SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 2
2020

S. 4

Painimatot
hiljenivät

AJASSA

S. 10

Petra Olli
"Olisi mukava kiertää Suomen painisaleja"

HENKILÖT

S. 21

Jere Heinolle
äkkilähtö Yhdysvalloista

HENKILÖT

MOLSKI

HENKILÖT

Petra Olli: Ihmisten reaktiot pelottivat **10**

Jedi Lönn: “Ei auta kuin mennä eteenpäin **18**

Jere Heino: Äkkilähtö Yhdysvalloista **16**

AJASSA

Videovalmennus on uusi normaali **04**

Covid19 pisti myös Suomi Cupin siltaan **07**

Positiivisia koronauutisia **17**

MOLSKI

SUOMEN PAININ tiedotuslehti

Vastaava toimittaja
Mari Mäkinen
Gsm 040 5228 228
mari.ursula.makinen@gmail.com

Toimituskunta
Tuomo Karila, Mari Mäkinen,
Jussi Ketonen, Merja Lintala

Avustajat
Sanna Syri,
Juha Kangasalusta

Taitto ja painopaikka
Marjut Vuolanne tmi
Next Print Oy, Helsinki

Kustantaja ja julkaisija
Suomen Painiliitto ry
Valimotie 10, 00380 Helsinki
info@painiliitto.net
www.painiliitto.fi

Ilmoitushinnat

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

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

Molski 3/2020 ilmestyy viikolla 37.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 28.8.2020.

2/2020 Sisällysluettelo

03 Puheenjohtajalta / Sisällysluettelo

04 Videovalmennus on uusi normaali

07 Covid19 pisti myös Suomen Cupin siltaan

08 Toiminnanjohtajan haku herätti paljon kiinnostusta

10 Ihmisten reaktiot pelottivat

14 Tiukassa otteessa

16 U23 MM-kisojen järjestelyt yhä käynnissä

17 Positiivisia koronauutisia

18 ”Ei auta kuin mennä eteenpäin”

20 Haloo! Kuuluuko? Jouko Salomäki

21 Äkkilähtö Yhdysvalloista

24 ”Arvostan isän omistautumista”

29 Painin iloa kaikille

30 Painin Suomi Cupissa mennään kohti kevättä

33 Suomen Painiveteraanikerho

34 Tuore ylioppilas kaipaa jo matolle

36 Kessin kertomus

38 Tapahtumakalenteri 2020

PUHEENJOHTAJALTA

“BETTER SAFE THAN SORRY”

Meitä kaikkia koetellaan. Koko ihmiskunta on Covid-19:n kourissa. Eri maissa asiaan suhtaudutaan eri tavoin, ja tämän pandemian hoitaminen vaihtelee maittain huomattavasti. Asioiden hoidosta voi olla montaa mieltä, mutta vasta tulevaisuudessa tiedämme, kuka meistä kykeni kohtaamaan tämän vastustajan pienemmillä tappioilla. Siihen asti meidän on vain valittava linjamme ja uskottava sen tuottavan parhaan tuloksen.

Nämä ovat raskaita aikoja koko urheilulle, myös painiväelle. Onneksi meillä ei ole ollut tarvetta lomauttaa toimiston tai valmennuksen porukkaa. Töitä on jatkettu ohjeistusten mukaisesti etänä. Valmentajat ovat sopeutuneet todella nopeasti etävalmennukseen ja olemme saaneet nauttia laadukkaista harjoitusohjelmista sekä hyvin tehdyistä harjoitusvideoista. He ansaitsevat erityismaininnan.

Lajimme on ikävä kyllä kaikkein riskialttein Covid-19:n tarttumisen kannalta. Sen tähden meidän tulee olla realistisen varovaisia. Liittona olemme toimineet eturintamassa ohjeistaen lajimme harrastajia. Ilokseni olen huomannut, että painiväki on kuuliaista kansaa ja kantaa vastuunsa tässä kamppailussa. Meillä ei ole pelkästään vastuuta itsestämme vaan myös läheisistämme ja harjoituskumppaneistamme. Tämän takia päädyimme vielä toistaiseksi pidättäytymään lajiharjoittelusta, vaikka urheiluhallien ovet 1. kesäkuuta Suomessa avattiinkin.

Me emme vielä tiedä, aiheuttaako sairastettu Covid-19 pysyviä keuhkovaurioita, vaikka ei menehtyisikään itse tautiin. Tässä kohtaa on järkevää edetä rauhassa. Olemme liitossa hyvin tietoisia muiden kamppailulajien ohjeistuksesta. Emme halua, että me otamme ensi iskut tässä kamppailussa. Mieluummin seuraamme takaviistosta asioiden etenemistä rauhassa ja teemme korjausliikkeet jouhevasti tilanteen niin salliessa.

Jokainen ymmärtää, kun salit aukenevat ja päästään kisamolskeille, niin sinne mennään hyvin eriarvoisista lähtökohdista. Tämä tullaan huomioimaan niin valittaessa edustajia eri ikäryhmien arvokisoihin kuin myös koulupaikka-arvioinneissa.

Kiitos koko painiväelle lajin maineen ylläpitämisestä ja sääntöjen noudattamisesta. Jokainen ymmärtää myös sen, että ovien avauduttua kisat ja leirit sekä seuratoiminta eivät heti ole sillä tasolla, kuin ne olivat ennen tätä pandemiaa. Joustetaan ja tehdään työtä yhdessä. Oleellista on pitää tämä laji elinvoimaisena ja vahvana. Myös vahvana osana suomalaista yhteiskuntaa. Mennään yhdessä kohti tuntematonta.

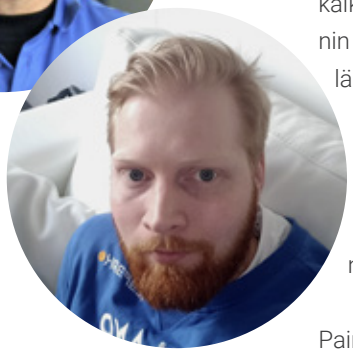
Me kaikki rakastamme painia, mutta toivon ja uskon, että vielä enemmän me rakastamme painijoitamme. Senpä tähden toivonkin, että meillä kaikilla riittää malttia. Muistakaa kunnioittaa kaveria ja läheisiä, jos harjoitellaan pienryhmissä. Vastuu tulee kantaa myös toisesta. Nyt punnitaan sydämen todellinen koko ja uskollisuus!

Tuomo Karila

Videovalmennus
on uusi normaali

Helsingin Paini-Miehissä poikkeusaika on poikinut uusien sovellusten ja käytäntöjen sisäänajoa. Harjoitusvideoita on syntynyt peräti puolensataa.

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **HPM**



Parin metrin turvaväli. Sanomattakin on selvää, että se on tuonut valtavat haasteet lähes kaikelle urheilulle, mutta erityisesti painin kaltaiselle kontaktilajille. Painiväellä ei silti ole mennyt desinfioitu sormi suuhun. Niin maajoukkue- kuin seuravalmentajat ovat ahkeroineet harjoitusohjelmia painijoille, ja videovalmennus on tullut osaksi normaalia harjoitusviikkoa.

Pääkaupunkiseudulla Helsingin Paini-Miesten päävalmentaja **Hannu Rantala** ja seuratyöntekijä, valmentaja **Niko Kettunen** ovat kunnostautuneet etäohjauksessa ja videoiden teossa.

– Pääkaupunkiseudun vapaapainijoiden harjoittelu on ollut pääosin omatoimista, mutta harjoitusohjelmien mukaista. Noin 17-vuotiaista ylöspäin ohjelmat ovat sisältäneet kymmenen harjoitusta per viikko. Aluksi keskityttiin peruskunnon parantamiseen, mikä tarkoitti lenkkiä, lenkkiä, lenkkiä ja kuntosaliharjoittelua, kertoo Hannu Rantala.

Tästä siirryttiin perusvoiman lisäämiseen ja kuntopiirien tekemiseen. Harjoitusohjelmiin on pyritty tekemään muutoksia muutaman viikon sykleillä,

jotta mielenkiinto tekemiseen säilyisi.

– Ohjelmissa on huomioitu myös palauttava harjoittelu. Kehonhuoltoa ja liikkuvuusharjoitteita on mahtunut joka viikolle. Hannu on tehnyt Paini-Miesten nuoremmille kilpapainijoille monipuoliset oheisharjoitteluohjelmat, Niko Kettunen kehaisee.

Alkuideointi koko valmennustiimin voimin

Painitemppukoululaisille, nassikka-painikoululaisille ja painikoululaisille on tuotettu videoita, joita on linkitetty heidän harjoituskalentereihinsa my-club -palvelussa. He ovat voineet tätä kautta tehdä harjoituksia vapaasti.

Kettunen kertoo, että ohjelmat eivät ole olleet vain HPM:n painijoiden käytössä. Uudenmaan alueen vapaa-painin valmennuskeskuksen harjoitus-ohjelmia ja niihin liittyviä videoita on linkitetty myös muiden seurojen maa-joukkueringissä oleville painijoille.

Harjoituksia tukevat videot ovat syntyneet lähinnä Rantalan ja Kettusen yhteistyön tuloksena. Tosin alkuideointi tehtiin seuran koko valmennustiimin voimin, sekin videon välityksellä.

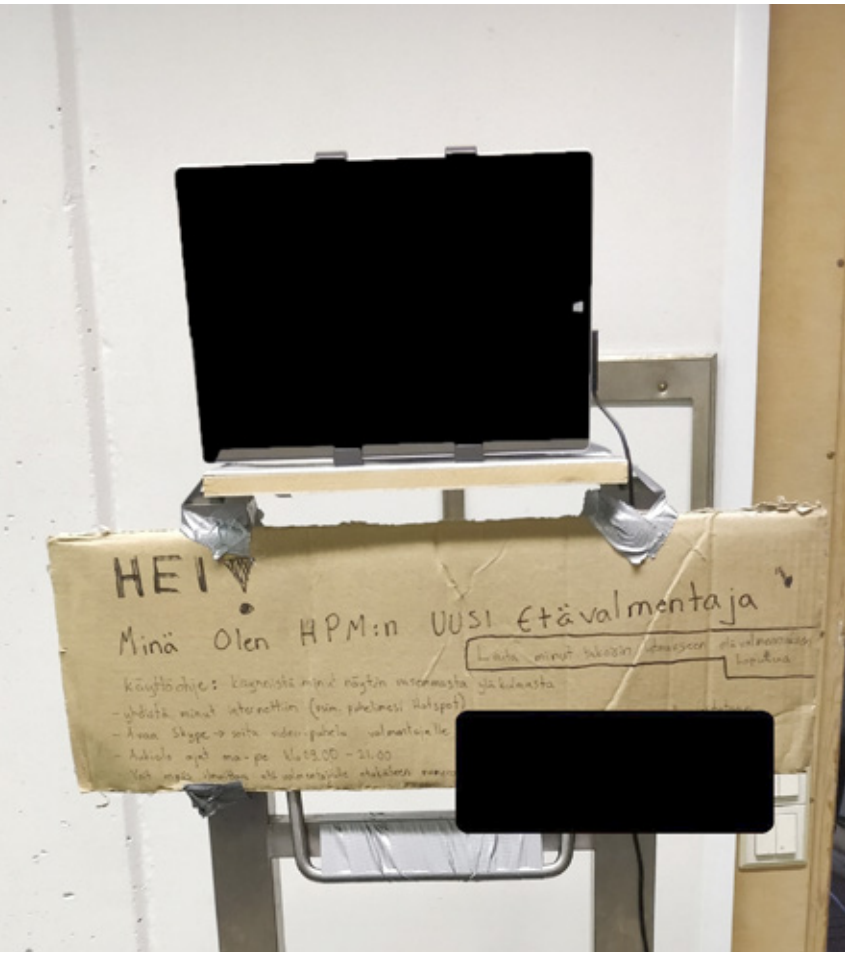
– Teimme ensin harjoitusohjelmat, mutta huomasimme nopeasti, että painijat tarvitsevat jotakin, millä havainnollistetaan liikkeet ja varmistetaan, että ne tehdään oikein, Rantala sanoo.

– Päävastuu videoiden teosta on ollut Nikolla. Itse olin mukana lähinnä ideapuolella ja suunnittelussa, hän jatkaa.

Myös Painitemppukoulun valmentaja Johanna Flinkman on tehnyt painitemppukoululaisille kokonaisia harjoituksia Youtubeen.

Alussa videoita työstettiin kovalla tahdilla, jotta omatoimiseen treenaamiseen olisi kattavasti välineitä ja malleja.

– Sen jälkeen olemme tehneet päivityksiä ja paikkailleet puutteita. Yhteensä videoita on tehty 51 kappaletta.



Jakomäen kuntosalilla sijaitsevaa robottia käytetään lähinnä pienryhmien ohjaukseen, käytännössä vaativimpien liikkeiden kuten rinnallevedon ja tempauksen palautteeseen. Valmentaja voi seurata suorituksia kotisohvalta.

Niistä 34 löytyy painimiesten Youtube-kanavalta ja loput 17 Hannu Rantalan Youtube-kanavalta, Niko Kettunen kertoo.

Tekeminen vei aikaa

Kettunen toteaa, että videoiden tuottaminen oli yllättävän aikaa vievä prosessi. Hän nostaa esimerkiksi painitemppukoulun 40 minuutin pituisen videon.

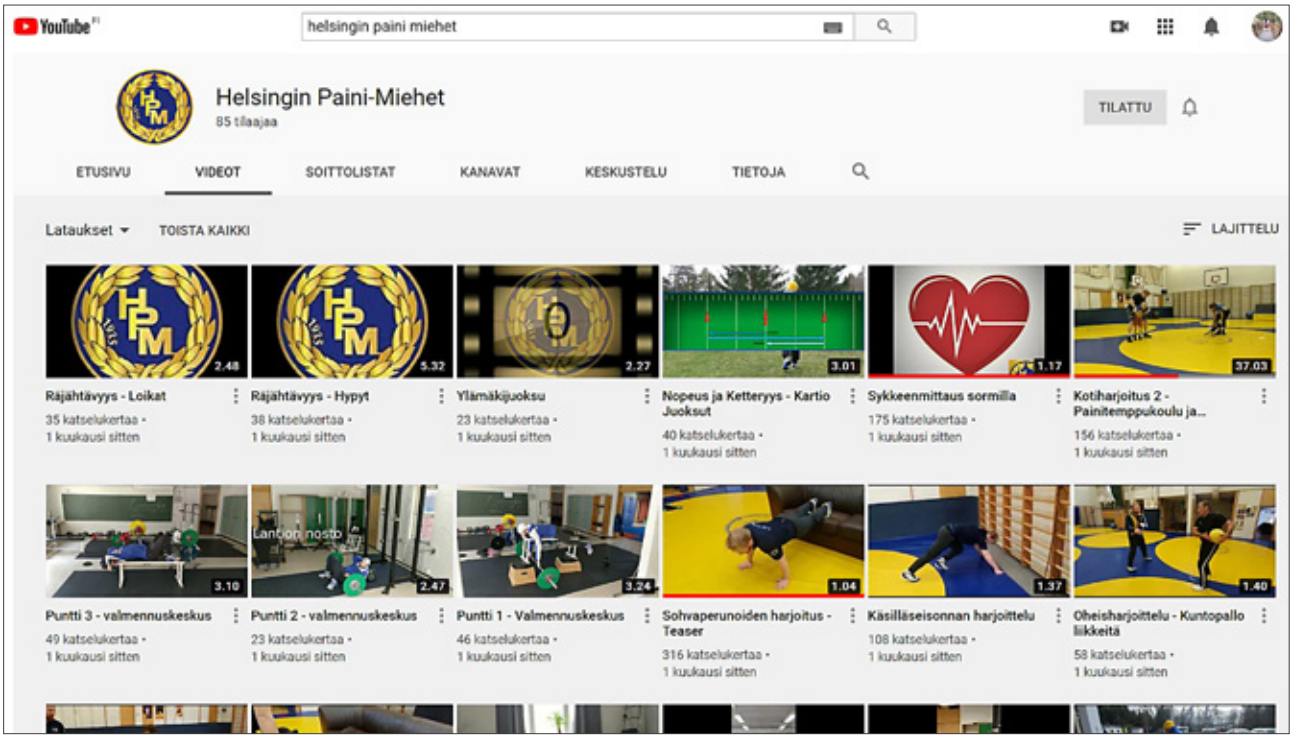
– Sen tekemiseen meni koko työpäivä. Suunnittelu ja löyhä käsikirjoitus vei tunnin verran. Kuvaamiseen, editointiin ja Youtubeen lataamiseen meni yhteensä reilu seitsemän tuntia, Kettunen kertoo.

Videoita tehtiin kaikille ikäryhmille, runsaimmin kuitenkin eniten harjoitteleville yli 15-vuotiaille painijoille.

Erityistä huomiota kiinnitettiin siihen, että harjoitukset on mahdollista tehdä kotona ilman välineitä ja painimattoa.

– Videot selkeyttävät harjoitusohjelmien sisällöt urheilijoille. Ei tarvitse miettiä, mitä valmentaja mahtaa milläkin liikkeellä tarkoittaa. Videoiden avulla varmistetaan liikkeiden oikea tekniikkaa, turvallisuus ja harjoitusten intensiteetti, Kettunen toteaa.

”Omatoimisen oheisharjoittelun seuranta tulee jäämään pysyvästi osaksi HPM:n harjoittelua.”



”Yhteensä videoita on tehty 51 kappaletta.”

Videot jäävät Youtubeen ja ovat käytössä jatkossakin, kun normaalit painitreenit ovat jälleen mahdollisia.

– Uskomme, että tästä tulee uusi normaali. Ohjaamattomien oheisharjoitteluiden tekemisen taso on ollut mitä on. Videoilla saamme siihen lisää buustia, valmentajat sanovat.

”Toivottavasti ei tule katoa”

Omatoimisen oheisharjoittelun seuranta tulee jäämään pysyvästi osaksi HPM:n harjoittelua. Painijat raportoivat harjoituksensa kulusta tutulla Classroomilla. Käytössä ovat lisäksi muun muassa Sports Tracker -sovellus. Näin valmentaja voi kommentoida esimerkiksi peruskestävyys- ja vauhtikestävyyslenkkien kilometrivauhtia ja sen kehittymistä.

– On ollut antoisaa tarjota urheilijoille uusia välineitä. Nyt kun ne on saatu ajettua sisään, antaa se mahdollisuuden ja luottamuksen siihen, että urheilijat voivat jatkossakin tehdä omatoimisia harjoituksia sillä odotusarvolla, että niitä myös tehdään, Kettunen pohtii.

