

PAININ VALMENNUKSEN STRATEGIATYÖ 2021 ->

Sisältö:

- Painin lajianalyysi
- Painijan urapolku
- Valmentajan polku



Strategiatyö valmistettu: 4/2020 – 3/2021

Tekijät: Painiliiton valmennus- ja koulutusvaliokunta 2020: Marko Korpela (pj.), Antti Pekkala (siht.), Jarkko Ala-Huikko, Pasi Huhtala, Niko Kettunen, Ville Käki, Juha Lappalainen, Pekka Paavola, Ville Pasanen, Ahto Raska, Tiina Vainionpää, Juha Virtanen, Marko Yli-Hannuksela, Tiina Ylinen, Pasi Sarkkinen (HUY)

Sisälllys

1.	JOHDANTO.....	3
1.1.	STRATEGIATYÖN SISÄLTÖ JA VALMISTELU.....	3
1.2.	STRATEGIATYÖN TAVOITTEET JA JALKAUTUS	4
2.	PAININ LAJIANALYYSI.....	5
2.1.	JOHDANTO	6
2.2.	PAINITURNAUKSEN RAKENNE.....	7
2.3.	FYYSISET VAATIMUKSET	8
2.3.1.	KESTÄVYYS	9
2.3.2.	VOIMA.....	10
2.3.3.	TASAPAINO, LIKKUVUUS JA MOTORIIKKA	11
2.4.	TEKNISET VAATIMUKSET	13
2.5.	PSYKKISET VAATIMUKSET	14
2.6.	YKSITTÄISEN OTTELUN RAKENNE JA TAKTIikka.....	16
2.7.	TYÖRYHMÄN AJATUKSIA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ.....	19
2.8.	LÄHDELUETTELO:.....	20
3.	PAINIJAN URAPOLKU.....	21
3.1.	JOHDANTO.....	21
3.2.	ERI KEHITYSVAIHEITA KUVAAVA TAULUKKO	22
4.	PAINIVALMENTAJAN POLKU	27
4.1.	JOHDANTO.....	27
4.2.	KOULUTUSPOLKU PAINIOHJAAJILLE JA VALMENTAJILLE.....	28
4.3.	KOULUTUSPOLUN OSIIDEN SISÄLLÖT	29
4.4.	PAINIOHJAAJIEN JA -VALMENTAJIEN ROOLIT URHEILIJAN ERI IKÄVAIHEISSA:	31
5.	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	33

1. JOHDANTO

Painilla on pitkä ja menestyksekkäs historia suomalaisessa huippu-urheilussa. Painilta on odotettu menestystä aina, kun maailman parhaat urheilijat kokoontuvat ratkaisemaan paremmuuttaan. Suomalaispainijat ovat suorituksillaan vastanneet hyvin odotuksiin. Kilpailu on kuitenkin äärimmäisen tiukkaa ja kansainvälisessä kilpailussa mukana pysyminen vaatii lajin valmennuksen ja toiminnan jatkuvaa kehittämistä.

Olemme ylpeitä Suomen painin historiasta, mutta se ei tuo yhtään otteluvoittoa tai edes pientä etua tulevissa kilpailuissa. Painiliiton huippu-urheilutoiminta tulee suunnata nykyisiin edustusurheilijoihin sekä tuleviin potentiaalsiin menestyjiin, tukien heidän menestymistään kaikin sallituin ja käytettävissä olevin tavoin. Menneisyydestä kannattaa nostaa asiat, jotka auttavat meitä menestymään tulevaisuudessa. Vahvan menestymisen kulttuurin tulee näkyä urheilijoiden valmentautumisessa ja asenteessa joka päivä.

Huippu-urheilijaksi kasvaminen on koko lapsuuden ja nuoruuden kestävä prosessi, koska se on myös kasvamista aikuiseksi. Filosofit ovat sanoneet, että paini on elämä pienoiskoossa. Se kasvattaa ihmistä kokonaisvaltaisesti prässäten sopivasti kehoa ja mieltä. Terveen itsetunnon ja psyykeen omaava ihminen pystyy suhteuttamaan kohtaamansa tilanteet oikeisiin mittasuhteisiin - niin suuret voitot kuin karvaat tappiotkin.

Urheilijan kehittyminen kansainväliselle huipulle vaatii motivaatiota, osaamista ja resursseja. On myös välttämätöntä tietää mitä kohti urheilijoita valmennetaan. Tässä strategiatyössä on selvitetty lajiansalyysiosuudessa painin fyysistä, psyykkistä, teknistä ja taktista vaatimustasoa. Johtopäätös on se, että vaikka ottelu-, turnaus-, punnitus- ym. säännöissä on tapahtunut useitakin muutoksia, ei urheilijan suorituskyvyn vaatimukset ole muuttuneet merkittävästi viimeisten vuosikymmenten aikana. Tehdään vain todella hyvin se mikä osataan, ja opitaan lisäksi joka päivä uutta!

1.1. Strategiatyön sisältö ja valmistelu

Painivalmennuksen strategiatyössä on pyritty huomioimaan olemassa oleva tieto ja kokemus. Strategiatyö jakautuu kolmeen osaan, jotka ovat lajiansalyysi, urheilijan polku ja valmentajan polku. Kukin osa avaa kohderyhmälle yhden keskeisen aihealueen Painiliiton organisoiman valmennustoiminnan ja huippu-urheilun kehittämiseksi. Yhdessä ne muodostavat liiton toimijoille, painiseuroille, urheilijoille, valmentajille sekä tukijoukoille tiekartan, jonka tarkoitus on selkeyttää ja yhdistää tavoitteet. Työryhmään on koottu kattavasti tämän hetken eri ikäluokkien ja painimuotojen valmennuksesta vastaavat henkilöt sekä konsultoitu useita kokeneita ja ansioituneita painivalmentajia. Työryhmä on pyrkinyt tekemään huolellista ja perusteellista työtä, mutta jo matkan varrella todennut, että aina jää myös kehitettävää tulevaisuuteen.

1.2. Strategiatyön tavoitteet ja jalkautus

Valmennuksen strategiatyön tavoitteena on parantaa suomalaisten painijoiden kansainvälistä menestymistä siten, että nykyisiä huippuja valmennetaan entistä paremmin ja tulevaisuudessa potentiaalisia menestyjiä on enemmän. Urheilijoiden kanssa toimivilla tahoilla on enemmän ymmärrystä valmennuksen kokonaisuudesta sekä yhteinen suunta ja tavoitteet.

Strategiatyön tavoitteena on selkeyttää kohderyhmälle seuraavia asioita:

- Selventää ja avata menestyvältä huippupainijalta vaadittavia fyysisiä, psyykkisiä, teknisiä sekä taktisia vaatimuksia
 - Urheilijalla, valmentajalla ja tukihenkilöillä on vertailukohtat arvioida vallitseva tilanne ja käsitys kehitystarpeista
 - Tavoitellessa kansainvälistä huippua on ehdottoman tärkeä tietää mitä menestyminen vaatii – se ei tule yllätyksenä
- Selkeyttää painijan polkua liikunnallisesta lapsesta intohimoiseksi painijaksi ja huippu-urheilijaksi
 - Ymmärtää pitkäjännitteisyyden, monipuolisuuden ja vahvan perustan välttämättömyys urheilijan kehittämisessä
 - Avata eri toimijoiden ja taustayhteisöjen roolia urheilijan polun eri vaiheissa
- Selkeyttää valmentajan polkua, jotta osaaminen ja tavoitteellisuus urheilijan valmentautumisessa kehittyisi
 - Lisätä laatua ja vaatimustasoa painijoiden päivittäisessä harjoittelussa kaikilla tasoilla
 - Avata valmentamisesta kiinnostuneille tarjolla olevia kouluttautumisreittejä

Strategiatyön jalkautus tapahtuu kolmella tasolla ja sisältää toimenpiteitä, joiden tavoitteena on suoraan ja välillisesti vaikuttaa eri kehitysvaiheissa olevien painijoiden päivittäisharjoittelun kehittymiseen.

- Kasvatetaan liiton valmentajien roolia urheilijoiden valmentautumisessa
 - Tehostetaan yhteyttä eri ikäluokkien haastaja-/maajoukkuevalmennuksen sekä päivittäisvalmennuksen välillä paremmalla koordinaatiolla ja viestinnällä
 - Tehostetaan ylä- ja alakoululeiritystä
 - Kehitetään Etelä-Pohjanmaalla toimivaa ”Jaken kiertävää leiritysmallia” muillekin alueille
- Valmentajakoulutuksen tehostaminen
 - Tason 1 ohjaaja- ja valmentajakoulutusta tehostetaan entisestään, rakennetaan uusia volyyymia lisääviä koulutusten toteuttamisen malleja sekä viedään lähikoulutukset lähemmäksi seuroja
 - Käynnistetään painin ammatillinen valmentajakoulutus (Paini-VAT) yhdessä Kuortaneen OTC:n kanssa
- Rakennetaan Suomalaisen huippu-urheilun strategian mukaista valmennuksen keskittämisen mallia toimivammaksi
 - Parhaat urheilijat harjoittelevat parhaiden kanssa, parhaassa mahdollisessa valmennuksessa ja olosuhteissa
 - Tehostetaan tukitoimia ammattiurheilun mahdollistamiseksi painissa

2. PAININ LAJIANALYYSI

PAININ LAJIANALYYSI

2.1. Johdanto

Paini on yksi maailman vanhimmista urheilumuodoista. Perinteet ovat vahvat jo antiikin olympialaisista, jossa paini oli mukana yhtenä viidestä lajista. Nykyaikainen olympiahistoria alkaa vuodesta 1896 ja paini on ollut mukana alusta saakka yhtä kertaa (1900) lukuun ottamatta. Paini on jaettu tyyleiltään kreikkalais-roomalaiseen ja vapaaseen. Miehet painivat arvokisatasolla molemmissa tyyleissä, mutta naiset painivat vain vapaata. Naisten paini on kuulunut olympiaohjelmaan vuodesta 2004 alkaen. Suomi on kaikkien aikojen olympiamitalitaulukossa seitsemännellä sijalla: ennen vuoden 2021 Tokion kisoja Suomi on saavuttanut yhteensä 83 mitalia, joista 26 on kultaa, 28 hopeaa ja 29 pronssia.

Kansainvälinen Painiliitto (UWW - United World Wrestling) järjestää vuosittain aikuisille urheilijoille kaksi arvokilpailua. Keväällä otellaan maanosien mestaruuksista (Eurooppa, Aasia, Pan-Amerikka, Afrikka sekä Oseania) ja syksyllä MM-mitaleista. Olympiavuonna ei tavallisesti järjestetä maailmanmestaruuskisoja (poikkeuksena vuonna 2021 on ohjelmassa siirtyneet Tokion olympialaiset sekä Oslon MM-kisat). Olympialaisissa painitaan kuudessa painoluokassa, kun taas EM- ja MM-kisoissa on 10 painoluokkaa. Tämän lisäksi arvokisoja käydään viidessä ikäluokassa. Alle 15-vuotiaille (U15) järjestetään vuosittain maanosien mestaruuskisat. Alle 17-vuotiaat (U17), sekä alle 20-vuotiaat (U20) ottelevat vuosittain maanosan mestaruuksista ja maailmanmestaruuksista. Vuodesta 2015 mukana ollut alle 23-vuotiaiden (U23) ikäluokka ottelee niin ikään maanosan mestaruuksista ja MM-mitaleista. Veteraaneille on syksyllä MM-kisat ja heille on viisi ikäluokkadivisioonaa 35 vuoden alaikärajaista 60-vuotiaisiin.



2.2. Painiturnauksen rakenne

Painin arvokilpailu otellaan kahden kisapäivän aikana. Punnitus suoritetaan molempina kisa-aamuina 2–3 tuntia ennen otteluiden alkua. Kilpailuformaatti on ns. suora eliminointi, eli voittaja jatkaa aina seuraavalle kierrokselle. Lopullisille finalisteille matkan varrella hävinneet pääsevät keräilyeriin, joista on mahdollisuus nousta vielä pronssille. Urheilijamäärästä riippuen kultamitali vaatii arvokisoissa 3–6 otteluvoittoa. Tavallisesti finaaliapaikkaan vaaditaan 3–4 voittoa.

