SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 4
2021

s. 20

Petra Olli – Painija
-kirja herättää tunteita

HENKILÖT

s. 28

Terho Kettuselle
viides veteraanien MM-kulta

HENKILÖT

s. 32

Uusi kilpailusarja
korvaa Suomi Cupin

AJASSA

MOLSKI

HENKILÖT

Marko Yli-Hannuksela: Tämä vuosi osoitti, että olympiamitali on otettavissa **04**

Petra Olli paini tietoisuuteen sinne jäädäkseen **20**

Terho Kettunen paini viidennen veteraanien MM-kullan **28**

AJASSA

Selätetään virus rokotuksilla **10**

Seurapalveluvaliokunnan ensimmäinen vuosi paketissa **19**

Suomi Cup on tullut tiensä päähän **32**

MOLSKI

SUOMEN PAINILIITON tiedotuslehti

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

Kannen kuva
Mari Mäkinen

Toimituskunta
Mari Mäkinen, Pasi Sarkkinen, Pekka P. Paavola, Jussi Ketonen, Merja Lintala

Avustajat
Hannu Ranta, Petri Niiranen, Tiina Vainionpää, Tiina Ylinen

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 1/2022 ilmestyy viikolla 11.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 21.2.2022.

4/2021 Sisällysluettelo

03 Pääkirjoitus / Sisällysluettelo

04 Tämä vuosi osoitti, että olympiamitali on otettavissa

05 Niko Kettunen: Kohti parempia aikoja

06 Muistoja Yrjö Tuokosta

08 Urhea-halli tarjosi mahtavat puitteet Suomen suurimmalle painitapahtumalle

10 Selätetään virus rokotuksilla

11 Paini-VAT puolivälissä

13 Lotta Vettenranta: Paini on kasvattanut monin tavoin

15 Haloo! Kuuluuko? Jussi Lahtinen

16 Vapaapainivalmentaja-koulutus tuli tarpeeseen

19 Seurapalveluvaliokunnan ensimmäinen vuosi paketissa

20 Petra Olli paini tietoisuuteen sinne jäädäkseen

23 Painin valmennuksen strategiatyö 2021: Osa 3

28 Terho Kettunen: Mikä trilleri!

32 Suomi Cup on tullut tiensä päähän

34 Arvo Haavisto -turnaus onnistui vaikeissa oloissa

36 Kessin kertomus: Mitä ”melkein” tarkoittaa sinulle?

38 Tapahtumakalenteri 2022

PÄÄKIRJOITUS

YHDESSÄ KOHTI TULEVAISUUTTA

Suomalainen paini on ollut kautta aikojen menestyksekäs urheilulaji suomalaisessa lajikirjossa. Painin menestys on ollut olympiavoittaja Verner Weckmanista alkaen suomalaisen olympiamenetyksen tukipilareita. On kuitenkin hyvä muistaa, että historiaa on kiva muistella, mutta siihen ei saa jämähtää paikoilleen. Tyypillisesti entisten niskanvääntäjien tavatessa painikisojen yhteydessä heiltä kuulee kommenttia, kuinka ennen vanhaan kaikki oli painissakin paremmin ja miehetkin olivat rautaisempia. Nykyisin kuulemma ei osata enää edes painia kunnolla.

Itse olen painia seurannut lähes viisi vuosikymmentä, pääosin nuorena harrastajana, nuorten valmentajana ja nykyisin liiton hallituksen puheenjohtajana. Tosiasia on, että muiden lajien tavoin myös paini on kehittynyt merkittävästi alkuaikojen harrastelusta nykypäivän ammattimaiseen suuntaan.

Painissakaan pelkkä fyysinen harjoittelu ei enää riitä. Huipulle tähtäävän painijan harjoittelu on yksilöllistä ja kokonaisvaltaista valmentautumista, jossa päivittäisen fyysisen harjoittelun ohella tärkeässä osassa ovat tunnetusti myös esimerkiksi psyykkinen valmennus, ravintovalmennus, lihashuolto, terveydentilan jatkuva seuraaminen sekä nopea reagointi loukkaantumisiin ja terveydentilassa tapahtuviin poikkeamiin. Valmentautuminen ja valmentaminen on monimutkainen prosessi, joka vaatii ammattimaista otetta sekä urheilijalta että myös valmentajalta.

Suomen Painiliitto haluaa kuulua edelläkävijöihin suomalaisessa kilpa- ja huippu-urheilussa, joten suomalaisen painivalmennuksen tulee pysyä laadukkaana. Koska liiton taloudelliset resurssit ovat rajalliset, painiperheen tulee yhdistää voimansa ja kääntää kaikki kivet ja kannot saavuttaaksemme jatkoa Suomen menestyksekkäälle painihistorialle.

Luotan täysin siihen, että yhdessä toimimalla tulemme onnistumaan. Uuden toiminnanjohtajamme Pasi Sarkkisen johdolla liittomme tulee omasta puolestaan tekemään kaikkensa suomalaisen painin hyväksi. On ratkaisevan tärkeää, että elinvoimaisia painiseuroja on jatkossakin ympäri maata, huippupainijoiden kotiharjoittelu on riittävän laadukasta, valmentajakoulutus on nykyaikaista ja ennen kaikkea painijoilla sekä heidän taustajoukoillaan on palava halu menestyä myös tulevaisuudessa.

Painiperhe Suomessa on pieni ja ainutlaatuinen yhteisö, jonka sisällä tulee välttää kaikenlaista kateutta ja kaunaisuutta. On tärkeää, että ryppyotsaisuuden sijaan pystyisimme iloitsemaan kaikista painiperheen sisällä tapahtuvista onnistumisista ja kannustamaan toinen toisiamme kohti entistäkin valoisampaa tulevaisuutta.

Pekka P. Paavola
puheenjohtaja
Suomen Painiliitto ry

Teksti **Mari Mäkinen**

”Tämä vuosi osoitti, että

olympiamitali on otettavissa”

Marko Yli-Hannukselalla on vahva usko nuoriin. Kärkeä vain on saatava nykyistä leveämmäksi ja se vaatii kovaa työtä.

Olympialaiset. Niihin tiivistyy kulunut vuosi, toteaa kreikkalais-roomalaisen painin maajoukkueen päävalmentaja **Marko Yli-Hannuksela**.

Vuoden alusta oli itsestään selvää, että olympiapaikan saaminen oli ehdottomasti se tärkein etappi. Se edellä mentiin ja toimittiin koko vuosi.

– Se, että saimme kaksi paikkaa, oli yli odotusten. Se jäi hieman harmittamaan, että mitalia ei tullut. Täytyy kuitenkin muistaa, että saimme vuoden 2004 jälkeen ensimmäisen suomalaispainijan mitaliotteluun. Voisi sanoa, että kalkkiviivoille päästiin.

Hän myöntää, että kun kolme olympiadia meni miesten painin osalta niin, että kaikki jäivät yhteen otteluun, se pisti miettimään.

– Tämä vuosi kuitenkin osoitti, että mitali on otettavissa.

Hyviä turnauksia

Yli-Hannuksela toteaa, että muut kilpailut jäivät olympialaisten varjoon, eikä EM- ja MM-kilpailuissa saatu onnistumisia. Hän olisi kaivannut useammalta painijalta niin sanotusti läpilyöntiä aikuisiin, mutta sitä ei nyt nähty.

– Se jäi tästä vuodesta harmittamaan. Ei siihen sen kummempia syitä ole. Rahkeet eivät riittäneet eli vielä ei vain ollut sen aika. Hyviä turnauksia nähtiin, ja muun muassa **Mikko Peltokangas** paini niissä hyvin. Myös **Juuso Latvalalta** uskallettiin odottaa jopa EM-mitalia ja olympiapaikkaa, mutta loukkaantuminen tuli tielle. Muutenkin vuoden aikana menestystä vaikeutti useampi iso loukkaantuminen. Myös muilla, esimerkiksi Matias Lipastilla, oli takana hyviä kansainvälisiä turnauksia, mutta arvokisat menivät sitten enemmän tai vähemmän mollivoittoisesti.

Tuleen ei jäädä makaamaan, sillä Pariisin olympialaiset ovat edessä jo vajaan kolmen vuoden päästä.

– Nyt on vuosi vähemmän aikaa toimia, kuin mitä normaalisti olisi. Siinä on haastetta meille kaikille eikä vähiten urheilijoille. Pitää oikeasti olla jo tekemässä töitä. Se tulee tosi äkkiä. Nuoret eivät sitä välttämättä ymmärrä kään, miten nopeasti nämä vuodet menevät. Kohti Pariisia rakennetaan nyt jo kovaa vauhtia.

Optimaalisessa iässä

Paikkoja olympialaisiin on jaossa ensi kerran vain vajaan kahden vuoden päästä.

– Meidän nuori porukka lähestyy nyt sitä optimaalista ikää. Nyt on iskun aika. Itselläni on päällimmäisenä tunteena tästä vuodesta positiivisuus ja uskon yhä, että nuorilla on hyvät mahdollisuudet ottaa olympiamitaleita. Se ei ole mihinkään kadonnut, päinvastoin, se tunne vain vahvistui tänä vuonna.

Realismia on se, että kärki on varsin kapea, kuten se on jo pitkään ollut. Yli-Hannuksela toteaa, että kun mitaleita tulee, sitä helposti sokaistuu.

– Aika pieni porukka niitä mitaleita on aina ottanut, hän muistuttaa ja jatkaa:

– Aina tulee loukkaantumisia ja takapakkeja, ja kun se osuu siihen pieneen kärkiporukkaan, niin vaikeaa on. Töitä pitää tehdä, että saadaan kärki leveämmäksi. Se tarkoittaa fiksua harjoittelua kovassa seurassa. Ja silloin katseet kääntyvät ulkomaan suuntaan.

”Rahkeet eivät riittäneet eli vielä ei vain ollut sen aika.”

Kohti parempia aikoja

Vapaapainissa olympiakarsintojen pettymys on maisteltu ja katseet käännetty luottavaisina kohti tulevaa.

Haastava vuosi, sanoo vapaapainin valmentaja **Niko Kettunen**. Hän toimi nyt ensimmäistä vuotta vastuuvalmentaja, mutta olosuhteiden pakosta aiemmista vuosista on ollut vaikea ammentaa niin tiedon kuin kontaktien osalta. Rajoitukset nimensä mukaisesti rajoittavat tekemisistä.

– Se on ollut sitä, että mentiin ja tehtiin sen mukaan, mikä on ollut mahdollista, Kettunen tiivistää

Suurin tähtäin oli luonnollisesti olympialaisissa, ja pettymys siitä, että paikkoja ei tullut, oli vahva. Suurimmat odotukset olivat Jere ja Ville Heinon harteilla. Pettymys on kuitenkin painettu taka-alalle ja uusia suunnitelmia hiottu.

– Heinon Jeren osalta teimme sellaisen ratkaisun, että hän harjoittelee Unkarissa **Gergö Wöllerin** valmennuksessa. Toivottavasti saadaan sieltä ensi vuodelle hyvät tulokset, niin sen jälkeen olisi hyvä lähteä metsästämään vuonna 2023 sitä Pariisin paikkaa.

Naisissa **Taru Valkeapään** jalkavamma on siinä vaiheessa kuntoutusta, että hän on päässyt pikkuhiljaa matolla.

– Maaliskuussa on U23 EM-kilpailut, jonne Taru valmistautuu. Toivotaan, että hän on iskukykyinen loukkaantumisen jälkeen.

Muiden nuorten tyttöjen ja poikien osalta tavoite päästä takaisin niin olosuhteisiin, joissa harjoiteltiin ennen koronaa.

– Heille pyritään saamaan huomattavasti tätä vuotta enemmän kansainvälistä toimintaa sopivassa ja haastavassa ympäristössä, joka antaa mahdollisuuksia kehittyä kansainväliselle tasolle.

Jere Heino hakee tehoa treeniin Unkarista

MM-kisat lokakuussa osoittivat, että harjoittelu vaatii muutoksia. Unkarissa ei harjoitusvastustajista ole pulaa.

”Olen nyt loppuvuoden aikana käynyt kaksi kertaa Unkarissa harjoittelemassa. Lokakuun lopussa kävin ensimmäisen treenipätkän tutulla Vasas SC -salilla harjoittelemassa. Maailmanmestaruuskilpailut lokakuun alussa näyttivät, että painikunto ei ole sitä, mitä sen tulisi olla. Puhuimme Niko Kettusen kanssa Unkarin vaihtoehdosta rakentaa kuntopuolta uudelleen, ja olimme yhteydessä **Gergö Wölleriin**. Hän toivotti ilomielin sinne treenaamaan.

Treenivastustajia salilta löytyy ihan hyvin, niin vapaan kuin krekon puolelta. Treenejä on pääosin vetänyt Gergö Wöller, ja hän on pystynyt järjestämään treenipareja niin, että ei itse ainakaan helpolla ole päässyt. Hän on laatinut minulle myös kotimaan harjoitteluun treeniohjelman. Tästä on ollut iso apu omaan harjoitteluun. Pikkuhiljaa oma paini on kulkenut paremmin. Onhan se mukavampi myös treenata ja painia, kun kuntopuoli alkaa olemaan paremmalla tasolla.

Unkari oli myös hyvä treenipaikkavaihtoehto siksi, että monessa maassa tuntuvat leiri- ja kilpailukalenterit olevan aika vaiheessa. Unkarissa tiesin saavani hyvää kuntoharjoittelua Vasasin salilla. Tarkoitus on käydä Unkarissa ainakin 2022 alkuvuoden ajan. Siihen mukanaan tulee muita kansainvälisistä leirejä, kun niistä saadaan enemmän tietoa. Kisakalenteria ensi vuodelle ei ole vielä lyöty lukkoon, mutta ennen EM-kisoja tarkoitus olisi käydä 2–3 kansainvälistä kilpailua.

Opiskelen tällä hetkellä Jyväskylän Yliopiston aikuiskoulutuspuolella. Meillä on kerran kuukaudessa lähijakso Jyväskylässä, jossa on oltava paikalla. Olen pystynyt aikatauluttamaan treenikuviot kouluviikkojen mukaan todella hyvin.”

Muistoja
Yrjö Tuokosta

25.8.1938 – 5.10.2021

Yrjö Tuokko tuli Painiliiton puheenjohtajaksi suuresta tuntemattomuudesta vuoden 2000 syyskokouksessa. En ollut kokouksessa paikalla, mutta aika kuhina painipiireissä sen jälkeen syntyi. Ei tarvittu sosiaalista mediaa siihen, että hetken päästä tiesin jo yhtä ja toista uudesta puheenjohtajasta. Kova mies alallaan, ollut mukana pesäpallossa, Karjalan poikia, suhteet suomalaiseen elinkeinoelämään kunnossa. Ensimmäisen kerran tapasin Yrjön tammikuussa Herman Kareessa, mutta siitä ei jäänyt mitään erityistä mieleen.

