SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 1
2022

s. 9

Anthony Valles
USA:sta Suomeen valmentamaan

HENKILÖT

s. 13

Koulutuksista
laatua seuratoimintaan

AJASSA

s. 19

Torniossa raja
on mahdollisuus, ei uhka

AJASSA

MOLSKI

HENKILÖT

Valmennuskuvioissa uusiakin kasvoja: Lappalainen, Suomalainen ja Valles **04**

Suomen joukkue lähtee EM-mitalijahtiin Arvi Savolaisen johdolla **23**

Im memoriam: Antti Rasinkangas **35**

AJASSA

Nykypäivän lajit kamppailevat harrastajista **11**

Uusi seura vauhdilla pystyyn **17**

Vuorovaikutus pohjautuu keskinäiseen luottamukseen **26**

MOLSKI

SUOMEN PAINILIITON tiedotuslehti

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

Kannen kuva
Shutterstock

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

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 2/2022 ilmestyy viikolla 24.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 24.5.2022.

1/2022 Sisällysluettelo

03 Pääkirjoitus / Sisällysluettelo

04 Valmennuskuvioissa uusiakin kasvoja: Lappalainen, Suomalainen ja Valles

11 Nykypäivänä lajit kamppailevat harrastajista

13 Suomen Painiliiton koulutustoiminta

15 Haloo! Kuuluuko? Mikko Huhtala

17 Uusi seura vauhdilla pystyyn

19 Uusi seura, tuttu porukka

22 Koronaohjeistus urheilijoille

23 Suomen joukkue lähtee EM-mitalijahtiin Arvi Savolaisen johdolla

24 Stipendillä tuetaan junioripainijoita

26 Vuorovaikutus pohjautuu keskinäiseen luottamukseen

29 ”En joutunut asiaa sen enempää miettimään”

32 Lisenssien määrä kasvoi selvästi

33 Painilisenssit 2022

35 Im memoriam: Antti Rasinkangas

34 Kessin kertomus: 40 miestä, joille SM-mitali olisi unelmien täyttymys

37 Kisakutsu

38 Tapahtumakalenteri 2022

PÄÄKIRJOITUS

IRTI KORONASTA!

Tämän lehden ilmestyessä tulee melko tarkkaan kaksi vuotta täyteen siitä, kun mystinen ja pelottavakin koronapandemia yhtäkkiä pysäytti maailman, sulki painisalit ja siirsi pian muun muassa Tokion olympialaiset seuraavalle vuodelle. Tuolloin ei varmasti kukaan voinut kuvitella, että vielä kaksi vuotta myöhemmin jokainen uutislähetys sisältää koronauutisia, ja jokaisen painikilpailun järjestäminen on edelleen isojen haasteiden takana. Moni seura on tehnyt hienoa työtä toiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Iso hatunnosto vuoden ensimmäisten kisojen järjestäjille Kouvolaan, Kajaaniin ja Ilmajoelle, jotka kykenivät selättämään monenlaiset koronan aiheuttamat haasteet ja toimivat näin päänavaajina muille painiseuroille. Aivan viime viikkoina sotatilanne Ukrainassa on syrjäyttänyt koronan uutisten ykkösaiheena, mutta selätystä ei vielä ole viruksesta saatu.

Painiliiton hallitus järjestäytyi tammikuussa ja valitsi Teams-kokouksessa varapuheenjohtajiksi Sarianne Savolan ja Michael Lyyskin. Puheenjohtajistosta muodostuva hallintovaliokunta on ottanut tehtäväkseen päivittää liiton strategia, ja työ on hyvässä vauhdissa. Myös muiden valiokuntien osalta vuosi on käynnistynyt työntäyteisenä erinomaisten puheenjohtajiensa Markon, Joukon, Kaarlon, Jannen ja Stevon sekä muiden jäsentensä toimesta. Valiokuntien kokoonpanoihin ja työnjakoon voi tutustua Painiliiton sivuilta.

Lisenssimäärien kasvattaminen ja tälle vuodelle tehty lisenssiuudistus ovat isoja tavoitteita koko lajille Suomessa ja toimenpiteiden siihen liittyen soisi olevan mahdollisuuksien mukaan jokaisen seuran alkuvuoden iso tavoite. Toinen alkuvuoden tavoite on käynnistää kunnolla ensi vuoden kotikisojen järjestelyt. Tampereen kaupunki ja paikalliset seurat ovat Painiliiton kanssa koko painivan maailman näyteikkunassa lokakuussa 2023 kun U23 MM-kilpailuja painitaan Hakametsän jäähallissa Tampereella. Lokakuun viimeisen viikon 2023 voi jo nyt merkitä isolla jokaiseen painikalenteriin.

Turvallisuustilanteen nopea heikentyminen lähialueillamme huolestuttaa meitä kaikkia, ja se myös tuo epävarmuutta etenkin kansainväliseen urheilutoimintaan, kuten kahden kovan painimaan sulkeminen toistaiseksi kilpailutoiminnan ulkopuolelle osoittaa. Toivon todella tilanteeseen nopeaa ja rauhanomaista ratkaisua!

Painin ja urheilun puolesta,
Antti Pekkala
Järjestöpäällikkö

TOKMANNI
DAVID
WRESTLING
TEAM

Teksti **Mari Mäkinen**

Valmennuskuvioissa

uusiakin kasvoja

Painiliiton valmennusryhmässä on tapahtunut vuoden vaihteen jälkeen muutoksia. Juha Lappalainen toimii nyt kreikkalais-roomalaisen painin olympiavalmentajana ja Veli-Karri Suominen nuorten olympiavalmentajana. Vapaapaini sai vahvistusta Yhdysvalloista, kun Suomeen opiskelemaan ja töihin tullut Anthony Valles hyppäsi mukaan vapaapainin apuvalmentajaksi.

Juha Lappalainen toteaa, että työnkuva on hänelle tuttu jo aiemmilta vuosilta, jolloin hän toimi samassa pestissä Marko Yli-Hannuksela aisaparinaan.

– Myhi toimii tässä kanssani ihan samassa roolissa kuin minä aiemmin hänen kanssaan. Minä vastaan maajoukkueen toiminnasta kokonaisuudessa, mutta keskityn etenkin isoihin miehiin täällä Helsingin päässä. Myhi kehittää toimintaa Pohjanmaalla erityisesti keskisarjojen osalta.

Takana on juuri haastatteluhetkellä päättymässä oleva Norjan maajoukkueen vierailu Helsingissä, mikä tarkoitti sitä, että Suomen isotkin miehet saivat hyvää ja vaihtelevaa treenivastusta kotimolskeilla. Tavoite on jatkossa vierailla leireilemässä puolin ja toisin.

– Nyt olemme lähdössä Unkariin leirille, ja sen jälkeen onkin vain pari viikkoa EM-kisoihin.

Urhea tarjoaa kompaktin harjoituspaikan

Harjoituspaikkoina pääkaupunkiseudulla toimivat entiseen tapaan Urhea, Tikkurila ja Maunula. Kaikki aamuharjoitukset pidetään Urheassa. Vaikka täysin oma sali olisi painijoille unelmien täyttymys, saavat nykyiset olosuhteet Lappalaiselta kiitosta. Etenkin Urhea tarjoaa kompaktin ja monipuolisen harjoituspaikan, jonne myös kulkeminen on suhteellisen helppoa, vaikka sen joutuisi tekemään julkisilla.

Lappalainen on ollut mukana maajoukkueen valmennuskuvioissa eri rooleissa nyt toistakymmentä vuotta. Mukaan on tarttunut osaamista ja kokemusta.

– Ehkä tärkein asia on se, että oma pelisilmä on kehittynyt. Vaikka valmentaa kokonaista ryhmää, pitää osata nähdä ja huomioida painijat yksilöinä. Mutta on sitä varmasti muutakin ymmärrystä tarttunut ja osaamista siihen, miten urheilijoiden kanssa ollaan.

Hyviä avauksia on tehty

Korona vaikuttaa yhä, vaikka pandemian terävin kärki alkaneekin taittua. Lähes koko maajoukkue sairasti koronan alkuvuodesta, ja sen ehdoilla mennään yhä.

– Kaikki reagoivat siihen niin eri tavalla. Olemme noudattaneet Terve urheilija -sivuston ohjeistusta siitä, miten palataan takaisin harjoittelun pariin. Toisilla ei ole sairauden jälkeen mitään, toiset sairastuvat heti harjoittelun alettua uudestaan. Vaikea tietää, mikä kenellekin sopii. Korona tekee varmasti tästäkin vuodesta haasteellisen.

Muina haasteina hän näkee sen, että kotimaahan saadaan tarpeeksi usein riittävän tasokkaita harjoitusvastustajia.

”Pieni aktiivisuuden lisäys treenimäärissä olisi kaikkien etu.”

– Se ei tapahdu ihan sormia napauttamalla, mutta meillä on tässä jo hyvä avauksia sen suhteen. On tärkeää, että ihan joka viikko ei tarvitse lähteä ulkomaille, vaan perusviikkojenkin aikana myös kotimaassa olisi tarjolla kovia harjoitusvastustajia.

Ensi vuonna metsästetään taas olympiapaikkoja, joten jokainen harjoitusviikko on ratkaiseva.

– Tärkeitä kilpailuja ovat kaikki, mutta olympialaisiin tässä kuitenkin aina tähdätään, Lappalainen muistuttaa.

Erityisen tärkeää näillä normaaliviikoilla olisi se, että kaikki suomalaiset painijat kävisivät harjoituksissa.

– Meillä on todella hyvä nuorten porukka kasassa. Mitä useammin kaikki käyvät harjoittelemassa, sen enemmän se vie kaikkia painijoita eteenpäin. Pieni aktiivisuuden lisäys treenimäärissä olisi kaikkien etu.

Edellisvuosien malliin

Yhteispalkattujen valmentajien osalta jatketaan edellisvuosien malliin, eli valmentajien sekä palkkauksessa mukana olevien tahojen kanssa on tehty jatkosopimukset. Ilmajoen kunnan palkkalistoilla oleva NOV **Marko Yli-Hannuksela** jatkaa tiiviisti maajoukkuevalmennuksessa ja toimii Juha Lappalaisen työparina leireillä sekä kilpailuissa. NOV **Niko Kettunen** jatkaa Urhean palveluksessa vapaapainin vastuuvalmentajana. Kettunen toimii Urhean ja urheilukoulun vapaapainijoiden päivittäisvalmentajana ja johtaa myös eri ikäluokkien maajoukkuevalmennusta.