Mikäli arvokilpailuun ei kohdistu aika- tai korkeuserorositusta tms. huomioon otettavia erikoiseikkoja, rakentuu yksittäinen EM- tai MM-kilpailu seuraavalla kaavalla.

Taulukko 1. Arvokilpailumatka. Oletetut kisapäivät perjantai ja lauantai.

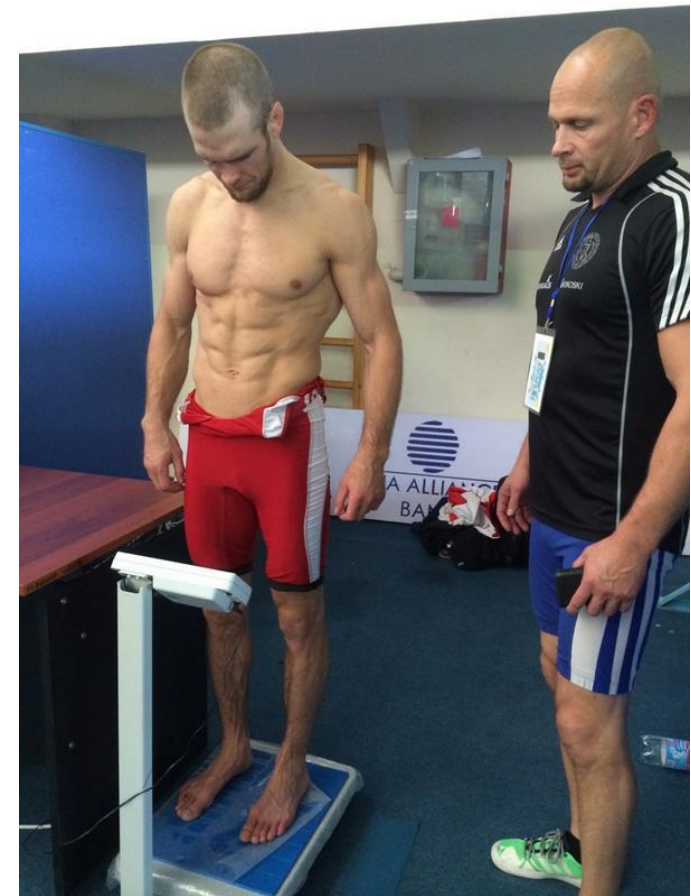
Päivä	Mitä	Milloin
Keskiviikko	Matkustus Akkreditoinnit	Matkustukseen varataan poikkeuksetta koko päivä. Illalla pieni ulkoilu ja painojen tarkistus, jos vain mahdollista.
Torstai	Viimeistelyharjoitus	Iltapäivällä tai illalla tehdään hikoilutarpeesta riippuen 45–120 minuutin viimeistelyharjoitus matolla.
Perjantai, 1. kilpailupäivä	Punnitus Aamutilaisuus: 2–4 ottelua Semifinaalitalaisuus: 1 ottelu	Klo 9.45 Klo 11.30–15.00 Klo 18.00–18.45
Lauantai, 2. kilpailupäivä	Punnitus Keräilyottelut: 1–3 ottelua Finaalitalaisuus: 1 ottelu	Klo 9.30 Klo 11.30–15.00 (ei semifinaaleissa otelleille) Klo 19.00–21.00
Sunnuntai	Matkustus	Matkustukseen varataan poikkeuksetta koko päivä.

Yllä oleva esimerkki avaa arvokisamatkan päivittäiset tapahtumat. Vielä vuonna 2017 ottelijat punnittiin edellisenä päivänä ja yksi sarja painittiin valmiiksi yhtenä kisapäivänä. Vuoden 2018 alusta saakka muutos punnituskäytäntöön oli jopa dramaattisen suuri, kun urheilijat nousevat puntarille molempina kisapäivinä ja vain pari tuntia ennen kamppailujen alkua.

Arvokilpailuihin mentäessä matkustuksen ja kilpailun väliin jätetään aina yksi välipäivä, jolloin tehdään lyhyt ja terävä viimeistelyharjoitus useimmiten lajinomaisesti painimalla. Harjoituksen kesto riippuu siitä, miten paljon urheilijalla on ylipainoa seuraavan aamun punnitukseen. Aamuksi ei kukaan urheilija halua, eikä uskallakaan montaa sataa grammaa hikoiltavaa jättää. Ensimmäistä kilpailupäivää edeltävänä päivänä tapahtuu myös sarjakohtaisten ottelukaavioiden arvonta sekä tekninen kokous valmennusjohdolle.

2.3. Fyysiset vaatimukset

Yksittäinen painiottelu sisältää toistuvia räjähtäviä suorituksia korkealla intensiteetillä. Kuormitus vaihtelee maksimaalisesta lähes maksimaaliseen. Syketaso on ottelun ajan korkealla, hieman kuitenkin yksilöstä riippuen. Ottelun alussa maksimaalisilla työjaksoilla tuotetaan energiaa ATP:n (adenosiinitrifosfaatti) ja KP:n (kreatiinifosfaatti) avulla. Kreatiinivarastot hupenevat kuitenkin nopeasti, viimeistään 30 sekunnin kuluessa. Ottelussa pääenergian tuottomenetelmä on anaerobinen glykolyysi. Ottelun intervallisuudesta ja vastustajasta johtuen energian tuottomekanismi voi vaihdella aerobisesta anaerobiseen. Aerobinen glykolyysi nousee merkittäväksi ottelun puolen välin jälkeen täysiaikaisessa ottelussa.



Ottelun aikana kuormittuvat kaikki suuret lihasryhmät. Kuormitus vaihtelee staattisen ja dynaamisen välillä. Ottelijat voivat ottelun aikana säädellä energiankulutustaan valitsemansa taktiikan ja vastustajan mukaan. On myös huomioitavaa, että teknisesti taitavampi painija kuormittuu ennakoivan liikkumisen ja hallitumman lihasten käytön vuoksi vähemmän. Toisaalta paremman maitohapon sietokyvyn omaava painija voi tarkoituksella toteuttaa väsyttävää taktiikkaa taitavampaakin mutta heikkokuntoisempaa painijaa vastaan. Taitava painija osaa ottelun aikana vaihtaa eri lihasryhmien työskentelyä rytmittämällä ottelun kulkua sopivalla tavalla, mikä näkyy parempana kestävyytensä.



Painiottelun kuormitus vaatii erityisesti urheilijan kehittyneitä anaerobista energiantuottojärjestelmää. Veren laktaattiarvot nousevat ottelukuormituksen seurauksena keskimääräisesti selvästi yli 10 mmol/l lukemiin ja usein jopa yli 20 mmol/l. Voittaakseen turnauksen on urheilijan kyettävä toistamaan kyseinen erittäin kuormittava anaerobinen suoritus kisapäivän aikana 3–5 kertaa. Otteluiden väliset jaksot pyritäänkin käyttämään mahdollisimman tehokkaasti aktiivisiin palautumistoimiin, energiavarastojen täydentämiseen ja mahdollisiin lääkinällisiin toimenpiteisiin. Jokaiseen otteluun kuitenkin valmistaudutaan erikseen fyysisesti ja psyykkisesti henkilökohtaisia menetelmiä käyttäen.

2.3.1. Kestävyys

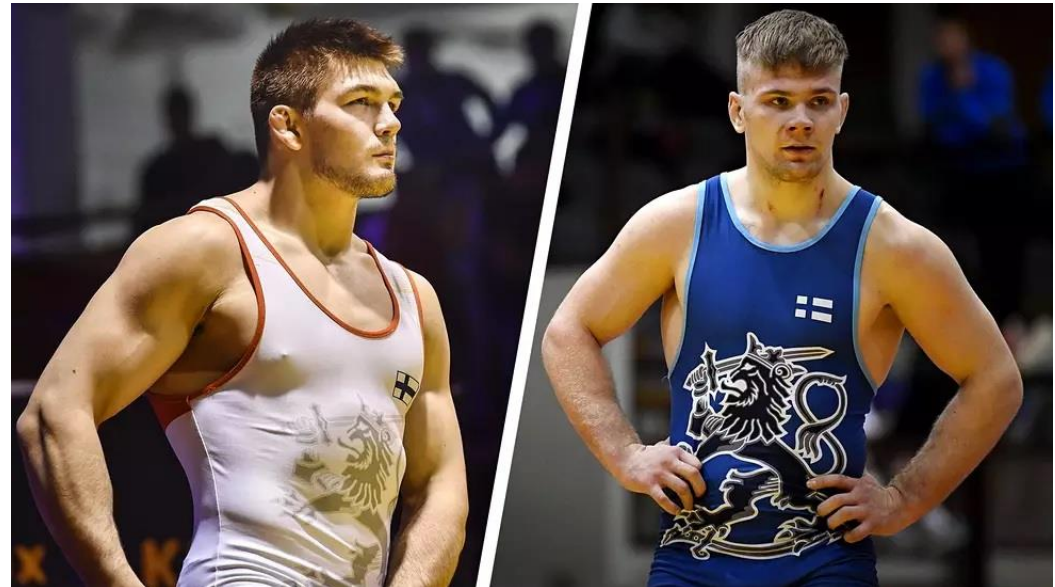
Kestävyys vaatii ottelutilanteissa ensisijaisesti anaerobista kestävyyttä. Aerobinen peruskestävyys on merkittävässä roolissa useiden otteluiden läpiviemisessä päivän aikana sekä palautumisessa. Suuritehoisen ja korkean intensiteetin ottelun jälkeisessä palautumisessa korostuu aktiivinen aerobinen palautuminen. Aktiivisella palautumisella on ratkaiseva merkitys esimerkiksi ottelun jälkeen ennen seuraavaa ottelua, ja siitä syystä pitkän turnauksen aikana aerobisen kapasiteetin ja aerobisen aineenvaihdunnan merkitys korostuu.

Kansainvälisellä tasolla menestyäkseen painija tarvitsee kehittyneen hapenotto- ja verenkierto- järjestelmän suorituskyvyn ylläpitämiseksi koko kilpailupäivän ajan. Aerobinen kapasiteetti luo pohjan anaerobiselle suorituskyvylle, jaksamiselle ja palautumiselle. Mitä parempi aerobinen kestävyys on, sitä kauemmin urheilija jaksaa toimia kovalla kuormituksella ja sitä nopeammin ja täydellisemmin kuormituksesta palautuu. Painissa harjoittelulla kehitetään usein elimistön kykyä vastustaa maitohapon aiheuttamaa väsymystä. Merkittävää olisi kuitenkin pystyä siirtämään väsymyksen tuloa kuin pyrkiä sietämään sitä. Tässä hyvä aerobinen kunto pitää suorituskyvyn ottelussa yllä pidempään.

2.3.2. Voima

Painija tarvitsee kaikkia voiman osa-alueita: kestovoimaa, maksimivoimaa ja nopeusvoimaa. Oleellista on saavuttaa riittävä voimataso kaikilla osa-alueilla, että sen puute ei ole esteenä menestykselle. Voimaominaisuudet kehittyvät lajiharjoittelun myötä, mutta varsinkin pohjaa tulevaisuutta varten rakennettaessa esimerkiksi monipuolinen kuntopiiri- ja levytankoharjoittelu ovat tärkeässä osassa. Voiman harjoittamiseen on olemassa lukuisia erilaisia tapoja, mutta yleisesti painijalle soveltuvimpana perusvoiman harjoitteina voidaan pitää painonnostoliikkeitä vapailla painoilla. Kuormalla, suoritusten määrällä sekä nopeudella vaikutetaan eri voimantuotto-ominaisuuksien kehittymiseen.