Nyt valmentajat toivovat, että korona ei saa aikaiseksi pysyvämpää katoa molskeilla. Suurimpana huolenaiheena on se, miten lapset ja nuoret painijat löytävät tiensä takaisin painisalille, sitten kun se taas on mahdollista.

- Vaikka paini on loppupeleissä yksilölaji, se on myös hyvin yhteisöllinen laji, jonka parissa muodostetaan pitkäaikaisia kaverisuhteita. Lujien kaverisuhteiden ja lajirakkauden muodostuminen on vaikeaa tällaisena aikana. Nämä asiat ovat kuitenkin suuri osa lajissa pysymistä. Lyhyellä aikavälillä tällä voi siis olla vaikutusta nuorten lajissa pysymiseen ja pitkällä aikavälillä voi tulla notkahdus tietyn ikäisissä harrastajissa sekä lisenssimäärissä, Rantala pohtii.

”Hän toteaa, että kilpapainijoilla on tilanne hieman erilainen, koska heillä on jo selkeät pitkän aikavälin tavoitteet ja runsaasti sisäistä motivaatiota. Oheisharjoittelulla ja hyvin suunnitellulla harjoitusohjelmalla he pystyvät menemään näitä kohti myös poikkeusoloissa.

– Osalle painijoista tämä on myös antanut hyvää aikaa hoitaa mahdolliset vammat huolella kuntoon ilman kilpailukalenterin tuomaa painetta, Rantala sanoo.

– Lisäksi kilpapainijoiden osalta täytyy toivoa, että paininälkä vain kasvaa tänä aikana. Ja että lajiharjoitusten alkaessa saamme uudesti fokusoituneen ryhmän painijoita molskille sekä lisävaihteen kaikkeen tekemiseen, Kettunen jatkaa.

”Osalle painijoista tämä on myös antanut hyvää aikaa hoitaa mahdolliset vammat huolella kuntoon.”

Vaajakoskella tammikuussa lehterit olivat täynnä eikä kukaan vielä puhunut turvaväleistä, kun 60 kilon sarjan SM-finaalissa mittaa toisistaan ottivat Mattias Poutanen ja Juuso Latvala.

Teksti **Juha Kangasalusta, Suomi Cup työryhmän puheenjohtaja**

COVID19
pisti myös Suomi Cupin siltaan

Kuka olisi uskonut helmikuussa minkälainen elämänmuutos meillä ja maailmalla tapahtuisi muutamassa viikossa? Maaliskuun alussa lopulta pandemiaksi ryöstäytynyt koronavirus riehui vain kaukana Aasiassa. Euroopassakin tämä virus oli Italian pohjoisosien murhe, joten harva meistä osasi ottaa asiaa vakavasti.

Maaliskuussa luudat salien oville

Maaliskuulla samaan aikaan, kun Molskin vuoden ensimmäinen numero kolahteli paini-ihmisten postilaatikoihin, alkoi Suomenkin valtiovalta tiedottaa viruksen leviämisestä. Maaliskuun toisella viikolla, kun aluemestaruuskisat oli juuri saatu Suomessa pidettyä, alkoivat painiseurat tiedottaa – kuka mitenkin – että harjoitukset on peruttu toistaiseksi. Painisalien ovien eteen pantiin luudat, ja vähäinen lumi satoi portaille. Tällaisen asian ymmärtäminen oli vaikeaa, vaikka mediat kertoivat jatkuvilla ja toistuvilla lisälähetyksillä sairaalojen teho-osastojen täyttymisestä sekä ensimmäisistä koronakuolemista.

Kisojen peruutusaalto vei jalat alta kaikkialla

Koronaviruksen edessä Suomen ja maailman talous sukelsi nopeasti. Vielä nopeammin, mikäli mahdollista, sukelsi urheilu ja etenkin huippu-urheilu. Toiminta urheiluseuroissa halvaantui käytännössä kokonaan. Kaikki urheilutapahtumat lyötiin kerralla jäihin. Tokion olympialaiset lykättiin ensi kesään. Tältä pohjalta katsottuna ei ole siis mikään uutinen, että myös painin kaikki kevään painikisat monine mestaruuskisoineen peruutettiin ja siirrettiin hamaan tulevaisuuteen. Näin ollen myös Suomi Cup -sirkus jäi tauolle, jonka pituus ei ole kenenkään tiedossa. Tyhjäkäynnistä huolimatta toivotaan, että vuoden tärkeimmät kisat, eli U23 MM-kisat painitaan Tampereella marraskuussa ja katsomoon pääsee enemmän väkeä kuin 500.

Suomi Cup 2020

Painin Suomi Cup pääsi talvella hyvään alkuun, mutta ennen vitsausta osakilpailuja ehdittiin painia vain Kouvolassa (UWW) ja II-tasoa Vaajakoskella SM-kisojen merkeissä sekä

Mannit matsit Peräseinäjoella. Tämän jälkeen on ollut kisarintamalla hiljaista. Vaajakosken ja Suhosen Mikan toinen rypistys, Helsingin Tullarit sekä Veikko Rantanen peruutettiin. Syyskuun osakilpailuna kisakalenteriin oli merkitty Kotkan Lohi-painit, mutta sillekin lyötiin risti päälle hyvissä ajoin.

Suomi Cupissa on siis jäljellä enää rantapainit Helsingissä, XXXVII Kalle Mäkisen painit Turussa elokuun lopussa ja Pirkanmaan kimppakiva Tampere Cup marraskuun alussa. Nämä ovat ilmeisesti II-tason osakilpailuja. Lisäksi jäljellä on toinen UWW-turnaus Arvo Haavisto, joka käydään perinteisesti Ilmajoen tuulisilla lakeuksilla lokakuussa.

Sikäli mikäli...

Epidemia nyt kesän aikana entisestään laantuu ja rajoituksia helpotetaan, se tarkoittaa sitä, että painijat pääsevät harjoittelemaan taas normaalisti. Näin ollen on vielä toivoa, että Suomi Cup viedään loppuun soveltuvin osin. Työryhmä pohtii ja seuraa tilanteen kehittymistä, sekä tiedottaa liiton sivuilla heinäkuun aikana sekä mahdollisista sääntömuutoksista että leikkauksista. Painin Suomi Cupin säännöissähän painijalta on muun muassa edellytetty viisi osakilpailua, joista neljän on oltava II-tason kisoja, mikäli mielii olla mukana, kun rahapottia jaetaan. Teoriassa näihin osakilpailuihin on mahdollista päästä, mutta yhdenkään osakilpailun pois pyyhkimistä kalenterista se ei enää kestä, ei edes rantapainin. Jäljelle jääneistä osakilpailuista, eli XXXVII Kalle Mäkisen paineista ja Tampere Cupista tulee painille nyt tärkeämmät kisat, kuin ” vain Suomi Cup osakilpailu ”. Mikäli näistä jäljellä olevista osakilpailuista yksikin peruuntuu, niin silloin Suomi Cup alkaa tammikuulla 2021 uudelleen puhtaalta pöydältä ja saattaa olla, että olemme silloin kaikki hieman erilaisessa maailmassa, kuin mihin olemme tottuneet.

Toiminnanjohtajan haku herätti paljon kiinnostusta

Painiliiton pitkäaikainen toiminnanjohtaja Pertti Vehviläinen jää eläkkeelle ensi keväänä. Uusi toiminnanjohtaja valitaan syksyllä.

Hakuaika Painiliiton toiminnanjohtajan tehtävään päättyi toukokuun lopussa. Hakemuksia tuli yhteensä 19 kappaletta.

– Tässä vaiheessa emme vielä voi paljastaa nimiä, mutta joukossa on hyvin edustettuna osaajia liike-elämästä, urheilujärjestöistä ja painin sisältä. Mukana on useita korkean profiilin hakijoita, Painiliiton ensimmäinen varapuheenjohtaja **Pekka Paavola** kertoo.

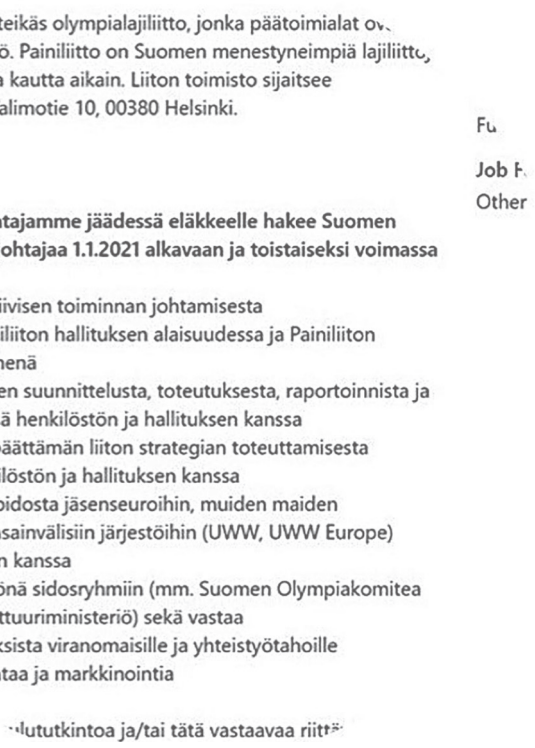
Hakuprosessista haluttiin tehdä mahdollisimman kattava, mutta ennen kaikkea läpinäkyvä. Sitä varten perustettiin erillinen työryhmä.

– Työryhmässä ovat itseni lisäksi mukana Painiliiton puheenjohtaja **Tuomo Karila,** hallituksen jäsen **Kirsi Loikas** ja toimiston edustajana **Merja Lintala**. Seurojen näkemystä edustaa alue- ja nuorisvaliokunnan keskuudestaan valitsema Kokkolan Kipinän **Jouko Salmela**. Halusimme myös ulkopuolista näkemystä, ja sitä tuo pitkän linjan urheilujärjestövaikuttaja, nykyään Suomen Urheiluliitossa valmennusjohtajana työskentelevä **Kari Niemi-Nikkola**.

Valmentajien näkemykset ja toiveet keräsi kyselyn avulla valmennusvaliokunnan puheenjohtaja **Marko Korpela**.

Toimikunta päätti yhdessä kriteerit, joita tulevalta toiminnanjohtajalta edellytetään. Niitä ovat muun muassa soveltuva korkeakoulututkinto tai tätä vastaavaa riittävää aiempi kokemus järjestöjohtamisesta, taito verkostoitua sekä hyvät vuorovaikutus- ja neuvottelutaidot, kyky strategiseen ajatteluun ja kokonaisuuksien hallintaan, yrityselämän tuntemus ja aito

”Mukana on useita korkean profiilin hakijoita.”


erinteikäs olympialajiliitto, jonka päätoimialat ov.
uorisotyö. Painiliitto on Suomen menestyneimpiä lajiliitto,
ympiatasolla kautta aikain. Liiton toimisto sijaitsee
a osoitteessa Valimotie 10, 00380 Helsinki.

anjohtaja

aikaisen toiminnanjohtajamme jäädessä eläkkeelle hakee Suomen
iliitto uutta toiminnanjohtajaa 1.1.2021 alkavaan ja toistaiseksi voimassa
vaan työsuhteeseen.

- vastaa liiton operatiivisen toiminnan johtamisesta
- toimii Suomen Painiliiton hallituksen alaisuudessa ja Painiliiton henkilöstön esimiehenä
- vastaa liiton talouden suunnittelusta, toteutuksesta, raportoinnista ja seurannasta yhdessä henkilöstön ja hallituksen kanssa
- vastaa hallituksen päättämän liiton strategian toteuttamisesta yhdessä koko henkilöstön ja hallituksen kanssa
- huolehtii yhteydenpidosta jäsenseuroihin, muiden maiden painiliittoihin ja kansainvälisiin järjestöihin (UWW, UWW Europe) yhdessä henkilöstön kanssa
- imii yhteyshenkilönä sidosryhmiin (mm. Suomen Olympiakomitea
Opetus- ja kulttuuriministeriö) sekä vastaa
ikaisilmoituksista viranomaisille ja yhteistyötahoille
inhankintaa ja markkinointia

lututkintoa ja/tai tätä vastaavaa riitt

Fu

Job F

Other

”Hallitus tekee lopullisen päätöksen lokakuussa.”

halu kehittää Suomen painiseuroja ja aluetoimintaa

– Hakuilmoitus herätti paljon kiinnostusta. Kun se julkistettiin, pelkästään ensimmäisen päivänä sitä katsottiin Oikotiellä yli 800 kertaa. Painiliiton toiminta, kansainvälisyys ja huippu-urheilu kiinnostavat selvästi. Olen varma, että löydämme hakijoiden joukosta erinomaisen tekijän.

Työryhmä kokoontuu kesäkuun aikana päättämään ne, jotka kutsuttaan jatkohaastatteluun. Haastateltavien määrää ei ole vielä lyöty lukkoon, vaan kaikki potentiaalisimmat saavat kutsun.

– Haastatteluiden jälkeen elokuun loppuun mennessä päätämme ne, jotka esitellään Painiliiton hallitukselle. Hallitus tekee lopullisen päätöksen lokakuussa.

Toiminnanjohtaja aloittaa työssään 1.1.2021.

Valmentajat peräänkuuluttavat ymmärrystä huippu-urheilusta

Myös valmentajien näkemykset halutaan ottaa hakuprosessissa huomioon. Valmennusvaliokunnan puheenjohtaja **Marko Korpela** kartoitti ne valiokuntansa valmentajille suunnatulla kyselyllä.

– Monet valmentajat ovat enemmän tai vähemmän joka päivä tekemisissä toiminnanjohtajan kanssa. Siksi tämä on myös vahvasti valmentamiseen liittyvä asia. On oleellista kuulla heitäkin, Korpela toteaa.

Vastauksista muodostui 14 toiveen lista. Ykkössijalle nousi toive lajin ja toimintakentän tuntemuksesta ja ymmärrys huippu-urheilun ja nykyaikaisen painiurheilun toiminnan kehittämisestä.

– Lisäksi toivottiin hyviä suhteita ja verkostoja, yritys- ja urheilumaailman tuntemusta sekä tuoretta näkemystä varainhankintaan. Myös omat visiot Painiliiton toiminnan kehittämiseksi koettiin tärkeäksi. Ja tietenkin halu ja kyky yhteistyöhön, unohtamatta paini-innostusta, motivointitaitoja, hyviä ihmissuhdetaitoja sekä edustuskelpoisuutta niin Suomessa kuin maailmalla, Korpela listaa.

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Petra Ollin kotialbumi**

Ihmisten reaktiot
pelottivat

Petra Olli helmikuinen lopettamispäätös yllätti koko urheilumaailman. Lähimmät olivat jo pitkään nähneet tuskan. Paineet ovat poissa, mutta uusi arki vaatii yhä toteuttelua.

”Ihmiset olettivat, että olen joka tilanteessa sellainen hemmetin kova ja periksiantamaton pohjalainen nainen, joka menee läpi vaikka minkä. En pystynyt lopulta enää katsomaan omia haastatteluitani. Hoin niissä, miten kovaa nyt mennään eteenpäin ja kaikkea muuta sellaista, mitä minulta odotettiin. Homma oli alkanut mielessäni takuta, eikä sisälläni enää tuntunut siltä, mitä sanoin.

Kaikessa on yhä paljon käsittelemistä ja muistelemista. En osaa sanoa mitään yksittäistä hetkeä, jolloin lopettamispäätös olisi ensimmäisen kerran tullut mieleeni. Ajatus kypsyi päässäni pitkään ja pikkuhiljaa. Lopulta uskalsin myöntää itselleni, että painiuran jatkaminen ei enää tunnu hyvältä. Koin, että se ottaa enemmän kuin antaa. Vanhempani olivat jo huomanneet tämän. Ulkomaan leireille lähteminen saattoi tuntua äärimmäisen vaikealta. Vanhemmat näkivät tuskan, ja kysyivät, onko sinne pakko lähteä. Omassa päässäni mietin monet kerrat, että onko kyseessä vain huono päivä, huono viikko, huono kuukausi.

Puimme asioita myös miesystäväni **Indrekin** kanssa. Kun minusta tuntui oikein pahalta, Indrek muistutti, että en ole tehnyt kenellekään mitään pahaa. Se oli itsellekin tärkeä oivallus. Kukaan ei puskenut minua mihinkään suuntaan. Läheiset sanoivat, että mitä tahansa päätänkin, he ovat sataprosenttisesti tukenani. Lopettamispäätös vaati hemmetisti rohkeutta, mutta se oli rehellinen.

Ihmisten reaktiot pelottivat. Mietin, millaisia spekulaatioita mahtaakaan lähteä liikenteeseen. Suurelle yleisölle lopettaminen tuli yllätyksenä. Eiväthän he voineet tietää,

Treenisalina toimii nyt oma takapiha Virossa.

miten paljon olin asiaa mielessäni pohtinut. Itsestä pahimmalta tuntui kertoa lopettamispäätöksestä niille ihmisille, joiden kanssa olin tehnyt vuosia töitä. Heille piti sanoa, että en enää pysty antamaan painille niin paljon, kuin se vaatisi. Valmentajani **Ahto Raska** oli asian jo aavistanut, kun leirejä ja kisoja alkoi jäädä välistä. Olemme Ahton kanssa edelleen yhteyksissä ja autamme toisiamme. Katsotaan mitä tulevaisuus tuo tullessaan.

Elämä on nyt erilaista. Aamut voi ottaa rennosti, mikä tuntuu vieläkin vähän kummalliselta. Nyt ei ole mitään entisen kaltaista minuuttiaikataulua. Välillä pitää jopa hieman potkia itseään ylös sängystä ja varoa, ettei laiskistu liikaa. Urheilu kutkuttaa silti. Korona on rajoittanut tekemistä, mutta olen muun muassa juossut ja takapihan 16 kilon painot ja 30 kilon kahvakuula ovat olleet kovassa käytössä. Minun pitää välillä sanoa itselleni, että rauha nyt Petra, sinun ei tarvitse puskea itseäsi henkihieveriin. Yritän löytää enemmän sitä urheilun ja liikkumisen iloa. Pystyn nyt nauttimaan liikkumisesta eri tavalla. Totta kai nautin painimisesta ja huippu-urheilustakin, mutta se oli toisenlaista.

Minua on houkuteltu moneen mukaan. On haastettu keihäänheittoon ja vapaaotteluun. Hauskahan tuommoisia juttuja on miettiä. Totuus on kuitenkin se, että jos lähtisin esimerkiksi vapaaotteluun, sitä haluaisi tehdä sata lasissa. Se olisi taas paluu entiseen.

