **Jari Knuuttila** Oy, Voltti
Nivalan Rakennuspalvelu Oy 040 836 7806
Rakennusliike **Timo Salminen Ky**, Lahti
Kiinteistöhuolto **T. Rajaluoto** Tmi, Sodankylä
Metsä Nyyssölä, Tarvola 0400 423 595
Acofortuna Oy, Turenki 0400 423 009
Mäntylän Autohuolto, Teuva (06) 2671 260
CEBOTEC Oy, Perälä (06) 266 9426
Kiinnike-Heinonen Oy, Kauhajoki
Kaivinkoneurakoitsija Aarno Kommio
JR-fixit, Tervakoski 040 745 0683

Rivi-ilmoitukset:

Tmi **Antti Savo**, Aska 0400 445 282
Ilkan Optiikka, Ilmajoki (06) 4234 980
Apuwatti, Kauhajoki (06) 2322 300
Automaalaamo Mika Okola, Isokyrö
Nosto ja Asennus Passila Oy, Parola
Harri Viherkoski, Turku 0400 520 770
Turun Peltipalvelu Oy (02) 231 2268
Huoneistoremontit Jokinen, Tervakoski
Penexon Oy, Turenki 0400 477 879
HK-Yhtiöt Oy, Kurikka 040 5600 490
UKRI Oy, Leppäkoski 0500 213 217
Sähkö - Jo Re Oy, Turenki (03) 6524 123
Kaivinkoneurakointi **Timo Yli-Kokko**
Ilmajoen Rakennus Ky (06) 429 6750
Holzteam Oy, Ilmajoki (06) 4248 180
Mäkelän T Kuljetus Oy, Huissi
Koneurakointi Ala-Kauppila, Ilmajoki
LVI-Viitala Oy, Peräseinäjoki (06) 417 4508
E-P:n Kuljetinruuvi Oy, Ilmajoki
VT-Kaluste Oy, Ilmajoki (06) 424 7060

Kampaamo - Parturi
Leena Rautio
Tohvelantie 6, 14200 Turenki
Puh. (03) 688 3362

SÄHKÖ VAARA OY
• SUUNNITTELU • ASENNUS • TARVIKEMYYNTI
Mika Laitinen 0400 784 348
Lamminperäntie 176,
34320 Parkkuu

piri Steel
Sadevesijärjestelmät ja kattoturvatuotteet jälleenmyyjiltämme kautta maan!
piSko
www.piristeel.fi

Alsera Oy
Teollisuus- ja rakennuspalvelut
Saarentie 7, 14200 Turenki
Puh. 040 8249 043

Sikasuora Oy
Porsassuora Oy
0400 669 849
www.sikasuora.fi

Hämeenlinnan Saneeraus- ja Rakennuspalvelu Oy
Rautatienkatu 60 B
0400 774 000

Peejoen Auto- ja Konehuolto Oy
Rautakatu 2
61100 Peräseinäjoki
044-3804 501

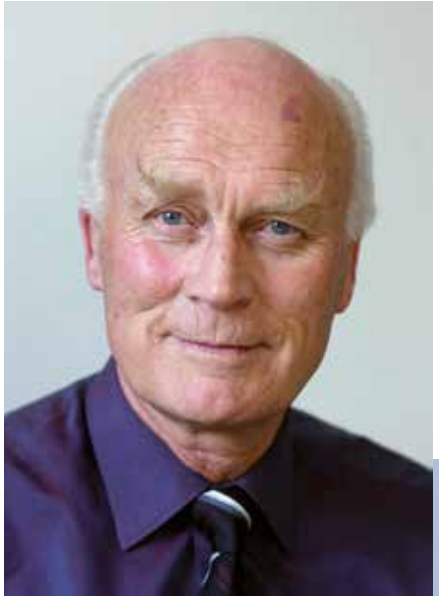
Rakennussaneeraus
J. Mikkola
Puh. **0400 806 520**
Siirinkatu 1 C 10
13279 Hämeenlinna

Fysioterapiapalvelut Tuula Valtamäki
Ruukintie 55A1, 60100 Seinäjoki
Puh. (06) 412 1231, 0400-942 918

Puutyö ja Saneeraus Järvenoja Oy
Hiidenpolku 8, Turenki
Puh. 050 524 5989

Hämeen Tähti-Rakennus Oy
Leppäsillantie 86, Janakkala
p. **040 704 9909**

Koti- ja Kiinteistöpalvelut
Tanner Oy
Varismäenkuja 6, 12400 Tervakoski
p. **040 966 0661**



REIJON MUISTELOT

Painitoimittajia molskin äärellä

Paini ei ole vuosien varrella ollut kovin mediaseksikäs urheilulaji. Se ei ole kyennyt hurmaamaan mukaansa suuria toimittajamääriä monien valta- ja bulevardilajien tapaan.

Jopa monissa takavuosien aikuisten tason SM-paineissa ja merkittävissä Suomessa järjestetyissä kv-turnauksissa olen havainnut istuvani lehdistöpöydän takana lähes yksin. Tein useita vuosia painijuttuja Ilta-Sanomille, Turun Sanomille, Ilkkaan/Pohjalaiseen, Suomen Urheilulehteen sekä useisiin maakuntalehtiin.

Iltasanomat, Turun Sanomat, Urheilulehti ja Ilkka ottivat sivuilleen laajempia raportteja. Maakunta- ja paikallislehdet olivat kiinnostuneita vain oman seutunsa niskanvääntäjien menestyksistä. Ahkeroin pää innosta punaisena. Paini on aina saanut vereni kiertämään väkevämmin kuin monet muut urheilulajit.

Kun Iltasanomat ensimmäisen kerran lähetti minut lokakuussa 1977 painin arvokisoihin eli Göteborgin MM-paineihin oli koneessa mielenkiintoista toimittajaseuraa. Legendaarinen ja lyömätön painin selostaja **Antero Viherkenttä** (YLE), **Tauno Aro** (Uusi Suomi ja Iltalehti), **Timo Hankomäki** (Helsingin Sanomat), **Jukka Lehtinen** (Ilkka), **Matti Asu** (Vaasa), **Yrjö Kares** (Aamulehti) ja **Jaakko Raunio** (Turun Sanomat).