Käsillä ja jaloilla tehdään jatkuvasti töitä. Lisäksi mattotilanteissa ja otesidonnoissa vaaditaan usein staattista voimakestävyyttä. Jalkalihasten tulee kyetä nopeaan



voimantuottoon keskisuuria kuormia vastaan. Voiman käyttö ja tarve vaihtelevat hetkellisestä räjähtävästä voimantuotosta pitkäkestoiseen staattiseen työhön. Räjähtävä nopeusvoima on oleellisinta, sillä ottelun sisällä on pystyttävä reagoimaan nopeasti ja tehokkaasti vastustajan

hyökkäyksiin ja kyettävä omiin teräviin suorituksiin. Räjähävä voima on painijalle tärkeää, koska se mahdollistaa voiman yhdistämisen tekniikkaan.

Keskivartalo on erittäin tärkeä ja syvien lihasten vahvuutta on korostettava, koska sitä tarvitaan vartalon hallinnan kannalta jatkuvasti. Lisäksi keskivartalon korsetin vahvuus on tärkeä loukkaantumisten estämisen kannalta, koska keskivartalosta pitää pystyä tekemään voimakkaita vartalon kiertoja eteen, taakse ja sivuille. Keskivartalon korsetin vakaus on merkittävässä roolissa. Jos keskivartalon hallinta on puutteellinen tai pettää, se johtaa tehon katoamiseen heittosuorituksesta. Varsinkin vastustajan hyökkäysten torjumisessa keskivartalon voimakkuus on tärkeässä osassa. Jos se pettää, hyökkäyksen torjuminen on mahdotonta.

2.3.3. Tasapaino, liikkuvuus ja motoriikka



Painissa vaaditaan hyvää tasapainoa, vartalon sekä raajojen liikkuvuutta ja eri lihasryhmien nopeita oikea-aikaisia suorituksia. Ottelussa tilanteet muuttuvat nopeasti, joten hermo-lihasjärjestelmältä vaaditaan motorista sopeutumiskykyä ja tarkoituksen mukaista reagointia.

Aktiivinen pystypaini perustuu pitkälti oman tasapainon säilyttämiseen ja vastustajan tasapainon horjuttamiseen. Hyvä tasapainokyky ilmenee otteluasennon valmiutena, hallittuna liikkumisena ja tasapainon muuntelu- sekä korjauskykynä. Esimerkiksi vastustajan heittoyrityksen jälkeen on pyrittävä palauttamaan tai säilyttämään oma tasapaino, jotta voi suorittaa vastaliikkeen. Menetettyäkin tasapainoa voi vielä hyödyntää heittotilanteessa, jossa vastustajan hyökkäyksen liike-energiaa jatketaan omassa

hallinnassa. Ilman hyvää tasapainoa on myös vaikea suorittaa heittotekniikkaa, jossa oman kehon lisäksi joutuu hallitsemaan vastustajan painoa hyvin vaihtelevissa tilanteissa.

Hyvä liikkuvuus on tärkeää tietyissä teknisissä liikesuorituksissa, joten se mahdollistaa monipuolisen tekniikkavalikoiman. Olkapäiden ja selkärangan liikkuvuus on tärkeää lukuisissa sivuheitoissa sekä yli oman pysty akselin tapahtuvissa heittotekniikoissa. Lantion seudun liikkuvuutta tarvitaan erityisesti mattopainissa sekä matalissa tilannetaisteluissa. Riittävä lajiliikkuvuus yhdistettynä hyvään koordinaatioon luo mahdollisuuden päästä asentoihin, joista ollaan vastustajaa vahvempia ja lajin tekniikat suoritetaan. Koska paini rasittaa erityisesti käsiä ja ylävartaloa, on alueen liikkuvuudesta ja olkapäitä tukevista lihaksista pidettävä huolta. Puutteet erityisesti olkapäiden liikkuvuudessa vaikeuttavat tekniikoiden toteuttamista ja altistavat vammoille. Ryhtiin ja otteluasentoon on myös syytä kiinnittää huomiota. Ottelutyylejä ja tekniikoiden suoritustapoja on erilaisia. Oikeilla tekniikoilla vältetään nivelien ja lihaksiston liiallista rasittumista samalla pienentäen loukkaantumiseriskiä.

Liikkuvuuden lisäämisessä ja ylläpitämisessä toiminnalliset ja monipuoliset dynaamiset oheisharjoitteet ovat tärkeässä roolissa. Näitä voidaan tehdä apuvälineillä tai oman vartalon painolla esimerkiksi voimaharjoittelun tai lajiharjoituksen alkulämmittelyinä. Tällöin myös lajisuoritusten kannalta tärkeät lihakset aktivoidaan ennen harjoitusta. Monipuoliset venytys-supistus tapahtumaan perustuvat painonnostoliikkeet ja niiden yhdistelmät ovat suositeltavia esimerkiksi voimaharjoittelun alkulämmittelyksi.

Painissa pistesuoritukseen johtavan heiton tekee vaativaksi se, että monet tekniikat vaativat kaikkien lihastoimintaketjujen toimintaa useissa suunnissa lähes samanaikaisesti. Heittosuoritus ja mattopainipuolustus vaativat lantion ja rintarangan liikkuvuutta, keskivartalon tukea ja sisältää usein voimakasta kiertoa saman aikaisesti. Liikkeissä on mukana vastaan taistelevan vastustajan paino, joskus vain yhden oman tukijalan varassa. Jos tukilihasten kontrolli pettää, tapahtuu liikkeen kontrollin menetys. Heittotekniikka menettää tehonsa, koska suorituksessa vaadittava elastinen energia karkaa. Tällöin myös oma hyökkäys on altis vastatekniikoille.

On erityisen tärkeää, että lihakset ja nivelet voivat säilyttää stabiileetin muuttuvissa olosuhteissa. Stabiileetti luo lihaksille tukipisteen, jonka avulla lihasten supistusvoima ohjautuu oikealla tavalla ja suuret suorittavat lihakset pystyvät toimimaan tehokkaasti. Toimintahäiriöt lihasten yhteistyössä ilmenevät liikerajoituksina, josta seuraa liikerajoituksia kompensoivia ylimääräisiä liikkeitä.

2.4. Tekniset vaatimukset

Painin tekniset perusvaatimukset ovat erittäin tärkeitä niin nuorten painissa kuin huipullakin. Nopeus, hyvät liikevaistot, kehonhallinta, voimaominaisuudet ja kehon liikkuvuus ovat vain muutamia tärkeitä asioita hyvän tekniikan omaksumiselle. Painityylistä (kreikkalais-roomalainen tai vapaapaini) riippumatta kaikki maailman huippupainijat ottelevat hyvässä painiasennossa, joten se vaikeuttaa pisteiden suorittamista kovassa ottelussa. Lisäksi hyvillä painijoilla on käytännössä kaikkiin hyökkäystilanteisiin, etenkin vapaapainissa, käytössä omat hyvät vastahyökkäykset.



Maailman huipulla jo ikäluokasta riippumatta urheilijat osaavat suorittaa teknisesti lähes kaikki perusliikkeet. Tämän monipuolisen liikevaraston päälle jokainen pyrkii rakentamaan itselleen muutaman erikoisliikkeen erilaisilla variaatioilla, joilla ottelut ratkaistaan. Jokainen vastustaja painii aina hieman eri tyyllillä, mutta hyvä painija kykenee säilyttämään oman optimaalisen otteluasentonsa riippumatta vastustajan tyylistä tai mukautumaan vastustajan tyyliin tarpeen vaatiessa. Tasapainoinen otteluasento antaa mahdollisuuden rakentaa mieliliikkeitä ja samaan aikaan eliminoi vastustajan liikeyrityksiä.

Teknisesti oikeat perusliikkeet pitäisi ehdottomasti ajaa urheilijan kehoon jo nuorella iällä. Painissa pisteitä voi tehdä lukemattomilla eri tavoilla, mutta tietyt perusasiat vaikkapa jalka- ja käsityöskentelyssä olisi opeteltava lapsena. ”Väärin” tekemällä suoritukset jäävät lihasmuistiin ja niitä on myöhemmin vaikea korjata. Teknisiin vaatimuksiin lajin huipulla kuuluu myös tärkeänä asiana uusien asioiden ja tekniikoiden jatkuva opettelu ja liikepankin päivittäminen. Kisaottelut ovat nykyään verkossa kaikkien nähtävillä, joita katsomalla urheilijan on mahdollista kehittää itselleen jatkuvasti uusia teknisiä oivalluksia, ideoita, niksejä ja sitä kautta liikevarastoaan.

2.5. Psykkiset vaatimukset

Psykkisen valmennuksen tehtävä on kehittää urheilijan resilienssiä eli psyykkistä palautumiskykyä. Toisilla urheilijoilla sitä on enemmän kuin toisilla. Psykkistä palautumiskykyä voi kuitenkin kehittää kuten mitä tahansa muutakin painijalle tarpeellista ominaisuutta valmennuksellisesti



ja itse urheilijan kokemuspohjalta. Valmennus ja sen organisointi, joukkue- ja harjoituskaverit sekä koti-, harjoittelu- ja kilpailuympäristö on luotava/huomioitava myönteisinä palautumiskykyä kehittävinä kokonaisuuksina. Paini vaatii urheilijalta vahvaa itseluottamusta ja periksiantamatonta luonnetta. Lajia voidaan pitää erittäin vaativana niin harjoittelun kuin kilpailemisen osalta. Kansainvälinen huippu saavutetaan painissa yleensä vasta noin 10 vuoden systemaattisen harjoittelun jälkeen. Tällä matkalla urheilijan on oltava halukas menemään jatkuvasti oman mukavuusalueensa ulkopuolelle ja kestäämään kovia maitohapollisia harjoituksia.

Huippusuoritusten edellytyksenä on suuri määrä harjoituksia, asketismia ja psyykkisiä voittoja. Huippupainija asettaa itselleen pakotteita, joiden välitön vaikutus kohdistuu kehoon ja ilmenee esimerkiksi uupumuksena.

Kilpailutilanteessa henkisen vahvuuden merkitys huippupainissa korostuu pelkästään jo sen vuoksi, että kyseessä on mitä suurimmassa määrin fyysisesti vaativa kaksinkamppailutilanne. Vastakkain asettuvat kaksi lahjakasta, voitontahtoista ja ammattimaisesti valmennettua huippu-urheilijaa. Lisäksi itse ottelutilanteessa painijan on oltava kyllin rohkea tehdä ottelun voittoon tarvittavia pistesuorituksia, kyettävä pysymään keskittyneenä läpi ottelun ja säilytettävä itseluottamus huolimatta mahdollisista vastoinkäymisistä (tappiotilanne, kolhut/vammat, provokaatiot, yms.), joita turnauksen aikana yleensä myös ilmaantuu. Kilpailutilanne muodostaa aina painijalle stressitekijän, jonka tulkinta, asenne tai suhtautuminen kilpailun muodostamaan haasteeseen määrää hänen psykofysiologisia reaktioitaan. Parhaassa tapauksessa stressi merkitsee painijan mobilisoitumista hyvään suoritukseen, mutta usein käy myös päinvastoin: painija epäonnistuu. Tyypillisiä selityksiä tällöin ovat liika yrittäminen, epävarma fiilis tai rentouden puute.

Asenne, suhtautuminen kilpailuun riippuu omasta koetusta kyvykkyydestä suhteessa kilpailun vaativuuteen. Valmentaja voi parhaiten vaikuttaa asenteeseen mm. säätelällä kilpailua edeltäviä harjoituksia. Jos itseluottamus on huono, tulee harjoitusten, testiseurantakeskustelun jne. johtaa urheilijalla tunteeseen, että "nyt homma alkaa kulkea". Jos itseluottamusta on liikaa (ylimielisyyttä), niin tulisi synnyttää tunne, että kaikki ei nyt vielä olekaan kunnossa. Tällöin viriää positiivinen taistelun ja näytön halu.

Vain painija itse voi säädellä stressireaktioitaan (tunteitaan) ja pyrkiä suorituksen kannalta optimaaliseen tunnetilaan. Tämä ei kuitenkaan ole kovin yksinkertaista, vaan vaatii muiden taitojen tavoin pitkäjänteistä harjoittelua. Tällöin voidaan puhua mentaalista harjoittelusta, jonka yksittäisiä menetelmiä ovat muun muassa stressinsieto- ja rauhoittumiskyvyn kehittäminen, erilaisten pelko- ja stressitilanteiden läpikäynti ja voittaminen mielikuvissa, kilpailumielialan siirto mielikuvaharjoittelussa tulevaan kilpailuun ja vireystilan nosto.