Palasin hiljattain molskillekin sparraamaan **Epp Mäetä**. Fiilis oli lähinnä utelias. Mietin, että haluanko todella mennä tuonne. Sitten ajattelin, että jossakin vaiheessa se paluu matolle on kuitenkin edessä. Että samapa tuo, tapahtuuko se Virossa vai Suomessa. Matolla on ollut mukavaa. Nyt on voinut vapaammin kokeilla eri asioita, ja vähän pelleilläkin. Varovainen tosin olin, että eivät paikat tauon jälkeen hajoa. Suurimman eron huomaan henkisellä puolella. Nyt matolla ei ole mitään paineita. Kukaan ei vaadi onnistumisia. Voin tehdä sitä ihan omaksi ilokseni. Se oli helpottava tunne, mutta samalla vähän haikeakin.

Välillä mietin sitä, että olen vasta 26-vuotias ja ura on nyt takana. Muutama vuosi sitten vielä ajattelin, miten paljon vuosia on edessä. Lopulta se alkoi tuntua raskaalta taakalta kantaa, etenkin kun **Sarianne Savola** ja **Tiina Ylinen** Rion jälkeen lopettivat. Viimeiset kolme-neljä vuotta olivat aika yksinäistä aikaa. Kaikki odotukset niin naispainissa kuin välillä painissa yleensäkin, kohdistuivat pelkästään minuun. Ja ne odotukset olivat aina hemmetin korkealla, myös itsellä. Olemme tehneet Ahton kanssa hyvää työtä painin eteen. Olemme tehneet historiaa. Olin ensimmäinen suomalainen naispainija olympialaisissa, ensimmäinen naispuolinen maailmanmestari. Olimme tienraivaajia. Jonkun se pitää tehdä ja tässä lajissa se olin minä. Sarianne ja Tiina ottivat jo ensimmäiset naisten arvokisamitalit ja nostivat Suomen

Petra Olli haluaa kehitellä ideoita, joilla saadaan enemmän harrastajia lajin pariin.

Katse on suunnattu rauhallisin mielin tulevaan.

painin sille tasolle. Me olemme Ahton kanssa nostaneet sen vielä korkeammalle. Ahto on panostanut minuun niin paljon. Se tuotti tulosta. Muut siinä ympärillä jäivät vähemmälle huomiolle. Toivottavasti tulee jatkumoa. Tässä on aika iso ikärako seuraavaan sukupolveen.

”Oli raskasta, kun en ymmärtänyt kieltä ja usein tuntui, että en tajua mistään mitään.”

Väsyin etenkin leirielämään. Kiersimme paljon Venäjää. Oli raskasta, kun en ymmärtänyt kieltä ja usein tuntui, että en tajua mistään mitään. Aloin ajatella, että miksi minä olen täällä, jos tämä ei tunnu hyvältä. Onko oikeasti pakko? Kävin treeneissä, söin, makasin, odotin seuraavia treenejä. Pari viikkoa aina samaa hommaa, yksin, paikat kipeänä ja väsyneenä. Se vaati kovuutta, ja sitä kyllä löytyi. Löytyy edelleenkin. Mutta jossakin vaiheessa on vain mietittävä, että jos ei pysty olemaan ihan täydestä sydämestä mukana, niin on turha valehdella itselle ja muille.

Olen viime aikoina opiskellut Seinäjoen Sedussa myyntiä ja markkinointia. Olen napsinut sieltä kursseja, jotka kiinnostavat. En vielä tiedä, suoritanko tutkinnon kokonaan. Ehkä se on enemmän sellaista itsensä niskasta kiinni ottamista opintojen suhteen. Kuulin, että syksyllä alkaa valmentajan ammattitutkintokoulutus Kuortaneella. Siihen on kuulemma hyvä ryhmä tulossa, ja se voisi olla ihan mukava suorittaa. Painin valmentamisesta minulla on jo aika paljon tietämystä, mutta voisi olla kiinnostavaa oppia muunlaisestakin ja muiden urheilulajien valmennuksesta, jakaa mielipiteitä ja oppia muilta. Kuortane on kohdellut minua aina hyvin. Sellainen koulun penkillä maanantaista perjantaihin istuminen kuulostaa vielä vähän pahalta, mutta ehkä senkin aika tulee jossakin vaiheessa.

Nyt kun on päässyt tuosta ulkomaan reissaamista pois vähäksi aikaa, niin painin päätoimista valmentamista en tällä hetkellä näe itseäni tekemässä. Mutta never say never. Ahton tekemistä läheltä seuranneena tiedän, että se on tosi raskasta. Nuorten leirien vetäminen ja Petra Junior Teamin valmennus kyllä jossakin muodossa kiinnostaa.

Olisi mukava kiertää Suomen painisaleja ja nähdä mitä siellä on. Siihen minulla ei ole ollut aiemmin aikaa. On hieman vaikea nähdä itseään esikuvana, mutta muistan hyvin sen, kun Ukkolan Pertti tuli käymään painisalilla. Treeni-into kasvoi monta kymmentä prosenttia ja sitä halusi näyttää suurelle mestarille, että kyllä tässäkin tytössä on ainesta. Meidän pitäisi painin puolella saada nuoria innostumaan. Olisi mukava yhdessä kehitellä ideoita, joilla saisimme enemmän harrastajia lajin pariin.

Parhaana hetkenä painista on jäänyt mieleen Las Vegasin MM-kisojen onnistuminen ja siellä hankittu olympiapaikka. Se oli valtava tunnemyrsky, joka kouraisi vatsanpohjaa myöten. En ole ihan varma, muistanko kaiken oikeasti vai

olenko luonut muistikuvat nauhoituksia katsomalla. Niissä minä itken ja Ahto juoksee matolle. Taitaa siinä Ahtollakin tulla kyynel silmään. Olimme tehneet pirun kovaa työtä pitkään, ja sitten teimme jotakin niin suurta. Se oli uskomaton tunne, mutta ei sekään kovin montaa sekuntia loppujen lopuksi kestänyt. Kohta jo mentiin taas pukuhuoneeseen valmistautumaan seuraavaan otteluun.

Uran suurimman pettymyksen koin Rion olympialaisissa. Se kummittelee yhä takaraivossa. Odotukset olivat kovat. Muistan, miten koko painiporukka meni kisojen jälkeen ravintolaan syömään ja sieltä rannalle rantapainia harrastamaan. Sen jälkeen palasimme kisakylään. Istuimme yhdessä majapaikan lattialla leuat rintaan painautuneina ja pohdimme, että eivät menneet kisat ihan nappiin. Tuimme kaikki toisiamme. Onneksi ei tarvinnut yksin huoneessa märehtiä. Joukkueen tuki oli siinä tilanteessa todella tärkeää. Kaikilla oli alakuloisen fiilikset, mutta siinä hetkessä olimme yhtä.

Painissa on suurimmaksi osaksi suurta yhteisöllisyyttä ja kaikkien auttamisen meininkiä. Paini-ihmiset ympäri maailman ovat yhtä perhettä. Olen siitä ylpeä.”

Petra palasi molskille sparraamaan Epp Mäetä.

”Minun pitää välillä sanoa itselleni, että rauha nyt Petra, sinun ei tarvitse puskea itseäsi henkihieveriin.”

PAINIKOULU

Teksti **Antti Pekkala**

Painikoulun ohjaajakoulutus kehitteillä

Viimeisten vuosien aikana kehitetyt nalle- ja nassikkapainin ohjaajakoulutukset ovat saaneet hyvän vastaanoton. Nyt kehittämässä ollaan seuraavaa koulutusta, jonka tarkoituksena on palvella seurojen harjoitusryhmien seuraavan vaiheen, alakouluikäisten valmentajia. Tämä toimii seuraavana tärkeänä palasena siinä kehitystyössä, jonka tavoitteena on lopulta yhtenäinen ”painin opetussuunnitelma” ja joka kattaisi nykyistä laajemmin painin kaikki valmentajakoulutuksen vaiheet ja tasot.

Koulutuspaketin taito- ja lajiosioiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat Harjun Woima Jyväskylän Mika Rantonen ja Pasi Sarkkinen sekä Helsingin Paini-Miesten Niko Kettunen. Myös nalle- ja nassikkapainin ohjaajakoulutusten toteuttajana kunnostautunut lasten liikunnan ammattilainen Jon Salminen on jälleen mukana kehitystyössä.

Painikoulussa ideana on yhdistää innostava, aktiivinen ja kaikki huomioon ottava yhdessä tekeminen jo ensimmäisiin lajiteknisiin yksityiskohtiin ja fyysisen harjoittelun alkumetreihin.

Tavoitteena on saada koulutus kesän aikana siihen pisteeseen, että pilottikoulutus voidaan pitää elokuussa ja kaikille seuroille avoin koulutus voitaisi startata vielä ennen uuden kauden alkua elo-syyskuussa 2020. Suunnitteilla on malli, jossa tämä koulutus voidaan toteuttaa tarvittaessa verkkokoulutuksina.

Tavoitteena on luoda nalle- ja nassikkapainikoulutusten tavoin paketti, josta koulutuksen käyneet ohjaajat saavat tunnukset kirjautumissivustolle. Sieltä löytyvät malliharjoitukset sekä linkit laajaan videopankkiin eri liikkeistä ja harjoitteista.

Seuraa Painiliiton kanavia ja pääset mukaan syksyn koulutuksiin!

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Manniloiden kotialbumi**

Tiukassa otteessa

Kun lapset lensivät pesästä, Mannilan perheessä vanhempien rooli muuttui. Yhä edelleen paini sitoo perheen tiukasti yhteen isovanhempia myöten.

Eipä arvannut ylistarolainen Mannilan perhe, miten tiukan otteen paini heistä ottaisi, kun silloin neljävuotias **Nestori** tuli hoidosta kotiin painista innokkaasti pälpättäen.

– Poika oli kuullut painista ja halusi päästä harjoituksiin. Hän kävikin pari kertaa, mutta oli vielä hieman liian pieni, isä **Vesa Mannila** muistelee.

Laji alkoi kiinnostaa myös neljä vuotta vanhempaa Serafia-siskoa, ja hän pyysi päästä mukaan. Molskilla häntä puraisi painikärpänen. Kun Nestori täytti viisi, löytyi hänellekin oma painiryhmä.

– Meillä vanhemmilla ei kummallakaan ollut minkäänlaista painitaustaa. Oma paappani oli kyllä joskus paininut, mutta emme tienneet lajista juuri mitään, äiti Satu Mannila kertoo.

Vuosien saatossa **Serafia** (21) ja Nestori (17) ovat siirtyneet ryhmästä toiseen. Myös seura on ehtinyt vaihtua. Ensimmäinen seura oli Ylistaron Kilpa-Veljet. Kasvattiseurassa viihdyttiin siihen saakka, kunnes opinnot veivät Vaasaan. Ensin sinne lähti lukion perässä Serafia vuonna 2016, viime vuonna Nestori. Nyt molemmat edustavat Vaasan Voima-Veikkoja.

– Ylistaron Kilpa-Veljet oli hyvä seura, mutta muuttojen takia seuran vaihtaminen oli järkevää, uudessa seurassa hyvin viihtyvät sisarukset toteavat.

Saldo plussan puolella

Vanhemmat ovat olleet koko painiuran tiiviisti mukana. Töitä on paiskittu niin johtokunnassa kuin kaikissa mahdollisissa talkoissa.

”Olemme koittaneet antaa sellaiset eväät matkaan, että he pärjäävät tuolla maailmalla.”

– Minä olen ollut enimmäkseen ruokapuolella ja Vesa on ollut sellainen jokamies-jantunen, Satu kertoo.

Koko perhe on sitä mieltä, että paini on tuonut elämään kasapäin sisältöä ja kokemuksia. Vaikka se on vienyt aikaa ja vaatinut ponnistuksia, on saldo silti ehdottomasti plussan puolella.

– Kyllähän tämä on tuonut mahtavia uusia ystäviä ja kontakteja sekä mielekästä sisältöä elämään. Lapset ovat kasvaneet painin myötä, päässeet matkustamaan ja itsenäistymään. Tämä yhdistää meidät perheenä. Meillä on yhteinen harrastus. Nyt kun lapset ovat muuttaneet Vaasaan, näkisimme heitä paljon harvemmin, jos emme kiertäisi kisoissa mukana. Sukumme mummot ja paapat kulkevat hekin kilpaluissa kannustamassa. Joskus tuntuu, että väki vähän nauraakin sille, että olemme aina isolla porukalla paikalla, vanhemmat hymähtävät.

Hyvät eväät elämään

Lapset allekirjoittavat vanhempien ajatukset. Serafia toteaa, että lajin parissa on päässyt näkemään paljon; kisat ja leirit ovat vieneet ympäri Suomen ja moneen maailman kolkkaan. Paini on tuonut liikunnallista monipuolisuutta.

– Jo koulussa huomasin pienempänä, että pelkkä kuperkeikka eteenpäin saattoi olla monille liian vaikea. Itseltä se meni tuosta vaan. Peruskunto on hyvä ja olen saanut paljon ystäviä ympäri maailman, Serafia toteaa.

Nestori on samoilla linjoilla.

– Paljon kavereita, urheilullinen elämäntapa ja kaikin puolin hyvät eväät elämään, hän listaa.

Sekä Serafia että Nestori on tällä hetkellä maajoukkuepainijoita. Nestori voitti viime vuonna junioreiden SM-kultaa kreikkalais-roomalaisessa painissa. Sitä ennen kultaa oli tullut myös kadeteissa niin krekossa kuin vapaassa. Viime kesänä alle 17-vuotiaiden EM-kilpaluissa ja nuorten olympiafestivaaleilla jäivät vielä mitalit saamatta. Arvokisamenestys on kuitenkin se, mihin hän vakaasti tähtää.

– Ja vuoden 2028 olympialaiset, hän hymyilee.

Paini on voimavara

Serafialla on sekä junioreiden että aikuisten sarjoista SM-hopeaa. Painia aavistuksen verran suurempi painopiste on nyt opiskeluissa. Hän opiskelee Vaasan Ammattikorkeakoulussa ensimmäistä vuotta ja tavoitteena on valmistua konetekniikan insinööriksi. Lisäksi hän käy töissä.

– Painin yhdistäminen tähän kaikkeen on hieman haastavaa, ja joskus painitreenit pitää jättää välistä töiden takia. Paini on kuitenkin voimavara. Tiukan päivän jälkeen on hyvä saada päästellä vähän höyryjä molskilla. Kyllä tätä jaksaa, kunhan kaikki on ennalta hyvin suunniteltu.

Nestori kuuluu Vaasanseudun Urheiluakatemiaan ja käy Vaasan Lyseon lukiota. Painin ja lukion yhteen niputtaminen onnistuu hänen mukaansa kivuttomasti; asiat ovat helposti sovittavissa opettajien kanssa. Harjoituksia kertyy viikossa seitsemästä kahdeksaan.

– Kyllä se on paini, joka määrää päivärytmini, hän painottaa.

Muuttuneet roolit

Niin on tapahtunut myös koronapandemian aikana. Sisarukset toteavat, että treeni-intensiteetti on pidetty korkealla, vaikka matolle ei olekaan päässyt.

– Olemme tehneet pienellä porukalla ulkotreenejä ilman lähikontaktia. Lihaskunnon ohella on tehty pyörä- ja juoksulenkkejä, porrastreenejä sekä kehonhuoltoa. Vain mielikuvitus on ollut rajana. Mutta kyllä matolle on jo kova ikävä, Serafia toteaa.

Vanhempien Satun ja Vesan roolit ovat muuttuneet lasten kasvaessa. Koska molemmat lapset ovat muuttaneet pois kotoa, täysipäiväisinä huoltajina toimiminen on jäänyt pois.

– Viime syksynä tuli iso muutos, kun Nestorikin muutti kotoa pois. Enää ei ole edes sitä treenivaatteiden pyykkäystä, Satu sanoo.

Haikeutta on ilmassa, mutta äiti toteaa, että näin se kuuluukin mennä.

– Olemme koittaneet antaa sellaiset eväät matkaan, että he pärjäävät tuolla maailmalla. Meidän nuoret ovat jo täysin omillaan. He rakentavat itse oman arkensa sillä tavalla, että tavoitteet täyttyisivät. Me olemme yhä omalta osaltamme mahdollistamassa sitä kaikkea ja varmistamassa, että muun muassa ulkomaanleirit onnistuvat.

Serafia ja Nestori Mannila saavat toisistaan tarvittaessa myös treeniseuraa.

U23 MM-kisojen

järjestelyt yhä käynnissä

Painiliitossa suhtaudutaan toiveikkaasti siihen, että kisat tullaan järjestämään Tampereella suunnitellusti 23.–29.11.2020.

Painikilpailuja, kuten urheilutapahtumia yleensä, on peruttu Suomessa ja maailmalla jo valtavat määrät. Vain aika näyttää, milloin paluu normaaliin on taas mahdollista.

Marraskuussa Tampereella pidettäväksi suunniteltuja alle 23-vuotiaiden MM-kilpailuja ei ole peruttu. Ainakaan vielä.

– Onhan tässä onneksi vielä monta kuukautta aikaa, toteaa kilpailun pääsihteeri, Painiliiton urheilukoordinaattori **Antti Pekkala** toiveikkaana.

Järjestelytoimikunta kuitenkin etenee asioissa niin, että uusia kuluja tulisi mahdollisimman vähän.

– Hankala tilanne. Järjestämme yhä kilpailuja, mutta samaan aikaan tähtäämme siihen, että ainoa menetetty kulu olisi järjestelyissä mukana olevien työpanos. Suurin osa asioista on keskeytyksessä, Pekkala selventää.

Uusia toimintatapoja

Organisaatio on suurelta osin se sama, jonka voimin järjestettiin alle 20-vuotiaiden MM-kisat vuonna 2017. Järjestelytoimikunnan kanssa on poikkeustilanteen aikana pidetty videokokouksia, ja uusiakin tekijöitä on saatu mukaan.

– Samalla olemme tässä tilanteessa oppineet aivan uusia toimintatapoja.

Muutakin hyvää on ollut nähtävissä. Pekkala toteaa, että vaikeassa tilanteessa suhde kansainväliseen Painiliittoon (UWW) on tiivistynyt.

– Olemme yhdessä pähkäilleet tilannetta ja sitä, saadaanko kisat järjestettyä ja jos saadaan, niin miten. Se on lähentänyt meitä.

Pekkalalla on yhä uskoa ja luottamusta siihen, että kisat pidetään. Hän toteaa UWW:lla olevan vahva tahtotila saada kilpailukausi käyntiin.

– Siellä kovasti toivotaan, että saataisiin jotkut arvokisat vielä vuoden loppuun. Heillä on erilaisia suunnitelmia, joissa kaikissa mennään tietenkin urheilullisuuden ja terveyden ehdoilla.