Kaikkia meitä kiinnosti erityisesti **Pertti Ukkola**. Eikä "Pertsa" pettänyt. Hän voitti kolmannen arvokisakultansa putkeen. Ukkolan sekä hänen jälkeensä arvokisamenestyksiin nousseiden **Tapio Sipilän, Marko Yli-Hannukselan, Keijo Pehkosen, Mikael Lindgrenin, Jarkko Ala-Huikun, Jani Haapamäen, Hannu Lahtisen, Petra Ollin** sekä **Rami Hietaniemen** ansiosta painin arvostus on noussut. Hyvältä näyttää tälläkin hetkellä.

SM-, PM-, EM- ja MM-molskeilla olen saanut edellä mainittujen painijournalistien lisäksi tehdä vuosikymmenien aikana mieluisaa yhteistyötä muun muassa seuraavien toimittajakollegoiden kanssa: Yleltä **Seppo Kannas, Kauko-Aatos Leväaho, Ilmo Lounasheimo, Arto Teronen, Mikko Hannula** ja **Pertti Tapola**. Aamulehdestä **Seppo Heiskari** ja **Eero Rautio**, Ilkasta **Anssi Kaminen, Antti Vainio, Jari Lehto, Olli Mäkynen, Kauko Palola** ja **Ilkka Tolonen**, Hesarista muun muassa **Raimo Toivonen, Kimmo Nurminen, Veikko Lautsi, Niilo Kauppila** ja **Kari Ojanen**.

Pentti Hakanen Ilkasta ja **Eino Järvinen** Heinolasta olivat ensimmäisiä kollegoitani molskin reunalla joskus 1950-luvulla. Myöhempinä vuosina samoissa hommissa olivat **Martti Turunen** Kalevasta, **Sakari Itälä** Turun Sanomista, **Tuomo Kiisseli** Uudesta Suomesta, **Pekka Moliis** IS ja STT sekä monet muut maakunta-ja paikallismedioiden toimittajat.

Painista kertoneiden ja nykyisinkin kirjoittavien toimittajien lista on pitkä, ja kiinnostus on nousussa. Siitä kiitos painin nykyiselle edustuskaartillemme, valmennukselle, Painiliiton tiedotukselle sekä johtoelimille.

Reijo Majasaari
eläkeläisrehtori
freelancer urheilutoimittaja

KESSIN Kertomus

PAINI PERUSTUU AINA TALKOOTYÖHÖN

"Vanhemmat näkevät urheiluseuran yhä enemmän palveluntuottajana, jolta ostetaan rahalla liikuntapalveluita", totesi entinen huippusprintteri **Johanna Manninen** keväällä Ilkassa.

Hänet oli juuri palkattu johtamaan Seinäjoen Seudun Urheilijoiden toimintoja. Manninen puki sanoiksi sen, mihin suuntaan seuratyö Suomessa on kehittymässä. Erityisesti suurissa keskuksissa on entistä vaikeampi houkutella ihmisiä vapaaehtoiseen talkootyöhön.

Pienillä ja syrjäisillä paikoilla toimeen taas tartutaan, koska on totuttu tekemään itse. Apua ylätasolta ei pyydellä.

Elintaso maaseudulla on myös usein alhaisempi kuin kasvukeskuksissa. Rahaa palvelujen ostoon ei siis ole. Naapuria autetaan ja samoin myös mitä moninaisimpia yhdistyksiä.

***

Jyväskylässä asuva kaverini on erityisopettaja ja hänen vaimonsa erikoissairaanhoitaja. Perhe on taulukkojen mukaan suunnilleen keskituloinen. Kaksi poikaa pelasi jääkiekkoa Jypissä.

-Onneksi toinen lopetti 15-vuotiaana. Laskin, että yhden pojan kiekkoilu maksoi noin 10 000 euroa vuodessa. Kahden lapsen harrastus oli taloudellisen sietokykymme äärirajoilla, totesi kaverini.

Jos kerran hyväosaisten lapsillakaan ei tahdo olla varaa lätkään, niin kuinkahan moni liikunnallinen kaveri Vesalan lähiöstä pääsee Jokereiden organisaatioon?

Juuri tässä piilee painin suuri mahdollisuus. Ympäri Suomen maksut on onnistuttu ainakin painikoulutasolla pitämään hyvin kohtuullisina. Monissa kunnissa myös sosiaalitoimi osallistuu jossain määrin lasten harrastusten tukemiseen.

***

Suomessa vain jääkiekko on puhtaasti bisnesvetoista urheilua. Hyvin monissa lajeissa jopa ihan huipputasolla manegerointi, valmennus ja johtaminen perustuvat talkootyöhön.

Lähtökohdaksi on hyväksyttävä se, että painista ei koskaan tule suuressa mitassa mediaseksikästä liiketoimintaa. Lajirakkaus ja -hulluus ovat meidän bensamme.

Usein riittää aluksi yksikin hullu, jolla on luja usko asiaansa. Hyvänä esimerkkinä käy vaikkapa tämän aviisin päätoimittaja, joka aloitti ihan nollasta.

Pekka Moliis sai jo alkuvaiheessa rinnalleen **Stevo Petrovicin**. Kymmenessä vuodessa Kajaanin Juntasta on kehittynyt yli 100 painijan organisaatio. Seura myös kykenee järjestämään erittäin vaativia kilpailuja kuten vaikka KLL:n SM-kisat.

Nyt toiminta Kainuussa on sillä mallilla, että se ei enää ole yhden ihmisen varassa, vaan jatkuu hamaan tulevaisuuteen.

Tuoreempi esimerkki on Kälviältä, jossa **Jouko Salmela** on parissa vuodessa saanut todella paljon aikaan. Liikunnanopettajan ja upseerin otteella hän on organisoinut homman jämäkästi: Tarmolla on nyt molskit ja hienot harjoitustilat. Harrastajiakin näyttää olevan aika tavalla.

Erityisesti Jouko on onnistunut sellaisessa, mihin harva on pystynyt. Hän on nimittäin saanut ison joukon innokkaita vetäjiä osallistumaan valmentajakoulutukseen.