Keskeinen psyykkisen valmennuksen tehtävä on kehittää urheilijan itsesäätelykykyä, eli kykyä säädellä hermojärjestelmän yliärsytysoireita suoritustilanteissa. Aivojen toiminnallinen tila voidaan jakaa kahteen osaan. Puhutaan toisaalta "flow-tilasta", jossa suoritukset tapahtuvat automaattisesti, ikään kuin transsissa tai hurmostilassa. Flow-tilassa aivot huolehtivat luovista, mielikuviiin voimakkaasti eläytyivistä ja automaattisista, rennoista suorituksista. Toinen tila on järkeilevä, analyttinen ja tsemppaava. Tämän aivojen toimintatilan ollessa vallassa, urheilija on ns. normaalissa tajunnan tilassa. Tällöin on mahdollista niin kutsutuissa "suljetuissa lajisuorituksissa" suunnitella tarkkaan tulevan kilpailun mukaista tekniikkaa tai taktiikkaa. Painin kaltaisissa "avoimissa suorituksissa" voidaan keskittyä vain oman suoritusvalmiuden optimointiin.

2.6. Yksittäisen ottelun rakenne ja taktiikka

Täysiaikaisen painiottelun kesto on kuusi minuuttia tehokasta aikaa. Ottelu voi päättyä ennen täyttä aikaa selätykseen, ylivoimaiseen pistevoittoon (kreikkalais-roomalaisessa painissa kahdeksan pisteen ja vapaapainissa kymmenen pisteen ero vastustajaan), loukkaantumiseen tai diskaukseen (toisen ottelijan varoitustili täytyy, toisen tai molempien ottelijoiden tekemä vastustajan tahallinen vahingoittamisyritys). Kolmen minuutin pituisten jaksojen välissä on 30 sekunnin tauko, jolloin kulmauksessa on mahdollisuus kommunikoida kahden huoltotoimenpiteitä tekevän valmentajan kanssa ja juoda vettä. Alle 17-vuotiaissa ja sitä nuoremmissa sekä veteraaneissa otteluaika on 2 x 2 minuuttia. Ottelussa saadut pisteet lasketaan yhteen ja mahdollisessa tasatilanteessa ei tule jatkoaikaa, vaan voittaja määritellään erikseen luotujen kriteerien perusteella.

1. Mikäli pisteet ovat tasan otteluajan päättyessä, ratkaistaan voittaja seuraavin perustein:

- korkea-arvoisin yksittäinen pistesuoritus
- vähemmän varoituksia (passiivisuushuomautuksia ei huomioida)
- viimeinen suorituspiste

Punainen	Sininen	Selitys	Voittaja
1 1 1	1 1 <u>1</u>	Sinisellä viimeinen pistesuoritus	Sininen painija
1 2	1 1 <u>1</u>	Punaisella korkea-arvoisin yksittäinen pistesuoritus	Punainen painija
o o 1 1 <u>1</u>	1 1 1 o	Punaisella viimeinen pistesuoritus, mutta sinisellä vähemmän varoituksia	Sininen painija
1 1 1	1 <u>2</u> o	Sinisellä korkea-arvoisin yksittäinen pistesuoritus	Sininen painija
1 1 <u>1</u> o	1 2 o	Punainen teki viimeisen pistesuorituksen, mutta sinisellä on korkea-arvoisin yksittäinen pistesuoritus	Sininen painija
1 1 1 o o	o o 1 1 <u>1</u>	Molemmilla painijoilla on kaksi varoitusta, mutta sinisellä viimeisin pistesuoritus	Sininen painija

Selite: viiva pisteen alla tarkoittaa viimeistä pistesuoritusta, o tarkoittaa varotusta

Mikäli painija saa ottelun aikana 3 varoitusta (o), hänet diskataan ja vastustaja voittaa ottelun. Kolmas varoitus tulee antaa kaikkien tuomareiden yksimielisellä päätöksellä. Kaikista saaduista varoituksista voidaan pyytää videotarkastus.



Mikäli ottelu etenee pystytilanteessa ilman pisteitä eikä kunnollisia pisteyrityksiä tule, ottelun tuomaristo huomauttaa passiivisempaa ottelijaa. Passiivisuushuomautuksilla on eri tyyleissä eri seuraamukset. Vapaassa passiiviseksi arvioitu ottelija joutuu nk. 30 sekunnin hyökkäysajalle. Mikäli puolella minuutissa ei tapahdu mitään pistesuorituksia kummallekaan ottelijalle, hyvitetään ajan täytyessä aktiivisempaa painijaa yhdellä pisteellä. Kreikkalais-roomalaisessa tyyliissä passiiviseksi katsottu ottelija joutuu alle, aktiivisempi painija saa pisteen ja pääsee yrittämään mattopainista pistesuorituksia. Mattopainikomennuksia voi tulla ottelun aikana korkeintaan kaksi kappaletta, tyypillisesti mattopainiin määrätään yhden kerran molemmissa jaksoissa. Vuoden 2021 alusta tullut sääntötulkinta mahdollistaa jakson aikana toisen mattokomennuksen, mutta siihen liittyen vastustajaa ei hyvitetä pisteellä.

Passiivisuushuomautusten toimenpiteet johtavat siihen, että eri tyylien ottelutaktiikka voi olla hyvinkin erilainen. Kreikkalais-roomalaisessa huippuottelut ratkaistaan usein mattopainissa ja ennen kaikkea sillä, kumpi ottelijoista mattopainivuoron ja samalla yhden ”aktiivisuuspisteen” ansaitsee. Tasaisessa kamppailussa tuomaristo pyrkii määräämään passiivisemmän ottelijan alle mattoon silloin, kun jaksoa on painittu 60–90 sekuntia. Se johtaa siihen, että molempien jaksosten alku, usein ensimmäinen minuutti, on ratkaisevassa roolissa. Silloin yritetään olla vastustajaa aktiivisempi ja ottelun hallitsevampi osapuoli. Mikäli jaksosten alkupuolella on tapahtumia ja tulee pistesuorituksia, ei mattokomennusta useinkaan kyseisellä jaksolla nähdä. Jos passiivisuushuomautukset menevät ottelussa tasan eikä mitään muita pistesuorituksia nähdä, ottelun voittaa viimeisen pisteen tekijä, eli toisella jaksolla mattopainivuoron saava painija. Tämä on hyvä ottaa huomioon ottelutaktiikan valmistelussa.

Ottelun taktiikkaa niin ennen kamppailua kuin sen aikanakin pitää aina suunnitella ja toteuttaa suhteessa vastustajaan. Iso merkitys on sillä, onko vastustaja kohdattu aiemmin kilpailussa, harjoitusolosuhteissa tai ylipäätään miten tuttu vastustaja on. Jos vastustaja on täysin outo ja



videomateriaaliakin on vain vähän käytössä, johtaa se usein ainakin ottelun alussa hieman varovaisempaan tyyliin. Huippupainijat tekevät omia spesiaaliliikkeitään niin tehokkaasti, että vastustajan parhaiden aseiden eliminointi on usein lähtökohta ottelun voittamiseen. Vapaapainissa passiivisuushuomautusten merkitys ei ole kokemuksen myötä osoittautunut niin merkitseväksi kuin kreikkalais-roomalaisessa. Erittäin usein, varsinkin ensimmäisellä jaksolla käy niin, että 30 sekunnin ”hyökkäysajalle” tuomittu painija ei lähde tosissaan edes yrittämään pistesuorituksia vaan antaa suosiolla vastustajalle pisteen. Tämä johtuu pitkälti siitä, että huippuvapaapainijat ovat aina todella hyviä vastahyökkäyksissä. Huonoja aloitteita ei siis kannata tehdä.

2.7. Työryhmän ajatuksia ja johtopäätöksiä

- 2000-luvun aikana painin suorituskyvyn vaatimustasossa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia. Menestyvältä urheilijalta vaaditaan edelleen samanlaisia fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia.
- Ominaisuuksien harjoitusmetodit ovat kehittyneet ja kehittyvät koko ajan yksilökohtaisempaan suuntaan. Suomalaisen painivalmennuksen pitää pysyä kehityksessä mukana ja jatkuvasti kehittää omaa menestystä tuovaa valmennuslinjaa.
- Asiantuntijoiden (fysioterapeutti, hieroja, urheilupsykologi, manageri, lääkäri, fysiikkavalmentaja, ravitsemusasiantuntija jne.) systemaattisempi hyödyntäminen urheilijoiden valmentautumisessa, palautumisessa sekä vammoja ennalta ehkäisevässä toiminnassa.
- Lajiharjoituksissa tarvitaan yksilökohtaisempaa valmentamista harjoituksen sisällä (esim. kolme valmentajaa leirillä ja painijoiden jakaminen harjoitusryhmiin sarjoittain pienet, keskikokoiset, isot).
- Harjoittelussa pitää ottaa huomioon tyylierot (kr & vp) ja sukupuolierot (miehet & naiset).
- Valmentajille ominaisuuskohtaiset asiantuntijoiden työstämät lajin vaatimuksiin nivoutuvat analyysit:
 - psyykkinen
 - voima
 - kestävyys
 - liikkuvuus
- Kansainvälisen yhteistyön kehittäminen, jotta kovuus, painitaito, tekniikka ja taktiikka kehitty maailman huipun vaatimustasolle.
- Painijalla pitää olla sopivan tasoinen valmennusryhmä päivittäisharjoittelussa
- Jokaisen valmentajan on löydettävä omille painijoille ominaisuuksien mukaiset tekniikat ja luotava painijoille voittava taktiikka otteluihin
- Rantapainin mahdollinen tulo olympialajiksi huomioitava valmennusstrategiassa



2.8. Lähdeluettelo:

Ala-Huikka, J. 2006 Opinnäytetyö: Vuoden 2005 kreikkalaisroomalaisen painin MM-kilpailuiden pisteanalyysi. Lahden ammattikorkeakoulu, Lahti.

Heinonen, S. 2000. Kampailuvalmennus. Suomen Judoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Painiliitto, Suomen Potkunyrkkeilyliitto. Samline, Turku.

<http://users.jyu.fi/~jthyvama/lentis/psyuke.htm>

Sarkkinen, P., Väättinen, T. 2016 Painin lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy, Lahti

Kansainvälisen Painiliiton (UWW) painisäännöt 2020 ja tarkennukset 2021.



3. PAINIJAN URAPOLKU

3.1. JOHDANTO

Painijan urapolku -työllä pyritään havainnollistamaan urheilijan uraa liikunnallisesta lapsuudesta nuoruuden valintavaiheiden kautta aikuiseksi huippu-urheilijaksi. Esimerkkipolku etenee ikä- ja kehitysvaiheiden läpi kuin juna. Perspektiivi tulevaisuuteen on suoraviivainen ja niin lajitaidot kuin fyysinen- ja psyykinen suorituskyky rakentuvat aiemmin omaksutulle vankalle perustalle. Harjoittelun määrä, sisältö ja laatu kehittyvät optimaalisesti. Urheilijalla on kaikissa kehitysvaiheissa riittävä määrä osaavia ihmisiä tukemassa kehittymistä.

Todellisessa elämässä jokainen urapolku on kuitenkin yksilöllinen ja sisältää matkan varrella sekä mutkia että monia erilaisia valintoja. Urapolun tavoitteena on ohjata lasta tai nuorta sekä heidän läheisiään tekemään useissa tapauksissa oikeita valintoja. Nähdä isompaa kuvaa urheilijan kehittymisessä seuraavaa kilpailua tai kautta pitemmälle. Asioita kannattaa perusteellisesti pohtia ja selvittää, mikäli kyseisen henkilön tavoitteena ja intohimona on menestyä painissa. Laji on vaativa ja kansainvälisesti hyvin kilpailtu, joten oikeatkaan valinnat eivät takaa kansainvälistä menestymistä. Myös kaksoisura, eli huippu-urheilun ja opiskelun yhdistäminen, on useimmissa tapauksissa mahdollista toteuttaa urheilun kannalta menestyksekkäästi. Samalla rakennetaan myös koulutus pohjaa urheilu-uran jälkeiseen elämänvaiheeseen.