NOV **Jarkko Ala-Huikku** toimii Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemian palveluksessa ja vastaa edelleen kr.room. painin U20 ikäluokan maajoukkuetoiminnasta sekä alueen potentiaalisten nuorten painijoiden valmennuksen tehostamisesta. Kuortaneella päivittäisvalmennuksessa toimivien NOV **Ville Pasasen** (kr U17) ja **Tiina Vainionpään** (tyttö- ja naispaini) työsopimukset eivät olleet vuodenvaihteessa katkolla, joten heidän kanssaan ei käyty varsinaisia sopimusneuvotteluja. Pasasen työnantajana toimii Kuortaneen OTC ja Vainionpään Kuortaneen kunta.

Veli-Karri Suominen valittiin Lappalaisen sijaiseksi Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian (Urhea) ja Puolustusvoimien Urheilukoulun painiryhmän päivittäisvalmennuksesta vastaavaksi Nuorten Olympiavalmentajaksi.

Järjen käyttö sallittu

Veli-Karri Suominen uskoo siihen, että uudella tavalla ajattelemalla kaikki on mahdollista.

Veli-Karri Suominen aloitti nuorten olympiavalmentajana helmikuun alussa. Hän peri haun kautta pestin olympiavalmentajana vuoden alussa aloittaneelta Juha Lappalaiselta. Suominen vastaa pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian (Urhea) ja Puolustusvoimien Urheilukoulun painiryhmän päivittäisvalmennuksesta ja toimii myös tiiviisti mukana kreikkalais-roomalaisen painin eri ikäluokkien maajoukkuevalmennuksessa. Sopimus kattaa tämän vuoden.

– Tänä vuonna ei tarvitse kuorma-autoa ajella, vaan saan keskittyä täysipainoisesti valmennukseen, aiemmin autokuljettajan töitä tehnyt Suominen myhäilee.

Työhön kuuluu valmennuksen ohella myös muun muassa seuratoiminnan ja valmentamisen kehittämistä. Se tarkoittaa sitä, että hän on voi olla mukana esimerkiksi valmentajien koulutuksissa kertomassa omasta työstään ja ajatuksistaan.

”Siinä saa monesti käyttää hieman mielikuvitusta, että saadaan vietyä urheilijaa painillisesti eteenpäin”

Omille liikkeille oikeat paikat

Valmennuksessa Suominen haluaa kehittää etenkin painijoiden kykyä soveltaa jo olemassa olevia omia henkilökohtaisia taitoja eri tilanteisiin mahdollisimman tehokkaasti.

– Tavoitteeni ei ole niinkään opettaa uusia liikkeitä, vaan saada painijat esimerkiksi oppimaan ja hakemaan omille liikkeille sellaiset paikat, että liikkeet onnistuvat. Haluan, että painijat käyttävät omia aivojaan, kun he miettivät, mitä tekniikkaa he milloinkin käyttävät. Sitä kautta voi omaa painiaan kehittää.

Suominen ehti itse painia lähes 20 vuotta ennen kuin loukkaantuminen pakotti lopettamaan. Paras sijoitus hänelle on aikuisten MM-kilpailuiden viides sija vuonna 2013.

– Minulla on paljon kokemusta harjoittelusta Venäjältä, ja uskon, että niistä kokemuksista on hyötyä. Voin tuoda harjoitteluun hieman erilaista näkökulmaa.

Haasteet voimavaraksi

Juha Lappalaisen tavoin myös Suominen kehuu tämänhetkisiä painiolosuhteita pääkaupunkiseudulla. Se kuitenkin tuo omat haasteensa, että painijoiden määrä on vuosien saatossa vähentynyt, ja harjoituksissa väännetään treenistä toiseen samojen tuttujen kavereiden kanssa. Suominen haluaa kääntää tämänkin haasteen voimavaraksi. Pattitilanteen ratkaisemisessa piilee suuri paikka kehittymiselle.

– Kun kaveri tietää, mitä toinen tekee, ollaan helposti tilanteessa, että eteenpäin ei pääse. Saattaa tuntua, että

kaveri tietää aina, mitä teen seuraavaksi. Juuri silloin se oman järjen käyttäminen on erityisen tärkeää. Sen sijaan, että hakkaa vain päätään seinään, pitää miettiä, olisiko sittenkin jokin toinen tapa edetä. Siinä pitää aivojen raksuttaa ja kokeilla, miten kaveri reagoi, jos tekeekin jonkin asian hieman toisin. Aukeaisiko sieltä paikka?

Valmentajan aivot puolestaan joutuvat koetukselle, kun treenivastustajista on pulaa; jollekin painijalle ei löydy omasta kokoluokasta tarpeeksi haastavaa vastusta, ja isomman vastustajan kanssa painiessa taas loukkaantumisen riski kasvaa.

– Siinä saa monesti käyttää hieman mielikuvitusta, että saadaan vietyä urheilijaa painillisesti eteenpäin, pysymään motivoituneena ja kehittymään.

Tähänkin haasteeseen Suominen on valmis.

Painia

ja taidetta

Anthony Vallesin toi Suomeen taide, mutta nyt hän toimii myös vapaapainin apuvalmentajana.

Anthony Vallesin kiinnostus Suomea kohtaan syntyi, kun hän tapasi sisarensa silloisen poikaystävän Yhdysvalloissa. Mies oli suomalainen ja kaukainen maa tuhansien kilometrien päässä alkoi kiehtoa. Valles matkusti Suomeen ensimmäisen kerran vuonna 2015, ja ihastui näkemäänsä ja kokemaansa.

Viime vuoden elokuussa hän palasi takaisin. Valles jätti kesken arkkitehdin opinnot yhdysvaltalaisessa yliopistossa ja työskentelee nyt vaihto-ohjelman mahdollistamana muun muassa taiteen opettajana ja toimisotyöntekijänä Joutsennon Opistossa.

Suomi tuntuu juuri nyt oikealta paikalta elää ja olla. Miksi, siihen Vallesilta ei löydy yksiselitteistä vastausta. Hän viihtyy Suomen luonnossa, suomalaisten keskellä, uusiin asioihin tutustuen ja niistä kokemuksia ammentaen.

– Ihmiset ovat hieman yllättyneitä siitä, että amerikkalainen tulee Suomeen. Moni halua tietää miksi. Mutta on vaikea pukea sanoiksi, mikä Suomessa kiehtoo. Sitä voisi verrata kirjan lukemiseen: miten kuvailet lempikirjaasi jollekin? Se täytyy lukea ymmärtääkseen, hän pohtii.

Kaksinkertainen Yhdysvaltain mestari

Nyt Vallesin arki täyttyy opetus- ja toimistotöiden ohella muun muassa suomen kielen opiskelusta, ystävien tapaamisesta ja oman arkkitehtuuriportfolion työstämisestä. Ja tietenkin saunomisesta.

Pienestä pojasta saakka paininut Valles alkoi pian Suomeen tultuaan kaivata takaisin treenin pariin. Hän lähetti sähköpostia HPM:lle ja kysyi, voisiko tulla päiväksi harjoittelemaan.

– En ollut lainkaan varma, saanko mitään vastausta, mutta Hannu Rantala vastasi ja toivotti tervetulleeksi. Harjoitusten jälkeen hän antoi Kettusen Nikon yhteystiedot, ja siitä lähien olen auttanaut Nikoa valmentamisessa.

Anthony Valles oli yksi Connecticutin osavaltion menestyneimmistä high school -painijoita. Hän on muun muassa kaksinkertainen vapaapainin maan mestari ja hän paini menestyksekkäästi Iowa State University -yliopistossa ja kuului olympiavalmennettaviin, ennen kuin siirtyi valmennustiimiin loukkaantumisten jälkeen.

HPM:ssä miehen taidot huomattiin, ja pian tämä oli tutussa puuhassa valmennuksen apuna ja syvällä suomalaisessa painimaailmassa. Nyt hän matkustaa lähes joka viikonloppu Helsinkiin valmentamaan vapaapainijoita Niko Kettusen apuvalmentajana. Hyvässä fyysisessä kunnossa oleva mies keskittyy valmentamaan etenkin sparrin kautta.

Urheilu on iso osa identiteettiä

Suomalaisessa ja yhdysvaltalaisessa painissa hän näkee eroja. Yhdysvalloissa painijoita ja seuroja on paljon, ja laji on maassa erittäin suosittu.

– Amerikkalaiset rakastavat urheilua, joten paini ja urheilu ylipäätään on hyvin intensiivistä. Jo lapsille urheilu on iso osa identiteettiä.

Kun paini muuttuu liian intensiiviseksi liian nuorena, lopettamisen riski kasvaa. Vanhemmat ja valmentajat puskevat liikaa, ja harjoittelusta katoaa ilo.

”On valmentajan tehtävä tehdä harjoittelusta sellaista, että lapset odottavat treeneihin pääsyä.”

– On valmentajan tehtävä tehdä harjoittelusta sellaista, että lapset odottavat treeneihin pääsyä. Paini ei saisi koskaan tuntua taakalta.

Yhdysvalloissa painin osuus koko harjoittelusta on suurempi kuin Suomessa. Valles näkeekin, että suomalaisten lasten pitäisi viettää enemmän aikaa matolla oheisharjoitteiden sijaan.

Alun perin Vallesin oli tarkoitus palata kotimaahansa tämän vuoden elokuussa. Nyt yksi mahdollisuus on se, että hän siirtyisi valmentamaan vapaapainia Kuortaneelle. Mitään ei ole vielä lyöty lukkoon, mutta jos asiat menevät, kuten Valles itse toivoo, hän saa valmennuksesta itselleen työn, ainakin joksikin aikaa.

Siihen saakka hän valmentaa Helsingissä, ajoittain Kuortaneella ja tarvittaessa muuallakin ja on mukana nais- ja tyttöpainin kehityshankkeessa.

Anthony Valles kävi Jyväskylässä valmentamassa ja sai treenin jälkeen kuvaan mukaan Sara (vas.) ja Rita Rantosen.

Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

MEILLÄ TEHDÄÄN HUIPPU-URHEILIJOITA.

KUORTANE.COM/URHEILU

Teksti **Mari Mäkinen**

Nykypäivänä **lajit** kamppailevat harrastajista

Tarjontaa on, ja vanhemmat pohtivat, mikä laji voisi olla omalle kasvavalle lapselle sopivin. Kilpailutilanteessa laadulla on iso merkitys. Valveutuneet vanhemmat haluavat rahoilleen vastinetta ja lapsensa luotettavaan ja hyvään valmennukseen. Vaikka paini on edullinen laji, ei laajan tarjonnan keskellä puolivillainen harrastustoiminta enää kelpaa. Ohjaajien kouluttaminen on merkki siitä, että seura haluaa kehittyä ja tarjota harrastajilleen parasta. Kouluttaminen myös vahvistaa seuran sisäistä toimintaa; ohjaajat ja valmentajat saavat apuvälineitä omaan työhönsä ja kokevat, että heidän osaamistaan arvostetaan ja sen kehittymistä halutaan tukea.