Tulevia olympiavoittajia

Loppuvuodesta saattaa maailman tilanteessa olla vielä suuriakin alueellisia eroja. Vaikka Suomessa ja Euroopan sisällä yleensäkin kilpailun järjestäminen olisi mahdollista, voi esimerkiksi lentäminen muualta päin maailmaa olla hankalaa. Siksi eräs takaportti on se, että kilpailun status muuttuisi. Koska tältä vuodelta U23 EM-kilpailut jouduttiin perumaan, yksi mahdollisuus on se, että Tampereen kisat pidettäisiin alle 23-vuotiaiden EM-kilpailuna.

– Osallistujamäärä olisi silloin pienempi, samoin mahdolliset tulot sekä kilpailun status. Mutta olisi hienoa saada tälle meidän suomalaisille huippuikäluokalle vielä yksi kova arvokisa Suomeen tähän vuoden loppuun. Moni heistä siirtyy aikuisten sarjoihin ensi vuonna.

Jos MM-kisat pystytään pitämään, tulee taso olemaan äärimmäisen kova. Pekkala arvelee, että olympialaisten siirtäminen tuo varmuudella kisoihin lisää osallistujia, sillä osa olympialaisiin osallistuneista olisi jättänyt tämän ikäsarjan MM-mittelöt pois.

– Katselin tuossa 2000-luvun olympialaisten voittaja. Kaikissa viidessä olympialaisissa oli ollut jokaisessa kolmesta seitsemään alle 23-vuotiasta painin olympiavoittajaa. Tulemme siis varmasti näkemään Tampereella useamman tulevan olympiavoittajan.

Positiivisia koronauutisia

Painiolosuhteet paranivat Tampereella ja Kuortaneella. Uudistuneet tilat odottavat harjoittelijoita.

Tampere

Painin harjoittelupaikka oli vuosikymmeniä Ratinan yleisurheilustadion. Tila oli rajallinen ja stadionilla oli usein isoja tapahtumia, jolloin salille ei päässyt. Nyt kaupunki on remontoinut Nääshallin maanlaiseen urheilukeskukseen uudet tilat painille. Sinne sijoitettiin alle 20-vuotiaiden MM-kisoihin vuonna 2017 hankitut neljä mattoa. Tila on vain painijoille ja kaikkien kolmen tamperelaisseuran käytössä. Sinne saatiin myös sauna – virallisesti painonpudotushuone.

Kuortane

Kuortaneella painijat ovat harjoitelleet useamman vuoden Pallohallissa. Perinteisesti painisalina toimineessa vanhassa maapohjahallissa vuoroista jouduttiin taistelemaan muun muassa voimistelijoiden kanssa. Nyt kun uusi voimisteluhalli valmistui, saivat painijat maapohjahallin kokonaan painin käyttöön. Hallin virallinen nimi onkin nyt Painihalli. Hallissa on neljä täyttä mattoa sekä yhden maton tila lisänä. Painijoiden käytössä on siis yhteensä viiden painimaton kokoinen kiinteä alue. Kaksi matoista on täysin uusia. Mattojen kupeesta löytyy myös oma punttitila.

”Ei auta kuin mennä eteenpäin”

Jedi Lönn

Ikä:	17
Perhe:	isä, äitipuoli
Suurin haave:	olympiavoitto
Vapaa-ajalla mieluiten:	viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa
Motto:	Everyday is a chance to get better
Parasta painissa:	monipuolisuus

Jedi Lönn harjoittelee poikkeusoloissa itsekseen, mutta seuraa tarkkaan kokeneimpien otteita.

Jedi Lönn suhtautuu poikkeusoloihin mutkattomasti, vaikka kaipaakin jo treenikaverin kanssa vääntämistä.

Jedi Lönn on pyrkinyt pitämään harjoitukset monipuolisina.

Teksti **Sanna Syri** • Kuvat **Jedi Lönnin kotialbumi**

Jedi Lönn aloitti syksyllä opiskelut Kuortaneella. Samalla myös treenit siirtyivät Laihian kotimolskilta Kuortaneelle.

– Kuortaneen lisäksi punnitsin myös muita vaihtoehtoja. Kuortane valikoitui kuitenkin ykkösvaihtoehdoksi treenikavereiden ja -puitteiden vuoksi, Jedi kertoo.

Paini kulki ja treenit maistuivat. Sitten iski korona ja arki muuttui. Harjoitukset siirtyivät kotiin.

– Meillä on sovellus, johon treenit tulevat. Merkkaamme treenin tehtyämme sovellukseen treeniin menneen ajan ja muita tietoja. Totta kai sitä yrittää aina kotioloissakin tehdä täysillä, vaikka toki se on ihan erilaista kuin ryhmässä tehdyt treenit. Yksin tehdessä ei ole treenikaveria mukana, eikä samanlaista kilpailuhenkeä synny kuin ryhmässä. Treenikaveri tuo omanlaisensa motivaation tekemiseen, nyt se motivaatio on kaivettu muualta.

Peruskuntoa ja voimatreeniä

Jedin motivaatio on valtava ja se näkyy. Ahkeruuden seurauksena kehitystä tapahtuu koko ajan, tasaisesti eteenpäin. Harmittaako se, että hyvin käyntiin lähtenyt kausi jäi kesken?

– Totta kai harmittaa. Tilanne on kuitenkin kaikille sama, eikä se auta kuin mennä eteenpäin. Treenit vaihtuivat peruskunnon ja voiman kehittämiseen. Laihialla on onneksi muutama yksityinen kuntosali, jonne olen päässyt treenaamaan. Kotona sitten käytetään aitoja, käsipainoja ja kuminauhoja. Mielikuvitusta on saanut käyttää.

Myös opiskelu siirtyi kotiin ja arkiaamu alkaa kahdeksalta Teams-palaverilla. Yhdeksältä tehdään ensimmäinen treeni, jonka jälkeen jatketaan opiskelua. Opiskelut ovat paketissa viimeistään neljältä. Sen jälkeen on vielä päivän toinen treeni, jonka jälkeen alkaa vapaa-aika.

– Aluksi oli hankala päästä kotona opiskelussa vauhtiin, nyt kuitenkin jo sujuu. Totta kai tämäkin on koulussa erilaista kuin kotona, mutta kaikkeen oppii.

Vertailu on turhaa

Netistä löytää monenlaista treenivideota ja -vinkkiä kotiin. Niissä osa juoksee portaissa, toiset kyykkäävät kaveri selässä ja joku painii lumihangessa. Tuleeko koskaan vertailtua omia tekemisiään muihin ja mietittyä, tekeekö joku muu enemmän, nopeammin, paremmin?

-En vertaile. Tykkään katsoa kokeneempien treenivideoita ja soveltaa niitä omiin treeneihin. Samalla tulee mietittyä omaa tekemistä. Omiin kehittämisalueisiin näistä saa monesti hyviä vinkkejä.

Unelmista kysyttäessä vastaus on selkeä.

– Unelmien tavoittelun ensimmäinen askel on SM-kisojen voitto, sen jälkeen ollaan lähempänä päämäärää, Jedi kertoo määrätietoisesti.

– Nyt mennään kesä rajoitusten mukaan, syksyllä sitten toivottavasti päästään jo takaisin Kuortaneelle, hän jatkaa.

”Treenit vaihtuivat peruskunnon ja voiman kehittämiseen.”

Tässä sarjassa tehdään yllätyssoittoja painin parissa vaikuttaville tai vaikuttaneille ihmiselle. Tällä kertaa puhelimeen vastaa Suomen viimeisin painin olympiavoittaja, Nurmon Jymyä aktiiviaikanaan edustanut Jouko Salomäki. Hän voitti olympiakultaa vuonna 1984 ja MM-kultaa vuonna 1987. Lisäksi hän on voittanut muun muassa MM-pronssia, EM-hopeaa, EM-pronssia, nuorten EM-kultaa sekä veteraanien MM-kultaa ja pronssia. Hänellä on maasiirtokoneita myyvä yritys.

Hei Jouko. Tässä Mari Mäkinen Molski-lehdestä. Mitä kuuluu?

Tähän yksinkertainen vastaus on se, että hyvää kuuluu.

Mikä mietityttää juuri nyt?
*Suomen painin tilanne mietityttää ja se, että olympialaiset siirtyivät. Mutta ehkä se on hyväkin. Siellä on nuoria nousevia tähtiä tulossa. Nyt on vuosi aikaa kehittyä. Ehkä **Petra Ollikin** vielä ehtii miettiä lopettamispäätöstään ennen seuraavia olympialaisia. Sekin mietityttää, enkä onko jommallakummalla meidän kahdesta kovasta miehestä, **Elias Kuosmasella** tai **Arvi Savolaisella** sarjan vaihto ylempään edessä. Aina sitä toivoo, että Suomeen tulisi painin olympiavoitto. Olen luvannut tulla mitalikahveille, kun niin käy. Tässä rupeaa vain aika käymään pitkäksi.*

Mille asialle nauroit viimeksi?
Nauran joka päivä jollekin asialle. Viimeksi nauroimme yhdessä vaimon ja pojan kanssa. Olimme syömässä, ja tuo meidän pikkupoika totesi, että meillä on vaimon kanssa kuivat jutut. Lohkaisin siihen sitten jotakin, ja poika rupesi nauramaan. Sanoin, että onpa tosi kuivat jutut, kun noin naurattaa.

Mikä sai tai saa sinut herkistymään?
Kun sitä on kuunnellut arvokisoissa maammelaulua korkeimmalla pallilla seisten, niin kyllä sen kuuleminen yhä herkistää aina.

Mitä elämässäsi on tapahtunut painiuran jälkeen?
*Valmensin kuusi vuotta, ja minulla oli kolme omaa valmennettavaa: **Kim-Jussi Nurmela**, **Tino Orell** ja **Joona Huhtamäki**. Sen jälkeen olen tehnyt pääasiassa maansiirtokonekauppaa. Uusioperheessämme on yhteensä yhdeksän lasta, seitsemän poikaa ja kaksi tyttöä. Se on sellainen sopiva määrä. Vanhin poika on 38-vuotias, nuorin 11. Olenkin sanonut vanhimmalle, että kun hän joutuu vanhainkotiin, nuorin voi häntä rollaattorilla viedä. En ole heitä painin pariin pakottanut. Olen sanonut, että saavat itse päättää. Paini on niin kova laji. Kaverin saa monta kertaa kuntoon kaulaan asti, mutta se viimeinen silaus on se, että pää kestää. Painista pitää nauttia. Kun kisoihin menee, pitää olla sellainen mieli, että tulisipa heti se kaikista kovin jätkä vastaan. Itselleni riitti olympiakulta. Sen jälkeen minulla ei ollut enää samanlaista motivaatiota, sillä olin tavoitteeni saavuttanut. Olen miettinyt Petran lopettamispäätöstä, ja ymmärrän sen. Kun et itse löydä enää motivaatiota, ei kannata jatkaa.*

Milloin olet paininut viimeksi?
Milloinkahan se mahtoi olla? Kuortaneella oli leiri, jossa näytin luentosalissa painiliikkeitä ja tekniikkaa. Paini on kuin polkupyörällä ajo, sen taitaa, kun sen kerran oppii. Nyt vain pää ajattelee nopeammin kuin kroppa toimii. Kävin katsomassa Eliaksen ja Arvin väliset karsintaottelut. Sanoin siinä Kim-Jussille, että laitas video päälle, kohta lähtee heitto. Ja niin lähti. Se on jännä juttu, miten sen yhä näkee. Nimimuistini on surkea, mutta näkömuisti tosi hyvä. Jos katson, miten joku tekee jonkin asian, pystyn heti apinoimaan sen.

Kerro jokin painiurasi aikainen sattumus, joka naurattaa vieläkin?
*Olimme ruotsinlaivalla matkalla kisoihin. **Topi Sillanpää** oli silloin painimaajoukkueen päävalmentaja. Olimme menossa syömään. Minun edessäni ruokaa tilasi romanimies. Hän valitsi broileria. Minä itse siinä pähkäilin, mitä*

otan ja päädyin lopulta kinkkukiusaukseen. Tarjoilija toi minulle ruoan, enkä sen enempää ajatellut, vaan aloin syödä. Kohta naapuripöydästä kuului, että hai, eihän tämä mitään broileria ole. Romanimies sai kinkkukiusaukseni, minä olin saanut hänen broilerinsa. Olin jo puolet annoksesta syönyt, ja maksoin ruokien erotuksen, sillä broileri oli hieman kalliimpi. Sen jälkeen minua sanottiin treeneissä broileriksi jonkin aikaa.

Mitä kaipaat painiajoista?
Kaipaan kovia treenejä. Ne antavat mielihyvää. Kuten sekin, että treenaat lujaa ja huomaat, että tulee kehitystä. Välillä metsätöissä tulee ponnisteltua niin kovaa, että paita on muutaman päivän märkänä. Painiystäviä tapaan edelleen. Kävin taannoin vierailulla ***Daulet Turlyhanovin*** *luona Kazakstanissa. Hävisin hänelle EM-finaalissa vuonna 1987. Paini on sosiaalinen laji, ja painijat ovat yleensä yhtä porukkaa. Paini antaa elämää varten sitkeyttä. Ei hanskat tipahda heti, kun tulee ensimmäinen vastoinkäyminen vastaan.*

Mittailette maita hiekkakuopalla olympiafinaalissa sinulle hävinneen Roger Tallrothin kanssa. Mitä on tapahtunut?
Siinä on käynyt niin, että Roger on jäänyt maakuoppaan kuopimaan, ja minä olen noussut rinnettä ylös. En käy häntä pois auttamassa. Tapahtunut mikä tapahtunut.

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Jere Heinon kotialbumi**

Äkkilähtö Yhdysvalloista

Jere Heino valmistautui painimaan yli 70 000 ihmisen edessä, kun koronavirus muutti suunnitelmat. Nyt hän hioo kuntoaan Suomessa ja toteaa, että ajassa on myös paljon hyvää.

Kun koronavirus alkoi levitä maailmalla, oli Jere Heino Yhdysvalloissa opinahjossaan Campbellin yliopistossa. Kausi alkoi olla valmis, mutta edessä oli vielä sen huipennus, yliopistojen lopputurnaus painissa. Sinne pääseminen oli ollut kovan työn takana. Yhdysvalloissa on kaiken kaikkiaan noin 7000 yliopistopainijaa, joista monelle lopputurnaus on uran suurin haave. Joillekin suurempi kuin pääsy olympialaisiin.

– Paikoista lopputurnaukseen taistellaan koko kausi, Heino kertoo.

Tänä vuonna lopputurnaus oli suunniteltu pidettäväksi NFL-seura Minnesota Vikingisien kotistadionilla, jonne mahtuu 73 000 katsojaa. Tapahtuma oli loppuunmyyty.

– Koronan takia päätettiin aluksi, että turnaus järjestetään, mutta ilman katsojia. Jo se oli iso kolaus, Heino sanoo.

Maaliskuun puolivälissä, vain viikkoa ennen kuin lopputurnaus oli suunniteltu pidettäväksi, se peruttiin. Samalla koulu siirtyi nettiin. Heino alkoi miettiä paluuta Suomeen. Jonkinlaista hysteriaakin alkoi olla nähtävissä. Ruokakaupat tyhjenivät tietyistä tuotteista. Heino toteaa, että opiskelijoiden kesken ei paniikkia kuitenkaan syntynyt.

”Kahdessa päivässä myin koko vähäisen omaisuuteni autoineen päivineen.”

– Yhtäkkiä lentoja alettiin perua siihen tahtiin, että tuli kiire. Kahdessa päivässä myin koko vähäisen omaisuuteni autoineen päivineen, ostin lentoliput ja lähdin Suomeen, jonne saavuin 22. maaliskuuta.

Suomessa Heino suoritti opintonsa loppuun etänä. Hänellä on nyt sekä liikuntatieteiden että psykologian kandidaatin paperit.

– Armeijan urheilukoulu alkaa lokakuussa. Armeija jäi aikanaan käymättä kun lähdin Yhdysvaltoihin. Armeijan jälkeen mietin jatko-opintoja. Maisterin tutkinnon suorittaminen joko liikuntatieteissä tai psykologiassa on tähtäimessä jossakin vaiheessa.

Suomessa on viime ajat panostettu fysiikkavalmennukseen. **Ahto Raskan** suosittelemana Heinolle otettiin siitä vastaamaan Viron maajoukkueessakin vaikuttanut fysiikkavalmentaja **Levi Earl**.

– Jenkeistä jäi jos jonkinlaista vammaa. Kausi siellä oli niin kiireinen, ettei fysiikkaan ehtinyt keskittyä juuri lainkaan. Levi on tehnyt pidemmän tähtäimen, selkeästi etenevän ohjelman, jota teen itsenäisesti. Tapaamme muutaman viikon välein.

Vammoista toipumisen ja niiden ehkäisyn ohella tavoitteeksi on otettu voiman ja painon lisääminen.

– Painan nyt 117 kiloa ja tiedän, että puhtaan lihaksen hankkiminen on vaikeaa, raskaassa sarjassa vääntävä Heino toteaa.

Fysiikkatreenejä Heino tekee neljästä viiteen kertaan viikossa. Sen lisäksi hän painii veljensä Villen kanssa. Alkuun veljekset painivat säännöllisesti ulkona, nyt he ovat saaneet omat vuorot Porin Urheilutaloon.

– Tällä hetkellä painittua tulee neljä tai viis kertaa viikossa.

Heino suhtautuu vallitsevaan tilanteeseen ilman tunnekuohuja. Hän näkee tilanteessa myös paljon hyvää.

– Kun kaikki kisat on peruttu, voi harjoitteluun keskittyä aivan uudella intensiteetillä.

Tavoitteet ovat entiset. Päätähtäin on yhä seuraavissa olympialaisissa, milloin ne sitten pidetäänkään.

– Pitkän ajan tähtäin ei ole muuttunut miksikään. Haluan yhä voittaa maailmanmestaruuden ja olympiakultaa.

”Kun kaikki kisat on peruttu, voi harjoitteluun keskittyä aivan uudella intensiteetillä.”

Jere Heino

Jere Heino (s. 6. maaliskuuta 1995) on suomalainen vapaapainija, joka edustaa Porin Paini-Miehiä. Hänen valmentajinaan toimivat Ahto Raska ja Cary Kolat, jotka ovat hoitaneet virkaa vuodesta 2015.