Aloitin päävalmentajan tehtävässä helmikuun alussa ja heti kättelyssä oli edessä maajoukkueen matka Sweden Cupiin. Reissuun lähti Yrjö, pari tuomaria, toistakymmentä painijaa ja minä. Arlandassa bussiin mennessä Yrjöllä oli mukana vain asiakirjasalkku, ja minä ihmettelin minne matkatavarat ovat hävinneet. Tässä kaikki, Yrjö sanoi ja taputti ruskeaa nahkaista salkkuaan. Siinä kulki hyvin mukana kolmen päivän reissulla tarvittavat vaihtovaatteet ja varusteet.

Kisapaikalla istuin Yrjön vieressä ja hän pyysi avaamaan kilpailun kulkua sekä vähän Suomen joukkueen kisaohjelmaa. Kerroin tietoja kilpailuista, säännöistä ja meidän poikien vastustajista. Sanoin, että sitten kun kilpailu alkaa, en ehdi juuri istuskella. Yli kymmenen painijan huoltaminen on suhteellisen kiireellistä hommaa. Kilpailun aikana Yrjö pyysi aina jonkun pojista viereensä istumaan ja kertomaan mitä otteluissa tapahtui. Samalla hän kyseli vähän niin kuin huomaamatta pojilta kuulumiset ja tärkeimmät tausta-asiat. Miten paini, miten perhe, miten opiskelut, mistä tuki urheiluun, mitä odotuksia liitolta? Kahden kisapäivän jälkeen hänellä oli jo hyvä kuva siitä, miten maajoukkuepainijoilla menee ja mitä tarpeita sieltä nousi.

Yrjö loi muutoinkin hyvin lämpimät suhteet edustuspainijoihin, varsinkin sen hetken joukkueen ”vahvoihin oksiin” Myhiin ja Nalleen. Erityisen paljon Yrjön ja maajoukkueen välistä yhteishenkeä rakensi syksyllä MM-kisojen jälkeen järjestetyt matkat Yrjön ”mökille” Hiittisiin. Tilaa oli hulppeasti sekä sisällä että ulkona harrastaa liikuntaa, tarinoida ja rentoutua. Alueelta löytyi muun muassa tenniskenttä ja viisi saunaa, joista porukan ehdoton suosikki oli ”Puolan miesten” jostain vuoristomännyistä rakentama hirsisauna. Tonttia vartioivat vanhat kenttätykit, joiden piiput jostain syystä osoittivat idän suuntaan.

Siellä merellisessä ympäristössä isännöidessään painimaajoukkuetta Yrjö oli elementissään. Ruoka- ja juomahuolto oli hoidettu viimeisen päälle. Päivien ohjelmassa oli muun muassa viikinkikirveen ja -keihään heittoa, tietokilpailuja ja sotahistoriallisia kertomuksia. Yrjö kertoi hyvin tarkkoja kuvauksia Talvisodan taisteluista. Minulla mieleen on jäänyt erityisesti kuvaus Raatteentien motista ja sen ratkaisuvaiheista. Täsmällisen tarkasti muistin arkistoista tuli

myös kaikki sotasaaliiksi saadut aseet, ajoneuvot ja varusteet, ihan kappaleiden ja hevoskuormien tarkkuudella.

Ateenan olympialaisissa Yrjö oli seuraamassa suomalaisten otteita matolla ja sai varmasti ylpeydellä toimia ”Painiliiton isäntänä”, kun muun muassa valtiojohdon delegaatio kannusti Myhiä kohti finaaliottelua. Kun sitten palkintojenjaon, dopingtestien ja YLE:n studiokeikan jälkeen pääsimme vapaalle, oli Yrjö järjestänyt hienon mitalijuhlan keskustassa sijaitsevan ravintolan kabinettiin. Siellä pidettiin lämminhenkisiä puheita ja viihdyttiin aamuun saakka, kun Yrjö lähti aamukoneella kohti Suomea ja me kisakylään. Se oli minun viimeinen reissu Yrjön johtaman Painiliiton palveluksessa.

Kun Yrjön poika Timo soitti minulle ilmoittaen isänsä menehtymisestä, pysähdyin miettimään millaisen jäljen kunniapuheenjohtaja Yrjö Tuokko oli suomalaiseen painiin jättänyt. Yrjö otti painin asian omakseen ja saavutti toiminnallaan myös painiväen syvän arvostuksen. Hän toimi yli kaksi vuosikymmentä merkittävänä taustavaikuttajana ja auttoi myös konkreettisesti lajia. Vielä viime kesänä ennen Tokion kisoja hän järjesteli suhteillaan lisäresursseja joukkueelle. Ja syksyllä voimien hiipuessa hän vielä ohjeisti läheisiään, että pyydetään ohjaamaan muistamiset painin kehittämiseen.

Olimme Savolaisen Arton kanssa kuulaan kirkkaana lokakuun lauantaina Inkoon kirkossa saattelemassa Yrjöä viimeiselle matkalle. Muistotilaisuus jouduttiin pitämään pienenä, mutta adresseja luettaessa viimeistään ymmärsi minkä tason yhteiskunnallinen vaikuttaja ”Reviisori Raudusta” oli. Olen syvästi kiitollinen siitä, että hänen ja suomalaisen painin tiet kohtasivat.

Pasi Sarkkinen

Pasi Sarkkinen (vas.) ja Marko Yli-Hannuksela (oik.) Yrjö Tuokon kanssa Kuortaneella tiedotustilaisuudessa ennen vuoden 2002 Seinäjoen EM-kisoja.

Painiliiton väki toivottaa Molskin lukijoille hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta 2022.

Teksti **Petri Niiranen** • Kuvat **HPM**

Urhea-halli tarjosi mahtavat puitteet

Suomen suurimmalle

painitapahtumalle Helsingissä

Hannu Rantala sai Painiliiton kultaisen ansiomerkin.

Tunnelman kruunasivat 350 urheilijaa ja 66 joukkuetta, jotka saapuivat vieraaksemme 13 maasta. Kaukaisimmat osallistujat saapuivat Israelista ja Espanjasta saakka.

Suomen suurin painitapahtuma Helsinki Open järjestettiin jo 15. kerran marraskuun viimeisenä viikonloppuna. Kisat onnistuttiin organisoimaan terveysturvallisesti uutuuttaan tuoksuvaan Urhea-halliin. Urheilijoille voitiin tarjota erilliset lämmittelytilat ja odotusalueet. Yleisölle oli varattu oma katsomo, josta oli esteetön lähinäkymä kaikille viidelle painimatolle.

Kilpailun järjestäjänä toimi Helsingin Paini-Miehet. Monikymmenpäinen talkoojoukkue koostui seuran aktiivisista vanhemmista, sekä monista painiurheilun jo taakseen jättäneistä urheilijoista ja heidän vanhemmistaan, jotka palaavat yhä uudelleen auttamaan Helsinki Openin eri vapaaehtoistehtävissä, järjestysmiehistä ottelukuuluttajiin.

– Saimme myös erittäin tärkeää tukea Etelä-Suomen alueen muilta seuroilta muun muassa mattojen rakentamiseen sekä ottelujärjestelmän pyörittämiseen. Ilman tätä seurarajojen yli ulottuvaa yhteistyötä kisat jäisivät todennäköisesti järjestämättä. Haluamme esittää lämpimän kiitoksen kaikille tänä vuonna, sekä vuosien varrella mukana olleille alueen seuroille ja kilpailun talkoolaisille, sanoo puheenjohtaja Petteri Lahikainen.

Viiden maton haasteet

Paini-Miesten päävalmentaja ja kilpailunjohtaja **Hannu Rantala** komppaa Lahikaista

– Kiitokset kuuluvat myös tuomarijoukkueelle. Viisi mattoa asettaa myös tuomareille omat haasteensa ja saamme olla kiitollisia siitä, että vuodesta toiseen olemme saaneet paikalle erinomaiset tuomarit. Laadukas tuomarityöskentely on merkittävä osa kilpailun kokonaislaatua ja urheilijakokemusta. Laatu ja urheilijakokemus ovat asioita, joista saamme paljon kiitoksia vierailevilta joukkueilta. Isot kiitokset kuuluvat ehdottomasti siis myös tuomareille”, Rantala toteaa.

Kaksipäiväinen kilpailukokonaisuus alkoi lauantaina. Päivä tarjosi loistavan mahdollisuuden painia hyviä kansainvälisiä painiurheilijoita vasten. Lauantain kilpailuohjelmaan kuuluivat U17 tytöt ja pojat sekä juniori ja seniori naiset ja miehet. Kaiken kaikkiaan lauantaina otteli 125 urheilijaa, joista peräti 58 oli ulkomaalaisia.

Valitettavasti koronatilanne oli juuri edeltävinä viikkoina kääntynyt uhkaavaan suuntaan, mikä vaikutti jonkin verran osanottajamäärään. Suurin takaisku oli kuitenkin kaikkien kolmen venäläisjoukkueen jääminen Venäjän rajalle puuttuvien asiakirjojen vuoksi.

– 70 ilmoittautuneen venäläisen poissaolo vei turnauksen tasoa alapäin, sillä mukana olisi ollut 3 Euroopan mestaria, sanoo **Petteri Lahikainen.**

Sunnuntain yllätys

Sunnuntai oli juhlapäivä koko suomalaiselle painiyhteisölle. Nimittäin Helsingin Paini-Miesten hallitus juonitteli Hannu Rantalan selän takana jymy-yllätyksen. Paikalle kutsuttiin painiliiton edustajaksi **Mika Vuori**. Mikalla oli taskussaan Painiliiton kultainen ansiomerkki, joka kiinnitettiin Hannun rintaan yli 500 ihmisen osoittaessaan suosiota raikuvien aplodien kera. Kolme kertaa toistuvat aplodit eivät jättäneet epäselväksi ketä paikalla oleva painiväki rakastaa koko sydämellään.

Hannu on ansainnut tunnustuksensa monestakin eri syystä, eikä vähiten pyyteettömyydestään. Hannu on ollut 31 vuotta Helsingin Paini-Miesten valmentaja luotsaten joukkueensa usein kahden parhaan joukkueen joukkoon Suomessa ollen usein Suomen paras painiseura. 15 kertaa Hannu on motivoinut talkooväen järjestämään Helsinki Open tapahtuman. Hannun erityisiä vahvuuksia on lasten ja nuorten urheilijoiden kohtaaminen ihmisenä ja yksilönä.

Tämä vahvuus yhdistettynä rautaiseen kokemukseen on tuonut monille nuorille urheilijoille sisältöä palkintokaappiin. Tärkein palkinto lapsille on kuitenkin Hannulta saatava vilpitön arvostus ahkeraan harjoittelemiseen ja yksilölliset konkreettiset neuvot itsensä kehittämiseen. Kiitos Hannu!

Palkitsemisen jälkeen sunnuntain kilpailut jatkuivat U9 – U15 -kilpasarjoilla noin 351 ottelun verran. Kymmenen parasta seuraa palkittiin pokaalein. HPM vei häpeilemättä turnauksen parhaan seuran pokaalin. Valmentajat voivat olla erittäin ylpeitä itsestään ja suojateistaan.

Tunnelma oli mahtava. Lapset arvostavat Helsinki Openia suuresti. Tämä näkyikin valtavana venymisenä otteluissa omaan parhaimpaansa. Lasten mielestä Helsinki Open on yksi urheilu-uran merkkipaaluista.

Kiitos kaikille osallistuneille. Painitaan, kun tavataan!

SELÄTETÄÄN virus rokotuksilla

Ilmajoki-hallin molskille nousi marraskuisena päivänä monta arvokisamitalistia. Yhtään ottelua ei käyty, mutta jonkinlaista taistelua kylläkin. Siinä taistelussa eivät auta niskalenkit, puolikkaat tai pistevoitot, eikä vastassa ole reilua kamppailua käyvä lihaskimppu vaan salakavala, näkymätön virus. Yksi asia kuitenkin auttaa, ja siitä tämä painilegendojen joukko halusi puhua. **Jarmo Övermark** kertoo puhelimessa, mikä oli painijoukon viesti painiväelle ja koko Suomen kansalle.

– Ottakaa hyvät ihmiset rokotukset, Övermark puuskahtaa painokkaasti.

Hän toteaa, että tilanne on nyt niin järkyttävä, että jotakin on tehtävä. Ja sen jotakin on kaikkien ulottuvilla.

– Jos vain terveyssyistä rokotukset voi ottaa, niin ottakaa ne, ottakaa vielä se kolmaskin, kuuluu tämän MM- ja EM-kilpailuiden pronssimitalistin viesti.

Övermark iloitsee siitä, että koronapassi on vihdoin käytössä. Hän toivoo, että sen käyttö laajenee ja sen avulla yhteiskunnassa päästää pian takaisin normaaliin elämään.

– Tämän asian kanssa pitää nyt elää, eikä se lähde ihan heti pois, hän sanoo ja lisää vielä kerran.

– Ottakaa rokotukset!

Rokotteen puolesta puhuivat Seppo Yli-Hannuksela (vas.), Mikko Huhtala, Harri Koskela, Keijo Manni, Jarmo Övermark ja Jouko Salomäki.

Kuva: Ilkka-Pohjalainen kuvaaja Tomi Kosonen

PAINILIITON SYYSKOKOUS

Painiliiton sääntömääräinen syyskokous järjestettiin Ilmajoella lauantaina 4.12. Arvo Haavisto -turnauksen yhteydessä. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat, mm. hyväksyttiin vuoden 2022 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä käytiin vaali kolmesta hallituspaikasta. Kokouksessa oli läsnä 24 Painiliiton jäsenseuraa. Syyskokouksen puheenjohtajana toimi Jaakko Talvitie ja sihteerinä Antti Pekkala.

Ensimmäinen merkittävä päätös oli hyväksyä seurakentältä tullut esitys liiton jäsenmaksun nostamisesta 350 euroon. Perusteluna maksun korotukselle oli seuravalmentajien osaamisen kehittäminen ja sillä voidaan kattaa osaksi kulut, jotka syntyvät seuravalmentajapäivien kahdesta vapaapaikasta kullekin jäsenseuralle. Seuravalmentajapäivät pidetään 3.-4.9.2022 Kuortaneella.

Hallituspaikoista käytiin vaali viiden ehdokkaan välillä. Ennen vaalin toteuttamista käytiin värikäs keskustelu vaalitavasta ja sen toteuttamistapaan luvattiin hakea uusia toimivampia ratkaisuja. Vaali saatiin kuitenkin pidettyä sääntöjen mukaisesti ja hallitukseen jatkokaudelle valittiin painiväelle tutut Michael Lyyski Laihialta ja Mika Vuori Porvoosta. Uutena edustajana hallitukseen nousi Tornion Painiseuran puheenjohtaja Ville Liisanantti. Muutoin sääntömääräiset asiat päätettiin jouhevasti, ja myös keskusteluun jäi aikaa vaalin äänten laskennan tulosta odotellessa. Evästyksenä jäsenseuroilta liitolle tuli mm. mahdollinen toimintapistejärjestelmän päivittäminen. Lisäksi käytiin keskustelua mm. uusista lisensseistä sekä liittojohtoisen valmennuksen järjestämisestä.