Jyväskylän liikuntapääkaupungin kaupunkistrategian projektipäällikkönä työskentelevä **Jon Salminen** kouluttaa vapaa-ajallaan nalle- ja nassikkapainiohjaajia. Hän on myös yksi nallepainin kehittäjistä yhdessä **Sami Jorun** ja idean isän **Pasi Sarkkisen** kanssa. Nallepaini ei syntynyt hetken mielijohteesta. Sen taustalla on tarkkaan mietitty konsepti, joka on vuosien kokemuksen kautta kehittynyt nykyiseen muotoonsa. Jyväskylän Yliopiston ja Harjun Woiman yhteisponnistus lahjoitettiin Suomen Painiliitolle vuonna 2017.

Salminen painottaa, että niin nalle- kuin nassikkapainikoulutukseen voi osallistua kuka tahansa. Painitaustaa ei tarvita. Koulutuksissa tarjotaan käytännön palikoita sekä vinkkejä siihen, mitä kaikkea harjoituksissa voikaan tehdä. Koulutus houkuttelee kehittämään lisää valmennuksen filosofiaa. Se voimaannuttaa pohtimaan miksi ja miten asioita kannattaa tehdä.

– Usein lasten harjoitteluun tuodaan se aikuisten harjoittelumalli, mikä ei kuitenkaan toimi. Mitä pienemmästä

lapsesta on kyse, sitä enemmän pitää mennä sen lapsen kautta. Koulutus perustuu siihen, että opitaan menemään lapsen maailman kautta, tekemään asiat lapsen näköisesti ja lapsi keskiössä oivaltaen, että lapset eivät ole siellä ohjaajaa varten vaan ohjaaja lapsia vartan. Siihen pankkiin tarjoamme vinkkejä ja työkaluja, Salminen kertoo.

Liikkumisen lomaan voi hyvin sujauttaa monia pedagogisia elementtejä. Esimerkiksi tunteiden näyttäminen ja kielellinen oppiminen voi tapahtua aivan huomaamatta.

– Nallepainissa otetaan mukaan r-karhu ja s-sisilisko. Halataan ja tehdään rakkaudentunnustuksia, Salminen kertoo esimerkkejä.

Nallepainissa sen kehittäjät yllättyivät, kun he huomasivat, miten paljon vanhemmille merkitsee lapsen kanssa liikkuminen.

– Olemme nähneet lapsen ja vanhemman syystä tai toisesta aiemmin hieman etäisen suhteen muuttuvan paljon läheisemmäksi. Nämä ovat aivan mielettömiä juttuja, ja niissä mennään jo maailmanmestaruuksien ja olympiamitaleiden ohi.

Mitä laajempi harrastajien kirjo on, sitä todennäköisempää on, että joukosta nousee joku päivä myös huippu-urheilijoita. Leveä alataso tarkoittaa sitä, että luultavasti siellä ylätasollakin on joku. Siksikin nalle- ja nassikkapainin tyylisillä ryhmillä on iso merkitys koko Suomen painin kehittämisessä. Myös rahapoliittisesti yhtälö on suhteellisen yksinkertainen; mitä enemmän harrastajia, sitä enemmän seura saa rahaa toiminnan pyörittämiseen.

– Nalle- ja nassikkapainin kautta seuraan löytyy mitä luultavimmin myös toimihenkilöitä. Meillä Harjun Woimassa nykyinen puheenjohtaja on päätynyt seuratoimintaan nallepainin harrastamisen kautta.

Salminen arvioi, että nallepainiohjaajia on tähän mennessä koulutettu pitkästi toista sataa. Palaute seuroilta on ollut positiivista. Tänä vuonna koulutuksia tullaan järjestämään ainakin kolme: yksi etelässä, yksi keskisessä Suomessa ja yksi hieman pohjoisemmassa. Koulutuksista tiedotetaan Painiliiton nettisivuilla ja Facebookissa.

Yhteistä laatuaikaa

Lapset ovat temperamentiltaan hyvin erilaisia. Toinen syöksyy suin päin minne vain, toinen ei voisi kuvitellakaan jäävänsä painisaliin, kun vanhempi katoaa oven taakse. Nallepaini sopii kaikille temperamenteille. Se on samaan aikaan aidosti niin lapsen kuin vanhemman harrastus.

– Nallepainissa ollaan yhdessä ilman kännyköitä ja muita häiriötekijöitä. Vanhempi voi keskittyä vain omaan lapseen. Nallepainista on löytynyt paljon arvoja, joita emme edes tajunneet miettiessämme alussa lähinnä lapsen motorista kehitystä.

Moni vanhempi on löytänyt nallepainiryhmistä myös tärkeän yhteisön itselleen. Ennen tai jälkeen harjoitusten vanhemmat saattava kokoontua rinkiin, jossa vaihdetaan kuulumisia ja jutellaan viikon asioista.

– Juuri näin kävi nallepainiryhmän kanssa, jossa olin itse lapseni kanssa. Vanhemmista hitsaantui tiivis ryhmä, Salminen muistelee.

Kamppailua pitää harjoitella

Nalle- ja nassikkapainissa varsinaisen painitekniikan harjoittelu on siirretty sivuun odottamaan tulevaisuutta. Sen sijaan harjoitellaan muun muassa kamppailua, sillä nykypäivän lapsilla leikkimielinen kamppailu ei enää välttämättä ole luonnollinen osa muutenkin vähentyneitä pihaleikkejä. Kaikinpuolinen luotto omaan vartaloon saattaa olla kateissa, sillä konsolipelaaminen on vienyt tilan muun muassa ulkona kiipeämiseltä ja temppuilulta.

– Ideologia on, se että oppisimme reagoimaan toisen tekemiseen: milloin vedän tai työnnän, kun toinen pistää hanttiin.

Vastustajan tekemiseen reagoiminen on taito, joka vie pitkälle sitten, kun painitaan jo ihan oikeasti.

– Mielestäni se on sitä korkeamman tason painimista, jota sitten tekniikat myöhemmin helpottavat. Olemme kaikki nähneet niitä otteluista, joissa yritetään vain heittää niskalenkkejä, vaikka paikka ei ole sille lainkaan oikea.

Suomen Painiliiton koulutustoiminta

Painiliiton koulutusjärjestelmä jakaantuu eri valiokuntien alle. Valmennusvaliokunta vastaa valtakunnallisista valmentajakoulutuksista ja ne on keskitetty Kuortaneen Urheiluopistolle. Seurapalveluvaliokunta vastaa alueellisista valmentaja- ja ohjaajakoulutuksista. Kilpailuvaliokunnan vastuulla ovat painituomari- ja ottelujärjestäjille tarkoitetut koulutukset ja kurssit.

Valtakunnalliset valmentajakoulutukset on keskitetty Kuortaneen Urheiluopistolle, jonka huippuolosuhteissa lähijaksot voidaan integroida eri ikäluokkien maajoukkueleirien yhteyteen. Kuortaneella järjestettäviä valtakunnallisia koulutuksia ovat Valmentajan ammattitutkinto VAT sekä II-tason valmentajakoulutus.

Alueellisina koulutuksina järjestetään muut valmentaja- ja ohjaajakoulutukset, joita ovat I-tason valmentajakoulutus sekä painikoulun, nassikkapainin ja Nallepainin ohjaajakoulutukset.

KUORTANEELLE KESKITETYT VALMENTAJAKOULUTUKSET

Valmentajan ammattitutkinto VAT

Koulutus ja siihen liittyvät näyttötutkinnon osat antavat osaamisen toimia ammattivalmentajana. Koulutuksen pakollinen tutkinnonosa on valmentajana toimiminen ja valinnaisena suoritetaan tutkinnonosa joko lasten, nuorten tai aikuisten valmentamisesta.

II-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.

II-tason valmentajakoulutus (100 h) koostuu neljästä viikonlopun mittaisesta lähijaksosta ja niiden välillä suoritettavista etätehtävistä. Lähijaksot järjestetään Kuortaneen Urheiluopistolla integroituna eri maajoukkueleireihin. Viimeisin II-tason valmentajakoulutus saatiin päätökseen loppuvuodesta 2020. Seuraava on suunniteltu alkamaan vuonna 2022.

ALUEELLISET VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUKSET

I-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.

I-tason valmentajakoulutus (50 h) koostuu kolmesta lähijaksosta ja niiden välillä suoritettavista etätehtävistä. Koulutukset järjestetään alueellisesti ja ne pyritään tuomaan sinne, missä eniten on kysyntää.

Ole yhteydessä alueesi aluepäällikköön, mikäli olet kiinnostunut koulutuksesta:

Pohjois-Suomen alue
Heli Moliis, 0400 585 472
heli.moliis@gmail.com

Itä-Suomen alue
Ari-Pekka Klami, 050 356 3075
ap.klami@kymp.net

Lounais-Suomen alue
Jali Kuronen, 0440 515 560
jali_kuronen@hotmail.com

Länsi-Suomen alue
Markus Koivisto, 044 333 7430
markus.koivisto@evl.fi

Hämeen alue
Mika Honkaniemi, 040 757 8531
mika.honkaniemi@gmail.com

Uudenmaan alue
Olli Hyvönen, 044 502 5558
olli.hyvonen@helsinki.fi

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.

Painikoulun ohjaajakoulutus valmistui vuonna 2021 ja pilottikoulutus järjestettiin helmikuussa 2021. Seuraa Painiliiton nettisivuilta tulevia koulutuksia.

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.

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.

Koulutusmateriaalit Painiliiton sivuille

Painiliiton nettisivuilta löytyy paljon erilaisia koulutusmateriaaleja, kuten Seuratyökalupakki, Ottelujärjestyskoulutusmateriaali ja Huoltajakoulutus -materiaali 2021.

Painiliiton valmennusvaliokunnan Painiliiton valmennuksen strategiatyö 2021 –> pitää sisällään lajianalyysin, painijan urapolun sekä valmentajan polun.

Jarkko Ala-Huikku on tehnyt sivuille runsaasti harjoitus-, liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitusvideoita.

Myös olympiakomitean ja alueellisten liikuntajärjestöjen sivulta löytyy hyödyllisiä linkkejä eri koulutusten tarjoajiin.

Tässä sarjassa tehdään yllätyssoittoja painin parissa vaikuttaville tai vaikuttaneille ihmiselle. Tällä kertaa puhelimeen vastaa Mikko Huhtala. Hän voitti olympiapronssia Moskovassa 1980 ja sijoittui neljänneksi Montréalissa vuonna 1976. Hän voitti MM-hopeaa Oslossa 1981 ja EM-hopeaa Prievidzassa vuonna 1980. Hän voitti viisi Suomen mestaruutta 74 kilon sarjassa vuosina 1976, 1977, 1978 ja 1980 sekä 82 kilon sarjassa vuonna 1979. Seuratasolla hän edusti Lapuan Virkiää.