Vuodesta 2016 superraskaassa 125 kg:n painoluokassa painiva Heino sijoittui vuonna 2017 EM-kilpailuissa kahdeksanneksi. U23 ikäluokassa vuonna 2018 EM-kilpailuissa hän oli kolmas ja U20 ikäluokassa vuonna 2015 EM-kilpailuissa kolmas ja MM-kilpailuissa viides.

Suomenmestaruudet Heinolla on vuosilta 2014 ja 2015 sekä hopeaa vuodelta 2013.

PERNAJAN SÄHKÖ OY - PERNÅ EL AB
Sähkökuja 2, 07700 KOSKENKYLÄN SAHA
Puh. 0400 487 766

J&J Puhallus Oy
Teponrinne 8, 01830 Lepsämä
Puh. 0500 - 429 422

KURIKAN KAUKOLÄMPÖ
Jousimiehenkatu 3, 61300 Kurikka puh. 0400 263 543

TiiKO OY
Tolkin Kaupppahalli
Tuuralantie 770, 66440 Tervajoki
0400 268 892

Maankaivuu P. Wärri
Kirkkotie 330, 21880 Pöytyä
0500 222 459

www.tilivaliot.fi
TiliValiot Oy
Huuskantie 11, 21380 Aura
Puh. 050 5602 700

Peltiurakointi
Pelja Oy
Kantisaarentie 16, 91510 Rova
040 5560 252

LAHDEN TUOTANTOLAITEHUOLTO OY
- nostovälineiden tarkastus ja huolto
- raksit - tarraimet - taljat - sähkötaljat
Rinnetie 7, 15880 Hollola
Puh. 050 5175 891

TAKSI Jukka Valtonen
Mäyräntie 21, 12400 TERVAKOSKI
Puh. 0400 468 502

TIMANTTIPORAUS
P.Hannuksela Ky
Puh. 0400 - 668 116 Metallipurku, romuraudan osto ja -purku
Puh. 040 - 5152 049 Ojaniementie 2, 66500 VÄHÄKYRÖ

Maanrakennus
Kari Rantala
Lannevedentie 427
44170 Hietama
050 064 1619

Huollot, korjaukset, asennukset, hitsaukset, rakennuspellit
KR-Tech Oy
Kallion Vanhatie 2, 64700 Teuva
p. 050 593 8598

Tmi Esa Seipäjärvi
Lehtokalliontie 5-9, 95970 Äkäslompolo
0400 204 958
seipa-rakennus@outlook.com

Palvelutoimisto
Suokko & Hantula Oy
Alahellantie 173 Hellanmaa
050 304 2239

LVI-Asennus Kangas Oy
Sudenkyläntie 185, 60760 Pojanluoma
Hannu Kangas 0400 795 005
Tuomo Kangas 044 326 3060

RAOKA OY
Luukkaanrinne 4 A
53300 Lappeenranta
Puh. 050 - 3521 711

Rakennus-insinööritoimisto
JM-Rakenne Oy
Kauppatie 41, 61850 KAUHAJOKI
p. (06) 232 1585 jm.rakenne@jmrakenne.fi

HIEKKAPUHALLUSYKSIKKÖ KOIVUKOSKI OY
Jokivarrentie 574, 04130 Sipoo 0400 655 260

AD-autokorjaamo
Laaksotie 55 Heinola
(03) 7152 800, 040 5857 431

Veikon Kone
Vöyrintie 21, 66600 VÖYRI
p.050-5597 795, veikonkone.fi

TAKSI Seppo Perkiö
Ilmolantie 22, 60320 Seinäjoki
Puh. 0400 666 038

KYLPYLÄ & SPA V.S. RELAX
Vähäkyröntie 61
66500 Vähäkyrö
Puh. 045-8651 125

Kiinteistönvälitys ja Tilipalvelu Pietiläinen Oy
Torikatu 5 Heinola
(03) 5441 300

AURAOSA OY
Katajakuja 22
21380 Aura
0400 828 460

Luumäen Kaivu ja Kuljetus
Iiholanraitti 61 as 2
54510 Uro
0400 255 081

Kuljetus ja kaivuutyö Koivuluoma
Kurikantie 1062, 61330 Koskenkorva
0400 662 252

Isonkyrön autopaja
Marttilantie 12
Isokyrö
040 8358 927

Varattu

EP:N KEHÄRAKENNE OY
Otvakatu 6
60200 Seinäjoki
040 5485 600

Raivausliike NIKKO Oy
66450 Jakkula
0500 660 177

Nonparelli
Havuselantie 4 B, 61330 Koskenkorva
(06) 424 1300

”Arvostan isän omistautumista”

Millaista on painia, kun isä on maailmamestari? Entä miltä tuntuu, kun oma isä valmentaa? Onko mahdollista suhtautua omaan poikaan samalla tavoin, kuin kaikkiin muihin valmennettaviin? Vieläkö yhteistä tekemistä löytyy myös vapaalla?

Teksti **Mari Mäkinen**

Marko ja Akseli Yli-Hannuksela

Yli-Hannukseloiden ja Sarkkisten perheessä isä-poika -valmennussuhde tuntuu toimivan. Toisessa perheessä painista ei juurikaan puhuta molskin ulkopuolella, toisessa perheessä siitä puhuminen on yhteinen intohimo.

MARKO: Painin vielä aktiivisesti silloin, kun Akseli syntyi. Hän pyöri salilla mukana niin pienestä, että osasikohan hän vielä edes kävellä. Ehkä viiden vanhana hän halusi itse aloittaa painin.

AKSELI: Minulla on alkuajoista vain jotakin ihan pieniä muistoja. Muistan, miten joskus menimme isän kanssa yhdessä pyörällä harjoituksiin.

MARKO: Akseli on pienestä pitäen kauhean tosissaan, niin harjoituksissa kuin kilpailuissa. Sellainen hän oli kaikessa urheilussa. Hän ei sietänyt häviöitä lainkaan, eikä siedä edelleenkään. Hävitessä hän sai aikamoisia raivareita. Itse sitä katseli lähinnä huvittuneena. Se oli jotenkin niin koomista, että toinen oli aina niin valtavan tosissaan. Nykyään eivät ottelut naurata vaan jännitän, kuten jännitän kaikkien

valmennettavieni otteluita. Yritän kyllä pitää sen piilossa parhaani mukaan.

AKSELI: Kun itse aloitin painin, isä paini vielä. Näin läheltä sen kaiken, Ateenan olympialaiset ja muut kisat, joissa tuli mitaleita. Se näytti siistiltä ja sellaiselta, että haluaisin itse olla joskus yhtä hyvä ja samanlaisessa tilanteessa. Sieltä lähti suurin mielenkiintoni painia kohtaan.

MARKO: Kun aloin valmentaa vuonna 2008, Akseli oli vielä pienempien ryhmässä ja itse vastasin hieman isompien poikien valmennuksesta. Siinä vaiheessa en ollut siinä ihan iholla. Akseli siirtyi melko aikaisessa vaiheessa kokeneempien ryhmään mukaan. Siitä lähtien olen keskittynyt myös hänen valmennukseensa. Nyt Akseli on mukana ryhmässä, jota valmennan päivittäin.

AKSELI: Minulla ei oikeastaan koskaan ole ollut isän ohella muita valmentajia kuin pappa (Seppo Yli-Hannuksela) ja Jarkko Ala-Huikku. En ole koskaan kokenut sitä, että olisi joku ulkopuolinen valmentaja. Isän valmennuksessa arvostan omistautumista. Hän elää joka hetkessä täysillä mukana. Videoista näkee, miten hän otteluissa hyppii kulmalla. Arvostan myös sitä, miten hyvin isä suunnittelee harjoitukset ja ohjelmat. Hän käyttää siihen tosi paljon aikaa. Isän temperamentti joskus ärsyttää. Kun hän päättää, että jokin asia menee tietyllä tavalla, niin siihen ei ole paljon sanomista. Painista puhumme harvoin kotona. Paini jää yleensä harjoitushallille ja kisapaikoille.

MARKO: En osaa sanoa, onko se tietoinen ratkaisu. Se vain on niin. Ehkä se tulee joistakin omista aikaisemmista kokemuksista. Painia ei tarvitse tuoda kaikkialle ja puhua ja analysoida sitä joka käänteessä. En usko, että se olisi hyvä asia. Sille on oma aikansa ja paikkansa. Pitää myös pyhittää ne hetket, jolloin sitä ei hirveästi vatvota.

AKSELI: En muista, että olisimme ottaneet mitenkään isommin painista yhteen.

MARKO: Minä muistan. Kun Akseli oli vielä reilusti nuorempi, jouduin välillä vähän kovemminkin ohjeistamaan, miten kisapaikalla käyttäydytään häviön jälkeen. Nyt varttuneemmalla iällä tulee mieleen ehkä jotain yksittäisiä treenejä, joissa olen joutunut jostakin asiasta huomauttamaan. Viimeisin oli tilanne, jossa herra vain Whatsappilla ilmoitti minulle, että ei tule treeneihin. Minulla sitten paloi vähän käämi. Totesin, että näitä ei hoideta ilmoitusluonteisesti, vaan niistä keskustellaan. Akseli ei lopulta tullut treeneihin, mutta kävimme asian myöhemmin läpi. Ilmeisesti pääsimme asiasta yhteisymmärrykseen.

MARKO: En näe mitään eritysisiä haasteita siinä, että valmennan omaa poikaa. Ihan saman haasteet siinä on, kuin kaikkien muidenkin kanssa. Sitä on pitänyt joskus jollakin tasolla miettiä, että pitää painin ja kotielämän erillään. Itselleni se vain on niin luonnollinen juttu, että valmennan häntä juuri niin kuin kaikkia muitakin. Joku saattaa ajatella, että se ei ole mahdollista. Mutta se on, kun vain tekee niin. Hän on yksi muiden mukana ja sillä sipuli.

AKSELI: En usko, että isän painitaustan takia minuun suhtaudutaan mitenkään eri tavalla kuin muihinkaan. Ehkä jotkut saattavat ajatella, että maailmanmestarin pojan on pakko olla vähintään yhtä hyvä, mutta itse en ole koskaan ajatellut niin. Nyt vanhempana ymmärrän kunnolla, miten huikea isän ura oli, ja mitä kaikkea hän on voittanut. Olen myös tajunnut, miten paljon se on vaatinut ja kuinka kovaa se on oikeasti ollut. Arvostus on vain lisääntynyt.

AKSELI: Kun olin 15-vuotias, piti valita paini tai jääkiekko. Silloin mietin hetken, kumman lajin valitsen, mutta muuten en ole koskaan ajatellut, että lopettaisin painin.

MARKO: Silloin hieman pelotti, että Akseli valitsee jääkiekon. Ikää oli sen verran, että molempia lajeja ei ollut enää mahdollista harrastaa täysipainoisesti, ihan jo rahallisestikin. Annoimme kuitenkin pallon täysin hänelle, vaikka puolisoni Gitan kanssa yritimme perustella asioita kaikilta kanteilta. Tunnustan, että olin helpottunut, kun Akseli valitsi painin.

MARKO: Akseli on harrastanut painin ja jääkiekon ohella monia muitakin lajeja. Hän harrasti muun muassa pesäpalloa, jalkapalloa, juoksua ja mäkihyppyä. Mäkihypyssä olin aika useinkin paikalla, sen minkä omalta painiltani silloin ehdin. Kisoihin ei kyllä yleensä oman painin takia päässyt. Olen myös käynyt katsomassa jalkapallo- ja jääkiekkopelejä, kun se sopi omiin aikatauluihin.

AKSELI: Isä oli mukana äitiä vähemmän, mutta silloin kun hän tuli katsomaan, se toi vähän sellaista extra tsemppiä. Halusin näyttää osaamistani.

”Ehkä jotkut saattavat ajatella, että maailmanmestarin pojan on pakko olla vähintään yhtä hyvä.”

MARKO: On vaikea itse analysoida, miten tuen Akselia painissa. Jos huomaan jotakin semmoista, josta mielestäni pitäisi vähän keskustella, niin sitten yritän nostaa asian esille. Viime vuoteen saakka tuimme häntä enemmän rahallisesti, mutta nyt hän on hoitanut itselleen sponsoreita, joten se puoli on vähentynyt. Paini alkaa olla jo aika hintavaa tässä vaiheessa, eivätkä näytöt riitä vielä apurahoihin.

AKSELI: Isän tukea ei voi vähätellä, sillä on itselleni merkitystä. Kaikki tuki on aina plussaa.

AKSELI: Paini on tuonut omaan elämään tietyn rytmin. Kaikki rakentuu sen ympärille. Päätökset tehdään sen pohjalta, miten ne tukevat painia. Isää ja minua se on lähentänyt. Ilman painia emme näkisi toisiamme näin paljon. Nyt näemme joka päivä treeneissä.

MARKO: Paini on ollut minulle elämäntapa jo aika kauan. Se, että oma lapsi on lajissa mukana, on sille oikein mieluinen jatkumo. Olemme reissanneet paljon yhdessä ja saaneet paljon kokemuksia, joita ilman painia emme olisi saaneet. Vuosiin mahtuu monenlaisia retkiä, matkoja ja tapahtumia.

AKSELI: Kun en paini, vietän paljon aikaa kavereiden kanssa. Kun on vähän puhkinainen olo, sitä enimmäkseen makoilee ja ottaa aika rennosti.

MARKO: Tämä on aikaavievää puuhaa, eikä meillä ei ole painin ohella muita yhteisiä harrastuksia. Emme käy yhdessä kalassa tai muuta sellaista. Näemme päivittäin niin paljon, että etenkin Akseli mielummin pysyy vapaalla omissa oloissaan. Tämä kevät on ollut koronan takia tosi erikoinen. Olen jopa katsellut televisiota ja nauttinut siitä, että viikonloput ovat olleet vapaita eikä koko ajan tarvitse olla menossa.

MARKO: Näen Akselissa paljon samaa kuin itsessäni nuorena. Hän on samalla lailla periksiantamaton kuin itsekin olin. Akseli elää elämäänsä aika tavalla samalla tavoin kuten minäkin olen tehnyt; hän antaa elämän viedä ja ottaa vastaan sen, mitä sieltä on tulossa.

AKSELI: Ei tuohon ole mitään lisättävää. Näin minäkin sen ajattelen.

Marko Yli-Hannuksela

- s. 1973
- kaksinkertainen olympiamitalisti ja maailmanmestari kreikkalais-roomalaisessa painissa. Valmentajana toimi isä Seppo Yli-Hannuksela
- seura: Ilmajoen Kisailijat
- vuoden urheilija 2004
- toimii tällä hetkellä Suomen kreikkalais-roomalaisen painin päävalmentajana

Akseli Yli-Hannuksela

- s. 1999
- seura: Ilmajoen Kisailijat
- valmentaja: Marko Yli-Hannuksela
- voittanut tähän mennessä eri ikäsarjoissa kymmenen SM-mitalia, joista kaksi kultaa
- edustanut Suomea muun muassa junioreiden EM- ja MM-kilpailuissa

Pasi ja Jonni Sarkkinen

PASI: Paini on ollut läsnä perheessämme aina, joten Jonni on seuraillut sitä käytännössä syntymästään saakka. Asuimme Nastolassa ja aloittelimme siellä nassikkapainiryhmää, jossa meidänkin pojat olivat mukana. Jonni oli kuusivuotias, kun muutimme Jyväskylään. Silloin menimme ensi kerran painikouluun. Isoveli Juusokin kävi painimassa pari vuotta, mutta alusta asti jalkapallo oli hänen tärkeä juttu.

JONNI: Muistan alkuajoista sen, että harjoituksissa oli mukava käydä. Ihan perusjutut purivat: monipuoliset treenit, kaverit ja kamppailu.

PASI: Jo alkuajoista on jäänyt hyvät fiilikset. Mikään ei ole sen jännempää kuin seurata lasten painia. Otteluissa voi tapahtua mitä vain. Lajin luonne korostuu kilpailuotteluissa, eli aina löydetään voittaja ja häviäjä. Joidenkin vanhempien mielestä se on liian raakaa, mutta opettaa jokaiselle myös taitoa käsitellä pettymyksiä. Muistan hyvin Jonnin ensimmäiset kisat. Ne olivat Vaajakoskella pidetyt avoimet piirimestaruuskilpailut. Jonnilla oli hyvä sarja. Ottelut olivat vauhdikkaita ja niitä oli kiva seurata. Yksi tappiokin tuli, mutta ottelut menivät ristiin niin, että lopulta Jonni voitti sarjan ja oli silmin nähden tyytyväinen. Hänet palkittiin kisojen parhaan painijana ja palkinnon luovutti olympiavoittaja Rauno Mäkinen. Rane sanoi, että oli niin sähäköitä poikia, ettei silmä meinannut pysyä mukana. Mukavaltahan se tuntui ja arvostin suuresti, että vanha mestari tuli hoitolaitoksesta kannustamaan lapsia. Taisi olla silloin viimeinen kerta, kun näin Ranen hengissä.

PASI: Nyt otteluiden katsominen on erilaista. Kannustan ja samaan aikaa yritän poimia sieltä asioita, joista voi olla Jonnille hyötyä. Se on kuitenkin urheilijan käsissä, miten

ottelutilanteissa mennään eteenpäin. Valmentajan työ on painissa hyvin pitkälti tehty ennen kilpailua, mutta vireyteen pystyy ehkä vaikuttamaan. Jännitän otteluita ilman muuta, vähän samaan tapaan kuin silloin, kun itse vielä painin. Sytyn myös helposti otteluihin, mutta tämä piirre minulla on ollut jo paljon ennen omia lapsia. Olen ollut mukana Jonnin valmennuksessa alusta saakka ja valmennussuhde on jollakin tasolla säilynyt edelleen. Merkittävä muutos tuli siinä vaiheessa, kun Jonni pari vuotta sitten lähti Kuortaneelle lukioon. Siellä on huippuvalmennus ja minulla on täysi luottamus siihen. Oma roolini muuttui enemmän mahdollistajaksi ja henkiseksi sparrariksi. Fyysisesti minusta ei ole enää Jonnin kanssa painimaan, mitä nyt vähän kikkailemaan!

JONNI: Olen kokenut isän valmentamisen hyvänä juttuna. Valmentaminen on pienestä pitäen ollut tosi henkilökohtaista ja tarkkaa. Isän kanssa olen pystynyt painimaan myös kotona. Ihan käsipainia kuitenkin. Hän on näyttänyt erilaisia kikkoja ja tekniikoita, olemme yhdessä seuranneet painia ja puhuneet siitä paljon. Sekin kehittää. Arvostan sitä paljon.

PASI: Tuossa meidän punaisella eteisen villalankamatolla olemme vuosien varrella ottaneet jokusenkin kerran sylille menoja.