”Koulutus on pistänyt ajattelemaan omia toimintatapoja”

Teksti ja kuvat **Mari Mäkinen**

Paini-VAT puolivälissä

Juuso Liukko haluaa kehittää itseään ja samalla viedä seuraa eteenpäin.

Kuortaneella keväällä alkanut Painiliiton ja Kuortaneen yhteinen Valmentajan ammattitutkinto (VAT) on edennyt puoliväliin saakka. Koulutus on tutkintoon tähtäävä ammattikoulutus, ja se on tarkoitettu seurojen vastuuvalmentajille ja tavoitteellisesti painivalmentamiseen suhtautuville valmentajille.

Yksi koulutusta suorittava on Rauman Voimailijoiden **Juuso Liukko**. Juuson tie painimaailmaan kulki sen monelle niin tutun reitin kautta. Oma isä oli aikanaan paininut ja valmensi Rauman Voimailijoissa. Juuso lähti mukaan salille jo taaperoiässä.

– Alkuun makailin siellä keskellä mattoa, kun äijät treenasivat. Sitten menin painikouluun ja siitä eteenpäin. Oma aktiiviura loppui reilu parikymppisenä lähinnä olkapäävammasta johtuen, Juuso kertoo.

Urhean valmennuspäällikkö Mika Saaren luento sisälsi paljon tietoa muun muassa fysiikkavalmennuksesta.

Tietoa ja vertaisitukea

Paini jäi vuosiksi, kunnes oma tytär aloitti nassikkapainin. Juuso huomasi, että valmentajista oli pulaa, ja pian hän oli taas syvällä painimaailman syövereissä. Tällä hetkellä Juuso sekä valmentaa että toimii seuran puheenjohtajana.

Paini-VAT tuli hyvään saumaan. Juuso kaipasi lisää tietoa ja tukea valmennukseen.

– Haluan kehittää itseäni ja samalla viedä seuraa eteenpäin, hän perustelee.

Päätös lähteä mukaan on osoittautunut hyväksi ratkaisuksi. Mukana on kymmenen kollegaa, joten vertaistukikin hoituu samalla.

– Koulutus on pistänyt ajattelemaan omia toimintatapoja ja sitä miten eri tavoin voi kehittää itseään lisää.

Muutokset toimintatavoissa

Keskustelut ja kokemusten jakaminen ovat tärkeä osa koulutusta.

näkyvät jo nyt arjen valmennuksessa. Jos ennen tuli suunnattua harjoituksia vetämään niin, että kymmenen minuutin automatkalla suunnitteli edessä olevan treenin, niin nyt valmennuskuviot rakentuvat pidemmällä tähtäimellä.

– Olen luonut ryhmille pidemmän aikavälin harjoitusohjelmat ja suuntaviivat, ja niiden avulla on hyvä suunnitella myös yksittäiset harjoitukset.

Suosittelen kaikille

Koulutus on solahtanut mukavasti omiin aikatauluihin. Puolentoista vuoden puristus ei tunnu mitenkään mahdottomalta eikä Juuso koe, että koulutus olisi vienyt liikaa aikaa arjessa.

– Suosittelen tätä koulutusta ihan kaikille painivalmentajille, jotka haluavat kehittää itseään ja valmennustapojaan ja kaipaavat lisää kokemusta. Ihan aloittelevan valmentajan kannattaa harkita ensin muita koulutuksia, mutta muille tämä sopii ehdottomasti. Tästä saa paljon ammennettua ja omia toimintamalleja kehitettyä.

Vaikka Urheassa pidetylle lähijaksolle osallistui innokkaita opiskelijoita, ihan näin innolla siellä ei viitattu. Tässä on menossa fysiikkavalmennuksen harjoite.

Painin Valmentajan Ammattitutkinto (VAT) 2021–2022

- **Koulutuksen laajuus on 150 opintopistettä ja se sisältää kahdeksan lähijaksoa pääosin Kuortaneella.**
- **Lähijaksot järjestetään vuosien 2021–2022 aikana ja ne integroidaan eri maajoukkueleireihin.**
- **Suunnitelmissa on vierailu huhtikuussa 2022 Budapestiin, jonka aikana päästään tutustumaan Unkarin Painiliiton valmennuskeskukseen ja seurataan painin EM-kilpailuja.**
- **Koulutuksen järjestää Kuortaneen Urheiluopiston valmennuskeskus (OTC).**
- **Tutkintovastaavana toimii Pasi Sarkkinen tukenaan Juha Lappalainen, Juha Virtanen ja Antti Pekkala sekä muut Painiliiton ammattivalmentajat.**
- **Lähijaksoilla on mukana lisäksi valmennuksen erityisalojen asiantuntijoita.**

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Lotta Vettenrannan kotialbumi**

Paini on kasvattanut monin tavoin

Lotta Vettenranta mietti pitkään Kuortaneelle lähtöä. Suuri päätös ei ole kaduttanut. Kehitystä on tullut, ja Lotta on valmis kaikkeen siihen työhön, jota painissa menestyminen vaatii.

Painielämää Kuortaneella on nyt takana vajaa kolme vuotta. Tänä aikana Porin Paini-Miesten **Lotta Vettenranta**, 17, on oppinut paljon painista, mutta myös itsenäisestä elämästä. Helppoa se ei ole aina ollut. Vastuu kaikista arjen askareista koulun ja huippu-urheilun ohella on vaativaa kenelle tahansa, ja Lotta lähti tähän rumbaan vain 14 vuoden iässä. Päätöstä hän kypsytteli pitkään.

– Kun kuulin, että kaikki kaveritkin ovat tulossa tänne, päätin uskaltaa, Lotta kertoo.

Asiat ovat sujuneet ihan mukavasti. Siinä on auttanut se, että samanlaisessa tilanteessa hänen kanssaan elää nyt monta Petra Junior Teamin tyttöpainijaa eri seuroista ympäri Suomen. Yhdessä on ollut hyvä tehdä, touhuta ja oppia.

Intensiivisen harjoittelun ja hyvien olosuhteiden ansiosta paini on ottanut aimo harppauksen eteenpäin.

– Sen huomasi jo heti ensimmäisen vuoden aikana, että paini selvästi kehittyy hyvässä valmennuksessa.

Pärjääminen motivoi

Lotta aloitti painin harrastamisen noin 8-vuotiaana. Veli paini, ja Lotta itse harrasti muun muassa telinevoimistelua, taitoluistelua ja taidekoulua. Kerran hän meni omien voimisteluharjoitusten jälkeen siskonsa kanssa katsomaan veljen harjoittelua. Valmentaja houkutti kokeilemaan painia ja sillä tiellä Lotta on yhä. Aika pitkään rinnalla kulki myös muita lajeja, mutta 12 ikävuoden korvilla paini veti pisimmän korren.

– Innostuin heti. Paini tuntui mielenkiintoiselta ja pärjääminen motivoi. Muistan, miten pian ensimmäisten harjoitusten jälkeen menin kisoihin ja voitin. Se tuntui mukavalta. Pikkuhiljaa tuli enemmän painireissuja, kun Tiina Vainionpää alkoi vetää leirejä. Siellä sai paljon kavereita, ja laji vain tuntui hauskemmalta kuin muut lajit.

Vuodet Kuortaneella eivät ole vieneet eteenpäin vain painillisesti. Lotta kokee kasvaneensa niin urheilijana kuin ihmisenä. Vastuu omasta arjesta muutti elämää, ja paini on kaiken kaikkiaan muovannut elämän ääriviivoja monin tavoin.

– Painin kautta olen saanut paljon kavereita, nähnyt maailmaa ja saanut kokea monia suuria tunteita.

Askel askeleelta kohti aikuisten sarjoja

Vuonna 2018 Lotta voitti alle 15-vuotiaiden EM-hopeaa. Se on tähän mennessä paras sijoitus arvokilpailuissa. Lotta haluaa enemmän, ja on valmis tekemään töitä sen eteen.

– Vahvuuteni on mielestäni painiäly. Osaan lukea vastustajaa, hän pohtii ja jatkaa:

– Kehitettävää totta kai on. Tarvitsen lisää kovuutta ja haluan urheilijana kehittyä kokonaisvaltaisesti.

Haastattelua tehdessä alle 17-vuotiaiden SM-kisat ovat jo ihan kulman takana. Ikäsarjan vaihtuminen kadeteista junioreihin on nyt edessä. Lotta tietää, että taso kovenee, mutta se ei pelota.

– Lähden tavoittelemaan junioreissa edustuspaikka arvokilpailuihin ja menestymään siellä, hän sanoo päättäväisesti.

”Tarvitsen lisää kovuutta ja haluan kehittyä urheilijana kokonaisvaltaisesti.”

Tässä sarjassa tehdään yllätyssoittoja painin parissa vaikuttaville tai vaikuttaneille ihmiselle. Tällä kertaa puhelimeen vastaa Jussi Lahtinen. Tampereen Kooveeta painiuransa aikana 1980- ja 1990-luvuilla edustanut Lahtinen paini lukuisan määrän SM-mitaleita pojissa, nuorissa ja aikuisissa.

Hei Jussi, tässä Mari Mäkinen Molski-lehdestä. Mitä kuuluu?
Kiitos hyvää kuuluu. Kun on terve, hyvä parisuhde ja suhde lapseen kunnossa, niin ei sitä viitsi pienistä asioista valittaa. Korona tietysti on rokottanut pahasti taloutta, mutta silti kuuluu hyvää.

Mikä mietityttää juuri nyt?
Tämä koronarajoitusten kesto mietityttää, sillä työni puolesta matkustan paljon ulkomailla. Sekin mietityttää, että minusta tehdään kirjaa, joka julkaistaan vuoden päästä.

Mikä saa sinut herkistymään?
Herkistyn suomalaisten ja ylipäätään huippu-urheilijoiden onnistumisen ja voiton hetkistä. Tunnistan hyvin sen tunnelman ja tunteen, ja se saa herkäksi. Kaiken kaikkiaan hyvin rakennettu tilaisuus ja tunnelma koskettaa.

Mikä tekee sinut elämässä erityisen onnelliseksi?
Se, että elämä on mielenkiintoista ja siihen pystyy itse vaikuttamaan. Saan olla oman itseni herra. Olen lähes aina työllistänyt itse itseni. Olen saanut kokea onnea siellä sun täällä. Ja totta kai parisuhde tekee onnelliseksi.

Mitä elämässäsi on tapahtunut painiuran jälkeen?
Tämä onkin iso kysymys, niin paljon on tapahtunut. Olen matkustanut todella paljon ympäri maailmaa sekä siviilissä että työni puolesta ja tavannut valtavan määrän mielenkiintoisia ihmisiä. Olen tehnyt montaa eri ammattia. Nyt työskentelen conciergena. Sana on ranskaa ja tarkoittaa asioiden hoitajaa. Periaatteessa ihmiset voivat tilata lähes mitä tahansa ja mihin kellonaikaan vain. Asiakkaat voivat pyytää ravintolavarauksia, yksityislentokoneita, helikoptereita, vaaleanpunaisen elefantin tai vaikka tapaamisen paavin kanssa. Jos likviditeetti on kunnossa, niin minä pystyn sen järjestämään. Olen myös turvamies ja henkivartija. Minä siis suojelen, turvaan, järjestän ja palvelen.

Mitä painiurasta jäi käteen?
Vajaa 20 vuotta kestäneestä painiurasta jäi käteen tietynlainen veljeys ja perhe. Minulla on vielä tänäkin päivänä painiveljiä Suomessa ja ulkomailla. Kun tapaamme, niin yhä halaamme. Se on ihan globaali juttu. Oli aikanaan iso asia, kun rahattomana lähdin lähiöstä painin pariin. Painiessa pääsin matkustamaan Suomessa ja ulkomailla. Joka viikonloppu oltiin jossakin ja siitä ajasta jäi paljon ystäviä, joiden kanssa voi sosiaalisen median ansiosta yhä pitää yhteyttä. Paini opetti myös sellaisen työnteon moraalin. Painissa harjoitellaan määrällisesti kovaa ja pitää pystyä katsoa peiliin ja olemaan rehellinen itselleen. Se on ollut helppo siirtää työelämään. Paini lajina kasvatti monin tavoin. Mukana oli aina myös paljon huumoria, sillä paini on niin kova laji, että sitä ei pysty harjoittelemaan, jos se ei ole hauskaa. Kaiken kaikkiaan paini opetti rehellisyyttä ja sellaisen hemmetin hyvän asenteen elämään. Ja tietenkin terveet elämäntavat. Kyllä sitä on yhä vetreämmässä kunnossa kuin moni samanikäinen.

Mitä kaipaat painiajoista?
Kaipaan sixpackia. Heh, no se on vitsi. Eniten kaipaan sitä yhtenäisyyden tunnelmaa sekä kilpa- ja leiriaikojen hyvää huumoria. Kun meille Tampereelle tuli painijoita muualta päin Suomen harjoittelemaan, majoitimme heidät vastavuoroisesti koteihimme ja annoimme vaikka paidat päälle, kun lähdettiin iltarientoihin. Se oli sellaista veljeyttä, jota joskus näin iän karttuessa kaipaan.

Pyyhit hikipisaroita David Beckhamin otsalta ja tarjoat samalla vaimo Victorialle kaviaaria. Mitä on tapahtunut?
David on elvistellyt minulle, miten hyvä hän on kontaktilajeissa. Hän on pitänyt itseään minua astetta kovempana jätkänä, ja olemme sitten vähän painineet. Olen pyöritellyt häntä ja hän on aivan puuduksissa ja väsynyt. Minä kuivaan hikipisarat ja osoitan herrasmiesmäisyyteni tarjoamalla kaviaaria hänen vaimolleen. Pyöräytän siis jätkän kumoon ja tarjoan kaviaaria vaimolle, kohtelias mies kun olen.

Teksti **Tiina Vainionpää ja** Tiina **Ylinen**

Vapaapainivalmentaja-koulutus tuli tarpeeseen

Kaikki lähti liikkeelle siitä, kun aloimme tyttöjen leirityksissä pohtia, miten voisimme kehittää ja viedä nais- ja tyttöpainia eteenpäin. Mietimme, että seuroihin tarvitaan lisää vapaapainiosaamista. Myös valmennuksen linjan tulisi olla yhtenäisempää.

Päätimme pikimmiten tarttua tuumasta toimeen, ja aloimme suunnitella koulutusta seuravalmentajille. Halusimme koota koulutuksen, joka olisi mahdollisimman käytännönläheinen ja josta niin koulutettavat, kouluttajat kuin urheilijat hyötyisivät eniten.

Maailma on muuttunut, ja elämme jollain tapaa murrosvaihetta. Enää kaikki ei toimi niin kuin ennen vanhaan. Nykypäivänä istutaan paljon enemmän, hyötyliikunta on vähäisempää ja sosiaalinen media aiheuttaa enemmän paineita. Kaikki tämä tulisi huomioida nykypäivän valmennuksessa. Halusimme tämän koulutuksen myötä tuoda esiin sellaista uutta ja nykypäiväistä valmennusfilosofiaa, jossa valmentajan tärkein tehtävä valmentamisen ja ohjelmoinnin lisäksi on tukea urheilijaa ihmisenä ja urheilijana kasvussa, ohjata urheilijaa itseohjautuvuuteen ja opettaa kuuntelemaan omaa kehoaan.