Hei Mikko. Tässä Mari Mäkinen Molski-lehdestä. Mitä kuuluu?
Ei tässä mitään ihmeellistä, kevättä odotellessa ja päivää kerrallaan. Kaikki on hyvin.

Mikä mietityttää juuri nyt?
Kyllä se on tuo maailmantilanne ja erityisesti Ukrainan ahdinko. Sotatoimet siviilejä kohtaan ja koko maan laajuinen hyökkäys, niin jos ei se nyt peljätä, niin kyllä se ihmetyttää.

Mikä tekee sinut elämässä erityisen onnelliseksi?
Se, että asiat ovat ihan hyvällä mallilla. Itsellä on hyvä olotila ja terveyskin suhteellisen hyvä. Lapset ja lastenlapset voivat kaikki hyvin.

Mikä saa sinut herkistymään?
Kun poikapaineissa seuraa noita pikkupoikia ja sitä, miten he hävityn ottelun jälkeen monta kertaa nyyhkyttävät itku kurkussa, niin kyllä siinä sivullinen katsoo, että on se kovaa touhua ja saattaa hieman herkistyäkin.

Mikä nauratti viimeksi?
Kymmenvuotiaalla pojanpojalla oli vähän vatsakipua. Hän sitten totesi, että pitää nyt nauttia tästä koronasta, kun saa olla pari päivää koulusta pois. Se kyllä nauratti.

Mitä elämässäsi on tapahtunut painiuran jälkeen?
Painiura kun loppui, niin työskentelin Lapuan kaupungin kiinteistöpäällikkönä eläkeikään saakka. Perhettä on tullut: neljä lasta ja viisi lastenlasta. Ensimmäinen lapsi syntyi jo painiuran aikaan. Urheilun parissa olen pysynyt ja ollut mukana Lapuan Virkiän toiminnassa muun muassa valmentajana ja painijaoston puheenjohtajana.

Mitä kaipaat painiajoista?
Muistot ovat positiivisia, mutta ei niitä aikoja erityisesti kaipaa. Aika aikaansa kutakin. Painiaikaisia ystäviä tapaan yhä säännöllisesti.

Milloin olet paininut viimeksi?
Viimeiset kilpailut olivat 40 vuotta sitten maaliskuussa. Olenhan minä toki sen jälkeen käynyt salilla harrastelemassa. 15 vuotta sitten kävin vielä kuntopainia painimassa.

Olin 30-vuotias, kun lopetin aktiiviurani. Päätin lopettaa, kun joku vielä painin ulkopuolellakin kaipasi. Omasta mielestä tein oikean päätöksen, sillä into ei ollut enää ihan sataprosenttinen. Siinä annettiin tilaa Salomäen Joukolle, joka hoiti homman hienosti ja voitti olympiakultaa.

Millainen sija painilla on elämässäsi tällä hetkellä?
Seuraan painia aktiivisesti. Käyn kilpailuissa paikan päällä niin Suomessa kuin ulkomailla. Seuratöissä olen mukana siellä taustalla talkoissa ja tarpeen mukaan muutenkin.

Jos saisit muuttaa jonkin asian tämän päivän painissa, mikä se olisi?
Sääntöjä muuttaisin kyllä melko radikaalisti. Mielestäni paini on mennyt liian passiiviseksi. Siinä puolustellaan nollaa mattovuoroa odottaessa. Poistaisin kokonaan tämän automaattisen mattoon komentamisen.

Mikä paini uran aikainen sattumus naurattaa vieläkin?
Olimme San Diegon MM-paineissa ja minulla oli alkamassa ottelu Ruotsin Lennart Lundellia vastaan. Olimme jo kätelleet, ja viereisellä matolla oli Mannin Keijo painimassa. Hän sai kovan tällin naamaan ja kieriskeli siinä matolla kädet kasvoillaan. Minä vinkkasin Lennartille, että katsos tuonne. Meitä alkoi molempia naurattamaan se Keijon kieriskely. Mattotuomari katseli ihmeissään, kun vastakkain MM-kilpailuissa olevat ottelijat vain naureskelevat ennen ottelun alkua.

”Urheilu ja paini ei ole vain sitä, että opitaan painimaan, vaan myös sitä, että kunnioitetaan ja huomioidaan myös muut.”

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Mukkulan Riento**

Uusi seura

vauhdilla pystyyn

Mukkulan Riento haluaa olla laadukas painiseura, jossa opitaan arvostamaan kaveria matolla ja se ulkopuolella.

Hillo, kuuluu jämäkkä vastaus, kun Mukkulan Riennon puheenjohtaja **Juha Heilala** vastaa puhelimeen. Sillä nimellä mies tunnetaan, mutta vain painipiireissä.

– Keräsin eräänä vuonna paljon lakkaa, ja vaimo teki siitä hilloa, jota sitten jakelin painiporukoille, Heilala kertoo tarinan lempinimen takaa.

– Siitä lähtien olen ollut Hillo. Mutta sitä nimeä saavat käyttää vain paini-ihmiset, Heilala naurahtaa.

Hillo ei kuitenkaan ole se syy, miksi Heilala nyt tarinoi luurin toisessa päässä. Syy on uudessa painiseurassa, tai tarkemmin sanottuna vanhan seuran naftaliinista esiin kaivetussa painijaostossa. Lahdessa tuli tarve perustaa uusi painiseura, ja Mukkulan Riennosta näytettiin heti vihreää valoa.

– Seuralla oli pitkään ollut lajina vain lentopallo, ja meidät otettiinkin avosylin vastaan.

Ensimmäiset harjoitukset pihalla

Kaikki tapahtui varsin nopeasti. Heilalaa kyseltiin mukaan 28.4. ja jo vappuaattona pidettiin seuran perustamiskokous.

– Samana päivänä pidettiin painijaoston ensimmäiset epäviralliset painiharjoitukset Lahden kamppailu-areenan pihalla.

Siitä eteenpäin onkin menty vauhdikkaasti. Tilat ovat ainoa murheenkryyni, mutta asian eteen paiskotaan nyt hartiavoimin töitä. Tällä hetkellä painijat harjoittelevat Lahden suurhallissa messuhallin puolella, jossa seuralla on oma tila.

– Tila on muuten erittäin hyvä, mutta messujen ajaksi joudumme evakkoon ja kasaamaan maton pois. Nyt korona-aikaan tosin messuja ei ole ollut paljon.

Kevään aikana ratkeaa, missä seura jatkossa harjoittelee.

Apuraha jo valmiina uudelle ryhmälle

Seuralla on tällä hetkellä kaksi ryhmää. Kilparyhmässä harjoittelee viitisentoista painijaa, joiden ikähaitari on 12 ja 16 ikävuoden välillä. Nassikkaryhmässä temmeltää kymmenkunta aloittelijaa, ja tavoitteena on tilojen varmistuttua perustaa vielä painikouluryhmä. Siihen on saatu jo apuraha.

Valmentajista ei ole pulaa. Valmennustiimiin kuuluvat valmennusvastaava Tapio Lattu, Matti Kettunen, Antti Salonen, Timi Hurskainen, Lauri Salonen ja Juha Heilala.

– Vetäjäpuoli on kunnossa, mutta tämä korona tekee sen, että harrastajia on vaikeampi saada mukaan. Tilanne on sama kaikissa lajeissa, Heilala harmittelee.

Tehty työ on kuitenkin kantanut monin osin tulosta. Heilala iloitsee siitä, että yhteistyökumppaneiden tuella seuran varustetaso on jo suhteellisen hyvällä tolalla.

– Saimme nopeasti muun muassa paininuket, kahvakuulat, aidat ja kuminauhat. Vielä puuttuu tavaraa, mutta hiljaa

hyvä tulee.

Hiljaa hyvä tulee, se onkin seuran slogan.

– Päätimme heti vauhdikkaan alun jälkeen, että etenemme rauhalliseen tahtiin. Emme keuli ja matalalla profiililla edetään.

Jarruttelemaan ei silti ole lähdetty. Kaikki on onnistunut ja lutviutuvat yllättävän helposti.

– Toukokuun alussa aloitimme harjoitukset ja jo elokuun lopussa olimme SM-kisoissa.

Rakkaudesta lajiin

Seurassa tavoitteeksi on otettu kehittää Lahden ja Suomen painia eteenpäin. Se tarkoittaa muun muassa lisää harrastajia ja lisää näkyvyyttä painille.

– Meille tärkein arvo on kaikkien tasapuolinen kohtelu ja arvostaminen. Mukkulan Riennon painitoimintaan kaikki ovat tervetulleita taustoista riippumatta. Haluamme rakentaa hyvää seuraa talkoohengellä, rakkaudesta lajiin.

Elokuisissa SM-kilpailuissa emoseuran puheenjohtaja Jarmo Talvitie oli Kuortaneella mukana. Mies seurasi tapahtumia, jotka olivat hänelle aivan uusi kokemus. Hän yllättyi siitä, että yksilölajissa oltiinkin joukkueena matkassa. Erityisesti mieleen jäi se, miten oman hävityn ottelun jälkeen ottelija nyyhki hetken, pyyhki sitten kyyneleet ja oli pian maton reunalla seurakaveria kannustamassa.

– Sitä me haluamme viedä eteenpäin. Urheilu ja paini ei ole vain sitä, että opitaan painimaan, vaan myös sitä, että kunnioitetaan ja huomioidaan myös muut. Ja opitaan hyvät käytöstavat, Heilala painottaa.

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Tornion painiseura**

Uusi seura, tuttu porukka

Tornion Painiseuran ja haaparantalaisen HSKT:n yhteistyö on niin saumatonta, että urheilijatkin ovat pääosin samoja.

Siinä se raja oli. Kukaan ei sitä nähnyt, mutta yhtäkkiä se oli esteistä suurin. Sen ylittäminen ei enää käynytkään tuosta vain. Torniolaiset ja haaparantalaiset olivat aina tottuneet kulkemaan, kuin rajaa ei olisikaan. Nyt korona piirsi maahan näkymättömän viivan, joka jakoi maat konkreettisesti kahtia.

– Torniolaisille ja haaparantalaisille raja on aina ollut mahdollisuus. Koronakriisi onkin ollut äärettömän vaikea meille ihmisille, jotka asumme tässä rajan tuntumassa. Viranomaiset eivät ole ymmärtäneet, miten ainutlaatuinen

tämä yhteistyö tässä rajalla Suomen ja Ruotsin välillä on, pohtii Tornion Painiseuran **Ville Liisanantti**.

Painijoille rajan sulkeminen näkyi siinä, että aikuiset eivät enää päässeet mukaan painiharjoituksiin Haaparannan puolelle, jossa on alueen ainoa painisali.

– Lapset laitettiin kävelemään Ruotsin rajalle vartijan ohitse. Ruotsin poliisi otti heidät vastaan, katsoi paperit, jonka jälkeen lapset kävelivät muutaman sadan metrin päässä odottavaan autoon, joka vei heidät harjoituksiin.