Painijan urapolku -työn perustana on tieteelliset tutkimukset ihmisen fyysisestä, psyykkisestä ja emotionaalisesta kehityksestä. Taitojen ja ominaisuuksien kehittämisessä on myös nojautunut alan julkaistuun tietoon. Lajiosuuksista vastaa painivalmennuksen kokeneet ammattilaiset sekä myös eri maiden järjestelmistä kerätty pohjatieto. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa toimia, mutta omaa ajatusta kannattaa peilata siihen mitä asiasta tiedetään. Se on viisautta!



Jussi Niukkala

3.2. ERI KEHITYSVAIHEITA KUVAAVA TAULUKKO

Teema / Ikävuodet	2 – 5	5 – 7	7 – 9	9 – 12	12 – 15	15 – 18	18 – 20	20 ja yli
Vaiheet	LAPSUUSVAIHE					VALINTAVAIHE		HUIPPUVAIHE
TÄRKEÄÄ	1. innokkuus 2. motoriset perustaidot. LAPSI OPPII NAUTTIMAAN LIIKKUMISESTA	1. aktiivisuus ja innokkuus 2. motoriset perustaidot LIIKKUVA LAPSI NAUTTII VÄÄNTÄMISESTÄ, PERUSTAITOJEN OPETTELUA	1. liikuntataitojen monipuolinen opettelu 2. säännöllisyys ja innokkuus 3. lajin perustaidot LIIKKUVA KOULULAINEN, HALUAA URHEILLA PALJON, PERUSTAITOT PÄÄOSASSA	1. säännöllinen päivittäinen harjoittelu 2. lajitaidot monipuolisesti 3. kiinnostus kilpailemiseen VIELÄ EHTII HYVIN ALOITTA, PERUSTAITOJA VAHVISTAEN	1. systemaattinen harjoittelu ja urheilullinen elämäntapa 2. lajitaitojen kehittäminen 3. fyysisten ominaisuuksien kehittäminen 4. psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen VIELÄKIN EHTII, KUN ON MONIPUOLINEN TAUSTA, PAINOTUS LAJITAITOIHIN	1. uravalinta urheilun ehdoilla 2. kv. tason tekniikka ja fysiikka 3. vimma kehittyä koko ajan paremmaksi 4. psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen MÄÄRÄLLISESTI PALJON JA MONIPUOLISTA LAJIHARJOITTELUA, KUORMITUS KASVAA	1. ammattiuurheilijan elämäntavat 2. harjoittelun laadun jatkuva kehittäminen 3. haastetaan kv. tason huiput, valmius kv. menestymiseen 4. psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen NOUSU KV. TASOLLE JA VALMIUS MENESTYÄ, KOVAA JA JÄRKEVÄÄ HARJOITTELUA	1. huippu-urheilijan asenne ja ote kaikkeen tekemiseen 2. paljon huomiota terveyden ylläpitämiseen 3. fyysisen ja psyykkisen varmuus LAADUKAS JA TARKOITUKSEN MUKAINEN VALMENTAUTUMINEN, OPTIMOIMINEN
Ryhmä / toiminta	Seuravalmennus: nallepaini	Seuravalmennus: nassikkapaini	Seuravalmennus: painikoulu	Seuravalmennus: kilparyhmä, yhteistyö lähiseurojen ja alueellisen harjoituskeskuksen kanssa	Seuravalmennus: nuorten valmennusryhmä, harjoituskeskuksen hyödyntäminen, yhteistyön aloittaminen liiton valmentajien kanssa	Ammattivalmennus: henkilökohtaisesti ohjelmoitu harjoittelu ryhmässä, urheiluakatemia, urheiluoppilaitos, liiton valmennuskeskukset	Ammattivalmennus: maajoukkueryhmän vuosiohjelma + henkilökohtainen ohjelma	Ammattivalmennus: olympiavalmennusryhmän vuosiohjelma + henkilökohtainen ohjelma
-	-	-	oman seuran leirit, kesäleirit	alakoululeiritys, kesäleirit	urheilu yläkoulu, yläkoululeiritys, alueleiritys, kesäleirit, U-15 leiritys	urheiluakatemia, urheiluoppilaitos, liiton valmennuskeskukset, Himberg Teamin leiritys, U-17 maajoukkue	urheiluakatemia, urheiluoppilaitos, liiton valmennuskeskukset, puolustusvoimien urheilukoulu, maajoukkuleiritys, nuorten kv. tehostamisleirit	U23- maajoukkue, maajoukkuleiritys, kv. tehostamisleiritys
-	-	-	leiripäivät: 2-7 pvää / vuosi	leiripäivät: 10-20 pvää / vuosi	Leiripäivät: 20-30 pvää / vuosi	leiripäivät: 30-50 pvää / vuosi	leiripäivät: 70-90 pvää / vuosi	leiripäivät: 90-140 pvää / vuosi
Muu ohjattu: kaikki perusliikuntataitoja kehittävät turvallinen ja valvottu tekeminen	Muu ohjattu: kaikki perusliikuntataitoja kehittävät lajit	Muu ohjattu: kaikki perusliikuntataitoja kehittävät lajit, koululiikunta, kerhot	Muu ohjattu: mahdollinen toinen tai useampi harrastus painin ohella (esim. yleisurheilu tai jalkapallo kesällä), koululiikunta, kerhot	Muu ohjattu/ohjelmoitu: painivalmennusta tukevat lajit ja tekniikat, kuten lenkkeily, pyöräily, hiihto, pallopelit, painonnosto, yleisurheilu	Muu ohjattu/ohjelmoitu: painivalmennusta tukevat lajit ja tekniikat, kuten lenkkeily, pyöräily, hiihto, pallopelit, painonnosto, yleisurheilu	Muu ohjattu/ohjelmoitu: painivalmennusta tukevat lajit ja tekniikat, kuten lenkkeily, pyöräily, hiihto, pallopelit, painonnosto, yleisurheilu	Muu ohjattu/ohjelmoitu: painivalmennusta tukevat lajit ja tekniikat, kuten lenkkeily, pyöräily, hiihto, pallopelit, painonnosto, yleisurheilu	Muu ohjattu/ohjelmoitu: painivalmennusta tukevat lajit ja tekniikat, kuten lenkkeily, pyöräily, hiihto, pallopelit, painonnosto, yleisurheilu
Omatoiminen liikunta: pelit ja leikit kotona, lähiliikuntapaikoilla ja päivähoitossa	Omatoiminen liikunta: pelit ja leikit kotona, lähiliikuntapaikoilla ja päivähoitossa	Omatoiminen liikunta: pelit ja leikit kotona, lähiliikuntapaikoilla ja koulussa, koulumatkat	Omatoiminen liikunta: pelit ja leikit kotona, lähiliikuntapaikoilla ja koulussa, koulumatkat	Omatoiminen liikunta: pelit kotona, lähiliikuntapaikoilla ja koulussa, koulumatkat				

Teema / lkävuodet	2 – 5	5 – 7	7 – 9	9 – 12	12 – 15	15 – 18	18 – 20	20 ja yli
Vaiheet	LAPSUUSVAIHE					VALINTAVAIHE		HUIPPUVAIHE
Ominaisuudet	Fyysiset ominaisuudet: leikinomaisia ketteryyttä ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita, erilaiset liikkumistavat, hyppääminen, voimistelu	Fyysiset ominaisuudet: leikinomaisia nopeutta, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita, erilaiset liikkumistavat, hyppääminen, voimistelu, Temppu- ja ketteryysradat, ryömiminen, kiipeileminen, pyöriminen, tasapainoilu	Fyysiset ominaisuudet: leikinomaisia nopeutta, ketteryyttä, voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita, Temppu- ja ketteryysradat, ryömiminen, kiipeileminen, pyöriminen, tasapainoilu	Fyysiset ominaisuudet: Nopeutta, ketteryyttä, voimaa, tasapainoa, ja lajivoimaa kehittäviä harjoitteita (oma keho, parityöskentely, köydet, telinevoimistelu), keppijumpalla painonnostotekniikat, tukilihakset ja liikkuvuus harjoitteet, vaativat esteradat, monipuoliset yleisaidot	Fyysiset ominaisuudet nopeutta, ketteryyttä, voimaa, tasapainoa, kestävyttä ja lajiominaisuuksia kehittäviä harjoitteita (edelliset + käsipainot, kahvakuulat, kuminauhat jne.), tukilihakset ja liikkuvuus harjoitteet (vammoja ennalta ehkäisevä harjoittelu), Keppijumpaa, kevyttä levytankoharjoittelua/tekniikan opettelu, fyysiset toimintaradat, monipuoliset yleisaidot	Fyysiset ominaisuudet nopeutta, ketteryyttä, voimaa, tasapainoa, kestävyttä ja lajiominaisuuksia kehittäviä harjoitteita (edelliset + käsipainot, kahvakuulat, kuminauhat jne.), tukilihakset ja liikkuvuus harjoitteet (vammoja ennalta ehkäisevä harjoittelu), huoltavat harjoitteet, monipuolista ja levytankoharjoittelua, fyysiset toimintaradat, ylläpitävä motorinen harjoittelu, monipuoliset yleisaidot	Fyysiset ominaisuudet nopeutta, ketteryyttä voimaa, tasapainoa, kestävyttä ja lajiominaisuuksia kehittäviä harjoitteita (edelliset + käsipainot, kahvakuulat, kuminauhat jne.), tukilihakset ja liikkuvuus harjoitteet (vammoja ennalta ehkäisevä harjoittelu), huoltavat harjoitteet, levytankoharjoittelulla tavoitteena lajiominaisuuksien kehittyminen, fyysiset toimintaradat, ylläpitävä motorinen harjoittelu, monipuoliset yleisaidot	Fyysiset ominaisuudet: nopeutta, ketteryyttä, voimaa, tasapainoa, ja lajivoimaa kehittäviä harjoitteita, kestävyysominaisuudet, tukilihakset ja liikkuvuus harjoitteet (vammoja ennalta ehkäisevä harjoittelu), huoltavat harjoitteet, levytanko harjoittelu, fyysiset toimintaradat, ylläpitävä motorinen harjoittelu, monipuoliset yleisaidot
-	-	-	Taktiset taidot: tuntee pääosin säännöt, osaa hämätä yksittäisissä liikkeissä	Taktiset taidot: ottelusäännöt hallussa, havaitsee avautuvan mahdollisuuden ratkaista ottelu, osaa liikuttaa ja tehdä paikkoja itse suorituksille	Taktiset taidot: etsii taktisia ratkaisuja ottelun yksittäisiin tilanteisiin, osaa liikuttaa ja tehdä paikkoja itse sekä valita tarkoituksen mukaisen toiminnon, osaa eliminoida jo vastustajien parhaat liikkeet	Taktiset taidot: selkeä idea otteluissa ja sen toteuttaminen, videoanalyysin hyväksi käyttö, ”omat kikat ja vahvuudet”	Taktiset taidot: vastustajan tyylin ennakkointi ja sen hyväksi käyttäminen, pystyy kesken ottelun tekemään itsenäisesti järkeviä ratkaisuja, ”omat kikat”, kyky selviytyä kaikista yksittäisen ottelun sekä turnauksen vaatimista tilanteista, muuntelukykyisyys	Taktiset taidot: kyky selviytyä kaikista yksittäisen ottelun sekä turnauksen vaatimista tilanteista, muuntelukykyisyys
-	Lajitaidot: lajitaitojen perustan rakentaminen: painiotteet ja kamppailut	Lajitaidot: lajitaitojen perustan rakentaminen: painiasento, perustekniikan alkeet pystystä ja matosta	Lajitaidot: lajitaitojen perustan rakentaminen: painiasento, perustekniikan alkeet pystystä ja matosta	Lajitaidot: pysty- ja mattoliikkeiden monipuolinen harjoittelu, kilpailun omaisempi harjoittelu	Lajitaidot: pysty- ja mattoliikkeiden syventäminen, kilpailun omainen harjoittelu, oman tyylin kehittäminen	Lajitaidot: pysty- ja mattoliikkeiden jalostaminen, kilpailun omainen harjoittelu, luovuuden kehittäminen, oman tyylin vakiinnuttaminen	Lajitaidot: oman tekniikan hienosäätäminen, kilpailun omainen harjoittelu, luovuus, oman tyylin vahva toteuttaminen	Lajitaidot: oman tekniikan hienosäätäminen, huippuun jalostetut lajitaidot, luovuus, oman tyylin vahva toteuttaminen, kilpailun omainen harjoittelu, muuntautumiskyky
Urheilijaksi kasvaminen	Kasvatuksellinen: sosiaalinen toiminta ryhmässä, rohkeus	Kasvatuksellinen: sosiaalinen toiminta ryhmässä, säännöt tutuksi, rohkeus, sitkeys	Kasvatuksellinen: säännöllisyys, roolit ja toimiminen harjoituksissa, varusteista ja hygieniasta huolehtiminen	Kasvatuksellinen: säännöllisyys, ravinnon ja levon merkitys, varusteista ja hygieniasta huolehtiminen, omatoimuisuuden opettelu	Kasvatuksellinen: urheilijaksi kasvaminen (kuormitus, ravinto, lepo), sosiaalisten suhteiden merkityksen kasvu, tavoitteiden asettaminen ja itsearviointitaitojen harjoittelu sosiaalisen median ymmärrys, antidoping- ymmärrys ja asenne	Sosiaal./Elämänhallinta: urheilijana kehittyminen (halu kehittyä, tehdä asiat paremmin, elää tasapainoista elämää), urheilijan tulee hyväksyä oman toiminnan seuraukset, vastuu urheilijan terveisestä elämäntavasta, itsearviointitaitojen harjoittelu, valmennustietouden opiskelu, kyky asettaa tavoitteita ja toimia johdonmukaisesti niitä kohti, mediaharjoittelu, sosiaalisen median ymmärrys, antidoping- ymmärrys ja asenne	Sosiaal./Elämänhallinta: vastuun ottaminen omasta elämästä (valintojen tekeminen urheilun ehdoilla, tavoitteellisuus ja kurinalaisuus, myös kiinnostus muihin asioihin), urheilijan elämäntapa, itsearviointitaitojen hallinta, valmennustietous, mediaharjoittelu, sosiaalisen median ymmärrys ja hyödyntäminen, antidoping- ymmärrys ja asenne	Sosiaal./Elämänhallinta: ammattiuurheilijan elämäntavasta nauttiminen, tinkimättömyys ja halu edelleen kehittyä, elämän arvojen täytyminen, itsearviointitaitojen hallinta, valmennustietous, mediakäyttätymisen, sosiaalisen median ymmärrys ja hyödyntäminen, antidoping - ymmärrys ja asenne. Mahdollinen kaksoisuran hallinta (ensimmäinen ammatti urheilijana).