Perusasiat kuntoon

Koulutuksen tarkoituksena on antaa työkaluja seuravalmentajien arkeen ja luoda yhtenäisempi linja vapaapainivalmennukseen. Ajatuksenamme on, että koulutuksessa käydyt asiat vietäisiin eteenpäin seuroihin. Näin leirityksessä sekä valmennuskeskuksiin siirryttäessä meillä olisi harjoitettavuudeltaan riittävän valmiita urheilijoita ottamaan seuraava askel urheilijan polulla, niin lajitaidollisesti kuin fyysisten sekä psyykkisten ominaisuuksien puolesta. Koulutuksen pohjaideana on ajatus siitä, että perusasiat pitää osata hyvin.

Neljän lähijakson viikonloppu Kuortaneella

Koulutuksesta muotoutui 2-tason koulutusta vastaava kokonaisuus, joka sisälsi neljä lähijaksoviikonloppua Kuortaneella tyttöjen haastajaleirien yhteydessä. Saimme Valmentaa kuin nainen -hankkeen mukaan tukemaan taloudellisesti naisten osallistumista koulutukseen. Tämä varmasti edesauttoi, että myös naiset löysivät tämän koulutuksen.

Koulutuskokonaisuuden rakentamisen aloitimme miettimällä lajimme haasteita. Ne mielestämme ovat peruslajitaidot, vammojen ennaltaehkäisy sekä psyykkiset taidot. Nämä kolme pääteemaa valmennusopin lisäksi olivat viikonloppujen isot otsikot, joiden alle rakensimme pienempiä kokonaisuuksia lähestyen lajiamme mahdollisimman käytännönläheisesti.

Neljä pääteemaa kokonaisvaltaisen urheilijan ympärillä

1. Lajitaidot

Molemmilla meillä on reilu parinkymmenen vuoden lajitausta ja useampien vuosien valmentajakokemus. Tiina Vainionpää on toiminut tyttöjen maajoukkueen vastuuvalmentajana, tyttöjen päivittäisvalmennusvastaavana Kuortaneen Urheiluopiston valmennuskeskuksessa ja Jääkiekkoliiton alla fysiikkavalmentajana. Tiina Ylinen on ollut mukana töiden ohella maajoukkuevalmennuksessa, haastajaleirityksessä ja päivittäisvalmennuksessa. Hän myös vastaa valtakunnallisesta tyttöpainileirityksestä. Mukana kouluttajana oli lisäksi vapaa- ja naispainin vastuuvalmentaja Niko Kettunen.

Lajitaidot jaoimme neljään pääteemaan: hyökkäykset, puolustukset, paikan rakentaminen ja taistelutilanteet. Jokaiseen teemaan liittyen mietimme yleisimmät perusliikkeet, jotka videoimme, listasimme paperille sekä kävimme läpi koulutuksessa. Koulutettavat pääsivät heti tositoimiin apuvalmentajina haastajaleireillä ja opettamaan käytännössä koulutuksessa käytyjä tekniikoita.

2. Työkaluja psyykkiseen valmennukseen

Ylinen otti vastuulleen tämän osa-alueen koulutuksensa ja ammattinsa vuoksi. Ylinen on tehnyt töitä sosiaalipuolella, missä käsitellään paljon psyykkisen puolen asioita. Hän on myös työnsä puolesta käynyt lyhyehkön mielenterveyden ensiapukurssin. Tämän koulutuksen vuoksi hän syvensi vielä tietojaan käymällä psyykkisen valmennuksen perusteet -kurssin sekä mentorointikoulutuksen.

Halusimme tuoda psyykkistä näkökulmaa esiin koulutuksessa. Mielestämme sitä käsitellään edelleen liian vähän urheilussa ja etenkin painissa. Koemme myös, että valmentajilla on hyvä olla tiedossa ja tiedostaa näitä psyykkisiä asioita, eikä jättää niitä pelkästään urheilijan vastuulle. Valmentaja on kuitenkin urheilijan lähin psyykkinen valmentaja.

Koulutuksen aluksi pohdimme omaa valmentajuutta, valmentajan roolia urheilijaksi kasvamisen tukena. Valmentaja tukee kokonaisvaltaisesti valmennettaviensa kasvua ja auttaa heitä löytämään oman polkunsa. Käytimme aikaa myös itsemme tutkiskeluun ja pyrimme tunnistamaan, millainen kukakin meistä on valmentajana. On tärkeää tuntea ensin itsensä, jotta voi auttaa urheilijaa. Kävimme läpi myös urheilijan kohtaamista ja palautteenantoa. Keskityimme kokonaisvaltaiseen urheilevaan nuoreen, kävimme läpi urheilijan motivaatiota, itseluottamusta ja tunnetaitoja. Harjoittelimme myös psyykkisten taitojen käyttöä ja pyrimme antamaan luennoilla valmentajille mahdollisimman paljon kotisaleille vietäviä välineitä ja työkaluja. Kävimme läpi myös kilpailemista ja psyykkistä valmentamista. Pohdimme yhdessä kisarutiineja ja tapoja sekä sitä, kuinka paljon näihin asioihin voi valmentajana vaikuttaa tai olla vaikuttamatta. Kävimme läpi epäonnistumisia, pettymyksiä ja loukkaantumisia. Vaikkei kukaan huippu-urheilussa valmistaudukaan epäonnistumiseen, on silti hyvä käydä läpi epäonnistumista ja sen tunteita ja normaaliutta osana valmennusta. Painimatolla kun on vain yksi voittaja ja yksi häviäjä.

3. Tyypillisten painivammojen ennaltaehkäisy

Vainionpää otti fysioterapeutin ammattitaidolla vastuulleen painivammojen ennaltaehkäisyosion. Koulutuksen aikana kävimme läpi sekä teoriassa että käytännössä tyypillisimpien painivammojen, kuten selkä-, polvi-, olkapää- ja niskavammojen ennaltaehkäisyä.

Valmentajalla on iso ja tärkeä rooli urheilijan vammojen ennaltaehkäisyssä. Valmentajan tulee tiedostaa lajin tyypillisimmät vammat ja vamma-alueet sekä se, miten ennaltaehkäistä näille alueille syntyviä vammoja harjoittelun suunnittelussa ja spesifeillä harjoitteilla. Valmentajan on hyvä osata perustella ja motivoida urheilijaa harjoittelemaan monipuolisesti yksilölliset ominaisuudet huomioon ottaen.

4. Valmennusoppi

Valmennusopissa halusimme tuoda esiin urheilijan kokonaisvaltaisuutta, johon nivoutuvat kaikkien edellä mainittujen lisäksi urheilijan pyhä kolminaisuus: harjoittelu, ravinto ja lepo. Valmentajan isona haasteena on osata yhdistää nämä kaikki palaset niin, että urheilijalla olisi mahdollisimman hyvät edellytykset edetä kohti tavoitteitaan. On kuitenkin tärkeä tiedostaa, että joka osa-alueella ei yhden valmentajan tarvitse osata ja tietää kaikkea. Sen sijaan, että yrittää yksin selvitä kaikesta, on tärkeää osata ohjata urheilija ajoissa eteenpäin ja tietää, mistä löytää avun ja osaajan.

Koulutuksessa valmennusopin teemoina olivat kokonaisvaltainen urheilija, painijan polku -milloin mitäkin, harjoitussuunnitelmat ja ohjelmointi, ominaisuusharjoittelu, tyttöjen ja poikien valmennuksen erot sekä videot valmennuksen apuvälineenä.

Loppusanat

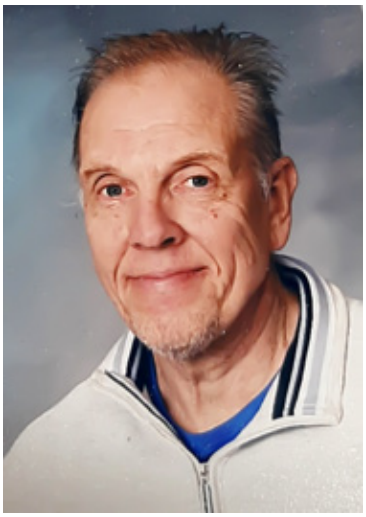
Haluamme kiittää kaikkia koulutukseen osallistuneita. Kiitos, että lähditte rohkeasti mukaan ja olitte aktiivisesti kehittämässä meidän hienoa lajiamme eteenpäin. Koulutuksen päätteeksi saamistamme palautelomakkeista kävi ilmi, että tällaiselle koulutukselle oli selvästi kysyntää. Jatkoa onkin luvassa. Seuraava Vapaapainivalmentaja -koulutus kokonaisuus olisi tarkoitus aloittaa ensi syksynä. Jatketaan oppimista, verkostoitumista ja vapaapainin tulevaisuuden rakentamista yhdessä.

”Sen sijaan, että yrittää yksin selvitä kaikesta, on tärkeää osata ohjata urheilija ajoissa eteenpäin ja tietää, mistä löytää avun ja osaajan”

Koulutuksen suorittaneet

Ahola Mira
Harjuketo Marko
Haukilahti Marianne
Honkaniemi Mika
Ilkka Esa
Itvola Kimmo
Kämäräinen Mikko
Lusenius Seppo
Mustonen Jenna
Mykkänen Hanna
Safaei Amir
Tuomi Sami
Uschanoff Linda
Vallin Harri
Vettenranta Kari

Teksti **Mari Mäkinen**



Seurapalvelu-valiokunnan ensimmäinen vuosi paketissa

Seurapalveluvaliokunnan ensimmäinen vuosi on nyt paketissa. Sen puheenjohtaja Jouko Salmela on mietteliäs. Tuntuu, että seurat kaipaavat tukea, mutta puhelin ei soi. Sen sijaan kritiikkiä näkee muun muassa Facebookissa.

– Minusta olisi mukava puida nämä asiat ihan henkilökohtaisesti, hän toteaa.

Korona, tuo viheliäinen virus, on haastanut urheilumaailmaa oikein huolella. Se surettaa Salmelaa erityisen paljon.

– Korona on aiheuttanut niin paljon hallaa Suomen painille. Osa seuroista on suorastaan lamaannuksissa. Moni lapsi on lopettanut harrastamisen. Onneksi kuitenkin SM-kilpailut ja KLL:t saatiin pidettyä, ja painijoitakin oli ihan ok määrä, vaikka ei normaalia määrää kuitenkaan.

Tuomareiden vähyydestä ja lisenssien järkevöittämisestä seuroissa puhutaan paljon. - Molemmat aiheet ovat hallituksella tiedossa, ja lisensseihin tuleekin muutos vuoden alussa. Tuomaritoiminnan kehittäminen on alueiden harteilla.

Seurapalveluvaliokunta on kokoontunut vuoden aikana neljästi. Kokoukset on pidetty vallitsevasta tilanteesta johtuen etänä. Mukana valiokunnassa ovat Salmelan lisäksi Pasi Sarkkinen, Jussi Ketonen ja kaikki aluepäälliköt.

– Pasi päätti jatkaa valiokunnassa toiminnanjohtajan pestistään huolimatta. Hän pitää joka kokouksessa toiminnanjohtajan puheenvuoron, jossa hän kertoo Painiliiton projekteista ja muusta ajankohtaisesta. Näin aluepäälliköt voivat viedä alueelleen viimeisimmän tiedon.

Valiokunnalle selvä tilaus

Salmela itse möyhentää maata myös ruohonjuuritasolla. Hän oli kuullut, että Sodankylässä ei ollut näkynyt Painiliiton edustajaa miesmuistiin.

– Minä lupasin mennä ja kävinkin jututtamassa Lapin Veikkojen painijaoston. Mietimme siellä keinoja saada pohjoisen aluetoimintaa kuntoon.

Hän myöntää, että yhteys seurojen ja Painiliiton on välillä ollut hieman kateissa, kun varsinaista seuratyöntekijää ei ole ollut.

– Pasi on luvannut ottaa tärkeimmäksi tehtäväkseen olla seuroihin yhteydessä. Koko ajan yritän itsekin olla aktiivinen, vaikka vapaaehtoisena toiminkin. En halua olla hallituksessa vain sellainen istuva jäsen, joka osallistuu pelkkiin kokouksiin.

Salmela sanoo, että seurapalveluvaliokunnan ensimmäinen vuosi osoittaa, että tällaiselle valiokunnalle on selvä tilaus.

– Valiokunta kokoaa aluepäälliköt yhteen ja jokainen tuo muiden tietoon asioita omalta alueeltaan. Valiokunta on linkki alueiden ja Painiliiton välissä, Salmela sanoo.

”Yhteys seurojen ja Painiliiton välillä on ollut hieman kateissa, kun varsinaista seuratyöntekijää ei ole ollut”

Teksti **Hannu Ranta** • Kuvat **Tammi**

Petra Olli

paini tietoisuuteen sinne jäädäkseen

Eletään syyskuuta 2015. Ollaan Helsinki-Vantaan lentoasemalla. **Petra Olli** saapuu Las Vegasin MM-kisoista hopeamitali kaulassaan. Vähän ennen on tapahtunut seuraavaa. Mennäänpä siis hetkeksi Las Vegasin jälkitilanteeseen.

MM-matsien tuoksinassa Petra Olli sai silmänsä mustaksi ja otsaansa ilkeän kuhmun.

– No eipä tällä naamalla kyllä lähdetä sulhasia etsimään Vegasin yöstä.

Tosin turha sinne on lähteä muutenkaan, kun jo hotellissa olen meinannut useasti eksyä, Olli kertoi tuolloin tuoreeltaan STT:lle kuumasta kasinokaupungista.

Jos on Petra Ollin puheessa ja vastauksissa usein hurttia huumoria, niin sitä totisesti oli myös Helsinki-Vantaan vastaanottokomitealla. Sille Molskin nykyinen päätoimittaja, pitkän linjan paini-ihminen, Mari Mäkinen oli pikaisesti askarrellut naamareita, jossa jokaisessa oli kuvattuna kolhittu Petra Olli. Kuvat oli värkätty aidon valokuvan pohjalta.

Petra Olli vähintäänkin hämmästynyt naamarikansan nähdessään. Hämmästynyt mutta otettu.

Vaikka Petra Olli poistui painimatolta jo viime vuonna, niin hän ehti tehdä pitkän ja kansainvälisen matkan maailman molskimelskeissä. Tuosta on löydettävissä muistitietoa ja pohdintaa tuoreehkossa elämäkertakirjassa

Petra Olli – Painija. Kirjan koosti **Mikko Kekäläinen** ja sen kustansi Tammi.

Ulkonäkö pettää

Tammen haastattelutilassa – jos kohta myös kirjassa – Petra kertoo, että tuiman perusilmeensä takia häntä luullaan vihaiseksi. Tuimaa ilmettä usein vielä höystää pitkä hiljaisuus ja lakoninen puhenuotti.