Painin harrastaminen haluttiin turvata

Tilanne herätti pohtimaan asioita monelta kantilta. Painin harrastaminen haluttiin turvata kaikille.

– Aloimme miettiä, että meillä on tässä rajan kahta puolta samassa HSKT-seurassa painivia painijoita, joita yhdistää se, että he ovat kaikki suomenkielisiä sekä Suomen kansalaisia tai Suomen ja Ruotsin kaksoiskansalaisia. Silti osa heistä ei voisi kilpailla Suomen mestaruuskilpailuissa, koska he asuvat Ruotsin puolella ja edustavat ruotsalaisseuraa.

Pohdinnan tuloksena päätettiin perustaa uusi seura. Nyt Torniossa on Tornion Painiseura ja Haaparannanalla HSKT. Molempien seurojen painijat harjoittelevat yhdessä, aivan kuten ennenkin ja Aspen-hallissa Haaparannalla, aivan kuten ennekin.

– Ja kaikki halukkaat pääsivät viime vuonna SM-kilpailuihin, josta tuliaisina oli kaksi hopeaa U15-kisoista ja yksi pronssi U17-kisoista.

Paras paikka painin harrastamiseen

Tornion Painiseura on vielä pieni, noin kymmenen kilpailevan painijan seura, jossa painijoiden ikähaitari on 7-14 vuotta. Harjoitustoiminta järjestetään yhteistyössä HSKT:n kanssa, sillä Tornion painiseuralla ei ole omia tiloja.

– Aspen-halli on erittäin hyvä paikka harjoitella. Siellä on kaksi kahdentoista metrin mattoa ja lisäksi muun muassa juoksurata ja punttisali. Se on painin harrastamiseen varmasti

”Vähän uutta verta ja uusia ideoita painin saralla ei voi olla kuin hyvä juttu.”

Pohjois-Suomen ja Pohjois-Ruotsin paras paikka.

Painijat edustavat sujuvasti kahta seuraa. Se avaa ovia niin Suomen kuin Ruotsin päässä. Yhteistyö toimii kaikilla tasoilla, sillä johtokunnan jäsenetkin ovat molemmissa seuroissa osittain samat.

Ideoita puolin ja toisin

Kahden seuran voimin on hyvä turvata ja vahvistaa painin asemaa Suomessa ja Ruotsissa.

– Meidän haaveemme on se, että paini pysyy elinvoimaisena lajina ja saamme lajin pariin lisää harrastajia. Onhan se mahtava juttu, että olemme saaneet vahvistettua painin asemaa Pohjois-Suomessa ja pystymme uuden seuran myötä lisäämään yhteistyötä muiden suomalaisseurojen kanssa. Nyt meillä on hyvä ja tiivis porukka Pohjois-Suomen painin parissa. Haluamme lisätä lajin tunnettuutta ja mahdollistaa hyvälaatuisen harjoittelun niin Pohjois-Suomen kuin Pohjois-Ruotsin alueella yhteistyössä toimien.

Liisanantti toteaa, että on ollut mukava olla perustamassa jotakin ihan uutta eikä vain kehittää vanhaa. Hän uskoo, että yhteistyö mahdollistaa sen, että Ruotsin päästä voi poimia ne parhaat mallit omaan käyttöön ja sama toisin päin.

– Vähän uutta verta ja uusia ideoita painin saralla ei voi olla kuin hyvä juttu!

”Torniolaisille ja haaparantalaisille raja on aina ollut mahdollisuus.”

Paluu urheiluun
koronavirustaudin (COVID-19) jälkeen

Oireeton korona-positiivinen urheilija

- Asteittainen paluu harjoitteluun alla olevan ohjeen mukaan

Lievästä koronataudista toipunut urheilija

- Harjoitustauko kunnes viikon oireeton arkielämässä ja oireiden alusta vähintään 10 päivää
- Asteittainen paluu harjoitteluun alla olevan ohjeen mukaan

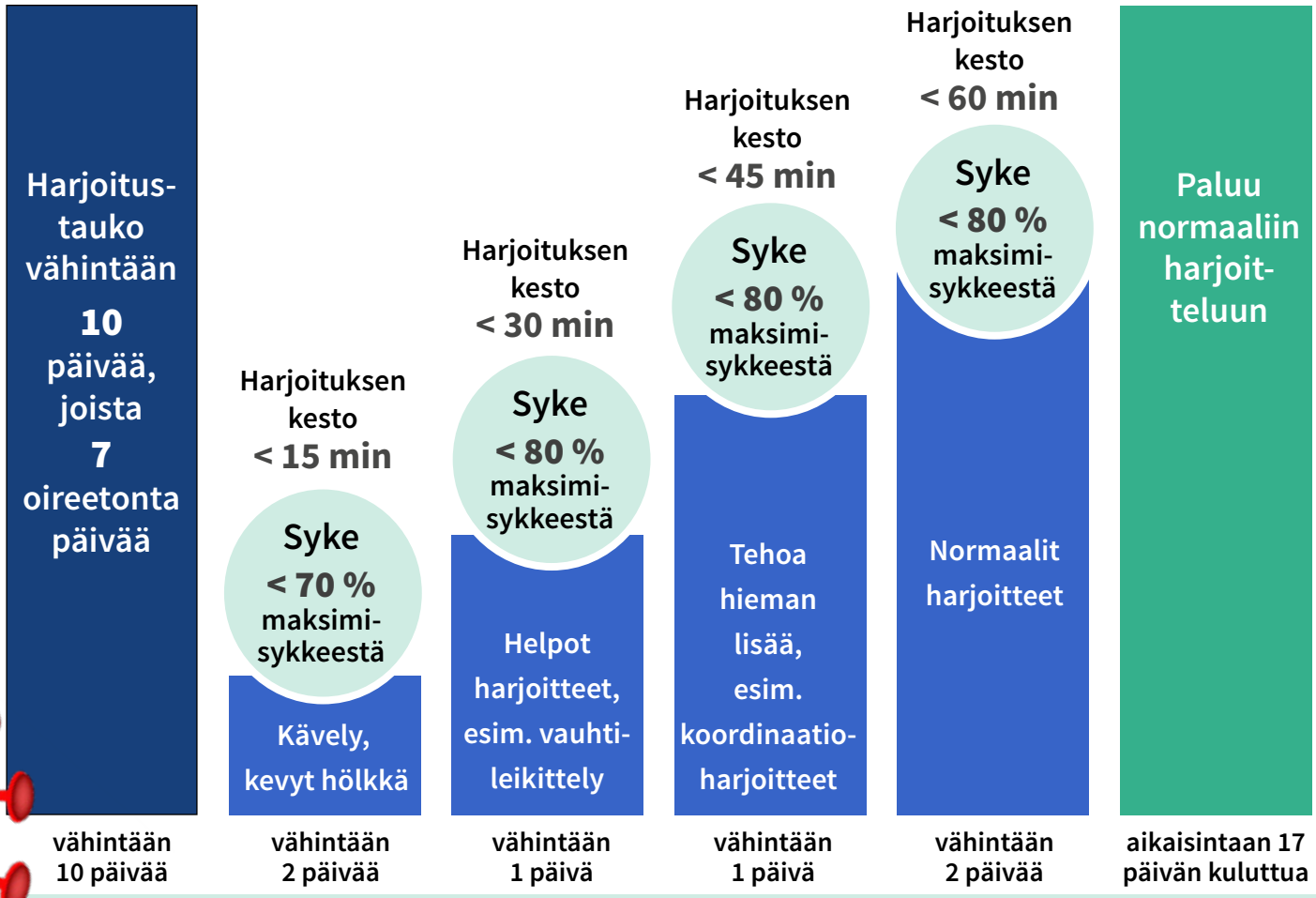
Sydäntuntemuksia tai pitkittyneitä (yli 2 viikkoa) oireita kokenut urheilija

- Lääkärin arvio ennen harjoitteluun paluuta

Sydäntuntemukset (rintakipu, rytmihäiriöt), hengenahdistus, poikkeava väsyminen tai tajunnanhäiriö rasituksessa joko koronavirustaudin aikana tai toipumisvaiheessa voivat olla merkki sydänlihastulehduksesta. Tällöin tulee hakeutua lääkärin vastaanotolle arvioon ennen harjoitteluun paluuta.

Lapset

- Lasten omaehtoista liikkumista ei tarvitse rajoittaa koronavirustaudin aikana.
- Ohjattuun harjoitteluun osallistutaan vasta, kun oireiden alusta on kulunut vähintään 10 päivää ja lapsi on jaksanut normaalisti arjen toiminnoissa ilman oireita viikon ajan.



Seuraavalle tasolle edetään vasta, kun edellinen taso tuntuu normaalilta.

Asiantuntijat: Toivo K, Heinonen O, Korpi K, Mjøsund K, Valtonen M. | Lähde: ACSM ohjeistus 25.1.2022, mukaillen Elliott ym. BJSM 2020.

Suomen joukkue lähtee EM-mitalijahtiin Arvi Savolaisen johdolla

Suomen Painiliitto on nimennyt joukkueen painin EM-kilpailuihin, jotka järjestetään maalis-huhtikuun vaihteessa Unkarissa. Suomi lähtee kisoihin kuuden painijan joukkueella. Joukkueessa suurimmat menestysodotukset kohdistuvat jälleen **Arvi Savolaiseen**, joka jahtaa ensimmäistä aikuisten sarjan arvokisamitalia.

– Arvilla on hyvä ranking-turnaus takana Turkissa, ja kunto sekä itseluottamus ovat sopivasti nousussa EM-kisoihin. Arvin lisäksi myös muilla urheilijoilla on ehdottomasti onnistuessaan mahdollisuudet selviytyä mitaliotteluihin kommentoi valmentaja **Juha Lappalainen**.

Suomen joukkue painin EM-kisoihin Budapestiin (suluissa sarjan kilpailupäivät)**:**

Vapaapaini:

Jere Heino, Porin Paini-Miehet (29.–30.3.)
Valmentaja: Niko Kettunen

Naispaini:

57 kg: **Jenna Hemiä**, Seinäjoen Paini-Miehet (31.3.–1.4.)
Valmentaja: Niko Kettunen

Kreikkalais-roomalainen paini:

72 kg: **Mikko Peltokangas**, Lapuan Virkiä (2.–3.4.)
77 kg: **Matias Lipasti**, Ilmajoen Kisailijat (1.–2.4.)
97 kg: **Arvi Savolainen**, Lahden Ahkera (2.–3.4.)
130 kg: **Konsta Mäenpää**, Ilmajoen Kisailijat (1.–2.4.)
Valmentajat: Juha Lappalainen ja Marko Yli-Hannuksela
Painin aikuisten EM-kisat järjestetään 28.3.–3.4.2022 Budapestissa, Unkarissa.