Teema / Ikävuodet	2 – 5	5 – 7	7 – 9	9 – 12	12 – 15	15 – 18	18 – 20	20 ja yli
Vaiheet	LAPSUUSVAIHE					VALINTAVAIHE		HUIPPUVAIHE
	Psyykinen kehitys Urheilu on hauskaa ja terveellistä, positiivisuus kaikessa tekemisessä <ul style="list-style-type: none"> • treeni-ilo • onnistumisten kokeminen • itseluottamuksen tukeminen 	Psyykinen kehitys Urheilu on hauskaa ja terveellistä, positiivisuus kaikessa tekemisessä <ul style="list-style-type: none"> • onnistumisten kokeminen • itseluottamuksen tukeminen • pystyy keskittymään yksinkertaisiin ohjeisiin • ryhmässä toimimisen opettelu 	Psyykinen kehitys Treeni-ilo, positiivinen minäkuva <ul style="list-style-type: none"> • onnistumisten kokeminen • epäonnistumisten käsittely • itseluottamuksen tukeminen • keskittymiskyky kehittyä • uuden kokeileminen kiinnostaa • ryhmässä toimiminen 	Psyykinen kehitys Treenihalu, keskittymiskyky, terveellinen elämäntapa <ul style="list-style-type: none"> • epäonnistumisen kokeminen • epäonnistumisten käsittely ja niistä oppiminen • itseluottamuksen tukeminen • positiivinen minä kuva • jännityksen käsittely • ryhmässä toimiminen • kilpailurutiinin kehittyminen 	Psyykinen kehitys Treeni- ja kehittymishalu, sekä kilpailemisesta nauttiminen <ul style="list-style-type: none"> • onnistumisten kokeminen • epäonnistumisten käsittely ja niistä oppiminen • itseluottamuksen tukeminen • urheilijat etsivät vakaata minäkuva • itsetunteuksen ajattelu lisääntyy • jännityksen säätely • psyykkisen valmentautumisen alkeet • murrosiän haasteiden käsittely • yhteistyökyky ja vastuuntuntoisuus lisääntyvät • kilpailutilanteen ja otteluiden analysointi 	Psyykinen kehitys Suuri treenihalu ja kilpailumotivaatio <ul style="list-style-type: none"> • onnistumisten kokeminen • epäonnistumisten käsittely ja niistä oppiminen • hyvä itseluottamus • urheilijat etsivät vakaata minäkuva • itsetunteuksen ja -säätelyn kehittäminen • psyykkisen valmentautumisen opiskelu ja jalostaminen • Kilpailu tilanteen ja otteluiden analysointi 	Psyykinen kehitys Äärimmäinen treenihalu, kehittymishalu ja tahto menestyä <ul style="list-style-type: none"> • kasvu ihmisenä • onnistumisten kokeminen • epäonnistumisten käsittely ja niistä oppiminen • hyvä itseluottamus • vakaa minäkuva • itseohjautuvuus • psyykkisen valmentautumisen opiskelu ja jalostaminen • kilpailu tilanteen ja otteluiden rakentava analysointi • paineen hallinta ja käsittely 	Psyykinen kehitys Äärimmäinen treenihalu, kehittymishalu ja kilpailumotivaatio <ul style="list-style-type: none"> • kasvu ihmisenä • hyvä itseluottamus • kyky käsitellä paineita ja asettaa uusia tavoitteita onnistumisien/epäonnistumisien jälkeen • vakaa minäkuva • psyykinen valmentautuminen • tietoisuus siitä mitä menestymisen vaatii ja miten suorituskky huipputasolle rakennetaan • kilpailutilanteen ja otteluiden analysointi ja läpikäyminen
Henkilöt / roolit	Lapsi	Lapsi	Lapsi	Lapsi	Nuori urheilija	Nuori urheilija	Urheilija	Urheilija
	into, ilo ja rohkeus	into, ilo ja rohkeus	kiinnostus urheiluun, kiinnostus oppia erilaisia taitoja	paini pääalajiksi, fyysinen pohja harjoittelulle, edelleen monipuolinen kokonaisuus	tavoite huipulle, intohimo harjoitella ja kehittyä	uravalinnat urheilun ehdoilla, henkisen ja fyysisen kovuuden rakentaminen, omiin vahvuuksiin ja kehityskohteisiin panostaminen	itseohjautuva ja kriittinen suhtautuminen omaan tekemiseen, uskalltaa haastaa ja voittaa, tavoitteiden mukaista toimintaa	valmis ammatillainen, tietää miten suorituskky saadaan huipputasolle ja mitä menestymisen vaatii, arvostaa myös elämän muita osa-alueita
	Ohjaaja	Ohjaaja	Ohjaaja	Valmentaja	Valmentaja/-t	Valmentaja/-t	Valmentaja/-t	Valmentaja/-t
	oma esimerkki, luotettava, innostava ja kannustava ohjaaminen, yleiset valmiudet, nallepainiohjaaja-koulutus	oma esimerkki, luotettava, innostava ja kannustava ohjaaminen, yleiset valmiudet, nassikkapainiohjaaja- koulutus	oma esimerkki, johdonmukainen toiminta, taito opettaa ja luoda monipuolisia ärsykeitä, lajin perustaidot, painikouluohjaaja - koulutus	oma esimerkki, johdonmukainen kehittäjä, lajitekniikan osaaja, mukana kisoissa, analysoi suoritusta, 1 – tason seuravalmentajakoulutus	oma esimerkki ja positiivinen auktoriteetti, psyykinen yhteys urheilijoihin, kokonaisvaltainen osaaminen, mahd. useita seuravalmentajia, mukaan myös valmennuskeskusten valmentajia, 2-tason seuravalmentajakoulutus	oma esimerkki ja positiivinen auktoriteetti, tuntee kansainvälisen huipun vaatimustason, mielekäs ja pitkäjänteinen kehitysohjelma, yksilön tekninen ja taktinen valmentaminen, uudistuminen, mukaan myös liiton valmentajat, VAT	oma esimerkki ja positiivinen auktoriteetti, tuntee kansainvälisen huipun vaatimustason, pystyy auttamaan urheilijaa huipulle kehittymisessä, kehittää valmennusta ja tukitoimia, pystyy auttamaan urheilijaa huipulle kehittymisessä, yhteistyön ja luottamuksen syventäminen muihin valmentajiin VAT	neuvonantaja, tuntee kansainvälisen huipun vaatimustason, menestymisen ja sen toistaminen, kokonaisvaltainen ihmisen huomiointi, valmentajien roolit kokonaisuudessa, kiintää yhteys, VAT
	Vanhemmat	Vanhemmat	Vanhemmat	Vanhemmat	Vanhemmat	Vanhemmat/lähipiiri	Vanhemmat/lähipiiri	Vanhemmat/lähipiiri
	oma esimerkki, mukana koko harjoituksen ajan (saa myös itse hyvää liikuntaa), kannustaminen, kiinnostunut ja rohkaisee liikkumaan monipuolisesti	kannustaminen, kiinnostunut ja rohkaisee liikkumaan monipuolisesti	kannustaminen, ohjaaminen säännöllisyyteen ja tunnollisuuteen, henkinen ja taloudellinen tukeminen ystäväpiiri harrastaa myös monipuolisesti, myötäeläminen	kannustaminen, kasvatuksellinen kokonaisuus, elämänrytmistä huolehtiminen, henkinen ja taloudellinen tukeminen, kavereiden merkitys kasvaa, joten urheilun parista hyviä ystäviä, myötäeläminen	kannustaminen, tuki harjoittelun ja koulun hallintaan, kontakti ja välittäminen, ravinnon ja levon järjestäminen, henkinen ja taloudellinen tukeminen, ystäväpiiri, myötäeläminen	kannustaminen, urheilun ja opiskelun yhdistämisen tukeminen, ravinnon ja levon järjestäminen, henkinen ja taloudellinen tukeminen, myötäeläminen	urheilun ja opiskelun yhdistämisen tukeminen, henkinen tuki ja luottamus, ystävyysuhde, taloudellinen turva, myötäeläminen	henkinen tuki ja luottamus, ystävyysuhde, myötäeläminen