– Etenkin moni ulkomaalainen painija ennen tutustumistaan minuun on sanonut, että näytän tosi vihaiselta. Sitten minun tutustuttuaan he kertovat yllättyneensä siitä, että minähän olen ihan hauska, Petra puhuu.

Huiman määrän arvokisamitaleita kerännyt Petra Olli voitti painin MM-kultaa naisten 65 kilon sarjassa Unkarin Budapestissa vuonna 2018. Olli kukisti MM-finaalissa Kuortaneellakin treenaamassa käyneen Kanadan Danielle Lappagen luvuin 6-5. Ollin voittopiste MM-matolla tuli kanadalaisen tekemästä väärästä haastosta. Tosin myös tasatilanteessa Olli olisi ollut maailmanmestari, sillä Lappagella oli alla varoitus.

– Tulipahan taas kerran jännitystä koko rahalla. Mutta loppu hyvin, kaikki hyvin. MM-kulta oli kauden päätavoite, Olli selvitti tuolloin puhelimitse STT:lle MM-Budapestistä.

MM-kulta osoittautui lopulta hyvin suureksi täyttymykseksi.

Haastatteluissa Petra on tuonut usein esiin kiintymyksensä suomalaiseen iskelmämusiikkiin. Hänen kuulokkeissaan on soinut tuon tuosta Taikakuu, Lauri Tähkä ja Juha Tapio.

Tuittupää, tai tietoinen, kuinka vaan

Petra on viime ajat ollut esillä televisioesiintymisiensä ja elämäkertakirjan ansiosta. Elämäkertakirjassa tulee useassa kohtaa sangen selväksi se, että Petra oli urheilijana hyvin lahjakas. Hän oli myös uuttera treenaamaan. Virolaisvalmentaja Ahto Raskan merkitys Petran urotöihin oli myös hyvin suuri.

Selväksi tulee, että Petra teki kaikkensa Suomen, paini-ihmisten ja itsensä eteen. Petran menestymiseen oli etua siitä, että hän on nopeaotteinen ja päämäärätietoinen.

Petran viisihenkinen – kaikkien etunimet alkavat P-kirjaimella – lapsuudenperhe on elämäkerrassa esillä hyvin paljon. Perheen osuus on kirjassa ja ylipäätään Petran mietteissä saa suuren sijan - ja ansiosta, sillä tuo rouhea kattilakunta oli ja eli väkevästi Petran taustalla koko hänen painiuransa ajan.

Mikko Kekäläinen on kirjaa varten kuunnellut Petraa herkällä korvalla. Petran vaativa tie maailman kovimpiin painitapahtumiin on tarkoin kerrottu Petran lapsuus- ja nuoruusvuosista saakka. Elämäkertateos on täynnänsä pieniä yksityiskohtia. Esimerkkinä käyköön vaikka se kun pikkuinen ja jo varhain määrätietoinen Petra läksi pikkuveljensä itkua "pakoon" mummolaan, prinsessakruunu päässä ja nokkahuilua soitellen.

Elämäkertakirjassa kerrotaan, että Petra on tosi nopea reagoimaan. Luettavissa laillaan on, että painimolskilta asiasta on ollut etua, siviilissä aina ehkä ei.

Petra Ollin miesystävä, virolainen **Indrek**, on jo tottunut myös suomalaiseen menoon Petran rinnalla. Hänet on ikään kuin kastettu suomalaiseksi Lappajärvellä, Petran lähtökunnassa.

Lappajärvellä on vankkaa painihistoriaa: Veikkojen vihreissä verkkareissa liikehtineet niskanvääntäjät – **Pekka Alanen** & **Jarmo** ja **Kari Övermark** – pystyivät arvokisoihin jo viime vuosituhannella. Noista painimiehistä Jarmo paini MM- ja EM-pronssia.

Historialla on merkitystä – tässä tapauksessa siis sillä, että paikkakunnalla on pitkäaikainen painin ymmärrys. Painin pariin meneminen on ollut ja on luontainen asia Lappajärvellä.

Petra Olli on menestynyt paitsi urheilijana, myös televisiokasvona; pippurinen, pirteä, ja päättäväinen Petra saapui kansakuntamme tietoisuuteen sinne jäädäkseen.

”Me kaikki ollaan opittu tästä jotain”

Kirja ”Petra Olli – Painija” julkaistiin lokakuussa. Kirja sai paljon näkyvyyttä mediassa, onhan se hyvin kirjoitettu ja yllättävän avoin kertomus koko Suomen kansan rakastamasta naispainijasta.

Painiväki on somepäivitysten perusteella lukenut kirjaa sillä kiihkeydellä, mikä painiväelle on ominaista. Johanna Mäki-Töyli, Sanna Syri ja Harri Vallin kertovat, mitä ajatuksia heissä kirja herätti.

Johanna Mäki-Töyli

Ylistaro

Edusti painiurallaan Alahärmän Kisaa ja Seinäjoen Paini-Miehiä. Voitti muun muassa kadettien EM-pronssia.

Luin kirjan *äänikirjana, ja kirjaa piti kuunnella taukoamatta kaikki mahdolliset hetket.* ***Odotin kirjalta*** *paljon, kovaa tahtoa uhkuvaa pohjalaista periksiantamattomuutta.* ***Yllätyin siitä****, että Petra oli noinkin kauan ennen lopettamistaan*

kamppaillut motivaation puutteen kanssa. ***Nauroin, kun*** *Petra kertoi Jällivaaran reissusta. Mukana taululle piirustelemassa olleena muistot palasivat mieleen. Ne olivat mukavia reissuja.* ***Hämmästyin sitä,*** *että kuinka paljon paini onkaan todellisuudessa Petralta vaatinut. Tiesin että paljon, mutten sitä, että noin paljon.* ***Parasta kirjassa mielestäni oli*** *se, että se on rohkeasti kirjoitettu, eikä Petran tietä huipulle ole kaunisteltu.*
Jäin kaipaamaan *lisää tällaista kuunneltavaa.* ***Kirjan luettuani ajattelin****, että on se Petra kova! Paljon hän on joutunut uhraamaan elämästään tavoitellakseen unelmiaan.*

Sanna Syri

Vähänkyrön Viesti, paini- ja voimailujaoston puheenjohtaja

Kuuntelin kirjaa *aina kävely- ja hölkkälenkeillä. Ne olivat ainoat hetket, kun pystyin keskittymään äänikirjaan.*
Odotin kirjalta *tuttuja tunteita ja syvempää analyysiä yksilöurheilijan elämästä.* ***Yllätyin siitä****, että Petra oli avannut ikäviäkin asioita hyvin avoimesti ja rohkeasti. Itkin, kun Petra kertoi leirielämästä ja sen raadollisuudesta.* ***Hämmästelin*** *Petran nostamista yksilönä muiden edelle, ja mietin, että olisiko Suomessa nykyään enemmänkin "Petra Olleja" jos olisi keskitytty isomman joukon pyörittämisen.* ***Nauroin, kun*** *Petra kertoi vanhemmistaan ja heidän ajatuksistaan junnuvuosina. Voi kamala, miten monta tuttua tunnetta sieltä tuli.* ***Hämmästyin sitä,*** *että Petra oli kokenut olonsa epämukavaksi jo pitkään. Ulospäin kaikki on näyttänyt niin erilaiselta.*
Parasta kirjassa *mielestäni oli se, että Petra avasi ajatuksiaan hyvin rohkeasti ja rehellisesti.* ***Jäin kaipaamaan*** *Ahton ajatuksia ja ääntä.* ***Kirjan luettuani ajattelin****, että ymmärrän nyt paremmin, miksi asiat johtivat toiseen. Toivon että kirjan lukee mahdollisimman moni, etenkin valmentajat ja vanhemmat.*

Harri Vallin

Vaasan Tovereissa poikien kilparyhmän, sisuryhmän ja nassikkapainin valmentaja

Luin kirjan *yhdeltä istumalta. Lähes kaikki kirjan tapahtumat Petran ihan varhaislapsuutta lukuun ottamatta olivat tuttuja, joten se helpotti lukemista. Monella Petran nuoruuden kisareissulla olin itse mukana ja omatkin muistot palasivat väkevästi mieleen. Nyt sai kiinnittää huomiota enemmän yksityiskohtiin ja siihen, miten kirja on kirjoitettu. Mielestäni Mikko Kekäläinen on onnistunut hyvin.*
Odotin kirjalta *rehellistä kuvausta painimaailman huipulta. Sen sain. Mitään ei oikeastaan kaunisteltu. Näin tapahtui ja elämä jatkuu.* ***Yllätyin siitä****, että Petra lopetti niin nuorena, sen myönnän. Kirjan luettuani en ole enää ollenkaan yhtä yllättynyt. Mielestäni lopetuspäätös selvitetään kirjassa erittäin hyvin ja perusteellisesti. Toivottavasti Petran ei tämän kirjan jälkeen tarvitse ainakaan sitä enää selitellä.*
Itkin kun *tajusin, että onhan meillä ollut silloin 10–15 vuotta sitten aivan helkkarin kova tyttöpainijoiden porukka täällä Pohjanmaalla. Tusinan verran erittäin lahjakkaita tyttöjä onnistuttiin kuitenkin sössimään niin, että lopulta jäljellä oli vain yksi. Jälkikäteen on tietysti helppo jossitella: Mitä jos kaikki tytöt olisi saatu yhdessä vaikka Kuortaneelle opiskelemaan ja kaikkia olisi tuettu vahvasti Painiliiton suunnalta? Eli Petra Junior Team olisi pitänyt olla jo tavallaan ennen Petraa. No aikaa ei voi kelata taaksepäin. Onneksi se Petra Junior Team on nyt olemassa ja tyttöpainijoillakin on paljon selvempi polku edetä urallaan.*
Nauroin kun Petran räväkkä huumori välittyi kirjasta niin elävästi. Kommentit kuten "Saatanallinen ralli" ja "Ei vittu - tällä tasolla" jäävät elämään urheiluhullun kansan mielissä. Sellaisia me suomalaiset vain ollaan.
Hämmästyin sitä, että Petran vanhemmat, Päivi ja Pertti kuvattiin kirjassa niin kiihkeinä ja jopa vaikeina ihmisinä. Itselläni on kyllä erilainen muistikuva, että kiihkeää joo oli totta kai, mutta niinhän painikisoissa aina on. Matsien tauottua molemmat olivat kuitenkin leppoisia ja mukavia ihmisiä.
Parasta kirjassa mielestäni oli se*, että se oli niin rehellinen.* ***Kirjan luettuani ajattelin****, että onneksi elämä jatkuu ja Petra on selvästi löytänyt tasapainoa elämäänsä. Se ei varmasti ole ollut helppoa tuollaisen rumban jälkeen. Ilolla olen nähnyt, että Petra on tullut mukaan tyttöjen valmennukseen ja sitä alkuaikojen huumoria on sopivasti mukana. Nuorille tytöille Petran merkitys on erityisen suuri. Toivottavasti meidän tulevat naispainijat eivät ihan noin kivistä tietä joudu kulkemaan. En oikein siihen usko. Me kaikki ollaan opittu tästä jotain ja onhan Petra tasoittanut sitä tietä aivan uskomattoman paljon.*

PAININ VALMENNUKSEN STRATEGIATYÖ 2021

OSA 3

Vuoden ajan työn alla ollut painin valmennuksen strategiatyö 2021 on saatu valmiiksi. Strategian tavoitteena on parantaa suomalaisten painijoiden kansainvälistä menestymistä siten, että nykyisiä huippuja valmennetaan entistä paremmin ja tulevaisuudessa potentiaalisia menestyjiä on enemmän ja että urheilijoiden kanssa toimivilla tahoilla on enemmän ymmärrystä valmennuksen kokonaisuudesta sekä yhteinen suunta ja tavoitteet. Strategiatyö jakautuu kolmeen osaan, jotka ovat lajianalyysi, urheilijan polku ja valmentajan polku. Molski esittelee tämän vuoden numeroissa kaikki kolme osa-aluetta. Edellisessä numerossa pureuduttiin painijan urapolkuun, nyt vuorossa on painivalmentajan polku.

PAINIVALMENTAJAN URAPOLKU

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 kiinnostusta 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 pätevyyden toimia ammattivalmentajana esim. seurassa, valmennuskeskuksessa tai maajoukkuetasolla. 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).

Työryhmä: Painiliiton valmennus- ja koulutusvaliokunta 2020: Marko Korpela, Antti Pekkala, Jarkko Ala-Huikku, 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.

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

Painiohjaajien ja -valmentajien roolit urheilijan eri ikävaiheissa:

Teema / Ikävuodet	2 – 5	5 – 7	7 – 9	9 – 12
Vaiheet	LAPSUUSVAIHE			
	Ohjaaja	Ohjaaja	Ohjaaja	Valmentaja
	Rooli: • luotettava aikuinen • innostaa esimerkillään liikkumaan • esikuva • onnistumisen elämysten tuottaminen	**Rooli:** • luotettava aikuinen • innostaa esimerkillään liikkumaan • esikuva • onnistumisen elämysten tuottaminen	**Rooli:** • luotettava aikuinen • innostaa esimerkillään • onnistumisen elämysten tuottaminen	**Rooli:** • esimerkillinen • urheilulliseen asenteeseen ohjaaminen • kilpailemiseen opettaminen • mukana kilpailuissa
	Koulutus ja osaaminen: • yleiset valmiudet • nallepainiohjaajakoulutus	Koulutus ja osaaminen: • yleiset valmiudet • nassikkapainiohjaaja koulutus	Koulutus ja osaaminen: • taito opettaa ja luoda monipuolisia ärsykkeitä • lajin perustaitojen osaaminen • johdonmukainen toiminta • painikouluohjaaja 1 -koulutus (suunnitteilla	Koulutus ja osaaminen: • johdonmukainen kehittäjä • lajitekniikan osaaja • kilpailemisen opettaminen • osaa analysoida suoritusta • painikouluohjaaja 2 -koulutus (suunnitteilla) • 1-tason seuravalmentajakoulutus
	Hyvä ohjaaja on innostava, kannustava, turvallinen, esimerkillinen ja luotettava			

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 alasivut: 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%3 A%2F%2Fwww.olympiakomitea.fi%2Fuploads%2F2018%2F04%2Fvalmentajan-polku-itseopiskelu.pdf&usg=AOvVaw2cGd4DM0NXuK67pw52inxD
- Suomen valmentajat: https://www.suomenvalmentajat.fi/

NASSIKKAPAINI

NALLEPAINI
Sylin täydeltä toimintaa.