Seuravalmentajapäivät

Perinteiset seuravalmentajapäivät tullaan vihdoin järjestämään taas muutaman vuoden tauon jälkeen.

Aika: 3.– 4.9.2022
Paikka: Kuortane

Seuravalmentajapäivien sisältöjen suunnittelussa ja toteutuksessa ovat vahvasti mukana painin VAT:lla mukana olevat valmentajat ja lisäksi maajoukkueiden vastuuvalmentajat.

Painiliitto tarjoaa kaksi ilmaispaikkaa (Seuravalmentajapäivien ohjelma ja majoitus täysihoidolla) kaikille jäsenmaksunsa maksaneille painiseuroille.

Seuravalmentajapäivien tarkempi ohjelma selviää myöhemmin. Kuortaneella järjestetään samassa viikonvaihteessa myös nuorten Himberg-haastajaleiri ja viikonlopulle on suunnitteilla myös tuomari- sekä ohjaajakoulutusta.

Teksti **Leena Jokiranta**

Stipendillä tuetaan junioripainijoita

Lahden Ahkeran uudet projektit houkuttavat nuoria painin pariin

Lahden Ahkeran painitoiminnassa alkuvuosi on käynnistynyt toiveikkaassa ilmapiirissä. Painijaoston puheenjohtaja **Lasse Kivistö** toteaa, että koronan vuoksi painitoiminnassa - kuten muussakin urheilutoiminnassa - on ollut suuria haasteita.

– Etenkin meillä kamppailijoilla harjoitukset ja ottelut suoritetaan lähikontaktissa. Siksi rajoitustoimet ovat koskeneet eniten juuri meitä.

Kilpailutoiminta on ollut pitkään lähes pysähdyksissä kotimaan juniorikilpailuissa.

– Se on ollut todella huono asia, koska kilpaileminen on ainoa oikea tapa mitata omaa kehittymistä suhteessa vastustajiin, Kivistö sanoo.

Onneksi nyt tunnelin päässä näkyy valoa, ja kilpailutoimintaa aletaan vähitellen käynnistämään.

Stipendillä edistetään nuorten painijoiden kisaosallistumisia

Lahtelainen painialan vaikuttaja **Martti Hakulinen** toimi usean vuoden ajan Lahden Ahkeran painijaoston puheenjohtajana sekä arvostettuna taustavaikuttajana ja painin puolestapuhujana. Hän oli myös monivuotinen Lahden Ahkeran johtokunnan jäsen.

Viime toukokuussa edesmenneen Martti Hakulisen oma innostus painiin syntyi aikanaan enon välityksellä Jääsken painisaleilla. Opiskeluaikana tutuksi tulivat myös Helsingin painipiirit.

Martti Hakulisen tyttäret **Outi Teräsahde** ja **Leena Jokiranta** haluavat kunnioittaa isänsä muistoa ja elämäntyötä painin saralla myöntämällä ”Martti Hakulisen painistipendin” Lahden Ahkeran junioripainijoiden käyttöön.

– Suunnitelmia painistipendin hyödyntämiseksi on valmiina, **Lasse Kivistö** kertoo.

Ahkeran 02 syntyneet painijanuoret ovat tänä vuonna hakemassa tosissaan paikkaa painin arvokilpailuista.

– Tämä vaatii onnistuakseen ulkomaisia leirejä ja kansainvälisiä kilpailuja, joista koituu perheille kustannuksia.

Suomessa painiurheilu on laji, jossa kansainväliset kilpailut ja leirit maksetaan junioripuolella suurelta osaksi itse.

–Juuri näihin kuluihin pyritään hyödyntämään Martti Hakulisen painistipendiä.

Uudet projektit lisäävät kiinnostusta ja motivaatiota

Painilla on pitkät perinteet Lahden Ahkerassa. Vuosien saatossa menestys on ollut kansallisella ja kansainvälisellä tasolla mitattuna hyvä.

– Innostus painiurheilua kohtaan on ollut selkeästi nousussa, Lasse Kivistö arvioi.

–Paini urheilulajina on erinomainen, sillä se antaa hyvät valmiudet muihinkin urheilulajeihin. Nuorena hankittu kestävyys, voima, kehonhallinta ja koordinaatio ovat kovaa valuuttaa monessa muussakin yksilö- tai joukkuelajissa.

Painimisen ilo ja motivaatio syntyy siitä, että harjoitukset ovat mielekkäitä, haastavia ja innostavia.

– Lähes 50 vuoden kokemuksella voin sanoa, että painin harrastajia löytyy aina painimatoille, mutta innostavia ja osaavia valmentajia joutuu sitten etsimään sisukkaammin.

Ensi syksynä Lahdessa käynnistetään painiharrastuksen vanhempi/lapsi-harrastajaryhmät eli Nallepaini.

– Niissä lapset pääsevät jo leikki-ikäisinä tutustumaan painimaton tunnelmaan yhdessä vanhempiensa kanssa, Kivistö kertoo.

Kynnys painiharrastuksen aloittamiselle voisi näin mainiosti mataloitua.

– Lisäksi aiomme jo alkavan kevään aikana aloittaa kampanjan uusien harrastajien rekrytoimiseksi. Some-kanaviakin hyödyntävä kampanja kohdistuu 11–17-vuotiaisiin nuoriin – ehkäpä jonkin oman lajinsa lopettaneisiin, jotka haluaisivat löytää uuden, kiinnostavan harrastuksen. Tunnetusti paini on halpa harrastus, jonka aloittamiskynnys täytyy tehdä niin matalaksi ja houkuttelevaksi, että mahdollisimman monella heräisi kiinnostus lajin pariin.

Uutta on sekin, että keväällä Lahden Kamppailuareenalla harjoittelevat viisi kamppailuseuraa – niin valmentajat kuin urheilijatkin - käynnistävät uuden yhteistyöprojektin: seurat tekevät yhteisharjoituksia, vaihtavat tietotaitoa sekä tuovat monipuolisuutta toistensa harjoitteisiin Suunnitteilla on myös testipäiviä Pajulahden Urheiluopistolla.

– Lisäksi paikallinen painonnostoseura halutaan mukaan yhteistyöhön tuomaan lisäarvoa voimanhankintaa, Lasse Kivistö kaavailee.

Innokkaana urheilumiehenä Martti Hakulinenkin piti painin merkitystä lihaskunnon ja koordinaatiokyvyn kannalta erittäin tärkeänä. Rakas painiharrastus siihen liittyvine ystävätapaamisineen ja kisamatkoineen lisäsivät elämäniloa ja energisyyttä. Meihin tyttäriinkin hän sytytti ikuisen innostuksen liikuntaan ja kisailuun.

Teksti **Mari Mäkinen**

Vuorovaikutus

pohjautuu keskinäiseen luottamukseen

Parhaimmillaan epäonnistumiset voivat lähentää urheilijaa ja valmentajaa ja vahvistaa keskinäistä luottamusta.

Urheilupsykologi **Hannaleena Ronkainen** käsittelee työssään paljon valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutussuhdetta. Se on urheilussa niin keskeinen asia, että kun urheilija tulee hänen vastaanotolleen, se on aihe ja asia, jonka Ronkainen nostaa hyvin nopeasti pöydälle.

– Kun ylipäätään käydään urheilijan tilannetta läpi, minua kiinnostaa se, miten urheilija kokee luottamuksen valmentajaan ja koko valmennusprosessiin. Psyykkisen valmennuksen yksi tärkeimmistä tarkasteltavista asioista on valmennusvuorovaikutuksen vahvistaminen.

Valmentajan ja urheilijan vuorovaikutussuhteella on suora yhteys urheilijan suoritukseen. Ronkainen muistuttaa kuitenkin, että missään ihmissuhteessa ei ole olemassa täydellistä vuorovaikutusta. Olennaista on pysähtyä tutkimaan sitä, mikä on sekä urheilijan ja myös valmentajan kokemus heidän välisestä vuorovaikutuksesta.

– Riittävän hyvä vuorovaikutus pohjautuu keskinäiseen luottamukseen. Onko urheilijalla sellainen olo, että hän luottaa valmentajaan ja samalla tietää, että valmentaja luottaa häneen. Ja voiko valmentaja luottaa siihen, että urheilija on sitoutunut prosessiin ja toisaalta taas, miten valmentaja kokee urheilijan luottamuksen häntä kohtaan. Hyvän vuorovaikutuksen rakentaminen lähtee aina luottamuksen rakentamisesta, yhteisen ymmärryksen löytymisestä ja yhteisestä tavoitteiden asettamisesta.

Tarvitaan aitoa kiinnostusta

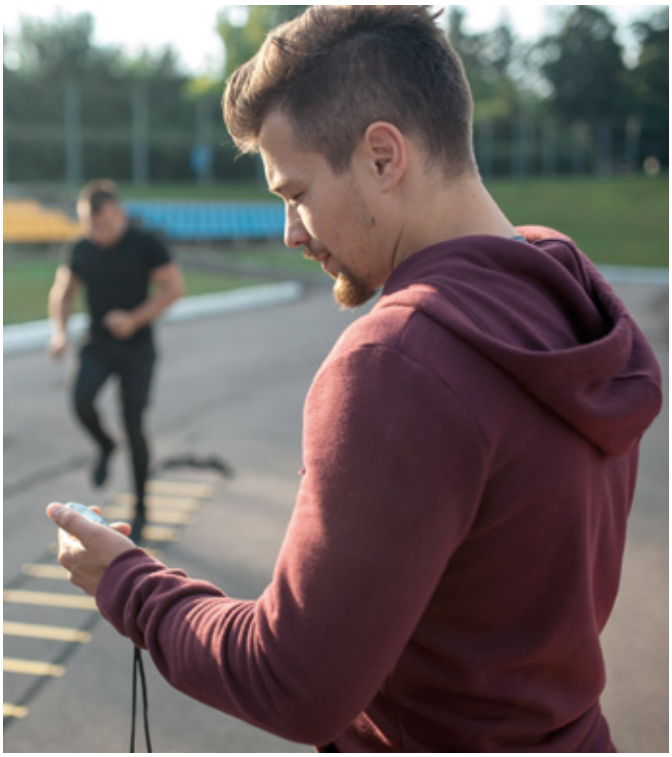
Luottamus ja vuorovaikutus rakentuvat tekemisen ja tutustumisen kautta. Valmentajan tulee olla aidosti kiinnostunut urheilijasta. Usein valmentaja on se aikuinen, joka johtaa tätä prosessia. Hänen vastuullaan on lähteä viestimään, että keskusteleva valmennuskulttuuri on tärkeä, ja sille halutaan antaa aikaa.