On tietysti myös esimerkkejä siitä, kuinka joku seura on ollut täysin yhden ihmisen varassa. Kun avainhenkilö on joko lopettanut tai muuttanut muualle, on koko paini loppunut.

***

Jouni Bergdahl ja **Tuomo Karila** nostivat äskettäin esille sen, että monet lapset harjoittelevat liian yksipuolisesti tiettyä lajia ihan pienestä pitäen. Mielipiteeseen on helppo yhtyä.

Meidän lajillamme ei onneksi tätä ongelmaa ole. Ei ole olemassa yhtään ominaisuutta, jota paniharjoitukset eivät kehittäisi.

Kaksikko oli huolissaan myös siitä, että alkeistasolla valmennus uskotaan kaikkein kokemattomimpien käsiin. Huonon ohjauksen takia monet lopettavat urheiluharrastuksensa.

Tästäkin olen samaa mieltä. Kaikkein tärkein asia koko lajimme kannalta on rekrytointi. Jos emme houkuttele lapsia salille ja pidä heille hauskoja ja turvallisia harjoituksia, kaikki lennokkaat puheet urapoluista voidaan unohtaa. Jos ei ole painikoululaisia, ei ole muutaman vuoden päästä mitään muutakaan.

Minulla lähtee nyt käyntiin kolmastoista kausi painikouluvalmentaja. Pienten lasten ohjaaminen rakastamani lajin pariin pari kertaa viikossa on se minun juttuni. Ruohonjuuritason kökkätyö on suomalaisen urheilun sielu ja lähimpänä sydäntäni.

Vaikka olenkin nyt hiljalleen jättämässä painijaoston puheenjohtajan tehtävät, painikoulua aion vetää niin kauan kuin muistan, missä se kämppä on. Vaimon ei tarvitse minua sinne taluttaa. Siinä vaiheessa on ymmärrettävä lopettaa.

***

On taas loppukevennyksen aika. Nurmoolaaset naapurukset Matti ja Pekka ovat innokkaita painimiehiä ja kovia rossaamaan (=kehuskelemaan) niin kuin asiaan kuuluu. Vähän aikaa sitten he kävivät seuraavan keskustelun.

Matti: "Mun velipoika muutti Amerikkahan ja osti Elviksen vanhan kärilläkin."

Pekka: "Mitä tuosta ny. Mun naapurilla on ristuksen vanha Tau nus."

Jussi "Kessi" Ketonen

Kohiwood

NAPRAPATH D.N.
Jussi Luoma
Matti Visannin Kuja 15 B
60100 SEINÄJOKI
puh. 06-414 8031

• LIKAKAIVOT TYHJIKSI • TIENVARSINIITOT
• LIETTEEN AJOT • TEIDEN LANAUKSIA
• LUMENAURAUSTA • YM. TRAKTORITYÖT
ANTTI UUSITALO
0400 228 211 (06) 478 4211
Haavistontie 10, 66500 Vähäkyrö

TRS-Maalaus Oy
0400 - 528 893
Apilankatu 2
Turku

Janakkalan Matkarakennus Tmi
Hyvikkäläntie 342
14240 Janakkala
Puh. 040 511 1732

Puu- ja parkettilattioiden
HIONNAT JA LAKKAUKSET
Tmi Mikko Kurikka
Suoniityntie 1
21290 RUSKO
puh. 040 534 1980
www.parkettihionta.fi

Hämeen Jiitee Kuljetus Oy
Nuppukehä 2, 13330 Harviala
puh. 0400 767 928

Rakennusmaalaus Jari Komonen
Tasoitetyöt, maalaukset, tapetoinnit
Merverentie 44
13720 Parola
Puh. 0400 879 122

Jasi Oy
Saarela 170
14200 Turenki
0400 475 604

KONEPUKKI OY
Huoltomiehentie 11
21420 LIETO
Puh. 050 - 5335 979
www.konepukki.fi

Tmi Matti Matalamäki
• Muuraustöitä • Pienkonekaivintyöt •
Vehkaviidantie 17
61330 KOSKENKORVA
Puh. 040 - 588 3994

Hahtolan Liha Oy
Seljäntie 61, 61550 Orismala
puh. (06) 472 5132, 050 511 3519

ASENNUSPALVELU
Jere Keihänen
Viertotie 12 ILMAJOKI
puh. 040 5737 991

K MARKET PIRKKA
Laihiantie 43, 66400 LAIHIA
Puh. 06 - 4777 100

KULJETUS & NOSTO
HARJU OY
Latvalantie 2, KOSKENKORVA
p. 020 836 9321

Tilitoimistopalveluita
monipuolisesti, luotettavasti ja pitkällä kokemuksella.
Tervetuloa asiakkaaksemme!
ILMAJOEN YRITYSPALVELU OY
KATE-LASKENTA
Kauppatie 7, PL 49, 60801 Ilmajoki
puh. 010 320 2150

Hanakat
LVIS
Asennukset, tarvikemyynti, suunnittelu

ILMAJOEN IUTKIRAKENTAJAT OY
Runnarinkuja 2 Puh. LVI: 06 - 4246 175
60800 Ilmajoki Puh. Sähkö: 06 - 4247 475

STARKKI
Päivölänkatu 38
Seinäjoki
ma-pe 7-19, la 9-15
p. (06) 427 7111
www.starkki.fi

Rakennuspalvelu Jukka Tiilikka
Åbergintie 252, 61560 Orisberg
Puh. 040 - 5634 748

Rakennus- ja betonityö
KANKAANPÄÄ OY
Tuohistontie 67, ILMAJOKI
p. 0500 877 246

Koneurakointi Tarmo Mäkelä
Korventie 151, 60800 Ilmajoki
0500 - 867 814

RAKENNUSTYÖ MÄKELÄ OY
Kauppilantie 131 C ILMAJOKI
puh. 050 355 9881

Suosikaa ilmoittajiamme!

In Memoriam Veikko Lahti

Arvokilpailujen mitalimies Veikko Lahti on nukkunut pois joukostamme. Hän oli syntynyt 7.12.1926 Janakkalassa ja poistui joukostamme 28.7.2014 Kotkassa.