JONNI: En muista, että isän valmennus olisi koskaan ärsyttänyt. No joskus, kun on ollut huono päivä treeneissä, niin isän turha kommentointi on voinut vähän ottaa päähän. Painista puhuminen ei ole koskaan kyllästyttänyt. Meistä molemmista se on vain mukavaa.

PASI: Joskus olemme saattaneet keskustella treeniasioista myös hieman isommilla fonteilla. Lähtökohtaisesti kuitenkin ajattelen, että on ihan turha rähistä, jos vaikkapa urheilija ei ole pystynyt ottelussa jotakin asiaa toteuttamaan. Sieltä molskin reunalta on helppo huudella. Urheilija tekee parhaansa. Ja jos ei pysty tekemään, voi valmentajakin katsoa peiliin, että miksi niin kävi.

JONNI: En muista, että olisin kisoissa koskaan ärähtänyt isälle. Ihan omia vikoja ovat mokat olleet. Minusta on hienoa, että isällä on tausta samasta lajista kuin itselläni. Ja vieläpä tästä kaikista kovimmasta lajista. Paini on minulle tärkeä asia, ja tuntuu mukavalta, että se on yhä tärkeä myös isälle. Koska isällä on omaa kokemusta taustalla ja hän nähnyt paljon, hän myös ymmärtää lajia paremmin. Tietenkin siitä on itselle hyötyä.

PASI: Olen ehkä oppinut ymmärtämään, miksi lapsi-vanhempi -valmennussuhteet onnistuvat huipulle saakka melko harvoin. Yksi syy on varmaankin se, että urheilijan ja valmentajan tavoitteet urheilussa eivät ole samanlaiset. Tai sitten käsitys huippu-urheilun vaatimustasosta puuttuu tai pelätään tuottaa pettymys läheiselle ihmiselle. Lähtökohta on kuitenkin se, että halu urheilla kasvaa lapsen tai nuoren sisällä hänen tavoitteidensa ja kiinnostuksensa mukaisesti sopivan kokoiseksi asiaksi. Hän itse tekee päätökset urheilu-uransa suhteen, eikä siinä auta mitkään ulkopuoliset intressit. Viime kädessä sitä vanhempana toivoo, että lapsi saa hyvän elämän ja on terve. Ne ovat vanhemman näkökulmasta paljon isompia asioita kuin urheilu.

JONNI: Se, että isä on painin ohella muissakin urheilupiireissä tunnettu henkilö, ei ole mielestäni vaikuttanut siihen, miten minuun suhtaudutaan. Ehkä joku seuraa vähän tarkemmin, mutta en koe, että minulta odotetaan isän takia enemmän kuin muilta.

PASI: Ehkä Jonni on joskus hermostuspäissään sanonut, että lopettaa lajin, mutta en ole koskaan kokenut, että hän olisi oikeasti halunnut tehdä niin. Jos niin kävisi, toivon, että voisimme ainakin keskustella siitä. Olen vuosikymmenten aikana nähnyt aika monta urheilijaa, joilla on jäänyt potentiaali urheilijana ulosmittaamatta. Tai ehkä he ovat mitanneet sen verran, kuin

ovat kokeneet tarpeelliseksi. Toivottavasti he ovat kuitenkin keskustelleet perusteellisesti asiasta jonkun kanssa. Jos keskustelulla pystyy jotain vaikuttamaan, niin mielellään minä keskustelen. Viime kädessä se on kuitenkin sataprosenttisesti urheilijan oma päätös.

JONNI: Itse en muista, että olisin koskaan ihan oikeasti halunnut lopettaa painimista.
PASI: Emme ole koskaan kovin aktiivisesti olleet viemässä lapsia mihinkään kulttuuririentoihin. Kun miettii vaimoni Tuulin ja minun taustat, niin ei liene mikään yllätys, että meillä harrastetaan urheilua. Jonnin veli Juuso kävi alle kouluikäisenä jonkun aikaa musiikkileikkikoulua, mutta Jonni ei ollut kiinnostunut. Tyttäremme Sanni soitti pianoa. Heti kun hän sanoi ensimmäisen kerran, että se ei huvita, sanoin, että tämä selvä. Kävi hän kuitenkin sen lukukauden loppuun. Sanni harrasti myös monipuolisesti urheilua ja aloitti sitten painin 12-vuotiaana.

JONNI: Harrastin aika pitkään pesäpalloa. Isä ei ollut siinä niin aktiivisesti mukana kuin painissa. Pelasin myös jalkapalloa, jossa olin maalivahti. Uskon, että jos olisin valinnut jonkin muun lajin kuin painin, isä olisi ollut jollakin tasolla mukana, mutta ehkä enemmän siellä fysiikkapuolella. Kamppailulajit ovat kuitenkin aina olleet minulle se todellinen kiinnostuksen kohde ja muut lajit ovat olleet enemmän vain kesälajeja. Ne olivat sellaista kivaa tekemistä ja toivat urheiluun monipuolisuutta.

PASI: Pesäpallon lopettaminen ei ollut Jonnille mikään vaikea päätös. Paini alkoi vaatia enemmän aikaa, eikä Jonnilla ollut pesäpalloon enää sellaista kiinnostusta. Hän sai kuitenkin hienon kokemuksen joukkuelajista.

JONNI: Isän tuki painissa on tärkeää. Se on sellaista psyykkistä tukea ja kannustusta. Saan häneltä usein hyviä näkemyksiä.

PASI: Olemme tukeneet Jonnia taloudellisesti, kuten miljoona muutakin vanhempaa tekevät. Myös seura on auttanut ja Jonni on löytänyt itselleen muutamia hyviä yhteistyökumppaneita. Minulle on kertynyt vuosien aikana hyvät kontaktit, joten apua on saatu hierontaa, fysioterapiaa, lääkärin palveluita tai vastaavia tarvittaessa. Nyt korona-aikana Jonni on asunut poikkeuksellisesti kotona, ja meiltä löytyy kohtuullisesti treenivälineitä ja hän pystynyt tilanteeseen nähden harjoittelemaan todella hyvin. Tietenkin paluu normaaliin arkeen leireineen ja kisareissuineen olisi kovin toivottavaa.

JONNI: Paini on ollut elämässäni aina. Se on tuonut minun ja isän väliseen suhteeseen ainakin ison yhteisen kiinnostuksen kohteen ja paljon yhteisiä reissuja.

PASI: Minulla on ollut monenlaisia rooleja urheilun parissa. Jonnin ja muiden lasten kautta olen saanut vielä sen vanhemmankin roolin. Aloitin itse painin aikanaan saman ikäisenä kuin Jonni. Minulle paini on ollut suuri elämää ohjaava tekijä, sen myötä

Pasi Sarkkinen

- s. 1966
- voitti painiurallaan kuusi aikuisten SM-mitalia
- seurat aktiiviaikana: Pyhäjärven Pohti, Lahden Ahkera ja KOO-VEE
- oli Suomen kreikkalais-roomalaisen painin päävalmentajana vuosina 2001-2004
- toimii tällä hetkellä Olympiakomitean kamppailulajien lajiryhmävastaavana

Jonni Sarkkinen

- s. 2002
- seura: Harjun Woima Jyväskylä
- valmentajat: Ville Pasanen, Juha Virtanen, Pasi Sarkkinen
- voittanut tähän mennessä eri ikäsarjoissa 7 SM-mitalia, joista 4 kultaa
- sijoittui viidenneksi kadettien MM-kilpaluissa vuonna 2019

suuntauduin liikunta-alalle ja valmentajan uralle. Yhteisenä harrastuksena paini on tuonut meille älyttömän paljon. Kun vaikkapa näemme Facebookissa jonkin suorituksen, puhumme siihen liittyvistä ideoista ja ajatuksista. Tällaisia keskusteluja käymme jatkuvasti. On mukava saada olla sparraamassa ja tukemassa.

PASI: Harrastamme Jonnin kanssa metsästystä, lähinnä kanalintujahtia koiran kanssa. Jonni on kiertänyt metsällä mukana ihan pienestä, alle kouluikäisestä saakka ja sitkeästi tarponut perässä suot ja kankaat. Muistan erään kerran, kun vastaan tuli vähän leveämpi puro. Mietimme, miten silloin vielä ihan pieni Jonni sen ylittää. Otin niska-takapuoli -otteen ja viskasin yli. Jonni liiteli liito-oravan tavoin ja mätkähti hienosti nelinkontin vastarannan mättäälle. Jahtikaverit näkivät tapahtuneen ja siitä riitti juttua.

JONNI: Minulla on hämärä mielikuva tuosta kerrasta. Kirkkaana syysaamuna on mukavaa päästä metsälle, saa raitista ilmaa ja joskus jotain saalistakin. Luonnossa liikkuminen tuo hyvää vastapainoa tiiviiseen arkeen. Metsäreissuilla puhumme kaikenlaisista asioita, painistakin välillä, mutta yleensä kaikesta muusta.

PASI: Nykyään se on niin, että jos leveä oja tulee vastaan, niin Jonni heittää minut yli. En kyllä lupaa täydellistä alastuloa!

”Metsäreissuilla puhumme kaikenlaisista asioita, painistakin välillä, mutta yleensä kaikesta muusta.”

Painin iloa kaikille

Kotka Eagles -seuran painijaoston vetäjä Jarmo Söderholm pursuaa uusia ideoita. Työn alla on muun muassa matalan kynnyksen painikerho, joka mahdollistaa harrastamisen kaikille.

Kun Kotkan Painimiehissä tehtiin päätös valmentaa vain kreikkalais-roomalaista painia, koki **Jarmo Söderholm**, että kotkalainen painitoiminta jää vapaapainin puuttuessa liian paljosta paitsi. Niinpä hän aloitti painitoiminnan Kotka Eaglesin yhtenä jaostona. Amerikkalaisen jalkapallon seura oli jo ennestään tuttu, sillä sitä johtaa Söderholmin **Essi**-tytär. Söderholm on itsekin toiminut seurassa ohjaajana.

– En halua tehdä kreikkalais-roomalaisen ja vapaapainin välille mitään eroa, joten meillä valmennetaan molempia painityylejä, Söderholm kertoo.

Vuoden verran pyörinyt toiminta on ottanut mukavasti tuulta alleen. Painijoita on tällä hetkellä hieman vajaa 40. Söderholm sanoo, että heistä noin puolet on aktiivisesti kisaavia, toinen puoli enemmän kuntourheilijoita.

– Huhtikuulta lokakuulle siirrettyihin vapaapainin SM-kisoihin meiltä lähtee näillä näkymin 13 mies- ja naispainijaa.

Valmennuskaarti vahvistuu

Kun tähän saakka toiminta on perustunut lähes yksinomaan Söderholmin panostukseen, on valmennuskaarti alkanut vahvistua.

– Vielä viime talvena lähes asuin salilla. Nyt mukana on kymmenkunta valmentajaa, joilla kaikilla on pitkä painihistoria ja paljon tietoa ja osaamista lajista.

Jatkossa jaostossa halutaan panostaa valmentajien koulutukseen. Se tarkoittaa ahkeraa osallistumista Painiliiton koulutustilaisuuksiin. Vaikka Söderholmille painitoiminta on tuttua peräti 45 vuoden ajalta, ja erilaisia koulutuksia on menneiltä vuosilta takataskussa melkoinen tukku, on moni asia toisin kuin ennen.

– Alati muutoksessa olevat säännöt muuttavat tekniikan ja taktiikan soveltuvuutta ja tuovat haasteita niin valmentamiseen kuin painimiseen.

Kilpaurheilun ohella Kotka Eaglesin painijaosto haluaa tarjota painin ja liikunnan riemua muillekin kuin vain huippu-urheilijoiksi tähtääville. Alkamassa on pieni erityisryhmä vammaisille lapsille ja heidän vanhemmilleen.

– Ryhmässä tehdään kehitystä ja koordinaatiota tukevaa ja kehittävää liikuntaa. Mukana ovat tietenkin myös pallopelit ja leikit, jotta liikkumisen mielekkyys säilyy. Painissa on luonnollista koskettamista ja toisesta kiinni pitämistä. Sosiaaliset verkot ja fyysinen kosketus luovat turvallisuutta, iloa ja

”Tavoitteena on perustaa oma ryhmä painisalille niille, jotka innostuvat painista enemmänkin koulun kerhoissa.”

Liikuntakerhon passin etu- ja takakannet. Sisäpuolelta löytyy polku, johon lapset saavat osallistumisesta leimoja ja pikkupalkintoja. Kevään passissa mukana myös uinti ja hiihto, joista saa lisäpisteitä.

onnistumisen hetkiä tutussa ympäristössä.

Muita seuran uusia ryhmiä ovat naisten ja tyttöjen oma ryhmä, maahanmuuttaja- ja kuntopainiryhmä sekä lapsi-aikuinen -ryhmä.

Kerhotoimintaa kaikille

Viime talvena Söderholm aloitti alueen kouluissa kerhoprojektin, jonka korona harmillisesti keskeytti. Ideana on järjestää alakoululaisille kerhotunti, jossa jokainen koulun oppilas tutustuu painiin iloisesti leikkien.

– Tämän jälkeen koulussa alkaa vakituinen kerhotoiminta, johon kaikki halukkaat voivat osallistua. Toiminta painottuu painin ympärille, on polvipainia ja kuperkeikkaa, mutta myös muun muassa pallopelejä ja muunlaista lasten mieleistä liikuntaa. Ei mitään liian haastavaa tai pelottavaa.

Söderholm neuvotteli mukaan yrityksiä, ja tämän yhteistyön tuloksena lapset saavat muun muassa heille erittäin mieluisan kerhopassin.

– Helmikuussa alkoi ensimmäinen ryhmä, jolla oli passi käytössään. Lapset eivät koskaan tulleet kerhoon ilman passia eivätkä taatusti lähteneet kerhosta pois, ennen kuin saivat siihen leiman, Söderholm hymähtää.

Kerhotoiminta jatkuu taas syksyllä. Tavoitteena on perustaa oma ryhmä painisalille niille, jotka innostuvat painista enemmänkin koulun kerhoissa. Kyseessä on matalan kynnyksen ryhmä, jossa yritysyhteistyön kautta harrastus ei maksa perheille mitään. Heikko taloudellinen tilanne ei siis estä harrastamista.

– Työn alla ovat myös kuljetukset kouluilta painisalille.

Jarmo Söderholm ja tytär, Kotka Eagles ry:n puheenjohtaja Essi Söderholm mallailevat seuran trikoita. Tytär aikoo osallistua Eaglesin joukkueessa painin SM-kisoihin.

Kotkan Autokatsastus
Kyminlinnantie 22 48600 Kotka
044 2599 600
KOTKANAUTOKATSASTUS.FI

Karhulan HAMMASLÄÄKÄRIASEMA
Yleishammaslääkäri Veikko Peltola
Yleishammaslääkäri Päivi Pohjola
Suukirurgi Jussi Federolf
Karjanlantie 6 2. krs, 48600 KOTKA
P: 05 266 060

Kontio APTEEKKI
Karhulantie 30
48600 KOTKA
www.kontioapteekki.fi
Puh. 05 - 2200 440

KYMENLAAKSON JÄTE
Ekokaari 50
46860 Keltakaari
Puh.05 - 7443 400

T&K Kirjanpito ja Isännöinti
Ilmakuja 3, 49900 Virolahti
Puh. 040 - 5317 288
tuula.karhu@tkkp.fi, p.050-3505 466
kati.ronka@tkkp.fi, p.040-5317 288
kalle.suomalainen@tkkp.fi, p.044-2430 643

JARI HARTIKKA OY
Mikkelinkatu 11, 48600 KOTKA
Puh. 0400 656 732

TILITOIMISTO A-VIISI KY
Puistokatu 4, 49400 Hamina
www.tilitoimistoaviisi.fi
Puh. 05 - 3557 260

SAMN-PALVELUT
Vanhatie 32
15240 Lahti
0400 614 304

Kymen Tilitoimisto Oy
Karhulantie 32 B 19, 48600 KOTKA
Puh. (05) 2104 000

Rakennuspalvelu Ilkka Aarnio
Heikinkatu 8, 48100 Kotka
Puh. 050 5262 559

Autokoulu R. Snellman Ky
Ajo-opetusta:
B-kortti
mopokortti
moottoripyöräkortti
www.rsnellman.com

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

RAKENNUS PAKERA OY
Takojantie 12 A, 48220 Kotka
Puh: 05 2285 100
www.rakennus-pakera.fi

Peltisepänliike
KOTKA-PELLIX OY
Kankitie 21 B 5
48400 Kotka
Puh. 0500 553 062
www.kotka-pellix.fi

KULJETUSLIIKE
Transport Lindqvist Oy
Asentajankatu 10, 48770 Kotka
transportlindqvist.fi
puh 05 - 2259 400

EE-PEE
LVI-asennus
LVI-URAKOINTIA AMMATTITAIDOLLA
Sirppitie 4, 61500 ISOKYRÖ
Matti Riihimäki 041 5436445
matti.riihimaki(at)eepeelvi.com
Timo Riihimäki 040 4115563
timo.riihimaki(at)eepeelvi.com

Maaseututilit
ASIANTUNTEVAA JA NYKYAIKAISTA TALOUSHALLINTOA YRITYKSILLE JA MAATILOILLE
Pyydä tarjous!
Heikkilänkuja 3, 60800 Ilmajoki
Puh. 06 - 4246 480
toimisto@maaseututilit.com
www.maaseututilit.fi

Hikinoro oy
PL 34, 40801 Vaajakoski
014 448 99 11
email: hikinoro@hikinoro.com

HAUTAUSPALVELU NIEMI
ISOKYRÖ • LAIHIA • VÄHÄKYRÖ • YLISTARO
Puhelin 0500 219 311

Maatalouskonehuolto
M. Viitamäki
Klaarankuja 33, 60800 Ilmajoki
Puh. 040 - 5393 382

SISÄ-SUOMEN TURVAPALVELUT OY
Louhenkatu 4, 44100 Äänekoski
www.sisa-suomenturvapalvelu.fi
Puh. 040 - 1681 011

Tili-Liisa Oy
Vaasantie 1103, 61350 HUISSI
Puh. 06 - 4227 659

IITIN GRANIITTI OY
ORVO TÖYRYLÄ
Perheniementie 451,
47450 PERHENIEMI
0400 809 095