Teema / Ikävuodet	2 – 5	5 – 7	7 – 9	9 – 12	12 – 15	15 – 18	18 – 20	20 ja yli
Vaiheet	LAPSUUSVAIHE				VALINTAVAIHE			HUIPPUVAIHE
	-	-	-	-	Hieroja/fysioterapeutti	Hieroja/fysioterapeutti	Hieroja/fysioterapeutti	Hieroja/fysioterapeutti
	-	-	-	-	lihashuolto opastus ja ennaltaehkäisy	säännöllinen ja ennaltaehkäisevä lihashuolto, kuntoutus	säännöllinen ja ennaltaehkäisevä lihashuolto, kuntoutus	säännöllinen ja ennaltaehkäisevä lihashuolto, kuntoutus
	-	-	-	-	Muut Henkilöt	Muut Henkilöt	Muut Henkilöt	Muut Henkilöt
	-	-	-	-	Lääkäri	Ravintoasiantuntija, Urheilupsykologian asiantuntija, Lääkäri	Ravintoasiantuntija, Urheilupsykologian asiantuntija, Lääkäri, Manageri	Ravintoasiantuntija, Urheilupsykologian asiantuntija, Lääkäri, Manageri
Harjoitusmäärä	Liikuntaa/ leikkiä 3h päivässä Nallepaini 1h/vko	Liikuntaa/ leikkiä 3h päivässä Painia 1-2 h/vko	Liikuntaa/ leikkiä 3h päivässä Painia 2 krt / 2-3 h Suhde laji 20% / yleinen 80%	Liikuntaa/ Urheilua 2-3 h päivässä Painia/ohjattua 3-4 krt / 5-8 h Suhde laji 30-40% / yleinen 60-70%	liikuntaa/ urheilua vähintään 1,5 h päivässä, josta puolet reipasta liikuntaa Painia 4-5 krt / 7-10 h Suhde laji 40-50% / yleinen 50-60%	22 h urheilua/vko Painia 6-8 krt / 9-14 h Suhde laji 60-70% / yleinen 30-40%	22 h urheilua/vko Painia 6-10 krt / 9-16 h Suhde laji 80% / yleinen 20%	20 h urheilua/vko Painia 6-10 krt / 9-16 h Suhde laji 80% / yleinen 20%
Kilpaileminen / Ottelut	---	---	0-8 kilpailua/vuosi 0-20 ottelua/vuosi	6-12 kilpailua/vuosi 15-25 ottelua/vuosi	8-14 kilpailua/vuosi 20-30 ottelua/vuosi 2-3 isompaa kilpailua	10-15 kilpailua/vuosi 25-40 ottelua/vuosi 3-4 kv. turnausta	8-12 kilpailua/vuosi 20-40 ottelua/vuosi 1-2 pääkilpailua 4-5 kv. turnausta	8-12 kilpailua/vuosi 20-30 ottelua/vuosi 1-2 pääkilpailua 4-6 kv. turnausta
Tarkastukset	Terveystarkastus	Terveystarkastus	Terveystarkastus	Terveystarkastus	Terveystarkastus	Lääkärintarkastus	Lääkärintarkastus	Lääkärintarkastus
/ kehitys- kohteet	Motorinen kehitys	Motorinen kehitys	Motorinen kehitys Lihaskunto	Motorinen kehitys Lihastasapaino Lihaskunto	Lihastasapaino Lihaskunto Nopeus	Lihastasapaino Lihaskunto Maksimivoima	Lihaskunto Maksimivoima Nopeus	Lihaskunto Maksimivoima Nopeus
/ testit			Akrobatia	Nopeus Akrobatia	Kestävyyys (perustesti)	Nopeus Kestävyyys (perustesti) Lajiominaisuudet	Kestävyyys (suora max) Lajiominaisuudet	Kestävyyys (suora max) Lajiominaisuudet

Teema / Ikävuodet	2 – 5	5 – 7	7 – 9	9 – 12	12 – 15	15 – 18	18 – 20	20 ja yli
Vaiheet	LAPSUUSVAIHE					VALINTAVAIHE		HUIPPUVAIHE
Taso / tavoite	Ei tavoitteita	Ei tavoitteita mahdollisesti salikisat	Ei tavoitteita salikisat ikäkausikisat KLL	Alue-/ikäkausitaso ikäkausikisat (myös kv. otteluita) aluekisat KLL SM-kisat	SM-taso ikäluokassa ikäkausikisat KLL U15 SM-Kisat U 17 SM-kisat ikäluokan kv. turnaukset U15- arvokilpailut	U17 kv. taso kansalliset KLL SM-kisat (U15+U20) ikäluokan kv. turnaukset U17 PM-kisat U17- Arvokilpailut	Nuorten kv. huippu kansalliset KLL SM-kisat (U20+aikuiset) U20 PM-kisat U20 arvokisat Kv. kisat Edustuspaikan haastaja!	Arvokisamitalisti kansalliset SM-kisat PM-kisat Kv. kisat U23 Arvokisat Arvokisat

SUOMALaisia HUIPPUPAINIJAESIMERKKEJÄ

Esimerkki	JUHA AHOKAS	JARKKO ALA-HUIKKU	JANI HAAPAMÄKI	JERE HEINO	ELIAS KUOSMANEN	PETRA OLLI	ARVI SAVOLAINEN	MARKO YLI-HANNUKSELA
								
	<p>”Löysin tieni painisallille 15 – vuotiaana, mutta olin sitä ennen harrastanut monipuolisesti liikuntaa, mm jääkiekkoa. Kehityin nopeasti ja minut valittiin jo 19 – vuotiaana Soulin Olympialaisiin 1988. Uralleni mahtui yhteensä neljät olympialaiset urheilijana.”</p>	<p>”Aloitin painin jo kuusivuotiaana, mutta 15-vuotiaaksi saakka kilpailin aktiivisesti neljässä muussakin lajissa. Pikkuhiljaa kasvoinkin enemmän kiinni painiin ja päätin lähteä kokeilemaan rajojani. Monipuolinen urheileminen antaa erinomaisen pohjan kehittyä huipulle valitsemassaan lajissa.”</p>	<p>”Harrastin kaikkea urheilua ja pärjäsin kohtuullisesti monessa lajissa. Jalkapallo on pysynyt painin lisäksi ohjelmassa aikuisiksi saakka ja se tuo joskus mukavaa vaihtelua treeniohjelmaan. Voittajan itseluottamus kasvaa monipuolisuudesta ja kovasta harjoittelusta.”</p>	<p>”Aloitin painin kuusivuotiaana. Harrastin myös jääkiekkoa 14v asti ja olin aina liikunnallisesti aktiivinen. Muutin 16 vanhana Helsinkiin ammattivalmennukseen, joka edisti kehittymistä aivan valtavasti. Lukion jälkeen mahdollistaakseni urheilu-uran jatkumisen ja oman parhaan kehittymiseni muutin Yhdysvaltoihin painimaan ja opiskelemaan 20-vuotiaana. Siellä viiden vuoden aikana minulla oli mahdollisuus harjoitella useiden täysipäiväisten valmentajien johdolla lähes ammattimaisesti ja opiskelin samalla itselleni ammatin. Olen saavuttanut tähän mennessä pronssi mitalin U20 ja U23 EM-kilpailuista. Jatkossa tähtään menestykseen Senioreiden arvokilpailuissa.”</p>	<p>”Aloitin nassikkapainin 5-vuotiaana ja pian myös jalkapallon. Nuorena pihapelit, monipuolinen harjoittelu, kisat ja turnaukset olivat hyvässä tasapainossa. Aluksi painiharjoituksia oli 1-2 kertaa viikossa, mutta jo 15-vuotiaana päivittäin ja painiharjoittelu alkoi olla ammattimaista. Aluksi en menestynyt kisoissa kovin hyvin, enkä voittanut juuri yhtään ottelua, koska vastustajat olivat usein minua vanhempia ja taitavampia. 15-vuotiaasta alkaen menestystä alkoi tulla sinnikkään harjoittelun myötä.”</p>	<p>”Urheilu ja liikunta on kuulunut suurena osana koko perheen arkeen ja elämään, sekä ympäristön mahdollistamat puitteet ovat luoneet edellytykset nousta maailman terävimpään kärkeen lajissa, jossa meillä ei vielä ole suuria urheilijamassoja. Täysi omistautuminen lajille sekä oikean tukiverkoston löytäminen ovat auttaneet saavuttamaan historiallista menestystä painin parissa. Psykkiseen puoleen panostaminen on ollut avainasemassa yksilöurheilussa, jossa harjoitusleirit ja kisamatkat ovat olleet välillä raskaita yksikseen puurtamista.”</p>	<p>”Ensimmäisen kerran painisallilla olin hieman alle 4-vuotiaana, mutta osan harrastusvuosista kävin vain toisen kauden painimassa. Matkan varrella on tullut kokeiltua monia muitakin lajeja ja liikuttua liikunnan ilosta. Painiharjoitusten lisäksi oheisharjoittelu tuli mukaan yhdeksännnen luokan lopulla ja tavoitteellinen harjoittelu kahdesti päivässä alkoi urheilulukioon mennessä. En pienenä ollut painissa lahjakas, mutta pitkäjänteinen, tunnollinen ja sopivasti nousujohteinen harjoittelu on tuottanut tulosta. Harjoittelun kautta tullut loukkaantumisten vähyyys ja vahvuus kilpailutilanteissa ovat olleet avainasemassa urallani etenemiseen.”</p>	<p>”Lähdin viisivuotiaana isän mukaan painisallille ja sillä tiellä olen edelleen. En ollut lapsena mikään huippulahjakas, mutta ahkera harjoittelemaan ja 13-vuotiaana päätin tulla maailman parhaaksi painijaksi. Sen saavuttamiseen ja paljon muutakin.”</p>

4. PAINIVALMENTAJAN POLKU

4.1. JOHDANTO

Osaamisen lisääminen on painiseurojen ja liiton suuri yhteinen kehityskohde. Sen vuoksi liitto pyrkii kehittämään valmentajakoulutusta yhä paremmin seurakentän tarpeita vastaamaan. Kattavan valmentajan polun rakentaminen ei onnistu yksin liiton panoksilla, vaan sitä tehdään yhdessä koulutuksen ammattilaisten kanssa. Tavoitteena on tuoda laadukas, dynaaminen ja nykyaikainen koulutusrakenne kaikkiin painin ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin.

Alimman tason ohjaaja- ja valmentajakoulutukset pyritään tuomaan tarpeen mukaisesti lähelle seuroja. Näiden matalan kynnyksen koulutusten tavoitteena on antaa valmiuksia lasten ohjaamiseen ja valmentamiseen, sekä sytyttää kiinnostua kouluttautua lisää. Seurojen tehtävänä on rekrytoida kiinnostuneita ihmisiä koulutuksiin, tukea kouluttautumista ja kehittää valmentajille mielekästä toimintaympäristöä seurassa.

Tason kaksi koulutuksessa paneudutaan jo syvällisemmin lasten ja nuorten painivalmennuksen kokonaisuuteen. Koulutus antaa seuravalmentajalle valmiuksia tehdä systemaattista valmennustyötä ja kehittää seuran valmennusta. Seurojen tehtävänä on innostaa ja tukea potentiaalisten valmentajien osallistumista koulutukseen. Toisaalta seura voi edellyttää valmentajaa toimimaan aktiivisesti seurassa ja ottamaan roolia seuravalmennuksen kehittämisessä.

Painiliiton tason kolme valmentajakoulutus integroidaan monimuotoisesti toteutettavaan Valmentajan Ammattitutkintoon. Näyttötutkintona suoritettavat opinnot sekä valmistavan koulutuksen valmennustietoutta syventävät sisällöt antavat pätevyuden toimia ammattivalmentajana esim. seurassa, valmennuskeskuksessa tai maajoukkueetasolla. Ammattivalmentajalle luodaan myös mahdollisuus tutustua kansainväliseen valmennustoimintaan ja eri maiden valmennusjärjestelmiin.

Ammattivalmentajatutkinnon jälkeen osaamista voi täydentää esim. Valmentajan Erikoisammattitutkinnolla, Ammattikorkeakoulutasoisella valmentajakoulutuksella sekä yliopistotasoisilla valmennusopinnoilla (Suomessa Jyväskylän Yliopiston Liikuntatieteellinen tiedekunta).