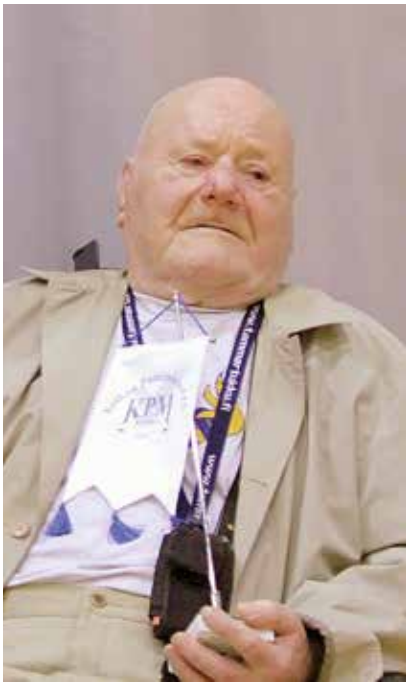
Olympialaisissa Veikko Lahti edusti Suomea kaksissa kisoissa. Helsingissä 1952 vapaapainissa 79 kg sarjassa ja Melbournessa 1956 hän paini molemmissa painimuodoissa sarjassa 87 kg. Parhaimpana arvokilpailujen saavutuksena oli Maailman mestaruuskilpailujen hopea, sarjassa 87 kg kreikkalais-roomalaisessa painissa Karlsruhessa Saksassa vuonna 1955. Maaotteluja kertyi 17, Suomen Mestaruus mitaleita vuosien saatossa kaikkiaan 12 kpl, joista mestaruuksia oli 6. Poliisien Euroopan Mestaruuksia tuli kolme.

Veikko aloitti painin Janakkalassa ja hän toimi aikanaan Uudenmaan piirivalmentajana 1949-1953 sekä Kymenlaakson piirin valmentajana 1954-1958. Siviiliammatiltaan Veikko Lahti oli poliisi, josta hänen työtoverinsa muistavat Veikon, oikeudenmukaisena, jämptinä ja peräänantamattomana ihmisenä. Samat ominaisuudet tulivat esille myös hänen elämässään sekä painissa.

Veikko edusti aktiiviaikanaan Riihimäen Voima- Veljiä, Kotkan Paini-Miehiä, Hallan Visaa ja Sunilan Sisua. Urheilun järjestöelämän osalta voidaan mainita, että Veikko Lahti oli yksi Suomen Painiveteraanikerhon perustajajäsen ja sen kunniajäsen.

Kiitollisuudella Veikko Lahden toimintaa, painissa, työssä ja järjestöelämässä muistaen.

Arto Savolainen



Lappilan Nousu kunnosti painilegendan hautakiven

Lappilan Nousun painijaosto on kunnostuttanut Kärkölän hautausmaalla lepäävän kaksinkertaisen olympiavoittajan, maailmanmestarin **Emil Väreen** (1885–1974) hautakiven. Hautakivi oli sammaloitunut ja levättynyt niin, ettei siitä erottanut enää tekstejä kunnolla.

Päätimme seurana selvittää mahdollisuuden kiven kunnostamiseksi. Lupa kiitollisilta omaisilta heltisi helposti ja työ päästiin tilaamaan alan ammattilaisilta.

Kunnostustyön valmistuttua kunnioitimme mestaripainijan muistoa laskemalla seppeleen Väreen haudalle. Paikalle oli saapunut seuran puheenjohtajan **Tero Ekholmin** lisäksi painijaoston puheenjohtaja/valmentaja **Jari Rantala**, vastuuvalmentaja **Petri Vuorimies** sekä seuran juniori- ja kuntopainijoita. Tilaisuudessa oli parin paikallisen lehden edustajaa.

Muisto säilyy

Pienimuotoisessa tilaisuudessa painijaoston puheenjohtaja Rantala piti pienen puheen, jossa muisteltiin Väreen saavutuksia sekä laskettiin sinivalkoisin nauhoin varustetun seppeleen haudalle. Kunnioittaminen osui sopivaan ajankohtaan, sillä tänä vuonna tuli kuluneeksi 40 vuotta "Maailman Eemelin" kuolemasta.

Väreen nimi näkyy kunnassa muutoinkin kuin vain hautakivessä. Kärkölän Lappilassa on Väreen mukaan nimetty Väreenkuja, jonka varrella on myös hänen kotitalonsa. Sen seinässä on myös kiinnitetty muistolaatta. Lappilan Nousun painisali on myös nimetty Väre-Vintiksi.

Ilmiömäinen mattopainija

Emil Väre syntyi Kärkölässä 28.9.1885 ja kuoli 31.1.1974. Emil Väreen painiura oli loistelias ja hän sai nimityksen Maailman Eemeli.

Emilin painitapaa voidaan sanoa tehokkaaksi ja kauniiksi. Kaikista hänen otteistaan heijastui painiäly. Mattopainissa hän oli suorastaan ilmiö. Harva vastustaja selvisi Väreen käsittelystä kastumatta. Väre harjoitteli pelkästään painia 4-5 kertaa viikossa yhdestä kolmeen tuntia kerrallaan läpi vuoden. Joka oli tuohon aikaan peräti harvinaista.

Emil Väre voitti ensimmäisen Suomen mestaruuden 1908 ja uudisti mestaruuden 1911. Olympiakultaa Väre voitti Tukholmassa 1912 ja Antwerpenissa 1920. Maailmanmestaruuden hän paini 1911 ja epävirallisen Euroopan mestaruuden 1912. Emil voitti vuosina 1912-1916 kaikki painimansa ottelut.

Teksti: Jari Rantala
Kuvat: Lappilan Nousu

VALTAKUNNALLINEN TYTTÖPAINILEIRI 27-28.9.2014 TAMPEREELLA

PAIKKA

Siivikkalan koulu Ylöjärvi, Siivikkalantie 56, 33450 Siivikkala (Tampereen vieressä)

Majoitus

Mökkimajoitus KooVeen leirikeskus Kivijärvi

Leirin hinta

45e / hlö hinta sisältää: ohjauksen, mökkimajoituksen, ruokailut, kuljetukset majapaikalle ja saunomisen ynm. Huom tarvittaessa järjestetään (sisältyy hintaan) myös kuljetus linja-autoasemalta tai rautatieasemalta leiripaikalle! Osallistumismaksu paikanpäällä.