PAINIKOULU

12 – 15	15 – 18	18 – 20	20 ja yli
	VALINTAVAIHE		HUIPPUVAIHE
Valmentaja/-t	Valmentaja/-t	Valmentaja/-t	Valmentaja/-t
Rooli: • esimerkillinen, positiivinen auktoriteetti • kannustaa, tukee tarvittaessa • kilpailemisen opettaminen • mahdollisesti useita seuravalmentajia • mukaan myös valmennuskeskusten valmentajia	**Rooli:** • esimerkillinen, positiivinen auktoriteetti • mukaan myös liiton valmentajat	**Rooli:** • esimerkillinen, positiivinen auktoriteetti • opettaa ajattelemaan itse ja ohjaa oikeaan suuntaan • yhteistyön ja luottamuksen syventäminen muihin valmentajiin	**Rooli:** • neuvonantaja • seuraa urheilijan harjoittelemisen ja kilpailemisen laatutekijöitä • kokonaisvaltainen ihmisen huomioiminen, kiinteä yhteys • opettaa itseohjautuvuutta • koordinoi valmennustiimin toimintaa
Koulutus ja osaaminen: • psyykkinen yhteys urheilijoihin • kokonaisvaltainen osaaminen • 2-tason seuravalmentajakoulutus	Koulutus ja osaaminen: • tuntee kansainvälisen huipun vaatimustason • mielekäs ja pitkäjännitteinen kehitysohjelma • yksilön tekninen ja taktinen valmentaminen, uudistuminen • valmentajan ammattitutkinto (VAT)	Koulutus ja osaaminen: • tuntee kansainvälisen huipun vaatimustason • pystyy auttamaan urheilijaa huipulle kehittymisessä • kehittää valmennusta ja tukitoimia • pystyy auttamaan urheilijaa huipulle kehittymisessä • valmentajan ammattitutkinto (VAT)	Koulutus ja osaaminen: • tuntee kansainvälisen huipun vaatimustason • menestyminen ja sen toistamisen avaimet • valmentajan ammattitutkinto (VAT)
Hyvä valmentaja on ammattitaitoinen, oikeudenmukainen, läsnä, sitoutunut, esimerkillinen, kannustava, positiivinen auktoriteetti, luotettava ja avoin			

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 kilpapainijoiden 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 kilpapainijoiden 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.

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 maajoukkuetoiminnan rooli urheilijan kehittymisessä 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 kehittymisenä. Menestysnälkäinen 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!

Rakennus
Oy J. Patoranta
Koivistonluodontie 4 B 28330 Pori
p. 050 - 5610 685

VUOSAAREN ERISTYS OY
YKI JA MIKA SORMUNEN
Kontulankaari 11 G 224 Helsinki
044 0887 720

TIIKO OY
Tolkin Kauppahalli
Tuuralantie 770, 66440 Tervajoki
0400 268 892

Maanrakennus
Kuokka Julle Ky
Lehtoseläntie 193, 91500 Muhos
0400 485 699

Maalausliike AR Oy
Maalaustyöt, tasoitetyöt, epoksimassalattiat
Mikkolantie 37, 28130 PORI
Puh. 040 707 6594
ar@maalausliikear.fi
Kari Kulmala p. 044 369 7391
Jukka Sjöholm p. 040 707 6594

Hämeen Rahtipalvelu Oy
Näätäkuja 2, 16900 LAMMI
puh. (03) 6374 426, 0400 - 308 941

K Market
KYLÄTÄHTI
Vanhatie 37 18300 Heinola
Puh. 010 3152 150

Vanha Rantatie 399, 02420 JORVAS
Puh: (09) 296 1311, www.jorvaksensahko.fi/
Jorvaksen Sähkö Oy

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

Betoni-Helen Oy
Voitila 171, 35300 Orivesi
040 094 7042

Tmi KARISTO
Ruskatie 11, 35100 Orivesi as
040 751 5789

FINNOSTE
Kylmälänkyläntie 52, 91500 Muhos
0400 735 707 www.finnoste.fi

KR-TECH
Asennus- ja teollisuuspalvelut
Karijoentie 198
64700 Teuva
050 593 8598

Kuljetusliike
Esko Kiviniemi
• polttoaineen kuljetus ja myynti
• soran ja ruokamullan ajo sekä myynti
Pekkisentie 2, 62100 Lapua
050 552 5492, 433 2227

Jalastuuli
avoinna 24h
• Lounas ja À la carte joka päivä
• Herkulliset pizzat
• Elintarvikkeet
• Oluet ja virvoitusjuomat
Seinäjoentie 7, 61600 JALASJÄRVI
Puh. (06) 456 9700
www.jalastuuli.fi
KOTI PIZZA SUBWAY HESBURGER

AMK Metsäapu
Myllyniementie 127, 35320 Hirsilä
040 7207 437

Nuohooja Antti Murtomäki
NokiHaltija
Luopioinen ja lähialueet 044 242 80 33
Hirvijärventie 18, 36760 Luopioinen

VESTAMATIC
Kalliokyläntie 710
41800 Korpilahti
0400 189 152

TAKALADON LIHA
Jokelantie 34, 49400 Hamina
044 3664 027
www.takalato.fi

TiORi-Kuljetus Oy
Rautahatuntie 20
00920 HELSINKI
Puh. 0400 937 404
www.tiori-kuljetus.com

K Rauta
Rakentajan paras kaveri
V. LEINO OY
KARKKILA • Yrittäjäntie 24 • P. 020 755 2500 • ma-pe 8-18, la 9-14
LÄYLIÄINEN • Parkkaajantie 4 • P. 020 755 2550 • ma-to 8-17, pe 8-18, la 9-14

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Terho Kettusen kotialbumi**

Mikä trilleri!

Terho Kettunen paini viidennen veteraanien MM-kullan, vaikka matkalle sattui este jos toinenkin.

Terho Kettunen (oik.) ja Ilkka Uhlbäck Loutrakin upeissa maisemissa.

Vantaalaisen **Terho Kettusen**, 54, matka veteraanien MM-kilpailuihin ei sujunut ihan oppikirjan mukaan, ellei nyt huomioida kisan tulosta. Legendat kertovat, että miehelle sattui ja tapahtui jo silloin, kun hän väänsi maajoukkueen riveissä maailman huipulla. Eikä Terho itsekään hauskoja tarinoita kiellä. Naurattavathan ne nyt, kolmatta vuosikymmentä myöhemmin. Pysytään silti näissä tuoreissa kilpailuissa ja siinä, mitä kaikkea tapahtui, ennen kuin jo peräti viides MM-kultamitali ripustettiin miehen kaulaan.

Hikiset painitreenit olivat syksyisenä päivänä juuri päättymässä, kun painikaveri Ilkka Uhlbäck sattui mainitsemaan, että vielä ehtisi ilmoittautua Kreikassa käytäviin MM-kisoihin. Aikaa siihen oli neljä tuntia. Siis aivan riittävästi, tuumi Terho. Hän kurvasi kotiin ja kaivoi esiin passin, jonka kopio vaadittiin ilmoittautumiseen. Mutta kas, passi oli vanhentunut. Terho lähti kiireellä poliisilaitokselle passia uusimaan.

– Laitoksella poliisi huomasi koneelta, että passini on voimassa, olin vain vahingossa kaivanut esiin vanhan passin. Soitin kotiin vaimolle, joka löysi oikean passin. Hän nappasi siitä kuvan ja sain passin kopion ajoissa Lintalan Merjalle Painiliittoon, Terho kuvailee.

Nilkka murtui pelatessa, sitten iski korona

Ensimmäinen este oli iskenyt jo ennen kuin kisoihin lähtö oli edes mielessä. Terho urheilee päivittäin ja monipuolisesti. Lajivalikoimaan kuuluu painin ohella tanssia, salibandya, kahvakuulailua ja muita lihaskuntoharjoituksia pääosin oman pihan pikku salilla. Kolmisen kuukautta ennen kilpailuja Terho mursi nilkkansa salibandyä pelatessa. Se saatiin onneksi ajoissa kuntoon eikä murtuma estänyt kaikkea urheilua toipumisen aikana.

– Seuraavana päivän murtuman jälleen laitoin kundeille kuvan, kun treenailin yläkehoa takapihalla. Kundit vitsailivat takaisin, että olin lukenut lääkärin ohjeet väärin: treenitauko on kaksi kuukautta eikä kaksi päivää, Terho nauraa.

Kaiken kruunasi koronatartunta, jonka Terho sai vain muutama viikko ennen kisoja. Sairaudesta hän selvisi onneksi hyvin pienin oirein.

Kaikista vastoinkäymisistä huolimatta kilpailut sujuivat suunnitelmien mukaan, ellei mukaan lasketa polven ikävää muljahdusta ensimmäisessä ottelussa. Myöhemmin kuvauksissa varmistui, että kyseessä oli vähän enemmän kuin vain muljahdus; toinen ristisiteen säie on sen verran vaurioitunut, että luultavasti edessä on leikkaus, mikäli paniminen vielä kiinnostaa.

Vastustajalla kokovartolohiki

Ensimmäisessä ottelussa kaatui USA:n Joseph Raia pistein 7–1. Semifinaalissa Terho sai vastaansa tutun treenikaverin, lopulta pronssia painineen Ilkka Uhlbäckin, jonka Terho voitti 8–1. Finaali venäläinen Vasilii Bashpakovia vastaan oli todellinen jännitysnäytelmä.

– Tunsin heti, että nyt on vastassa tosi kova kaveri. Tein horjutuksen, mutta hän ei liikahtanut mihinkään. Kaveri oli lisäksi puolen minuutin jälkeen aivan hiestä liukas. Pidin kovaa tempoa yllä, ja laitoin kättä rohkeasti alle, että en vain saisi varoitusta. Varoitus menikin vastustajalle, mutta tämän puolustus oli niin vahva, että en saanut enää millään rullattua.

Toista erää oli kulunut vajaa minuutti, kun tuomari komensi miehet kulmalle kuivattavaksi, sillä venäläisellä oli taas kokovartalohiki päällä. Tästä Terho oli jo aiemmin tuomarille maininnut. Tuo tovi oli ratkaiseva. Venäläinen sai huilattua sen verran, että heti matolle palattuaan antoi kunnon iskun Kettusen niskaan.

– Putosin polvilleni ja hän otti kravatin kiinni niin, että vasen käteni jäi suoraksi hänen jalkojensa väliin. En ole varmaan ikinä ollut sellaisessa tilanteessa. Hän kiristi ihan sairaan hyvin ja veti suoraan pystyyn. Meikäläisellä vaan

Vasilii Bashpakov (oik.) antoi tiukan vastuksen finaalissa.

USA:n Joseph Raia kaatui pistein 7–1.

kattolamput vilahti silmissä. Ehdin ajatella epätoivoisena, että saamari, olipa hieno heitto.

Terho oli 1–4 tappiolla. Venäläinen puikkasi vielä kainaloon, mutta perui liikkeen ja puhalsi ”miljoonasosa sekunnin verran”. Terho totesi hetkensä tulleen.

– Heitin puolikkaasta niin korkealta kuin ikinä sain, ja sieltähän ne venäläiset tossut lähtivät yhtäkkiä ilmalennolle ja hän läsähti suoraan selälleen. Ajattelin, että parikymmentä sekuntia pitää vielä kestää, mutta kun vilkaisin kelloa, aikaa olikin minuutti jäljellä. Ihan sairaan pitkään aika, Terho muistelee huokaillen.

”Puolikas vielä tässä iässä”

5-4 johtoasemassa ei voinut heittäytyä passiiviseksi, sillä riskinä oli varoitus ja piste vastustajalle. 5-5 tilanne olisi tiennyt häviötä. Terho piti tiukkaa vauhtia yllä, ja tuomari antoi ottelun ratketa painilla eikä varoituksia enää annettu. Venäläinen teki vielä aivan viime sekunneilla ulostyönnön, mutta ote oli alhaalla reisissä.

– Kyllä siinä kylmät väreet meni, kun ehdin ajatella, että näkivätkö tuomarit väärän otteen.

Kun pilli vihelsi ja Kettusen käsi nousi ylös, oli helpotus valtaisa.

– Niin hyvä fiilis, ja mikä trilleri! Hienosti kaveri heitti ja olihan se komeaa, että itseltäkin lähti puoli-lindén vielä näin 54-vuotiaana, Terho myhäilee.

Terho Kettunen

- **Vantaa**
- **s. 1967 Vantaalla**
- **seura: Ylä-Tikkurilan Kipinä**
- **EM 4. vuonna 1998**
- **JMM-3. 1987**
- **lukuisia SM-mitaleita, joista 6 kultaa**
- **viisi veteraanien MM-kultaa, joista kaksi 35-vuotiaissa, yksi 40-vuotiaissa, yksi 45-vuotiaissa ja yksi 50-vuotiaissa.**

Veteraaniurheilulla kansanterveydellinen merkitys

Terho Kettunen uskoo, että masters-urheilu on tullut jäädäkseen. Monissa lajeissa on mahdollista osallistua muun muassa arvokilpailuihin vielä eläkeiässäkin.

– Miksi meidän pitäisi lopettaa urheileminen reilu 30-vuotiaana ja antaa tilaa nuoremmille. Kyllä esimerkiksi painissa nuorten pitää ottaa se paikka painimalla. Ja onhan se vain lajin etu, jos salilla pysyy mahdollisimman paljon harjoitusvastustajia. Kun painijoita tiputetaan liian aikaisin pois, tehdään vain karhunpalvelus lajille, Terho pohtii.

Hän ymmärtää, että veteraanikilpailuissa urheilija maksaa kulunsa itse. Yleisemmästä kuntourheilun harrastamisen tuesta hän kuitenkin kääntää katseensa valtiovallan puoleen.

– On kansanterveydellisesti tosi iso juttu, että tuettaisiin myös vanhempien ikäluokkien urheilua. On tärkeää antaa muille papoille ja mummuille ja niille nuorille, jotka ovat myöhemmin pappoja ja mummoja esimerkkiä siitä, että urheilua voi jatkaa oman kilpauran jälkeenkin. Ei ole pakko ruveta kasvattamaan mahaa, juomaan kaljaa ja vetämään donitseja sohvalla kun täytät kolmekymmentäviisi.