4.2. Koulutuspolku painiohjaajille ja valmentajille

- **1-tason ohjaajakoulutukset**
 - Nallepainin ohjaajakoulutus (6h)
 - Nassikkapainin ohjaajakoulutus (6h)
 - Painikoulun ohjaajakoulutus (6h)
- **1-tason valmentajakoulutus:**
 - 1-tason koulutus (50 h, 3 lähijaksoa sekä etätehtävät)
- **2-tason valmentajakoulutus:**
 - 2-tason koulutus (n. 100 h, 4 lähijaksoa sekä etätehtävät)
- **3-/4-/5-tason valmentajakoulutus:**
 - Painin valmentajan ammattitutkinto (VAT) – 3-taso integroitu
 - Valmentajan Erikoisammattitutkinto (VEAT)
 - Valmentajan Ammattikorkeakoulutason valmentajaopinnot
 - Yliopistolliset valmennuksen ja testauksen maisteriopinnot
- **Muita koulutuksia:**
 - Painiliiton järjestämät seuravalmentajapäivät ja muut erilliset painin valmentaja- ja tekniikkakoulutukset – näistä aina erilliset mainokset liiton tiedotuskanavissa
 - Seurakäynnit seurojen kehittämisen työkaluna, jotka sisältävät seurakehittämisosion ja valmentajakoulutuksen
 - UWW:n valmentajakoulutukset huippuvalmentajille
 - Muiden tahojen järjestämät koulutukset: mm. Olympiakomitea, Liikunnan aluejärjestöt, Valmentaa kuin Nainen -hanke



4.3. Koulutuspolun osioiden sisällöt

Nallepainin ohjaajakoulutus: Nallepaini on loistava aikuisen ja lapsen yhteislaji, jossa kuntoilu ja toiminta perustuu yhdessä tekemiseen. Kouluttajakurssin avulla saat hyvät valmiudet toimia Nallepaini-ryhmien auktorisoituna ryhmäohjaajana alle kouluikäisille. Kurssin käymällä käyttöösi aukeaa runsas lisämateriaalivarasto, joka sisältää valmiit tuntisuunnitelmat ja liikepankin. Koulutus soveltuu hyvin myös pienten lasten liikuntaa ohjaaville ja varhaiskasvatuksen työntekijöille.

Lisää aiheesta: www.nallepaini.fi

Nassikkapainin ohjaajakoulutus: Nassikkapaini on leikinomaista ja monipuolista liikuntaa, joka kehittää lasten motorisia taitoja. Koulutus antaa valmiudet n. 5-7 -vuotiaiden lasten ohjaamiseen seuroissa ja varhaiskasvatuksessa. Kurssin käymällä käyttöösi aukeaa runsas lisämateriaalivarasto, joka sisältää valmiit tuntisuunnitelmat ja liikepankin. Koulutus soveltuu hyvin myös pienten lasten liikuntaa ohjaaville ja varhaiskasvatuksen työntekijöille.

Lisää aiheesta: <https://www.painiliitto.fi/nassikkapaini-2/>

Painikoulun ohjaajakoulutus: Painikoulussa opetellaan painin perustaitoja monipuolisten kamppailujen kautta, unohtamatta leikinomaisuutta ja motorisia perustaitoja. Koulutus antaa valmiudet toimia n. 7-10 -vuotiaille suunnattujen Painikouluryhmien ohjaajana. Kurssin käymällä käyttöösi aukeaa runsas lisämateriaalivarasto, joka sisältää valmiit tuntisuunnitelmat ja liikepankin.

1-tason valmentajakoulutus: Koulutuksen pääpaino on painin perusasioissa ja perustekniikoiden opettamisessa. Kohderyhmänä on seurojen 9-14 -vuotiaiden kilpapistelijöiden valmentaminen. Lähijaksojen teemoja mm: valmentajana toiminen, harjoituksen suunnittelu, työkaluja psyykkiseen valmentamiseen, lajinomainen oheisharjoittelu, vammojen ennaltaehkäisy.

2-tason valmentajakoulutus: Koulutuksen pääpaino on valmennuksen perusteiden omaksumisessa, ominaisuuksien kehittämisessä ja painin perusasioiden syventämisessä. Kohderyhmänä nuorten 13-19 -vuotiaiden kilpapistelijöiden valmentaminen. Koulutus antaa valmiudet kokonaisvaltaisen harjoittelun suunnitteluun ja toteuttamiseen.



Valmentajan ammattitutkinto (VAT): Koulutus ja siihen liittyvät näyttötutkinnon osat antavat osaamisen toimia ammattivalmentajana.

Seuraava painin oma VAT-koulutus käynnistyy keväällä 2021 yhteistyössä Kuortaneen Urheiluopiston kanssa. Koulutuksen pakollinen tutkinnonosa on valmentajana toimiminen ja valinnaisena suoritetaan tutkinnonosa joko lasten, nuorten tai aikuisten valmentamisesta.

Kuortaneella järjestetään myös uransa päättäneille huippu-urheilijoille suunnattu Urheilija-VAT, joka antaa erityisesti valmiuksia kehittää omalta urheilu-uralta kertynyttä urheiluosaamista, kokemusta ja tietoa valmennustyön tueksi.

Painivalmentajille soveltuvia yleisiä (monilajisia) valmentajan ammatti- ja erikoisammattitutkintoja tarjoavat myös muut tahot.



4.4. Painiohjaajien ja -valmentajien roolit urheilijan eri ikävaiheissa:

Teema / ikävuodet	2 – 5	5 – 7	7 – 9	9 – 12	12 – 15	15 – 18	18 – 20	20 ja yli
Vaiheet	LAPSUUSVAIHE					VALINTAVAIHE		HUIPPUVAIHE
	Ohjaaja	Ohjaaja	Ohjaaja	Valmentaja	Valmentaja/-t	Valmentaja/-t	Valmentaja/-t	Valmentaja/-t
	Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • luotettava aikuinen • innostaa esimerkiksi liikkumaan • esikuva • onnistumisen elämysten tuottaminen 	Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • luotettava aikuinen • innostaa esimerkiksi liikkumaan • esikuva • onnistumisen elämysten tuottaminen 	Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • luotettava aikuinen • innostaa esimerkiksi onnistumisen elämysten tuottaminen 	Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • esimerkillinen • urheilulliseen asenteeseen ohjaaminen • kilpailemiseen opettaminen • mukana kilpailuissa 	Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • esimerkillinen, positiivinen auktoriteetti • kannustaa, tukee tarvittaessa • kilpailemiseen opettaminen • mahdollisesti useita seuravalmentajia • mukaan myös valmennuskeskusten valmentajia 	Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • esimerkillinen, positiivinen auktoriteetti • mukaan myös liiton valmentajat 	Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • esimerkillinen, positiivinen auktoriteetti • opettaa ajattelemaan itse ja ohjaa oikeaan suuntaan • yhteistyön ja luottamuksen syventäminen muihin valmentajiin 	Rooli: <ul style="list-style-type: none"> • neuvonantaja • seuraa urheilijan harjoittelemisen ja kilpailemisen laatutekijöitä • kokonaisvaltainen ihmisen huomioiminen, kiinteä yhteys • opettaa itseohjautuvuutta • koordinoi valmennustiimin toimintaa
	Koulutus ja osaaminen: <ul style="list-style-type: none"> • yleiset valmiudet • nallepainiohjaajakoulutus 	Koulutus ja osaaminen: <ul style="list-style-type: none"> • yleiset valmiudet • nassikkapainiohjaaja koulutus 	Koulutus ja osaaminen: <ul style="list-style-type: none"> • taito opettaa ja luoda monipuolisia ärsykeitä • lajin perustaitojen osaaminen • johdonmukainen toiminta • painikouluohjaaja 1 - koulutus (suunnitteilla) 	Koulutus ja osaaminen: <ul style="list-style-type: none"> • johdonmukainen kehittäjä • lajitekniikan osaaja • kilpailemiseen opettaminen • osaa analysoida suoritusta • painikouluohjaaja 2 - koulutus (suunnitteilla) • 1-tason seuravalmentajakoulutus 	Koulutus ja osaaminen: <ul style="list-style-type: none"> • psyykinen yhteys urheilijoihin • kokonaisvaltainen osaaminen • 2-tason seuravalmentajakoulutus 	Koulutus ja osaaminen: <ul style="list-style-type: none"> • tuntee kansainvälisen huipun vaatimustason • mielekäs ja pitkäjänteinen kehitysohjelma • yksilön tekninen ja taktinen valmentaminen, uudistuminen • valmentajan ammattitutkinto (VAT) 	Koulutus ja osaaminen: <ul style="list-style-type: none"> • tuntee kansainvälisen huipun vaatimustason • pystyy auttamaan urheilijaa huipulle kehittämisessä • kehittää valmennusta ja tukitoimia • pystyy auttamaan urheilijaa huipulle kehittämisessä • valmentajan ammattitutkinto (VAT) 	Koulutus ja osaaminen: <ul style="list-style-type: none"> • tuntee kansainvälisen huipun vaatimustason • menestyminen ja sen toistamisen avaimet • valmentajan ammattitutkinto (VAT)
	Hyvä ohjaaja on innostava, kannustava, turvallinen, esimerkillinen ja luotettava			Hyvä valmentaja on ammattitaitoinen, oikeudenmukainen, läsnä, sitoutunut, esimerkillinen, kannustava, positiivinen auktoriteetti, luotettava ja avoin				

Hyödyllisiä linkkejä valmennusosaamisen kehittämiseksi:

- Valtakunnalliset koulutusperusteet löytyvät valmennusosaamisen käsikirjasta 2016: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>
- OK/valmennusosaamisen sivusto ja alisivut: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/>
- Valmentajan polku -itseopiskelumateriaali: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj7i4nNrurpAhWQfZoKHUc8BcsQFjAAegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Fwww.olympiakomitea.fi%2Fuploads%2F2018%2F04%2Fvalmentajan-polku-itseopiskelu.pdf&usg=AOvVaw2cGd4DM0NXuK67pw52inxD>
- Suomen valmentajat: <https://www.suomenvalmentajat.fi/>



5. JOHTOPÄÄTÖKSET

Kaikki urheilijat haluavat menestyä, mutta vain harva on valmis tekemään menestyksen vaatiman työn. Kansainväliselle huipulle tähtäävän urheilijan tulee omata hyvät lajin perusvalmiudet sekä voimakkaan ja pitkäjännitteisen motivaation menestyä. Nousujohteinen ja laadukas valmentautuminen, sekä sopivan haastavat välitavoitteet, valmistavat urheilijaa fyysisesti ja psyykkisesti huippu-urheilun vaatimustasoon. Iän myötä kovenevassa kilpailussa itseluottamus, usko omiin mahdollisuuksiin ja terveys ovat keskeisiä päivittäiseen tekemisen laatuun sekä kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä.



Suomessa on hienosti toimivia painiseuroja, jotka kykenevät sitouttamaan ja kasvattamaan jatkuvasti potentiaalisia urheilijoita. Niistä löytyy paljon sopivia toimintamalleja muillekin seuroille. Joillain seuroilla on myös valmiuksia laadukkaasti valmentaa nuoria ja aikuisia huippuja, mutta väistämättä maajoukkue toiminnan rooli urheilijan kehittämisessä kasvaa uran edetessä. Urheilijan ja hänen lähipiirinsä näkökulmasta seura- ja maajoukkuevalmennuksen välisen yhteistyön on oltava toimivaa. Valmentajien välisen viestinnän toimivuus määrittelee sen, miten urheilijan kehittymistä onnistutaan parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan.

Usein viimeisten kehitysaskelten ottaminen kansainväliselle huipulle vaatii kaikkein kovimman työn. Iän tuoman kehittymisen jälkeen vain valmentautumisen laadun paraneminen näkyy urheilijan kehittämisessä. Menestynäköinen urheilija voi vaatia sekä itseltään että ympäristöltään äärimmäisen paljon saavuttaakseen tavoitteensa. Kun urheilija panostaa kaikkensa, ei myöskään ympärillä toimivien ihmisten ja organisaatioiden

ole mahdollista tyytyä vähempään. Huippu-urheilijan ympärillä toimivien valmentajien ja asiantuntijoiden tulee olla parhaat saatavilla olevat osaajat. Kärkiurheilijoiden valmennus- ja kilpailuohjelman on kyettävä vastaamaan kansainvälisen kilpailun vaatimuksiin. Kun mahdollistamme parhaille urheilijoillemme kansainvälisen huipputason mukaisen valmentautumisen, on meillä realistiset edellytykset odottaa urheilijoilta myös tuloksia. Suomalaisella sisulla ja tahdolla!