Alustava ohjelma

Lauantai 27.9:

- 10-12 leirin avaus + paini
- 12-13.30 lounas
- 13.30-15.30 paini
- 15.30-16.30 päivällinen
- 16.30-17.00 siirtyminen suolle
- 17-18 suojalkapallo
- 18-18.30 siirtyminen leirikeskukseen
- 18.30-20.30 saunominen ja uinti KooVeen leirikeskuksessa
- 20.30-21 iltapala
- 22.30 hiljaisuus

Sunnuntai 28.9:

- 8-9 aamiainen
- 9-10 seikkailu (ohjattuja rasteja joissa erilaisia tehtäviä)
- 10-10.30 siirtyminen koululle
- 10.30-13.30 paini
- 13.30 lounas + leirin päätös
- LEIRIKISAT loppuu n. 14.30 - 15

Leirin päävalmentajana toimii **Tiina Vainionpää, lauantaina mukana myös Petra Olli**, lisäksi naispainijoita apuvalmentajina.

Varusteet

harjoitusvarusteet, trikoot ynm, uikkarit, peseytymis välineet ynm; suojalkapalloon: lenkkarit + lenkkivarusteet, jotka saavat likaantua. Majoitusta varten: makuupussi tai liinavaatteet ja peitto (leirikeskuksessa on patjat ja tyynyt), (taskulamppu, jos haluaa myöhemmin illalla liikkua ulkona).

Leiri on tarkoitettu kilpaileville tyttöpainijoille. Ilmoittautumisen yhteydessä mainitkaa ikä ja n. paino sekä mahdolliset mukaan tulevat vanhemmat/kannustajat, jotka haluavat majoituksen ja ruokailut !

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

23.9. mennessä Mika Honkaniemi ENSISIJAISESTI sähköpostilla: mika.honkaniemi@gmail.com puh 040 7578531

Hämeen- ja Lounais-Suomen alue toivottaa tytöt tervetulleiksi

AVOIMET TUL:n VAPAAPAININ MESTARUUSKILPAILUT 25.10.2014 TURKU

- junioreiden ja miesten mestaruuskilpailut

- 13 v. ja 17 v. poikien sekä alle 17 v. tyttöjen mestaruuskilpailut

- alle 10 v. poikien kansalliset vapaapainikilpailut

Kilpailuaika

Lauantai 25.10.2014 klo 11.30 Miehet ja juniorit
HUOM! Miesten ja juniorien sarjat painitaan ensin, pojat ja tytöt välittömästi sen jälkeen eli noin klo 12.30

Kilpailupaikka

Alfan liikuntakeskus, Raunistulantie 15 20300 Turku

Punnitus

pe 24.10.2014 klo 18.30 - 19.00 ja
la 25.10.2014 klo 9.00 - 9.30

Painimuoto

vapaapaini, vanha ottelujärjestelmä

SARJAT

Miehet ja juniorit:
50, 55, 60, 66, 74, 84, 96 ja 120 kg (sallittu +2kg)
Pojat alle 13v:
30, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 69, ja +69 kg
Pojat alle 17v:
38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 97 ja 115 kg
Tytöt alle 17v:
26, 28, 30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, 62 ja 68 kg
Pojat alle 10v
(kansalliset sarjat): 24, 26, 28, 30, 32, 35, 38, 42 ja +42 kg

OSALLISTUMISMAKSU

12euroa / painija jälki-ilmoittautumismaksu 24e/painija. Maksut 21.10.2014 mennessä tilille: **Turun Toverit / paini FI6457100420074874**

ILMOITTAUTUMISET

Kirjallisesti 21.10.2014 manski.o@luukku.com
Ilmoittautumisessa tulee mainita: painijan nimi, sarja, seura, ruokailuvaraukset
Ilmoitattehan myös mukana tulevat tuomarit.

Majoitus

Ei sovittua majoitusta
Omena Hotelli Turku: www.omenahotels.com/fi/hotellit/suomi/turku
Cumulus Turku Eerikinkatu 30, 20100 Turku p. 02-2181000

Ruokailu

8 euroa/annos, ruokailu kisapaikalla

Lisätiedot

Marja-Liisa Kuronen: manski.o@luukku.com tai puh. iltaisin ja viikonloppuna 040-5187403

- TURUN TOVERIT -

Kv. Pertsan kultapainit Sodankylä (Lapin Veikot)

Kilpailuaika
Lauantai 8.11.2014 kello 13.00

Kilpailupaikka
Sodankylän Liikuntahalli, Haastajantie 6

Punnitus
Kilpailupaikalla kello 10.00 -10.30

Painimuoto
Kreikkalais-roomalainen / tytöt vapaa

Sarjat
Juniorit/ Miehet: 59, 66, 71,75, 80, 85, 98 + 2kg
Pojat17v. (1997 - 2001 synt.)34,38,42,46, 50,54,58,63,69,74,85,+85
Pojat12v. (2002 ja myöhemmin syntyneet)
Tytöt: 17v. (1997 ja myöhemmin syntyneet)
Aloittelijat: Ovat 2013 ja myöhemmin aloittaneet painijat.
Sarjat: 12v pojat, tytöt ja aloittelijat sarjat määrätään punnituksen yhteydessä

Säännöt
Yli viiden osallistujan sarjat painitaan A- ja B-lohko järjestelmällä. FILA: n voimassa olevat säännöt.

Osallistumismaksu
15 € / kilpailija, peritään punnituksen yhteydessä
(jos tuomari mukana maksu 10 € kilpailija)

Palkitseminen
Paras seura palkitaan (sen/jun ja 17 v pojat) 100 gr kulta-harkolla. **(arvo n. 3 000 €)**

Ilmoittautuminen
4.11.2014 mennessä, myös tuomarit
Sähköpostilla: tervo.hannu(at)luukku.com +358400190925
vesa.pyhajarvi(at)gmail.com +358407638837
(in english) l_tervo(at)hotmail.com +35840 7336302

Majoitus
Luokkamajoitus: **Sodankylän Liikuntahalli**
Muu majoitus: **Hotelli Sodankylä** puhelin: 016 - 617121
Hotelli Karhu puhelin: 0201 620610

Ruokailu
Kisapaikalla aterian hinta 8,00€. Ruokailija määrät ilmoittautumisen yhteydessä erikoisruokailijat myös

Tervetuloa Sodankylään

Kansainvälinen Vantaa Painicup 2014 Suomi Cupin osakilpailu 15. – 16.11.2014

Trio Sport Center, Tikkurilan Urheilupuisto
Läntinen Valkoisenlähteentie 52, VANTAA

Kilpailuajat
La 15.11. klo 11.00 ja 18.00
Su 16.11. klo 10.00 ja 15.00

Punnitus
Kilpailupaikalla
Pe 14.11. klo 19.00 – 19.30
La 15.11. klo 16.00 – 16.30.