TERVEHDIMME PAINIVÄKEÄ!
LAPPAJÄRVEN KUNTA
www.lappajarvi.fi

LAADUN JA PALVELUN Taitavat suutarit
S & J Saarimäki Oy
AVAINSUUTARI KILPIKAIVERTAMO
Keskisen sisäänkäynti, p. 010 770 7290

Metsäkoneurakointia
H & L
Strandaksentie 62, 07810 Ingermaninkylä
p. 0400 - 718 916
0400 - 961 036

PORVOON 10 PUTKI
Itätuulentie 3 A, Porvoo
Puh. 0400 512 717
www.kymppiputki.fi

Maanrakennus
Lahtinen Kari
f:ma
Påvalsbyvägen 55
07945 Kuggom
p. 0400 713 512
www.karilahtinen.fi

Koneurakointi
AHLFORS OY
Santaharjuntie 7
02920 Espoo
0400 316 508

VARTIOINTIPALVELU A. PELTONIEMI
Savikyläntie 217 Kauhajoki
0400 660 676

JZ-PALVELU OY
Grönalundintie 191
02400 Kirkkonummi
040 8096 870

Lahden Tuotantolaitehuolto Oy
Rinnetie 7, 15880 Hollola
050 5175 891

Palvelutoimisto Suokko & Hantula Oy
Alahellantie 173, Hellanmaa
050 304 2239

OLLI RIIHIMÄKI OY
Paanatie 34, 61550 Orismala
0400 662 289

KÄYTTÖAUTO
www.kayttoauto.fi

MALER OY
Joutsentie 2
84100 Ylivieska
020 123 3700
maler@maler.fi

VILJANKUIVATUS
ASKO VEIJALAINEN
P. 040 - 5892 304
ARI ANTILA
P. 0400 - 486 482
Naarajoentie 343, 61500 ISOKYRÖ

Askolan Auto- ja Konekorjaamo
Teollisuustie 3, 07230 Monninkylä
019 643 312

SÄHKÖLIIKE VIRTEK OY
Hakalantie 116, 07190 Halkia
0400 841 293

HIRVELÄN TAIMISTO
Lehtimäentie 1034
63640 Ritola
040 5401 117

Urakointi J. Yli-Härsilä
Koskelantie 116, 66470 Jukaja
040 778 0017

PIHA-TUURI
Siltalantie 4
63610 Tuuri
040 161 6666

Karhulan Kaupparakennus Oy
Lahdenkatu 19, 48910 Kotka
0400 255 512

Tähtisillan Auto Oy
Laaksotie 55 Heinola
040 5857 431

ST 1 HUOLTOPAUSSI OY
Ylistaro
06 474 0120

WAVEMOTOR OY
www.wavemotor.fi
Poijukatu 5 Tampere
010 325 7900

KUORTANEEN TAKSI & BUSSI OY
Sammontie 2, 63100 Kuortane
040 8221 345

Hasssel Outboard Service
Svartbäcksbränden 14 Kärrby
0400 465 921

Teksti **Mari Mäkinen**

Suomi Cup
on tullut tiensä päähän

Painiliiton hallitus sinetöi joulukuun alussa valmennusvaliokunnan ehdotuksen lopettaa Suomi Cup ja kehittää tilalle tähän aikaan paremmin sopiva konsepti.

Painiliiton hallituksen ja valmennusvaliokunnan jäsen **Michael Lyyski** kertoo, että lopettamisen takana on pitkä pohdinta Suomi Cupin tulevaisuudesta.

– Suomi Cup luotiin aikanaan elävöittämään kansallista kilpailutoimintaa ja tuomaan seniori-ikäiset ja parhaat juniorit painimaan säännöllisesti samoissa kisoissa, Lyyski kertoo.

Tavoite toteutui hyvin 11 vuoden ajan, mutta hiljalleen aika ajoi Suomi Cupin ohi. Painijoiden määrä on vähentynyt ja miespainijoiden ulkomaan kilpailut ja Suomi Cupin osakilpailut on ollut vaikea sovittaa yhteen; Suomi Cup on jäänyt kansainvälisten kilpailuiden jalkoihin. Tästä syystä tuli aika miettiä kuviot uusiksi.

Nuoret jatkamaan vaikeiden vaiheiden yli

Alkuun mietittiin Suomi Cupin jatkamista vähemmillä osakilpailuilla, mutta tämä vaihtoehto hylättiin pian. Esiin nousi se tosiasia, että painin tulevaisuuden kannalta painopiste tulee asettaa nuoriin ja pyrkiä estämään se, että niin moni lupaava painija lopettaa uransa jo ennen junioreihin siirtymistä.

– Päädyimme vaihtoehtoon, joka kantaa työnimeä Mestareiden Cup. Se on alle 17/18-vuotiaille suunnattu kreikkalais-roomalaisen painin kuuden osakilpailun sarja, jossa olisi Suomi Cupin tavoin rahapalkinnot, Lyyski kertoo.

Tarkemmat yksityiskohdat on tarkoitus hioa kuntoon niin, että sarja polkaistaisiin käyntiin syksyllä 2022. Se, ovatko kilpailupaikat samat joka vuosi vai valitaanko kisaisännät erikseen vuosittain, on vielä auki, samoin palkintosummat. Tavoite on kuitenkin kirkas; lisätä laadukkaita kilpailuita ja motivoida nuoria jatkamaan sen vaikeimman vaiheen yli niin, että Suomessa olisi runsaasti aikuispainijoita vielä vuosienkin päästä

– Mietinnässä on vastaava kilpailusarja myös vapaa- ja naispainiin, Lyyski sanoo.

Aikuisille uusi kilpailusarja

Aikuisia painijoita ei suinkaan unohdeta. Mietintämyssyn alla on työnimeä UWW Cup kantava sarja. Siinä junioori-ikäiset ja aikuiset painijat keräisivät pisteitä kaikista UWW:n kalenterikilpailuista, joihin he ovat oikeutettuja osallistumaan.

– Kilpailut pisteytettäisiin. Esimerkiksi MM-kisojen ykkössija toisi 100 pistettä, EM-kisojen seitsemäs sija vaikkapa 10 pistettä ja PM-kisojen pronssi viisi pistettä, Lyyski listaa mahdollisia esimerkkejä.

– Tällainen kuvio istuisi kansainvälisesti kilpailevien painijoiden kalenteriin ja tukisi sitä, hän jatkaa.

Myös tässä sarjassa olisi rahapalkinnot, jotka toisivat lisäeuroja urheilijan monesti tiukkaan talouteen.

Seuratyön merkitystä ei haluta unohtaa. Lokakuussa edesmenneen kunniapuheenjohtaja Yrjö Tuokon muistoa kunnioittaen jaetaan jatkossa Yrjön Malja -nimeä kantava palkinto, johon kuuluu myös rahapalkinto. Yksityiskohdat ovat vielä auki, mutta palkintoa jakaessa huomioitaisiin seuran aktiivisuus monin eri tavoin, jotka kaikki pisteytetään.

”Olisi hieno saada suomalainen painiväki todella isosti liikkeelle”

Ideoita SM-kilpailu-tapahtumien kehittämiseksi

Kokeilut eri ikäluokkien yhteisistä SM-kilpailuista ovat sujuneet hyvin ja alustavasti on hahmoteltu sitä, että Suomessa olisi vuosittain vain kaksi SM-kisatapahtumaa. Näissä painitaan eri ikäluokat ja painityylit, toinen keväällä ja toinen syksyllä.

– Tämä varmasti loisi kannustimia myös seuroille SM-kisojen hakuun ja selkeyttäisi varsin tiivistä kilpailukalenteria, Michel Lyyski kertoo.

Yhdistetyt SM- kilpailut ovat poikineet valiokunnissa myös idean niin sanotuista suur-SM kilpailuista, jotka voitaisiin järjestää joka kolmas tai neljäs vuosi. Silloin kaikki ikäluokat ja kaikki painityylit rantapainia myöten koottaisiin yhteiseen tapahtumaan, jossa pidettäisiin niiden kaikkien SM-kilpailut. Kilpailujen tekninen läpivienti vaatii vielä tarkempaa selvitystä.

– Olisi hieno saada suomalainen painiväki todella isosti liikkeelle. Uskon, että se toisi myös runsasta medianäkyvyyttä ja mahdollisuuksia tuottavaan tapahtumaan kisaisännille, Lyyski arvelee.

Hän heittääkin täkyn painiseuroille jo nyt.

–Jos tällaisen järjestämiseen löytyy alustavaa kiinnostusta joltain paikkakunnalta tai vaikka alueen ja/tai seurojen yhteisenä projektina, niin olkaa yhteydessä Painiliittoon. Liitto tulisi olemaan järjestelyissä vahvasti mukana.

Arvo Haavisto -turnaus onnistui vaikeissa oloissa

Teksti **Jussi Ketonen**

Tasokas kilpailutapahtuma syntyi, vaikka terveysturvallisuus vaati erityisponnisteluja ja osallistujia oli normaalia vähemmän.

Vuoden 2021 Arvo Haavisto -turnaus järjestettiin monellakin tavalla vaikeana ajankohtana. Ensinnäkin kansainvälinen arvokilpailukalenteri on tänä vuonna ollut aivan täynnä. Ohjelmassa on ollut heinä-elokuussa olympialaiset, lokakuussa MM-kisat ja vielä marraskuussa U23-ikäluokan MM-kisat. Todella monella huippupainijallamme on lisäksi erilaisia suurempia ja pienempiä terveyshuolia.

Korona-aika tuo tietenkin omat ongelmansa itse kisajärjestelyihin. Ulkomaalaisten joukkueiden maahantulo ei myöskään ollut mikään läpihuutojuttu. Pakko on antaa vielä pieni moitteen sana muutamille nuorille painijoillemme, jotka eivät vain jostain syystä katsoneet tarvitsevansa tässä kohtaa kansainvälistä ottelutuntumaa.

Kuuluttaja loi tunnelmaa

Näistä lähtökohdista katsoen vuoden 2021 turnausta voidaan pitää kuitenkin torjuntavoittona. 34 osallistujan määrälläkin voidaan saada aikaan kaksi aivan hyvää ottelutapahtumaa.

Tärkeä osa tunnelmaa on laadukas kuuluttaja. Raimo Kuoppa-aho on tuttu mies hiihto- ja yleisurheilukilpailuista.

Hänestä on kehittynyt vuosien varrella myös todella mukaansa tempaava tunnelmanluoja meidän lajiimme.

Ulkomaalaisista joukkueista Ilmajoella esiintyivät vanhat tutut Ruotsi, Viro ja Liettua. Italia on ollut mukana silloin tällöin ja nyt saapui parin miehen joukkue EM-pronssimitalisti Giuseppe Giuntan johdolla.

Kisojen tasokkainta painia nähtiin 72, 87 ja 97 kilon sarjoissa. Elmeri Mattila (72 kg), Mirco Minguzzi (87 kg) ja Richard Karelson (97 kg) olivat näiden sarjojen ykköset. Muita sarjavoittajia olivat Helary Mägisalu (60 kg), Nestori Mannila (67 kg), Matias Lipasti (77 kg), Otto Ketonen (82 kg) ja Konsta Mäenpää (130 kg).

Järjestäkää kilpailuita!

Toivotaan hartaasti, että ensi vuoden joulukuun kymmenes päivä maailma olisi normalisoitunut niin, että pääsisimme taas pitämään Arvo Haavisto -turnauksen tavanomaisessa laajuudessaan.

Koska tämä ei ole mikään uutisjuttu, niin lisään tähän loppuun vielä oman mielipiteeni. Korona ei näytä loppuvan heti alkuvuodesta, vaikka kuinka toivoisimme. Tästä seuraa, että kaikki kisat on pyrittävä pitämään, jos se vain suinkin on mahdollista. Terveysturvallisuussuunnitelman laatiminen tuottaa vähän työtä, mutta kun sen kerran tekee, siihen pitää jatkossa tehdä vain pieniä päivityksiä. Kannattaa myös luoda toimiva yhteistyösuhde oman alueen infektiolääkäriin.

Kaiken kaikkiaan vallitseviin poikkeuksellisiin aikoihin on vain sopeuduttava. Harjoitus- ja kisasalit tyhjenevät lopullisesti, jos jäädään odottelemaan pandemian päättymistä.

”Kaikki kisat on pyrittävä pitämään, jos se vain suinkin on mahdollista”

Mitä ”melkein” tarkoittaa sinulle?

”Urheilumenestys on seurausta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista”, toteaa formulalääkäri **Aki Hintsa** kirjassaan ”Voittamisen anatomia”.

Olen monesti tälläkin palstalla messunnut siitä, että syyt painijoiden lopettamiseen pitäisi selvittää nykyistä paremmin. Todellisuudessa asiaa on kyllä tutkittu aika paljonkin.

Viime aikoina olen ryhtynyt pohtimaan asiaa päinvastaisesta tulokulmasta. Kysymykseni kuuluukin: ”Mitkä seikat johtivat siihen, että joku parikymppinen monipuolisesti lahjakas ihminen valitsi huippu-urheilijan askeettisen elämänpolun?”

Käsittelen asiaa kahden viime aikoina lopettaneen urheilijan eli **Petra Ollin** ja **Toni Metsomäen** tilannetta pohtien. Me laji-ihmiset kunnioitamme tietenkin heidän päätöksiään. Kuitenkin varmaan moni meikäläisen lisäksi olisi halunnut vielä vähän aikaa seurata kaksikon otteita kansainvälisillä molskeilla.

Olisiko näiden hienojen urheilijoiden tarinassa jotain opiksi otettavaa niille parikymppisille nuorille, jotka parhaillaan pohtivat seuraavia askelia elämässään.

■

Toni Metsomäki napsi mitaleita eri ikäluokkien arvokisoista. Oli ihan selvää, että häntä pidettiin potentiaalisena tulevaisuuden olympiakävijänä. Mutta sitten peliin astui korona.

Näin jälkeenpäin on selvinnyt, että Toni oli laittanut sivuun haaveet lääkärin ammatista ainakin Tokioon asti. Keväällä 2020 maailma ajautui täysin uuteen tilanteeseen. Olympiakarsinnat ja olympialaiset peruuntuivat. Kukaan ei tiennyt, voidaanko Tokion karsintoja ja kisoja pitää edes myöhemmin. Näkymät olivat hyvin sumuiset.

Toni teki ensimmäisen ratkaisunsa. Hän otti vastaan kesätyön ja jatkaisi samalla harjoittelua hieman kevennetyllä ohjelmalla. Muutamassa viikossa sitten mielessä muhinut päätös sai sanallisen muodon. Huippu-urheilijan ura saisi jäädä ja kausi 2020–21 kuluisi valmistautuen lääkiksen pääsykokeisiin. Niin kuin tiedämme, Toni selvitti ne ja opiskelee nyt Tampereella hienoa ammattia itselleen.

”Peruna” kävi vanhasta muistista syyskuussa painimassa SM-hopeaa Ilmajoella. Ainakin kansainvälinen painiura on kuitenkin mitä ilmeisimmin paketissa.

SM-painien yhteydessä Urheiluruudun haastattelussa Toni toi hyvin esiin suomalaisen huippu-urheilujärjestelmän pahimman kipupisteen. Hän kertoi seikkaperäisesti, kuinka yläasteella kerrottaan liikuntapainotteisesta lukiosta. Lukion lopulla pidetään nuorten miesten kohdalla pv:n urheilukoulua itsestään selvänä jatkumona. Entäs sitten?

Toki on niin, että parikymppisen kansalaisen pitää pystyä itse hoitamaan asiansa. Huippu-urheilun ja opiskelun yhdistäminen on kuitenkin hyvin vaativaa. Se on itse asiassa niin vaativaa, että se ei tahdo ilman apua onnistua sitten millään. Aivan selvästi olympiakomitealla olisi nyt terävöittämistä opinto-ohjauksen saralla.

Ammattikoulun käyneen urheilijanuoren asema armeijan jälkeen on tietyllä tavalla ylioppilasta parempi. Taskussahan on jo ainakin yksi ammatti. Nyt voikin keskittyä vähän aikaa pelkkään urheiluun tai tehdä ohella myös osa-aikatöitä, jos se tuntuu luontevalta.