– Eikä se ole mitään tähtitiedettä vaan yksinkertaisesti sitä, että kysellään aidosti kuulumisia, ollaan kiinnostuneita urheilijan muustakin elämästä, ja tiedetään, mitä urheilija elämässä ylipäätään tapahtuu.

Tässä kohtaa nousee taas esiin urheilijan suorituskyky. Kun valmentaja on tarpeeksi perillä urheilijan elämästä, ja tietää, että esimerkiksi koulussa

”Urheilijalle voi olla hyvin tärkeä ja korjaava kokemus se, että valmentaja pysyy rinnalla ja ottaa avosylin vastaan epäonnistumisen jälkeenkin.”

”Kysellään aidosti kuulumisia, ollaan kiinnostuneita urheilijan muustakin elämästä, ja tiedetään, mitä urheilijan elämässä ylipäätään tapahtuu.”



tai töissä on kuormittava vaihe, osaa hän ottaa tämän tarvittaessa huomioon kokonaiskuormituksessa.

– Valmentajan on todella tärkeää tietää riittävällä tavalla urheilijan elämästä, jotta hän pystyy tarvittaessa muokkaamaan harjoittelua kokonaiskuormaan sopivaksi.

Keskiöön on tullut ihmisen valmentaminen

Sama pätee psyykkiseen tai fyysiseen terveyteen. Jos urheilijalla on kipuja tai tietyt liikkeet tuottavat haasteita, on tärkeää, että urheilija voi puhua tästä avoimesti. Silloin valmentaja voi tarvittaessa ohjata urheilijan fysioterapiaan tai esimerkiksi urheilupsykologille, jos kuormaa on psyykkisellä puolella.

– Perinteinen valmennusmallimme ei ole ollut sieltä avoimimmasta päästä, mutta se on onneksi alkanut muuttua tässä viime vuosien aikana parempaan suuntaan. Keskiöön on tullut ihmisen valmentaminen.

Vuorovaikutuksen haasteet helposti kärjistyvät kilpailutilanteissa. Huippu-urheilussa ollaan kilpailussa usein äärimmäisen paineen alla. Jos asioista ei ole pystytty puhumaan ja kytemään on jäänyt selvittämättömiä asioita, paine saattaa kiristää vuorovaikutusta entisestään.

– Painetilanteessa urheilijan ja valmentajan toimiva ja luottamuksellinen suhde onkin yksi tärkeimmistä asioista huippusuorituksen kannalta. Hyvä vuorovaikutus on tärkeä kannatteleva voimavara paineen keskellä, Ronkainen muistuttaa.

Ei vain yhtä kaavaa

Millainen sitten on se hyvä vuorovaikutussuhde valmentajan ja urheilijan välillä?

Siihen ei ole mitään valmista kaavaa tai yhtä tiettyä tapaa. Se mikä sopii hyvin toiselle, ei sovi lainkaan jollekulle muulle.

– Joillekin urheilijoille ja valmentajille riittää, että laitetaan whatsappilla viestiä, että miten menee ja onko kaikki hyvin. Toiset kaipaavat enemmän keskustelua ja jakamista. Osalla kielenkäyttö voi olla hyvinkin ronskia ja suoraviivaista, mutta se toimii, jos se on molemmille ihan ok. Näitä asioita ei voi lähteä ulkopuolelta arvioimaan, vaan on urheilijan ja valmentajan vastuulla tietää, sopiiko tämä tyyli heille vai ei.

Vastuu puhumisesta on kuitenkin molempien vastuulla. Ronkainen kertoo usein törmäävänsä siihen, että urheilijat eivät uskalla puhua valmentajille avoimesti.

– Toisaalta taas valmentaja monesti toivoo, että urheilija toisi oma-aloitteisesti esille toiveitaan. Vuorovaikutuksen laatuun vaikuttaa toisaalta niin toiminta- ja lajikulttuuri, valmentajan ja urheilijan persoonaan liittyvät tekijät sekä vuorovaikutustaidot.

Isot epäonnistumiset toimivat vuorovaikutuksen ja luottamuksen mittareina. Kun menee hyvin, niin kaikki on helppoa. Epäonnistumisten kohdalla vuorovaikutussuhde ja luottamus tulee väkisinkin testattavaksi.

– Urheilijalle voi olla hyvin tärkeä ja korjaava kokemus se, että valmentaja pysyy rinnalla ja ottaa avosylin vastaan epäonnistumisen jälkeenkin. Tottakai pettynyt saa olla ja voimakkaat tunteet kuuluvat urheiluun. Tärkeää kuitenkin on, että valmentajalla on myös omat kanavansa purkaa ja käsitellä pettymystä. Parhaimmillaan epäonnistumiset voivat lähentää urheilijaa ja valmentajaa ja vahvistaa keskinäistä luottamusta.

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

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

KALLIO- JA SORAKIVIAINEKSIA TOIMITETTUNA:
Pirkanmaan alueella.
Puh. 020 161 6240
Hämeen Kuljetus Oy
Tampere
www.hameenkuljetus.fi
Hämeen Kuljetus Oy

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

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

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

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

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

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

Koneurakointi AHLFORS OY
Santaharjuntie 7
02920 Espoo
0400 316 508

Sairtec Oy
Juonatpolku 21, 18100 Heinola
03 715 5275
www.sairtec.fi

LVI VARIKKO
LVI VARIKKO OY
Vanamokuja 8, 14200 Turenki
www.lvivarikko.fi
Puh. 044 334 4682

Lopen Maa- ja Vesirakenne Oy
Helsingintie 2466 B, 11910 Riihimäki
www.ruoppaustyo.fi
Puh. 040 744 7859

LEVY NELIÖ
Meiltä saat ohutlevyjen laserleikkauksen + särmäyksen sekä rakennusten peltilistat!
Miikka Lehtinen p. 0400 494932
Aakkulantie 50, 36200 Kangasala www.levynelio.fi

LR-Laskenta Oy
Kauppakatu 8, 11100 Riihimäki
019 774 620 *www.lr-laskenta.fi*
Monipuolista taloushallinto- ja HTM-tilintarkastuspalvelua

RUOVEDEN SÄHKÖASENNUS OY
Teollisuustie 10, 34600 Ruovesi
050 5526 375

CAT KARHU Ky
KATUJEN JA TEIDEN PUHTAANAPITO
Vainiontie 4, C 10, 61500 Isokyrö
Puh.0400-951 960
cat.karhu.ky@elisanet.fi

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

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

PIHA-TUURI
Siltalantie 4
63610 Tuuri
040 161 6666

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

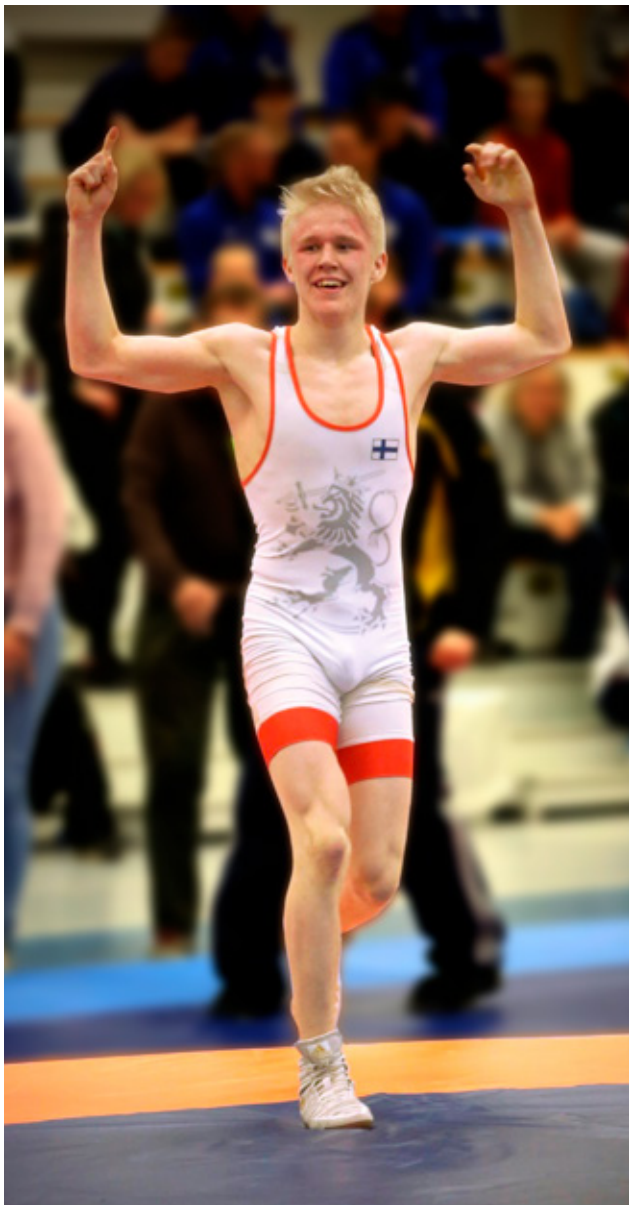
JOKILAAKSON LOUHINTA OY
Hurukselantie 722, Kotka
Puh. 0400 748 165

Tähtisillan Auto Oy
Laaksotie 55 Heinola
040 5857 431

Lahden Tuotantolaitehuolto Oy
Rinnetie 7, 15880 Hollola
050 5175 891

OLLI RIIHIMÄKI OY
Paanatie 34, 61550 Orismala
0400 662 289

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuva **Riku Hynninen**



”En joutunut asiaa sen enempää miettimään”

Niko Hynninen muutti Imatralta Kuortaneelle urheilulukion perässä ja on ratkaisuunsa tyytyväinen.

Imatralaiselle Niko Hynniselle lukio-opinnot Kuortaneella olivat itsestäänselvyys. Hän olisi lähtenyt Kuortaneelle jo yhdeksännellä luokalla, mutta valmentaja oli sitä mieltä, että tovi vielä odotetaan.

– Tiesin, että Kuortaneella treeniolosuhteet ovat hyvät, ja siksi halusin tänne. En joutunut asiaa sen enempää miettimään, Hynninen kertoo.

Itsenäinen elämä alkoi sujua nopeasti, vaikka alkuun siinä oli monta uutta osa-aluetta.

– Piti totutella uuteen paikkaan, tehdä itselleen ruokaa ja huolehtia siitä, että vaatteet ovat puhtaat ja itse ajoissa kaikkialla, Niko muistelee alkuaikoja.

Hän asui ensimmäisen vuoden kahden hengen huoneessa kaverin kanssa, mutta on sittemmin muuttanut omaan huoneeseen. Huoneen jakaminen tutun painikaverin kanssa oli hyvä tuki kaiken uuden keskellä.

– Nyt on mukavaa, kun on tarvittaessa oma rauha omassa huoneessa, mutta kaverit ovat kuitenkin samassa solussa. Meille on kehkeytynyt semmoinen tiivis kaveriporukka painijoiden kesken. Vietämme vapaa-ajatkin yhdessä.