Sarjat
Miehet kreikkalais-roomalainen
La 66, 75, 85 ja 130 kg (+ 2 kg)
Su 59, 71, 80 ja 98 kg (+2 kg)

Säännöt
FILA:n kilpailusäännöt
Turnaus on kr.room. painin FILA:n kalenterikilpailu.

Osallistumismaksu
Järjestäjä kustantaa Suomen maajoukkueen.
Ilmoittautumismaksu seurojen edustajilta ja huoltajilta on 30 €
(1 huoltaja/5 painijaa).

Maksut tulee maksaa viimeistään 7.11.2014 mennessä tilille Nordea FI93 1220 3000 1773 66

Jälki-ilmoittautumiset 100 €/henkilö

Ilmoittautumiset
Viimeistään 1.11.2014
vantaacup@hotmail.com

Tiedustelut
Tuija Lintunen, tuija.lintunen08@luukku.com

Majoitukset
tiedustelut vantaacup@hotmail.com ja www.y-tk.fi

Ruokailu
Pyydetään varaamaan etukäteen!

Lisätietoja
www.y-tk.fi

Poikien ja tyttöjen SM-kilpailut 12.-13.12.2014 Vaasa

Kilpailupaikka
VanhanVaasan Yläaste "Variska" Vanhan Vaasankatu 20

Painimuoto
Vapaapaini

Kilpailuaika
Lauantai 13.12.2014 klo 10.00, kaikki sarjat painitaan lauantaina

Sarjat
Pojat: 39-42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85 ja 100 kg
Tytöt: 36-38, 40, 43, 46, 51, 56, 70 kg

Punnitus
12.12.2014 klo 19.00 - 19.30. Lääkärintarkistus klo 18.00 - 19.00

Osallistumismaksut
20€ painija/huoltaja (5 painijaa/1 huoltaja)
Jälki-ilmoittautuminen 120€ (peritään kilpailupaikalla)

Ruokailut
Perjantaina á 10€ klo 19.00 - 20.00 vain etukäteen tilanneille
Lauantaina á 10€ klo 14.00 - 16.00

Maksut
Ilmoittautumis- ja ruokailumaksut maksettava 4.12.1014 mennessä Vaasan Voima-Veikot 313130-1680842 Vistikenttään SM14, seura ja mitä on maksettu. Kopio maksusta sähköpostilla pasi.lahde@wartsila.com, johon selvitys maksusta: painijat, huoltajat, ruokailut

Ilmoittautuminen
4.12.2014 mennessä, harri.latvala@elisanet.fi ja info@painiliitto.net Jälki-ilmoittautuminen 11.12.2014 klo 19.00 mennessä. Ilmoittautumisessa: painija: nimi, sarja, seura, huoltaja/valmentaja nimi, seura

Majoitus
Sokos Hotel Vaakuna Vaasa, Ylätori, Rewell Center 101
Varataan merkillä "Kadettien SM-kisat". Huoneet tulee varata 14.11.2014 mennessä. Tämän jälkeen tehtyihin varauksiin tarjotaan päivän parasta hintaa.
Varaukset
Varaukset tehdään suoraan hotellista,
Puhelimitse: +358 6 212 4113 / 212 4123 tai
sähköpostitse: sales.vaasa@sokoshotels.fi
yhden hengen standardhuone á 59€/vrk
kahden hengen standardhuone á 69€/vrk
kahden hengen standardhuone + lisävuode/junnupatja á 84€/vrk
kahden hengen standardhuone + 2 x junnupatja á 99€/vrk
yhden hengen superiorhuone á 74€/vrk
kahden hengen superiorhuone á 84€/vrk
kahden hengen superiorhuone + lisävuode á 99 €/vrk
kahden hengen superiorhuone + aukipedattava sohva kahdelle á 114€/vrk
Huonehintaan sisältyy runsas buffet-aamiainen, hotelliasukkaiden saunavuoro, sisäänpääsy yökerhoon ja langaton internet sekä sporttiklubiedut (edellyttää sporttiklubikorttia)

Omenahotelli: 3-4 hengen huone 70€/huone/vrk, 1-2 hengen huone 55 €/huone/vrk. Nämä varauksen hannu.parkka@nanski.fi 14.11.2014 mennessä. Kuusi huonetta mahdollisuus.

Tuomarit
Yhteys Hannu Pärkkään 0500 368 694 milloin tulette - majoitusvarausta varten.

Tiedustelut
Harri Latvala 050 516 5126

Tervetuloa Aurinkoiseen Vaasaan
Vaasan Voima-Veikot ry

KANSAINVÄLINEN ARVO HAAVISTO -TURNAUS 22.11.2014

- Suomi Cupin osakilpailu -

Kilpailuajat
Lauantai 22.11.2014 klo 11.00 ja 18.00
Avajaiset klo 17.30

Paikka
Ilmajoki-halli

Punnitus
Kilpailupaikalla perjantaina 21.11.2014 klo 18.00

Sarjat
59, 66, 71, 75, 80, 85, 98 ja 130kg (+2 kg)

Säännöt
FILA:n kilpailusäännöt
Turnaus on FILA:n kalenterikilpailu, joten jokaisella painijalla on oltava v. 2014 FILA:n lisenssi kotimaan kilpailulisenssin lisäksi.