Vierestä seuranneena voin sanoa, että asumisen, urheilemisen ja opiskelemisen yhdistäminen voi loksahtaa Suomessa kohdilleen jopa sattumalta. En esimerkiksi vielä elokuussa tiennyt, että pohjalaisella osakunnalla on opiskelija-asuntola Vallilassa Urhea-kampuksen kanssa samalla pihalla. Sain kuulla asiasta ihan sattumalta siskoni mieheltä, joka ei ole huippu-urheilun kanssa missään tekemisissä.

Edellä olevasta voi päätellä, että opinto-ohjauksessa tosiaankin olisi kehittämistä, että voisimme rakentaa harvoille potentiaalisille huippu-urheilijoillemme mielekkäitä urapolkuja parikymppisestä eteenpäin.

Suomeksi sanottuna tämä tarkoittaa poikien tapauksessa esimerkiksi pv:n urheilukoulun alkuvaiheessa perusteellista kehityskeskustelua siitä, mitä urheilija aikoo tehdä, kun siviili koittaa. Konkreettiset vaihtoehdot on kerrottava nuorelle aivan samoin kuin yläkoulun opo kertoo ysiluokkalaisille.

■

Maailmanmestari Petra Olli on ollut viime aikoina paljon julkisuudessa

elämäkertakirjansa tiimoilta.

Vuoden 2018 maailmanmestaruuden jälkeen viiden renkaan kisat olivat tietenkin itsestään selvä tavoite.

Kun yhdistää entuudestaan tuttuja asioita uusiin tietoihin, voi sanoa, että Petra oli jo kesällä 2019 sellaisessa tilanteessa, että huippu-urheilu ei enää ollut mahdollista.

Asian märehtiminen ei auta yhtään. Sen sijaan sitä kannattaa miettiä, voitaisiinko tästä oppia jotakin. Mikä olisi ollut se vaihtoehtoinen polku, joka olisi johtanut olympiamenestykseen?

Muistan hyvin, kuinka Petra ruoski itseään TV:ssä vailla mitään armoa Riossa heti **Aisuluu Tynybekovalle** hävityn puolivälieräottelun jälkeen. Tällainen itsensä tylyttäminen on toki kovin tuttua meille vaatimattomammallakin tasolla urheilleille.

■

”Yksi menestymisen tärkeimmistä avaimista on aina kyky pitää persoonansa erillään yksittäisistä tuloksista, jotka on saanut aikaan”, toteaa amerikkalainen huippupsykologi **Henry Cloud** kirjassaan Välttämätön piste.

Aivan konkreettisesti tämä tarkoittaa: ”Painin tällä kerralla huonosti ja olen pettynyt tietenkin. En ole kuitenkaan nyt ihmisenä yhtään arvottomampi kuin esimerkiksi vielä 10 minuuttia sitten eli juuri ennen ottelua.”

Huippu-urheilija alkaa helposti määritellä koko persoonaansa kilpailumenestyksensä perusteella. Erityisessä riskiryhmässä ovat sellaiset taistelijat, joiden elämässä ei ole oikein muita itsetuntoa vahvasti tukevia elementtejä kuin urheilu.

”No siitä taitaa olla noin puolitoista minuuttia”, oli puolestaan **Tapio Sipilän** vastaus heti hävityn olympiafinaalin jälkeen vuonna 1984 Los Angelesissa, kun häneltä kysyttiin, koska viimeksi on hävinnyt ottelun selätyksellä.

Kannattaa muistaa, että Tapio Sipilä oli Losin kisojen alla hallitseva maailmanmestari (Kiova -83). Lisäksi kisoista poissa olivat boikotin takia melkein kaikki itäblokin kovat painimaat. Kultamitaliotteluun Muhoksen mies lähti selkeänä ennakkosuosikkina.

Tuon pettymysten kisan jälkeen Tapsa saavutti vielä kuitenkin monta arvokisamitalia. Esimerkiksi MM-hopeaa, EM-pronssia ja Soulissa olympiapronssia.

Olen monesti miettinyt, miten ihmeessä Tapsa kykeni urheilu-uransa karmeimman katastrofin hetkellä lähestymään asiaa humoristisella ja sukkelalla kommentilla.

Hän pystyi pitämään oman sisimmän minänsä ja kirvelevän tappion erillään. Hän oli omaksunut psykologi Henry Cloudin ohjeen täydellisesti.

■

”Menestyjän ja huippumenestyjän ero on siinä, että huippumenestyjä sanoo ei melkein kaikelle, kuuluu eräs totuus.”

Palataan tästä näkökulmasta alussa siteeraamaani Aki Hintsan viisauteen. Onko tuo yllä oleva ajatus kaiken muun kuin olennaisen kieltämisestä jotenkin ristiriidassa Hintsan hyvinvointikäsityksen kanssa?

Kehotan kiinnittämään huomiota erityisesti sanaan ”melkein”. Ihan kaikesta ei siis tarvitsekaan tai itse asiassa ei edes voi luopua. Väitän, että menestyksen kannalta on jopa aivan ratkaisevaa, mitä kaikkea tuo sana ”melkein” nuoren urheilijan elämässä pitää sisällään.

Länsimaisessa yhteiskunnassa huippu-urheilija ei voi mitenkään rakentaa itsetuntoaan pelkästään urheilumenestyksen varaan.

Tarkastellaanpa, mitkä olivat Tapio Sipilän tukipilarit urheilun ulkopuolella Los Angelesin aikaan. Ulkomuistista voin luetella, että ainakin MM-kullan jälkeen käynnistynyt taloprojekti, työpaikka, aviopuoliso ja kaksi lasta.

Vaikka urheilija olisi kuinka lahjakas ja motivoitunut tahansa, hänen elämässään on pakko olla muitakin merkityksellisiä asioita ja mielenkiinnon kohteita kuin harjoittelu ja kilpailut. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi opiskelu, osa-aikainen työ, perhe ja muut harrastukset.

Väitän, että jopa kaikkein askeettisimmalla harjoittelijalla eli **Pertti Ukkolallakin** oli myös muita sangen tärkeitä mielenkiinnon kohteita huippuvuosinaan kuin hikinen painisali.

■

Ja sitten taas loppukevennykseen. Elettiin tv-ohjelma Bumtsibumin kulta-aikaa. Eräs peräseinäjokelainen painimies oli portsarina eräässä pohjalaiskapakassa.

Juontaja **Marco Bjurström** käveli muina miehinä pitkän jonon ohi ja koputti oveen. Tämän jälkeen hän sanoi portsarille, että pitäisi päästä jonon ohi sisään. Lupaa ei tullut ja Marco lausui klassisen: ”Etsä tiedä, kuka mä oon?”

Tähän portsari vastasi: ”No et sä kyllä ainakaan peräseinäjokisia oo.”

Jussi ”Kessi” Ketonen

Tapahtumakalenteri 2022

TAMMIKUU

6	33. Loppiaispainit	Isokyrö (VäVi & KyVo)
8–9	KLL:n v. 2021 mestaruuskilpailut, vp	Helsinki
15	Herman Kare-turnaus	Kouvola (KoPa)
15	Painikoulun ohjaajakoulutus	Kajaani
22	Olavi Niemen muistopainit	Pori (PPM)
22	Ikäkausikilpailut	Laihia (LaihLu)
29	Kv. Taisto Kangasniemen XXIII muistopainit	Tampere (TaPs)

HELMIKUU

3–6	UWW 1st Ranking Series	
4–6	Maajoukkueleiri, naiset/tytöt	Kuortane
5	Mannin matsit ja Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut, kr	Peräseinäjoki (PeTo)
5	Kotka-painit	Kotka (PopI)
12	Juntan kv. ikäkausipainit	Kajaani (KaJu)
12	Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut, kr	Lappeenranta (LrTU)
19	Myhi-turnaus	Ilmajoki (IK)
21–25	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
24–27	UWW 2nd Ranking Series	
25–27	Haastajaleiri, tytöt	Kuortane
26	Esko ja Raimo Taskisen muistopainit	Kemi (KI)

MAALISKUU

5	OP Keski-Suomi painiturnaus	Vaajakoski (VaaKu)
7–13	U23 EM-kilpailut	Plovdiv (BUL)
11–13	Maajoukkueleiri, naiset/tytöt	Kuortane
12	Barents Youth Wrestling tourmament	Sodankylä (LapinV)
19	Eero Tapio -turnaus	Haukipudas (HaHe)
19	Ikäkausipainit	Aura (AuPs)
19	Vantaan Sammon ikäkausikilpailut	Vantaa (VaSa)
25–27	Himberg-haastajateamin leiri	Kuortane
26	XXVIII Ollin Painit	Kouvola (Pilke)
28–3.4.	EM-kilpailut	Budapest (HUN)

HUHTIKUU

9	U20 & U15 SM-kilpailut, kr	Kokkola (KoKi)
10	Kokko Kalle Games	Kokkola (KoKi)
22–24	Haastajaleiri, tytöt	Kuortane
23	U17 SM-kilpailut, kr	Vantaa (YTK)

TOUKOKUU

7	SM-kilpailut, kr	Porvoo (PoWe)
7	Uolevi Setälän muistopainit ja Tre Female Wrestling tournament	Tampere (Koovee)
9–13	Vapaapainin maajoukkueleiri, kaikki	Kuortane
21–22	KLL -painit, kr	Laihia
28	TWM ikäkausikilpailut	Turku (TWM)

KESÄKUU

2–5	UWW 3rd Ranking Series	
10–12	Training camp, tytöt	Kuortane
11	Veikko Rantanen -turnaus	Heinola (HI)
13–19	U17 EM-kilpailut	Bukarest (ROU)
27–3.7.	U20 EM-kilpailut	Rooma (ITA)

HEINÄKUU

2–3	Av. kv. Ruissalopainit	Turku (TuTo)
7–10	U15 EM-kilpailut	Zagreb (CRO)
15–25	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
25–31	U17 MM-kilpailut	Rooma (ITA)

ELOKUU

15–21	U20 MM-kilpailut	Sofia (BUL)
26–28	Haastajaleiri, tytöt	Kuortane

SYYSKUU

2–4	Himberg-haastajaryhmän leiri	Kuortane
10	XXXIX Kalle Mäkisen painit	Turku (TWM)
10	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
10–18	MM-kilpailut	Belgrad (SRB)
17.9	Freestyle Cup, Hyvinkää	(HyPk)
17.9	Kemi Cup	Kemi (KI)
24	Nuorisoturnaus	Ilmajoki (IK)

LOKAKUU

1	Lohi-painit	Kotka (PopI)
4–9	VMM-kilpailut	Sofia (BUL)
10–14	Vapaapainin maajoukkueleiri, kaikki	Kuortane
15	Vapaapainikilpailut	Liminka (LNM)
17–21	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
17–23	U23 MM-kilpailut	Pontevedra (ESP)
22	Pertsan painit	Sodankylä (LapinV)

MARRASKUU

4–6	Himberg-haastajaryhmän leiri	Kuortane
5	Miesten ja naisten sekä U17 SM-kilpailut, vp	
12	VVV Cup	Vaasa (VVV)
18–20	Haastajaleiri, tytöt	Kuortane
19	Tampere Cup	Tampere (Koovee, TaPs ja TaVo)
26	U15 ja U20 SM-kilpailut, vp	Jyväskylä (HWJ)

JOULUKUU

10	Arvo Haavisto -turnaus	Ilmajoki (IK)
16–18	Himberg-haastajaryhmän leiri	Kuortane
16–18	Maajoukkueleiri, naiset/tytöt	Kuortane

Rivi-ilmoitukset

KELLOTOHTORI VESA PIHLAJAMÄKI
Alavudentie 891, 63230 Lentilä ✆ 040 5300 063

AARO E. MÄKELÄ OY
Vanhatie 43, 64810 Vanhakylä ✆ 0500 562 681

KULJETUSLIIKE EINO T. LAHTI KY
Ohrapolku 7, 14200 Turenki ✆ 0500 493 198

MAANKAIVUU P. WÄRRI ✆ 0500 222 459
Kirkkotie 330, 21880 Pöytyä

KIINTEISTÖHUOLTO KOIVUMÄKI E
Valtatie 7-9 A 29, Akaa ✆ 040 055 6242

LAULAJAN AUTOKORJAAMO OY
Faaringintie 102, 66400 Laihia ✆ (06) 477 0277

PARTURI-KAMPAAMO TELLERVO TEPPO
Kirkkotie 2, 63300 Alavus ✆ 0400 122 657

HPN PELTI ✆ 0500 615 263
Korvenkyläntie 22, 40950 Muurame

TAVARAKULJETUKSET HEIMO TAIPALUS OY
Sydänmaantie 929, 61170 Sääskiniemi
✆ 0500 367 792

KULJETUS HEINO OY
Vuokalliontie 5, 18100 Heinola ✆ 0400 895 796

ROAD MASTER L. KETTUNEN
Painipuuntie 5, 18100 Heinola ✆ 0400 156 024

ESKO EKLUND
Koskenkyläntie 577, 07600 Myrskylä ✆ 041 4523 565

Koneurakointi ja Kiinteistöhuolto SIMO MARTIKAINEN Oy
Virtaintie 157, 63700 Ähtäri ✆ 0400 767 213

JALKINEKORJAAMO TMI MAURI KEIHÄNEN
Suupohjantie 57, 60320 Ideapark ✆ 040 5027 990

Maatalouskonekauppa Heikki Kuuskoski
Heininevantie 65 Veneskoski ✆ 0500 223 053

KULJETUSPALVELU MAITOPOJAT OY
Porintie 475, 39660 Lapinneva ✆ 0400 239 866

KULJETUS SAVOLAINEN
Sorvitie 5, 63700 Ähtäri ✆ 06 5330 542

Parturi-Kampaamo ja Hiushoitola MARBELLA
Kirkkotie 1, 63300 Alavus ✆ 040 5083 468

PITOPALVELU PUNAHERUKKA
Myllyojantie 126, Myllyoja ✆ 040 5212 202

PIRKANMAAN SÄHKÖURAKOINTI OY
Yliskyläntie 176 Orivesi as ✆ 040 5051 799
www.sahkourakointia.fi

ALAVUDEN FYSIKAALINEN HOITOLAITOS SEIJA MATIKAINEN
Kuulantie 5 G, 63300 Alavus ✆ 040 5127 134

KTK-HUOLTO OY
Uotilantie 26, 12450 Vähikkälä ✆ 050 306 8640

STN-MAANRAKENNUSTEKNIIKKA OY
Jaalantie 138, 36420 Sahalahti ✆ 050 534 0527
www.stnmaanrakennus.fi

ALAVUDEN PIENKONEKORJAAMO
Telekuja 7, 63300 Alavus ✆ 040 5587 321

RATAKADUN MAANSIIRTO Oy Jouni Huhtala
Rauniontie 169, Alahonkajoki ✆ 0500 865 437

Tilausliikenne ja Maanrakennus HEIKKINEN Ky
Haastajantie 45, 99600 Sodankylä ✆ 0400 393 661

OY OLLE ANDERSSON AB
Lundinkatu 22 Porvoo ✆ 0400 789 606

varattu

DAVID

Suomen painiliiton virallinen
yhteistyökumppani

TOKMANNI

DAVID urheiluvaatteet
yksinmyyntioikeudella Tokmanneissa