LAIPRO OY
TILAUSKONEPAJA
041 5451 423
Louhelantie 3 Järvelä

Rivi-ilmoitukset

TIENSUU KY
Hiipakantie 15, Hakojärvi ✆ 0500 561 177

KYRÖNMAAN TILITOIMISTO
Lukkarinmäentie 4 B 2 ✆ 4713 526

K SUPERMARKET PAJALA
Pajalantie 19, 04400 Järvenpää ✆ (09) 42257 9644

ASKOLAN AUTO- JA KONEKORJAAMO
Teollisuustie 3, 07230 Monninkylä ✆ 019 643 312

MAALAUSURAKOINTI KOIVISTO ISMO
Palterintie 1 Kauhajoki ✆ 0400 661 163

SÄHKÖ-KARISMA
Vuoksentie 4, 13600 Hämeenlinna ✆ 0400 184 747

AUTOMAALAAMO P. RISKULA
Krentaalintie 82, 64760 Peltola ✆ 050 3541 137

HÄMEEN RAHTIPALVELU OY
Näätäkuja 2, 16900 Lammi ✆ 0400 308 941

LAPUAN SÄLEKAIHDIN JA MARKIISI
✆ 040 676 3460
Alanurmontie 268, Lapua
Kartanontie 14 A 7, Järvenpää

ESPOON SORA OY TOLPPOLA
Pohjoisentie 9, 02970 Espoo ✆ 0400 707 940

SÄHKÖLIIKE VIRTEK OY
Hakalantie 116, 07190 Halkia ✆ 0400 841 293

MEGA GROUP ✆ 0400 281 889
Mustasaarentie 68, 86220 Merijärvi

VAINIKAN SORA
www.vainikansora.fi ✆ 0500 154 032

KETTUMÄEN TRAKTORIHUOLTO KY
Tuhtimäentie 1, Kauhajoki ✆ 0400 364 145

KULJETUS KAJ ALASTALO Ky
Mukasentie 182, 48720 Kotka ✆ 050 5228 129

JOKILAAKSON LOUHINTA OY
Kangaskatu 17, 48600 Kotka ✆ 0400 748 165

LR-LENKKERIT KY
Takojantie 10A, 48220 Kotka ✆ 040 5690 559

HAUTAUSTOIMISTO MÄNTTÄRI
Kirkkokatu 4, Hamina ✆ 0400 313 288
www.manttari.fi

NAPRAPAATTI TARJA VIROLAINEN
Sibeliuskatu 34 A, Hamina ✆ 040 5315 936

TILITOIMISTO TMI MARI MATILAINEN
Muuralankuja 11, 48800 Kotka ✆ 05 289 419

TMI RAK-SANEERAUS JUHA
Yläkatu 21, 48700 Kotka ✆ 040 7444 865

TMI LATTIATYÖ HANNU MIKKONEN
Naavatie 12 M, 45200 Kouvola ✆ 040 7257 518

POLARTEK ENGINEERING OY
Kyminlinnantie 6, 48600 Kotka ✆ 0207 439 716

MYYRYN SORA JA KULJETUS OY
Heinlahdentie 146, 49200 Heinlahti ✆ 220 1025

HAMINAN PUUPOJAT
Pienteollisuuskatu 11, 49400 Hamina ✆ 040 7677 707

IKKUNATEHDAS LASIVUORIMAA
Hakamäentie 17, 48400 Kotka ✆ (05) 2265 100

-VARATTU-

TOPIN AUTO OY ✆ (06) 4234 590
- autovaraosat ja huolto
Rajatie 44, 60120 Seinäjoki

OLLI RIIHIMÄKI OY
Paanatie 34, 61550 Orismala ✆ 0400 662 289

PIRUNPELTO OY TMI JARI-PEKKA PAKSU
Kantinkuja 51, 61600 Jalasjärvi ✆ 0500 159 186

OY OLLE ANDERSSON AB
Lundinkatu 22 Porvoo ✆ 0400 789 606

KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN ✆ 050 386 6937
Kustaa III:n polku 7 as 15, 65380 Vaasa

H & L METSÄKONEURAKOINTIA ✆ 0400 718 916
Strandaksentie 62, 07810 Ingermaninkylä

JZ-PALVELU OY ✆ 040 8096 870
Grönalundintie 191, 02400 Kirkkonummi

LAKEUDEN ASBESTITYÖT OY
Kangastie 44, 61330 Koskenkorva ✆ 0400 263 631

TAPANAINEN *www.koneyhtyma.fi*
Hilatie 14, 63700 Ähtäri ✆ 0400 667 454

MAANRAKENNUS TYNJÄLÄ ✆ 0400 369 329
Kiviniementie 83, 60760 Pojanluoma

AMARILLO KEITTIÖT
Joentaustantie 34 Myrkky ✆ 0400 267 399

UP URAKOINTI OY ✆ 045 120 7649
Jalavatie 9, 18120 Heinola

PYÖRÄKONEURAKOINTI ARI KUPIAINEN
Neulastie 5, 40800 Vaajakoski ✆ 0400 648 261

SÄHKÖASENNUS A. HIETAKANGAS
Vadelmatie 7, 66400 Laihia ✆ 0400 161 263

REDIN OY ✆ 0400 251 860
Suonionkatu 30 A 7, 53600 Lappeenranta

RENGASLIIKE KIMMO SORJONEN OY
Kiskotie 4, 84100 Ylivieska ✆ 08 424 915

YLITALO KIINTEISTÖHUOLTO ✆ 4336 200
Valtuustontie 12, 62100 Lapua

JP METSÄKONEURAKOINTI OY
www.metsakoneurakointi.fi ✆ 040 0192 145

URAKOINTI S. SIIRTOLA OY
Kyynäskieppi 8 Sattanen ✆ 0400 130 327

NÄKÖKESKUS OPTIALA OY
Ollilanojankatu 2 Ylivieska ✆ 040 730 9718

Traktoriurakointi verstastyöt MATTI PUKKINEN
Suolaistentie 44 ✆ 0400 661 253

VK-PELTI KY
Korjutie 12, 03600 Karkkila ✆ 040 5589 059

AURAMET-TUOTE OY ✆ 0400 527 825
Pajakaari 8, 21380 Aura

TALOHUOLTOTEHTÄVÄT P. PALONEVA OY
Topinraitti 4, Kauhajoki ✆ 040 066 7324

MP PRIMA OY ✆ 050 4130 958
Jaurintie 742, 61500 Isokyrö

KK-SISUSTUS OY
Piisitie 1, 61300 Kurikka ✆ 044 3600 280

MARJA-LASI Marja Leena Alavainio
Potilanmäentie 104, Laihia ✆ 0500 458 990

PURSO ALUCOOL OY ✆ 050 3646 338
Vedenhaarontie 27, 66440 Tervajoki

KULTASEPÄNLIIKE AKI ARO
Kauppatie 1, 66400 Laihia ✆ (06) 4770 324

TMI KARI ARKKOLA
Olkitie 34, 66440 Tervajoki ✆ 040 7066 657

TMI HANNU LEHTORINTA rakennuskonevuokraus
Untamalantie 213, 61520 Lehmäjoki ✆ 0500 868 713

VAAJAKOSKEN SÄHKÖPALVELU
Korpikallentie 22, 40800 Jyväskylä ✆ 0400 626 934

TJ-KATSASTUS
Hallaperäntie 8, Leppävesi ✆ 050 4334 245

NUOHOUS JA PUHDISTUS SOIKKELI OY
Korterinne 8 B 9, 40630 Jyväskylä ✆ 020 749 5050

RAKENNUS KASEVA
Vapaudenkatu 60, 40100 Jyväskylä ✆ 045 8845 520

KONALIMI Oy monialapalvelu
Hahtomaantie 99, 62200 Kauhava ✆ 050 4917137

VT-KALUSTE OY
Valtiontie 18, 60800 Ilmajoki ✆ (06) 4247 060

LAME maatalouskoneita
LAAKSON METALLI OY Ilmajoki ✆ 4241 800

RUOKAPALVELU JOHANNA LAAKSONEN
Teknologiapuisto 1, 61800 Kauhava ✆ 040 5085 272

LEIPOMO NONPARELLI OY
Y. Ylihärsilä, Koskenkorva ✆ 0400 261 030

Jalkinekorjaamo Tmi MAURI KEIHÄNEN
Puskantie 1 Seinäjoki ✆ 040 5027 990

J. VILJAKAINEN ✆ 0400 260 476
Simeonintie 14, 60150 Seinäjoki

Maalausalan takuutyöt A & P KOSKI OY
Heinola kk ✆ 0400 537 132, 040 5619 522

RAKENNUSLIIKE TIMO SALMINEN KY
Aleksanterinkatu 15 A 10, Lahti ✆ 020 6401 8616

POWERTOOL, kaikkea sähköstä
Kaatokuja 1 ✆ 03 7660 650 ***www.powertool.fi***

ILMAJOEN YRITYSPALVELU OY KATE-LASKENTA
Kauppatie 9 Ilmajoki ✆ 010 320 2150
www.kate-laskenta.fi

INSINÖÖRITOIMISTO TIMO AUTIO
Hölkkäpolku 1, 60800 Ilmajoki ✆ 050 369 2828

Maanrakennus ja kuljetus PAAKKUNAINEN Oy
Lehtimäentie 16, 64770 Äystö ✆ 050 3687 500

KAIHDINMYYNTI JORMA HIETIKKO
Kurikantie 230, 60800 Ilmajoki ✆ 0400 660 634

KOSKENKORVA LOGOSET
Vaasantie 484 Koskenkorva ✆ 040 5408 004

TeeMun Talotekniikka Oy
Kaikki kodin tekniikka – LVIS-työn ammattitaitoilla
TeeMun Talotekniikka Oy
Laurinrinne 13 40800 Vaajakoski
Teemu Remes (Sähkö/putkimies) p. 044-2747 422

JTR-YHTIÖ OY
Lintumalahti 238
18300 HEINOLA
Puh. 0500-315 855

Hei sinä aktiiviurasi lopettanut painija, valmentaja, huoltaja, muu toimihenkilö, vanhempi tai isovanhempi.

Liity iloiseen ja toiminnalliseen joukkoomme
eli Suomen Painiveteraanikerho ry:hyn

Me tarvitsemme teitä. Meitä jäseniä on tällä hetkellä lähes kahdeksansataa.

Jäsenmaksumme ovat seuraavat:
- henkilöjäsenmaksu 15 €
- perhemaksu 25 €
- ainaisjäsenmaksu 200 €
- vapaaehtoinen lehtituki 10 €
- Mikäli haluat toivottaa lehden kautta hyvää joulua, niin joulutervehdys maksaa 20 €.

Maksun voit maksaa tilillemme
FI98 5078 1120 0407 40
kirjoittamalla viestiin nimesi.

Jäsenmaksuista, lehden mainoksista ja lahjoituksista saadut tulot lahjoitamme tulevaisuuden lupaaville nuorille painijoille ja Suomi Cupin tukemiseen. Odotamme mielenkiinnolla liittymistänne joukkoomme!

Lämpimin niskalenkkiterveisin,

JOHTOKUNTA
Teijo Salminen,
puheenjohtaja 040 503 6095

Tapio Sipilä,
varapuheenjohtaja 044 554 8234

Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

MEILLÄ TEHDÄÄN HUIPPU-URHEILIJOITA.

KUORTANE.COM/URHEILU

Joni Komppa on tuore ylioppilas.

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Joni Kompan kotialbumi**

Tuore ylioppilas kaipaa jo matolle

Joni Komppa sai valkolakin pienen jännityksen jälkeen. Nyt katse on suunnattu tulevaan. Siellä näkyy urheilukoulu ja toivottavasti aikuisten arvokilpailut.

Joni Kompalla on syytä hymyyn. Kevään aikana häntä hieman jännitti, miten ylioppilaskirjoituksissa mahtaa käydä. Eniten arvelutti englanti, mutta nyt ovat huolet poissa. Neljässä vuodessa lukion suorittanut Komppa sai painaa valkolakin päähänsä yhdessä reilu 25 000 muun lukionsa päättäneen kanssa.

– Tein keskiverto suorituksen urheilun ohella, ja olen siihen tyytyväinen. Kirjoitin viisi ainetta: terveystiedon, ruotsin, psykologian, äidinkielen ja englannin, Seinäjoen Paini-Miehiä edustava Komppa myhäilee.

Hän toteaa, että lukio sujui painin ohella kitkattomasti. Ensimmäisen vuoden Komppa kävi lukiota Ylistarossa, josta hän on kotoisin. Kolme viimeistä vuotta hän asui Ilmajoella, ja kävi siellä Ilmajoen lukiota.

– Painin ja lukion yhdistäminen onnistui todella hyvin. Kurssit sai helposti parsittua kasaan. Kuuluin Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemiaan. Harjoitusten ja koulun yhdistäminen oli suunniteltu hyvin. Meillä oli pari kolme kertaa viikossa aamuharjoitukset kello kymmenestä kahteentoista. Vain kerran neljän vuoden aikana minulla oli yksi kuuden viikon jakso, että en päässyt aamuharjoituksiin lainkaan. Kolmannen ja neljännen vuoden aikana kursseja oli sen verran vähän, että ohjattujen aamuharjoitusten ohella ehdin tekemään omatoimisiakin aamuharjoituksia, Komppa kertoilee.

Luultavasti liikunta-alalle

Lokakuussa kutsuu armeija. Sen Komppa suorittaa urheilukoulussa Helsingin Santahaminassa. Siitä eteenpäin kalenteri on vielä kirjoittamatta.

– Uskon, että tulevaisuuden jatko-opinnot löytyvät liikunta-alalta. Ne voisi aloittaa esimerkiksi hierojakoululla armeijan jälkeen.

Paini kuuluu tiiviisti tulevaisuuden suunnitelmiin. Viisivuotiaana painin aloittanut Komppa toteaa, että tavoitteena on painia niin kauan, kun kroppa ja terveys sen sallivat.

– Toivottavasti pääsen harjoittelemaan ilman loukkaantumisia ja kapuamaan miesten arvokisoihin. Siellä menestyminen on tietenkin se suurin tähtäin ja tavoite.

Tähän mennessä Kompalle itselleen tärkein meriitti on ollut sijoittuminen viidenneksi kadettien MM-kilpailuissa Kreikassa vuonna 2017. Siellä pronssi karkasi turkkilaiselle varsin tapahtumarikkaassa pistein 7–10 päättyneessä ottelussa.

– Vaikka hävisinkin pronssiottelun, niin jo pääsy siihen oli hieno hetki.

Ikävä molskille

Myös nuorten ja junioreiden Suomen mestaruudet niin kreikkalais-roomalaisessa painissa kuin vapaassa ovat olleet tärkeitä hetkiä painiuran aikana. Seuraava tähtäin on miesten SM-kulta.

– Se oli jo lähellä viime vuonna Töölössä, kun pääsin finaaliin. Silloin ei ollut sen aika, mutta vielä ehtii.

Korona on tuonut omat haasteensa harjoituksiin, kuten kaikilla muillakin. Ikävä molskille kalvaa jo mieltä. Mieli halajaa leireille ja kansainvälisiin mittelöihin.

– Ilmajoen jätkien kanssa olemme tehneet muun muassa voimaharjoittelua, peruskuntotreenejä ja maitohappoharjoituksia. Eli harjoiteltu on tiiviisti, vaikka ei painittu. Toivottavasti kohta pääsee taas painimaan, 72-kiloisissa vääntävä Komppa haikailee.

Maansiirto Harry Mäkelä Oy
Hämeenpohjantie 7, 40520 Jyväskylä
020 761 3900

Vaajakosken kirkko
Kirkkotie 11, 40800 Vaajakoski
040 560 9929
www.jyvaskylanseurakunta.fi

Vesta matic
Just LVIn' it!
- Putkityöt
- Maalämpö
- Lattialämmitys
- Kaukolämpö
- KVV-valvonta

– Jo 20 vuoden kokemuksella –
Yhteydenotot:
0400 189 152
www.vestamatic.fi
vestamaticky@gmail.com
Kalliokyläntie 710
41800 Korpilahti

KESKI-SUOMEN RAKENNUS JA RAUDOITUS OY
Murskaamontie 3,
40320 JYVÄSKYLÄ
Teemu Tiiro 040 736 7568

RAKENNUS UDELIUS OY
Riistavallintie 245 ILMAJOKI
040 554 9002

Suomen Kivivalmiste Oy
Suomen Kivivalmiste Oy, Petäjävedentie 5, 41800 KORPILAHTI
Puh. (014) 821 350, kivi@suomenkivivalmiste.fi

KOTI PIZZA
Kauppatie 13, Ilmajoki
Puh.06 - 4248 220

Koivulan Savukala
Kelkkamäentie 127
41400 Lievestuore
puh. **050 464 6635**

Restaurointi - korjaukset - vauriokartoitukset
E. PALONIEMI OY
p.040 5125 436, www.paloniemi.fi
Niemistöntie 37, 60760 Pojanluoma

Juupaluoman Sora Ky
Rahikkatie 773
61800 Kauhajoki
Puh. 06 - 2334 190
Harri, 0400 - 366 254
Jari, 040 - 5522 949
Petri, 0400 - 864 484

HAHTOLAN LIHA OY
Seljäntie 61, 61550 Isokyrö
041 462 6839 / Sami
06 - 4725 132 / Toimisto

Pienkonekorjaamo
A. VIRTANEN
Riihikuja 20 Koskenkorva
040 5135 587

Sairtec Oy
Juornatpolku 21, 18100 HEINOLA
Puh. 03 - 715 5275, www.sairtec.fi

RAUTA-JUURIKKALA OY
Villenkatu 42
18200 Heinola
p.0400-172 050
www.rauta-juurikkala.fi

RETERMIA
Paininpuuntie 17, 18100 Heinola
www.retermia.fi
Puh. 03 - 871 690

AJA RAKENNUS OY
Vuorosuontie 3, 18100 Heinola
044 2701 408

KOSKENKORVAN GRILLI
Koskitie 3 p. **040 568 4895**

LVI PUTKIURAKOINTI SIMPANEN OY
Myllypurontie 4
18600 MYLLYOJA
www.lvisimpanen.fi
Puh. 010 2710 270

KODINKALUSTEET J. Ojala Ky
Teollisuuskatu 53
44150 Äänekoski
puh. 014 - 523 605
0400 243 948

J & J Kuormalavat Oy
Ostaa ja myy kaikenkokoisia kuormalavoja
Kankaanpääntie 1, 41350 Laukaa As
050 551 9111 info@jjkuormalavat.fi

HPN PELTI
Korvenkyläntie 22
40950 Muurame
0500 615 263

MUURARI
MATTI MATALAMÄKI
040 588 3994

PELLON
Asennus ja huolto
Tmi Mikko Soramo
Vasumäentie 319
62160 Karhunkylä
Puh. 040 4657 034

Yleislääketieteen erikoislääkäri
TIMO KOSONEN
Kauppatie 13, 60800 Ilmajoki
Ajanvaraus klo 9-16 p. **4247 420**

PJM-PALVELU
Ruotintie 257, 44220 SUOLAHTI
Puh. 040 5260 824

Traktoriurakointi Mikko Ranto
✆ **0500 363 124**

ILMAJOEN SÄHKÖKOJE KOSKENKORVA
044 705 6850 www.isk.fi

Rakennusliike Kenkkilät Oy
Ilmajoki
Harri 0500 662 298
Henry 040 529 2016

Hjallis vai Tahko?