Majoitusvaihtoehtoja
Seinäjoen hotellit
Erkin Haussi
Nikkolantie 114, 60800 Ilmajoki
Juha Rinta-Röyskö, 040 512 0984

Ilmoittautumismaksu
25 € / painija ja valmentaja (5 painijaa/1 valmentaja) maksettava 15.11. mennessä IK:n painijaoston tilille: EPOP 507100-43504

Ilmoittautumiset ja tiedustelut
15.11.2014 mennessä
Jussi Ketonen
E-mail: kessi.ketonen@gmail.com
Puhelin: 0400 581 480

TERVETULOA!

Ilmajoen Kisailijat / painijaosto

2014

Syyskuu

5-7	Himberg-Teamin leiri	Kuortane
6	Ikäkausikilpailut, vp	Tampere (TaVo)
6	Väinö Hakkaraisen ja Ivar Wacklinin muistopainit	Suolahti (SuolU)
8-14	MM-kilpailut	Tashkent (UZB)
13	VaSa:n ikäkausikilpailut	Vantaa (VaSa)
13	Seurajoukkueiden mestaruuskilpailut	Vaajakoski (VaaKu)
13	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
20	Av. kv. ikäkausipainit	Tampere (TaPs)
20	Finlandia Freestyle Cup 4/4	Hyvinkää (HyPk)
27	OP-turnaus	Ilmajoki (IK)
27	VUV:n ikäkausikisat	Kuusankoski/Kouvola (VUV)
27	Av. Symppisturnaus	Järvenpää (JÄVo)
28-28	Tyttöjen leiri	Tampere, Ratina

Lokakuu

1-8	29th World Military Wrestling Championship	New Jersey, USA
4	Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp ja Nepparin muistopainit	Seinäjoki (SPM)
4	Aluemestaruuskilpailut, vp	
10-12	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti
11	KankU:n ikäkausikilpailut	Kankaanpää (KankU)
11	Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Liminka (LNM)
18-19	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	Suomen Urheiluopisto, Heinola
25	Nanski-turnaus	Vaasa (VVV)
25	TUL:n avoimet naisten ja miesten mestaruuskilpailut, vp	Turku (TuTo)

Marraskuu

1	Junior Kare	Kouvola (KoPa)
1	Kankuri cup (Suomi Cupin osakilpailu)	Lapua (Virkiä)
7-9	Himberg-Teamin leiri	Kuortane
8	Pertsan kultapainit	Sodankylä (LapinV)
8	Ikäkausikilpailut	Loviisa (LoRi)
8	Alavus-painit	Alavus (AU)
14-16	Vantaa Painicup (FILA) - Suomi Cupin 2014 osakilpailu	Vantaa (YTK)
15	Painiliiton vuosikokous	Vantaa
15	Susirajan ikäkausikilpailut	Joensuu (JVK)
21	Suomi-Ruotsi-maaottelu (kr)	Ilmajoki
22	Arvo Haavisto (FILA) - Suomi Cupin 2014 osakilpailu	Ilmajoki (IK)
22	Ikäkausikilpailut, vp	Tampere (Koovee)
28-30	Helsinki Open	Helsinki (HPM)
29	Luoman Cup	Ylistaro (YKV)
29	XXVIII Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)

Joulukuu

12-13	Kadettien SM-kilpailut, vp	Vaasa (VVV)
19-22	Himberg-Teamin leiri	Kuortane
27-30	Kinkunsulatusleiri	Kisakeskus, Pohja

2015

Tammikuu

6	Loppiaispainit	Järvenpää (JäVo)
9-10	Herman Kare, kr (FILA)	Kouvola (KoPa)
10	94. Valopainit	Mänttä (MäVa)
17	Ikäkausipainit	Porvoo (PoWe)
24	Olavi Niemen muistopainit	Pori (PPM)
24	TUL:n poikien ja tyttöjen mestaruuskilpailut	Vaajakoski (VaaKu)
24	OP:n kv. ikäkausikilpailut	Oulu (OP)
31	Mannin matsit ja Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut	Peräseinäjoki (PeTo)
31	Aluemestaruuskilpailut, kr	

Helmikuu

6-7	Naisten ja miesten vapaapainin SM-kilpailut	Järvenpää (JäVo)
7	OP-painit	Kotka (Popl)
14	Taisto Kangasniemen XVII muistopainit	Tampere (TaPs)
21	Myhi-turnaus	Ilmajoki (IK)
27	TUL-Kalev liitto-ottelu	Helsinki (Haka)
28	Ikäkausikilpailut	Aura (AuPs)
28	TUL:n mestaruuskilpailut, miehet+jun	Helsinki (Haka)

Maaliskuu

1	TUL:n av. Etelä-Suomen alueen ikäkausimestaruuskilpailut	Helsinki (Haka)
7	K-S OP-painit	Vaajakoski (VaaKu)
7	Ikäkausikilpailut, kr	Tampere (TaVo)
13-14	Junioreiden SM-kilpailut, vp	Seinäjoki (SPM)
27-28	Junioreiden SM-kilpailut, kr	Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola

Huhtikuu

4	Av. kv. Pääsiäispainit	Turku (TuTo)
11	Eero Tapio-turnaus	Haukipudas (HaHe)
17-18	Kadettien SM-kilpailut, kr	Kotka (Popl)
25	Kajaanin Juntan painit	Kajaani (KaJu)

Toukokuu

2	Ikäkausikilpailut	Tampere (Koovee)
8-9	Kr.room. painin SM-kilpailut	Ylistaro (YKV)
16-17	KLL:n mestaruuskilpailut, kr	Kouvola
23	VaSa:n ikäkausikilpailut	Vantaa (VaSa)
23-24	PM-kilpailut	Norja

Kesäkuu

6	Veikko Rantanen -turnaus	Heinola (HI)
13-20	1st European Games	Baku (AZE)
18	Finlandia Freestyle Cup 2/4	Järvenpää (JäVo)
23-28	Junioreiden EM-kilpailut	Istanbul (TUR)
27-28	54. av. kv. Ruissalon kesäpainit	Turku (TuTo)

Heinäkuu

11-12	Suomen Painiveteraanikerhon kesäpäivät	Kuortane
21-26	Junioreiden MM-kilpailut	paikka avoin

Elokuu

2	*IX Raimo "Sumo" Karlssonin kv. muistopainit	Helsinki (VV)
4-9	Kadettien EM-kilpailut	Subotica (SRB)
11-16	Juniorien MM	Recife (BRA)
22-23	Koulutustapahtuma	
25-30	Kadettien MM-kilpailut	Sarajevo (BIH)
29	*TUL:n vapaapainin mestaruuskilpailut	Porvoo (PoWe)

Syyskuu

7-13	MM-kilpailut	Las Vegas (USA)
19	*Kv. ikäkausikilpailut, kr	Tampere (TaPs)
25-27	Veteraanien MM-kilpailut, kr	paikka avoin
26	*OP-turnaus	Ilmajoki (IK)
26	*VUV ikäkausipainit	Kuusankoski (VUV)

Lokakuu

6-11	Veteraanien MM, kr+vp	Crete (GRE)
9-11	Veteraanien MM-kilpailut, vp	paikka avoin
10	Aluemestaruuskilpailut, vp	
17-18	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	Porvoo

Marraskuu

21-22	*Vantaa Painicup (FILA)	Vantaa (YTK)
28	*Arvo Haavisto -turnaus	Ilmajoki (IK)

Joulukuu

11-12	Kadettien SM-kilpailut, vp	Kajaani (KaJu)

*ei vielä myönnetty

Painijaisää etsimässä

Toimittajan työssä saa vastata monenlaisiin puheluihin. Ensimmäistä kertaa minua kuitenkin pyydettiin auttamaan tuntemattoman isän etsinnässä.

-En ole isältäni mitään vailla. Haluan vain oppia tuntemaan juureni, nainen puhelimessa kertoo.

Mies jota etsitään, oli esittäytynyt maaliskuussa 1975 Jämsässä tapaamalleen nuorelle tytölle Petteriksi. Hän oli ollut liikkeellä kahden muun nuoren miehen kanssa. Miehet olivat kertoneet olevansa painijoita. Kolmikko oli ilmeisesti kisareissulla Petterin ajamalla punaisella autolla.

Miehet olivat yöpyneet Hotelli Jämsän Ukossa. Tuolla hotellissa oli saanut alkunsa myös nyt isäänsä etsivä nainen.

-Olen etsinyt isääni 10 vuotta. Kun olin pieni, äitini sanoi, että olen kopio isästäni. Mutta kuka hän on ketä muistutan? Minulla oli pienenä kihara pellavainen takatukka ja hätkähdyttävän vaaleat piirteet. Olin suvun ainut vaaleahiuksinen, nainen kertoo.

Petteriksi itseään kutsuva mies oli iältään noin 20-25 vuotias, pienikokoinen ja hyväkuntoinen.

Nuoret olivat tavanneet toisensa Jämsän keskustassa puhelinkioskin edessä. Nuori mies oli ollut siististi pukeutunut ja kohtelias. Nuoret olivat käyneet ostamassa kioskilta lakritsia ennen hotellille menoa.

-Hyvästiksi äitini antoi hänelle sormukseen, jossa oli iso musta kivi, nainen kertoo.

Vuosien saatossa painiväki on auttanut naista isänsä etsinnässä, mutta tulosta ei ole tullut. Asiaa selvitelleen Painiliiton extoiminnanjohtaja Arto Savolaisen mukaan on mahdollista, että miehet ovatkin olleet painonnostajia.

Jos sinä olet yöpynyt Jämsän Ukossa maaliskuun lopulla 1975, niin ota yhteyttä tämän jutun kirjoittajaan. Saat minulta yhteystiedot isäänsä etsivälle naiselle, joka ottaa vastaan kiitollisena jokaisen tiedonjyvän asiaan liittyen.

Pekka Moliis

Monipuolinen kuntoiluväline “Bulgarian Bags”

Hinnat:
5 kg á 180 € nahkainen, á 170 € vinyylinen
8 kg á 195 € nahkainen, á 182 € vinyylinen
12 kg á 210 € nahkainen, á 190 € vinyylinen
17 kg á 250 € nahkainen, á 225 € vinyylinen
22 kg á 310 € nahkainen

Mukana tulee DVD. Hinnat sis. alv 24 %. Rahtikulut: 12-40 €.

Vastuskumisetti H.I.R.T.S

Super Strong á 370 €
Reppu, 2 pientä metallista Karbiinikoukkua, 2 nilkkavyötä, Vartalovyö, Metallinen tanko, tangon suojapussi, 2 käsikahvaa, punottu köysi, 6 vastuskumia
Super Strong light á 300 €
Reppu, 2 pientä metallista Karbiinikoukkua, 2 nilkkavyötä, Vartalovyö, Metallinen tanko, tangon suojapussi, 2 käsikahvaa, punottu köysi, 6 vastuskumia

Nanskilta laadukkaat FOELDEAK ja SUPLES tuotteet

Snake / köysi

13,5 m köysi 210 €

Painimuket

Nahkaiset:
Yksijalkaiset, kaksijalkaiset
Keinonahkaiset:
Yksijalkaiset, kaksijalkaiset
Pyydä tarjous!

Judon harjoitus-vastuskumi

á 47,70 €

Burn Machine

Suunniteltu käsien nopeusharjoitteluun (nyrkkeily). Soveltuu myös erittäin hyvin käsien terapeuttiseen kuntouttamiseen.
Mukana DVD.
1,8 kg á 145 €
3,6 kg á 182 €
5,6 kg á 203 €

Choke dummy

XS-7 kg á 315 €
S-10 kg á 345 €
M-12 kg á 365 €
L-13 kg á 395 €

Monista tuotteista löytyy kotisivuilta www.nanski.fi lyhyet videot

Sis alv 24 %.
Hinta Vähäkyrö.

T:mi NANSKI
Hannu Pärkkä
✆ 0500 368 694 | hannu.parkka@nanski.fi
Trontilantie 55, 66500 Vähäkyrö, Finland
VAT 1045058-2 | www.nanski.fi

- Painimuket - Jumppamatot - Painimatot - Temmellysalustat - Näyttölaikat - Pistetaulut - - Kuntopallot - Alastulopatja - Trikoot - Tossut - Verkat, Tuulipuvut, Colleget - - Pehmopallot - T-paidat - Wrestling solmioneula vaikkapa seuran aktiiveille lahjaksi - - Urheilukassit, reput - Tuomariasusteet - Myös peliliivit, peliasut, luokka-asut -