Uuden toiminnanjohtajan valinta on päätös, joka on täysin ratkaiseva suomalaisen painin tulevaisuudelle. Olemme tilanteessa, jossa ihan aidosti pitää kysyä, onko meillä mahdollisuus myös tulevaisuudessa menestyä aina olympiatasolla asti.

Jos jalometallia arvokisoissa tavoitellaan, kaikkein tärkein asia on kilpailevien tyttöjen ja poikien määrän kasvattaminen.

■

Jääkiekossa **Harry "Hjallis" Harkimo** vei bisnesmielessä loppuun sen, minkä Kalervo Kummola oli 1970-luvulla käynnistänyt. Laji muuttui hänen johdollaan puhdasveriseksi bisnekseksi ja toisaalta täysipäiväiseksi ammattiurheiluksi.

Olen muuten sitä mieltä, että ahtaasti tulkittuna lätkä on ainut laji Suomessa, jossa kaikki mahdolliset asiat ovat ammattilaisuuden edellyttämällä tasolla. Jo yksittäisessä liigajoukkueessa on henkilökuntaa enemmän kuin monessa pienessä lajiliitossa yhteensä. Budjettia ei viitsi edes miettiä. Tulee vain paha mieli.

Hjallis otti 1990-luvun alussa haltuunsa konkurssikypsän divariseuran nimeltään Helsingin Jokerit. Hiljalleen konetta ruvettiin rasvaamaan yhä ammattimaisemmalle tasolle.

Hartwall-areenan konsepti oli jotain sellaista, mitä suomalaisessa urheilurakentamisessa ei ollut aikaisemmin nähty: pitkälle yksityisin varoin rakennettu merkittävä urheilukeskus. Eikä kyseessä ollut edes jäähalli, vaan alusta alkaen monitoimiareena, jossa paikkansa ovat löytäneet jääkiekon ohella niin Il Divo kuin International Horse Showkin. Onpa HA:lla nähty jopa moottoriurheilua.

Kun Hjallis oli etsinyt rahoitusta purjehdukselleen maailman ympäri, hänelle oli kertynyt paljon tärkeää tietoa ja taitoa urheilumarkkinoinnista ja hyviä suhteita tietenkin.

Niin kauan kuin muistan, on suomalaisessa painissa puhuttu siitä, että liiton johtoon pitää saada kaveri, joka hommaa rahaa ja mielellään aika paljon.

Luottamusmiespuolella on toki ollutkin muutamia todella hyviä johtajia. Esimerkiksi monet vanhemman polven ruttukorvat muistelevat hartaasti Arvo Himbergiä. Myöhempinä aikoina Yrjö Tuokko oli puheenjohtaja, joka rautaisella otteellaan sai talouden pyörät pyörimään.

Aika moni painiväestä valitsisi painiliiton toiminnanjohtajaksi edellä esitetyille perusteilla Hjalliksen kaltaisen hahmon. Sitä paitsi jos toiminnanjohtaja on oikein hyvä sponsorineuvottelija, hän voi ulkoistaa muut asiat ja ostaa palvelut rahalla.

■

Valaistaanpa seuraavaksi, kuka oli **Lauri "Tahko" Pihkala** (1888–1981). Hän toimi hyvin monenlaisissa toimissa ja luottamustehtävissä urheilun saralla.

SVUL:n urheilutarkastajana Pihkala kierteli ympäri Suomea moottoripyörällään levittämässä ruumiinkulttuurin ilosanomaa. Hän opetti eri urheilulajien sääntöjä, teki harjoitusohjelmia ja antoi jopa ohjeita urheilukenttien rakentamiseksi.

Suojeluskuntien urheilutarkastajana hän kehitti pesäpallon taistelukunnon kehittäjäksi. Merkille pantavaa on kaksi Amerikassa vietettyä vuoden jaksoa ennen tätä.

Tahko oli merkittävin taustavaikuttaja muun muassa siihen, että suomalaisissa kouluissa alettiin kevättalvisin viettää hiihtolomaa. Sivakointi olikin lähellä miehen sydäntä. Tätä todistavat esimerkiksi Niinisalosta Tampereelle lykittävä 90 km:n pituinen Pirkka-hiihto ja Suomen Latu ry, jotka molemmat ovat Tahkon ideoimia.

Melkein kaikki Suomen urheilijat ovat käyneet Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Pihkala on opiston rakentamisen tärkein taustavaikuttaja.

Lauri Pihkala oli tulisieluinen urheilumies, joka ei itseään säästellyt. Hän ideoi liukuhihnalta urheilua kannattelevia asioita. Lisäksi hänellä oli ainutlaatuinen taito saada ihmiset innostumaan ja toimimaan urheilun puolesta.

■

Edellä kuvatun perusteella voisi vetää johtopäätöksen, että tarvitsemme painiliiton johtoon "Hjalliksen". Kun on rahaa, on helppo organisoida myös muuta toimintaa. Tällä kannalla olen itsekin ollut hyvin pitkään.

Nyt kuitenkin Suomen paini on tilassa, jota ei pelkällä rahalla korjata.

Äärimmäisen huippu-urheilun tilanne on aivan kohtuullinen. Sen ympärillä pyöriviä ihmisiä ja muuta systeemiä

ei kuitenkaan tarvita, jos meillä ei ole tulevaisuudessa kilpailevia painijoita.

Edesmennyt valtiovarainministeri Ahti Pekkala kertoi eräällä yhteisellä pohjoisen retkellämme minulle kallisarvoisen viisauden.

Kun joku valitteli, että nyt ei voida aloittaa sitä tai tätä toimintaa, koska ei ole rahaa, Ahti totesi siihen, että asia on juuri päinvastoin.

”Jos on toimintaa, on myös rahaa”, hän totesi. Tätä viisautta olen elämässäni yrittänyt noudattaa vaihtelevalla menestyksellä. Olen sataprosenttisen varma, että jos saamme isot massat liikkeelle kilpailuihin, seurat myös imevät mukaan vanhempia ja muita taustajoukkoja, jotka joko itse tai suhteillaan rahoittavat toiminnan. Jos ei ole toimintaa, atomipommin varmasti ei ole myöskään rahaa.

Painiliitossa on viimeisen vuoden aikana käynnistelty seurojenkehittämisprojektia. Orastavia onnistumisia tällä sektorilla on jo saatu aikaan. Hyvällä alulla oleva toiminta seisahtui kuitenkin koronaan.

Mitään aivan uutta ei uuden toiminnanjohtajana tarvitse keksiä. Riittää kun kaivaa esiin SVUL:n ja TUL:n mapit, joissa käsitellään valtakunnan tason ja piirien organisointia 1980-luvulla. Näistä mapeista poimitaan parhaat palat ja päivitetään koneisto 2020-luvulle. Sitten ”Tahko” (hän voi olla toiminnanjohtaja tai joku muu) lähtee julistamaan ilosanomaa ympäri Suomea. Apuna ovat tietenkin kaikki mahdolliset some-kanavat.

Matkalaukkusaarnaamista ei kuitenkaan korvaa mikään.

Onkin hyvin vaikea kuvitella, että liittomme kaipaama tulisielu voisi tulla kokonaan lajimme ulkopuolelta. Tulevan toiminnanjohtajan tärkein yksittäinen ominaisuus nimittäin on intohimo suomalaisen paininurheilun kehittämistä kohtaan.

■

Sitten on taas loppukevennyksen aika. Eräs kilpailu-uransa jälkeen varsin mittavan ja menestyksekkään uran liike-elämän monituisilla poluilla tehnyt painimestari oli autokaupoilla.

Homma rupesi olemaan loppuvaiheessa ja edessä oli uuden auton tilauksen vahvistamiseen käytettävän kaavakkeen täyttäminen. Siinä kysyttiin muun muassa lisävarusteita. Kun mestarismies näki paperin, hän pyysi kauppiasta hakemaan viivoittimen.

Myyntimies vastusteli, mutta haki kuitenkin, kun asiakas kerran pyysi.

Painimies otti sitten viivoittimen ja veti jämäkästi suoran viivan kaikkien lisävarusteiden perässä olevien ruutujen yli ja totesi:

”Pistetähän kaikki.”

Jussi ”Kessi” Ketonen

STANNO

Tapahtumakalenteri 2020

Painiliitto noudattaa tarkasti valtionvallan koronapandemiaan liittyviä ohjeita. Siksi tapahtumakalenterikin elää ohjeistusten mukaan.

KESÄKUU

15–21	U17 (kadetit) EM-kilpailut – Siirto myöhäisempään ajankohtaan	Katowice (POL)
27	Av. kv. Ruissalopainit – Peruttu	Turku (TuTo)
29–5.7.	U20 (juniorit) EM-kilpailut – Siirto myöhäisempään ajankohtaan	Skopje (MKD)

HEINÄKUU

11	Av. Rantapainin TUL:n mestaruuskilpailut – Peruttu	Jyväskylä (JyPÄ)
12–15	TUL painileiri – Peruttu	Kisakeskus
13–19	U23 EM-kilpailut – Siirto myöhäisempään ajankohtaan	
25	Kotkan Meripäivien rantapainit – Peruttu	Kotka (KPM)
27–3.8.	Himberg-teamin maajoukkueleiri (kv. leiri)	Kuortane

ELOKUU

1	Av. Rantapainin Itä-Suomen mestaruuskilpailut	Lappeenranta (LrTU ja SimVe)
2–8	Olympialaiset – Siirto v. 2021	Tokio (JPN)
8	U20 (juniorit) ja U15 SM-kilpailut, kr – Siirretään syksymmälle	Voikkaa (VoVi)
17–23	U17 (kadetit) MM-kilpailut	Tatabanya (HUN)
22	Kokko-Kalle Games	Kokkola (KoKi)
22	Av. rantapainin SM-kilpailut / 2. Beach Open ja HPM:n 85-vuotisjuhlakisat – Suomi Cup	Helsinki (HPM)
28–30	Valtakunnallinen tyttöpainileiri	Jyväskylä
29	XXXVII Kalle Mäkisen painit – Suomi Cup	Turku (TWM)

SYYSKUU

5	VaSa:n ikäkausikilpailut, kr	Vantaa (VaSa)
5	Nepparin muistopainit	Seinäjoki (SPM)
7–13	U20 (juniorit) MM-kilpailut	Belgrad (SRB)
12	Lohi-painit – Suomi Cup – Peruttu	Kotka (PopI)
12–13	KLL:n mestaruuskilpailut, kr	Muhos (MuVo)
18–20	Maajoukkueleiri + haastajat, tytöt	Kuortane
19	Ikäkausikilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)
19	Kemi Cup	Kemi (KI)
25	TUL-Kalev-Joud -liitto-ottelu	Paikuse (EST)
25–27	Haastajat -ryhmän leiri, tytöt sekä valmentajakoulutus tyttö- ja vapaapaini	Kuortane
26	U17 (kadetit) SM-kilpailut, kr	Ilmajoki (IK)
27	Nuorisoturnaus	Ilmajoki (IK)

LOKAKUU

3	Naisten ja miesten sekä U15 SM-kilpailut, vp	Seinäjoki (YKV)
3	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
9–11	Himberg-haastajaryhmän (U15, U17, U20) leiri	Kuortane
10	Vapaapainikilpailut	Liminka (LNM)
10	VUV:n ikäkausikilpailut, vp	Kuusankoski (VUV)
12–16	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
20–25	VMM-kilpailut	Loutraki (GRE)
24	Arvo Haavisto (UWW) – Suomi Cup	Ilmajoki (IK)
24	Av. Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Simpele (SimVe)
24	Lounais-Suomen, Hämeen ja Uudenmaan aluemestaruuskilpailut, vp	Raisio (RVM)
31	KankU:n ikäkausikilpailut	Kankaanpää (KankU)
31	Junior Kare	Kouvola (KoPa)

MARRASKUU

7	Tampere Cup – Suomi Cup	Tampere (Koovee, TaPs & TaVo)
7	Kankuri Cup	Lapua (Virkiä)
13–15	Maajoukkueleiri + haastajat, tytöt	Kuortane
13–15	Leiri	Pajulahti
14	Pertsan painit	Sodankylä (LapinV)
14	VVV Cup, kr	Vaasa (VVV)
21	33. Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
21–22	Helsinki Open	Helsinki (HPM)
23–29	U23 MM-kilpailut	Tampere

JOULUKUU

4–6	Himberg-haastajaryhmän (U15, U17, U20) leiri	Kuortane
5	U17 (tytöt ja pojat) SM-kilpailut, vp	Janakkala (JPI)
12–13	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	Helsinki
27–30	Leiri	Pajulahti

PAININ U23 MM-KISAT

TAMPERE MESSU- JA URHEILUKESKUS TESC

23.-29.11.2020

TAMPERE 2020

UWW

U23 WORLD CHAMPIONSHIPS

DEFENSE SOAP

WRESTLING

SUPLES

TAMPEREEN KAUPUNKI

TVO

NORDIC WRESTLING

TPT

Julkisivusi oma rakentaja

Teetä kuntoarvio
Julkisivu tarvitsee aika ajoin huoltoa ja seurantaa. Kun teetät meillä kuntoarvion, tutkimme pintojen ja rakenteiden kunnon sekä esitämme arvion, missä vaiheessa saneeraus on järkevintä toteuttaa. Julkisivuremontin kanssa ei kannata odottaa liikaa. Mitä aiemmin tehty, on sitä helpommin tehty.

Pyydä tarjous!

Katso lisää www-omayhtiot.fi

Julkisivurakentaminen vaatii vankkaa ammattitaitoa. Julkisivun tehtävä on suojata rakenteita ja toimia eristeenä. Asianmukaisesti tehty julkisivu lisää asumismukavuutta, nostaa sekä kiinteistön arvoa että esteettistä arvoa, säästää energiaa ja pidentää rakennuksen käyttöikää.
Olemme vuosien varrella olleet mukana kehittämässä monia työmenetelmiä, joilla julkisivu saadaan kestävämmäksi. Meille on tärkeää, että korjausten aikana käytämme työtapoja, jotka aiheuttavat mahdollisimman vähän haittaa talon asukkaille.

Laaja asiantuntemus, vuosikymmenien aikana kovalla työllä ansaittu ammattitaito, viisaus ja kokemus sekä halu oppia mahdollistavat käytännön luovuuden, jota vaaditaan vanhan korjaamiseksi entistä ehommaksi, toimivammaksi ja kauniimmaksi. Ratkaisut teemme aina kohteen ehdoilla, sen parhaaksi. Se tarkoittaa omien tekijöiden, korkean laadun, tehokkuuden ja vastuullisuuden lisäksi myös kestävämpää ja jopa nopeampaa ja edullisempaa tapaa toteuttaa onnistunut projekti, johon kaikki ovat tyytyväisiä.

Toimintamme peruskiviä

Kokemus
Julkisivutöiden taitoa ei omaksu hetkessä. Se ansaitaan kovan työn ja kymmenien erilaisten kohteiden jälkeen, se opitaan erilaisten materiaalien, menetelmien, tekniikoiden ja ratkaisujen kautta. Vain tällä tavalla syntyy viisautta, näkemystä ja rakentajan vaistoa tarjota joka ikiselle kohteelle juuri kohdetta parhaiten palveleva vaihtoehto ja toteuttaa se ammattitaidolla – joustavasti, nopeasti ja laadukkaasti. Tätä työtä tekevät ihmiset, kokeneet ammattilaiset, jollaisia ovat kaikki omat tekijämme sekä yhteistyökumppanimme, turvallisuudesta tinkimättä ja ympäristön aina huomioon ottaen.

Asiakaspalvelu
Yrittäjyys julkisivurakentamisessa merkitsee aitoa halua palvella. Toimimme luottamuksellisesti ja vastuullisesti kaikkiin suuntiin: tiivis yhteistyö suunnittelijoiden, asiakkaiden, työntekijöiden, osaurakoitsijoiden, tavarantoimittajien ja viranomaisten kanssa on välttämätöntä onnistuneissa rakennushankkeissa. Meille asiakaspalvelua on myös se, että kustannukset ja aikataulut pitävät, sillä ne ovat olennainen osa onnistunutta projektia ja toiminnan laatua. Ja koska monesti teemme työtämme aivan ihmisten kotien iholla, asukkaiden asumisviihtyvyys ja hyvä kommunikaatio remontin aikana ovat kunnia-asioitamme.

Kehittyminen
Tekemällä oppii. Se on perusasioita julkisivujen parantajana. Seuraamme jatkuvasti julkisivuremontoinnin materiaalien ja työmenetelmien kehitystä sekä etsimme uusia tapoja ratkaista vaativiakin saneerauskohteita kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti.

Oma Yhtiöt Oy
Tammikuussa 2017 kaksi merkittävää julkisivurakentamisen erikoisosaajaa, Suomen Lähiökunnostajat Oy ja Robert Rakennus Oy, yhdistyivät ja niiden liiketoiminta yhdistettiin. Yhtiöt ovat ottaneet käyttöön uuden, yhteisen yritysnimen Oma Yhtiöt Oy:n.
Vuonna 1996 perustettu Suomen Lähiökunnostajat Oy on ollut merkittävimpiä julkisivujen perusparannusten palveluntarjoajista Etelä-Suomen alueella tärkeimpinä asiakkainaan kasvukeskuksissa sijaitsevat vuokratalo-, asunto-osake- ja kiinteistöyhtiöt sekä isännöintitoimistot.
Robert Rakennus on vuonna 2011 perustettu vaativien muuraustöiden, rappausten, julkisivusaneerauksen ja -rakentamisen sekä pellitystöiden asiantuntija, jonka pitkät muurausperinteet juontavat juurensa aina 1800-luvulle.
Kun kaksi julkisivurakentamisen erikoisosaajaa ovat nyt yhdessä Oma Yhtiöt Oy:nä, pystymme tarjoamaan kokonaisvaltaisen palvelupaletin julkisivujen saneerauksiin ja uudisrakentamiseen sekä kustannustehokkaita vaihtoehtoja suurimmillekin kiinteistönomistajille ja erittäinkin vaativiin kohteisiin. Myös parvekeremontit ovat meillä omissa käsissä, sillä parvekeosaaja TL Works Oy on osa Oma Yhtiöt Oy:tä.

Teemme kuin omaamme