– Lisäksi täällä on aina tarpeeksi treenivastustajia ja hyvä valmennus.

Suurempi yllätys onkin loppujen lopuksi ollut se, miten helposti asiat ovat sujuneet. Kaikki on lähellä. Treenihallikin sijaitsee vain sadan metrin päästä kotiovelta.

– Sen kun käy koulua, treenaa, pesee pyykit ja nukkuu, Niko hymähtää.

Painin ja lukio-opintojen yhteensovittaminen on sujunut kitkattomasti. Opintojen venyttäminen neljään vuoteen takaa sen, että sekä painille että koululle on jäänyt koko ajan riittävästi aikaa.

– Tänä keväänä kirjoitan ensimmäisen kerran. Olen venyttänyt kirjoituksetkin maksimiin eli kolmeen osaan.

Ylioppilaslakki on tarkoitus painaa päähän ensi vuoden keväällä.

Lukion jälkeen Niko suuntaa Santahaminaan Urheilukouluun. Sen jälkeen tavoitteena on aloittaa sähköinsinöörin opinnot.

– Ehkä Helsingissä tai Tampereella. Niissä molemmissa pääsee painimaan.

Oman kokemuksen perusteella Niko suosittelee urheilulukiota painijoille.

– Kouluun kannattaa panostaa, niin elämä on sitten jatkossa helpompaa, hän muistuttaa.

Niko Hynninen

- syntynyt vuonna 2003
- kotoisin Imatralta
- seura Vuoksenniskan Vesa
- painii tällä hetkellä sarjassa 87 kg (kr.)
- voitti 17-vuotiaiden suomenmestaruuden vuonna 2019 ja sijoittui samassa ikäluokassa Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa toiseksi

”Sen kun käy koulua, treenaa, pesee pyykit ja nukkuu.”

Haku on vielä käynnissä

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistuu toisella asteella parhaiten urheiluoppilaitoksissa. Suomessa toimii 15 urheilulukiota ja 16 urheiluamista, joissa joustava urheilun ja opiskelun yhdistäminen on mahdollista. Urheilulukioista paini on keskittynyt Kuortaneen Urheilulukioon ja Urheaan Helsingissä.

Yhteishaku alkoi 22.2. ja päättyy 22.3. Urheiluoppilaitoksiin eli urheilulukioihin ja urheiluamiksiin sekä urheilupainotteisiin oppilaitoksiin haetaan yhteishaun yhteydessä. Urheilulinjalle hakiessa urheilijan tulee täyttää Opintopolku-palvelussa Urheilijan lisäkysymykset. Aikaisempina vuosina vaadittua paperista hakulomaketta ei enää tarvita. Nyt urheilijan lisäkysymyksiin vastataan sähköisesti yhteishaun yhteydessä opintopolussa eikä erillistä paperista lomaketta tarvitse enää erikseen toimittaa oppilaitokseen.

Tarkemmat hakuohjeet löytyvät osoitteesta olympiakomitea.fi –> huippu-urheilu –> urheiluakatemiaohjelma –> haku-urheiluoppilaitoksiin.

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

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

KYMENLAAKSON JÄTE
Ekokaari 50, 46860 Keltakaari
Puh. (05) 7443 400

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

24 H PÄIVYSTYS PUH. 050 305 8388
Muista kotitalousvähennys!
HT SÄHKÖASENNUS
HT Sähköasennus Oy
henri.tanhuanpaa@htsahkoasennus.fi
p. 050 434 5824
Syylärikatu 3 liikehuoneisto 4
37150 Nokia

Suomen Betonilattiat Oy
SBL
Hampuntie 5
36100 Kangasala
Johan: 0400-409 911
Antero: 0400-409 907
Tsto: 050-443 0001

K Supermarket
Tavallista parempi ruokakauppa
Alangontie 4,
62100 Lapua
Palvelemme
ma-la 8-21, su 10-21
posti
VEIKKAUS

KooHoo Autokorjaamo Oy
Myrkyntie 264, 64720 Perälä
050 520 5599

HELA
LAIHO INDUSTRIES

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

AMARILLO KEITTIÖT
Joentaustantie 34, Myrkky
0400 267 399

LOUNASKAHVILA KOTOOSA
Kauppatie 3D, 66300 Jurva
040 7457 761

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

Rakennusliike Ari Mänty Oy
Käräjämäentie 17
66440 Tervajoki
050 5773 838

Byggtjänst H-E Storlund Oy Ab
Mattusmäkivägen 111
VÖRÅ
Puh. 0500 264 811

ROMU KEINÄNEN OY
Mänkimiehentie 13, Espoo p. 020 1443 685
Hitsaajantie 28, Karjaa p. 019 230 460
Degermosantie 4, Vantaa 0400 183 380

MV Laaksonen Oy
Helsingintie 827, 14240 Janakkala
0400 618 186

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

INTERSPORT
Intersport Kemi
Asemakatu 1, 94100 Kemi • P. 010 734 0100
Ark. 9.30-18, la 9.30-15 ja su suljettu.
Intersport Mäkimaa Tornio
Hallituskatu 8, 95400 Tornio • P. 0207 433 460
Ark. 10-18, la 10-15 ja su suljettu.

PIENKONEET KESÄÄN
STIHL
Husqvarna
Kemin pyörä ja varaosa
keminpyora.fi
Tähkäkatu 3, 94100 Kemi
Avoinna: Ma-pe 9.00-18.00, la 9.00-15.00

Hautakivien lisänimikaiverrukset
+ alan työt
Tmi Tomi Rautio 040 720 2314
info@hautakivikaiverrus.fi

K Rauta
KEMI
Kivikonkatu 1, 94600 KEMI, 016-215 6600
ma-pe 7-18, la 9-16, su suljettu
K Plussa

Pyöräkoneurakointi Kivelä Kai
Laivajärventie 214, 95440 Tornio
040 069 0670

Kiinteistöhuolto Prusila Ky
Keskuspuistokatu 13, 94100 Kemi
016 254 801

Teksti **Mari Mäkinen**

Lisenssien määrä kasvoi selvästi

Kokkolan Kipinässä otettiin tavoitteeksi se, että kaikki ottaisivat lisenssin. Tulos on ollut lupaava.

Kokkolan Kipinässä tehtiin alkuvuodesta linjaus, että kaikkien harrastajien tulee maksaa lisenssi. Käytännössä asian kanssa edettiin niin, että ryhmien ohjaajat tiedottivat yksityiskohdista omille ryhmilleen. Asia otettiin seuran harrastajien keskuudessa vastaan varsin ymmärtäväisesti, eikä joukosta kuulunut juurikaan soraääniä.

– Jos meillä oli lisenssi ennen noin kymmenesosalla harrastajista, niin nyt selvästi yli puolet on maksanut lisenssin, kertoo seuran hallituksen jäsen **Jaana Salmela**.

– Tämä on hyvä määrä, etenkin kun miettii, että pelko harrastamisen keskeytymisestä koronan takia on ollut koko ajan läsnä.

Ainoa hämmentävä seikka joillekin vanhemmille oli se, että lisenssi tuli maksuun tavallaan kesken kauden.

– Meillä iso osa harrastajista on nallepainijoita, joilla kausi alkaa syyskuussa. Ymmärrän kyllä sen, että Painiliiton toimintakausi on kalenterivuosi. Uskon, että jos lisenssi tulisi maksuun heti toimintakauden alussa, aktiivisuus olisi vieläkin suurempaa.

Suomisport toimii hyvin

Lisenssien maksamista helpotti huomattavasti se, että Kokkolan Kipinässä Suomisport-sovellus on aktiivisesti käytössä. Seuran toimintaan ilmoittaudutaan sovelluksen kautta, joten kaikki harrastajat käyttävät Suomisportia automaattisesti. Sovellus saakin Salmelalta paljon kiitosta, vaikka sen hyödyntäminen ei olekaan vielä täydessä potentiaalissa. Kipinässä käytössä on tällä hetkellä toiminnan työkalut. Niiden avulla voi muun muassa myydä ja markkinoida seuran tapahtumia, luoda ja hallita ryhmiä ja joukkueita, maksaa kausimaksut ja seurata niiden maksamista, viestiä ryhmille ja joukkueille ja käyttää treenikalentereita ja läsnäolomerkintöjä. Seura voi hyödyntää juuri niitä toimintoja, jotka se kokee omaan toimintaa sopiviksi. Kipinässä viestintä ryhmille ei ole vielä käytössä, mutta sen käyttöönotto on suunnitelmissa.

– Suomisport on toiminut todella näppärästi, ja vanhemmat ovat kokeneet sen käytön erittäin helpoksi, Salmela kiittelee.

Suosittelen ottamaan käyttöön

Sovelluksen käyttöä laajennetaan, ja seuraavaksi Kokkolan Kipinä ottaa käyttöön hallinnon työkalut. Niiden avulla voi esimerkiksi ylläpitää jäsenluetteloita ja jäsenluokkia, luoda ja seurata jäsenmaksuja, viestiä ja raportoida.

– Osaa näistä toiminnoista käytämme jo toiminnan työkalujen avulla. Suomisport-sovelluksen saa puhelimeen, jossa se on aina mukana ja käytettävissä

Salmela on tyytyväinen siihen, että Suomisport on helpottanut seuran asioiden hoitoa ja uskoo, että muutkin siitä hyötyisivät.

– Se on hyvä yhteinen toiminta-alusta ja jos se ei ole vielä käytössä, niin suosittelen ottamaan, hän kannustaa.

Painilisenssit 2022

Vuoden 2022 painilisenssit ovat ostettavissa Suomisportista. Lisenssin oston yhteydessä voi myös hankkia kattavan Sporttiturva-vakuutuksen.

Lisenssien hintoja on alennettu kauttaaltaan, mutta Sporttiturvan hintoja on jouduttu korottamaan vakuutusyhtiön esityksen mukaisesti.

HARRASTAJALISENSSIT

Karhunpentulisenssi
- 9 v ja nuoremmat harrastajat (v. 2013 ja myöhemmin syntyneet)
- lisenssin hinta 5€
- Sporttiturva 40 € / ryhmä (vakuutuksessa ryhmän koko max. 10 hlöä)
- ei omavastuuta

Painin harrastajalisenssi U12
- 12 v ja nuoremmat harrastajat (v. 2010 ja myöhemmin syntyneet)
- lisenssin hinta 10€
- Sporttiturva 30€
- ei omavastuuta

Painin harrastajalisenssi
- 13 v ja vanhemmat harrastajat (v. 2009 ja aiemmin syntyneet)
- lisenssin hinta 15€
- Sporttiturva 48€

KILPAILULISENSSIT

U9 kilpailulisenssi
- 9 v ja nuoremmat (v. 2013 ja myöhemmin syntyneet)
- lisenssin hinta 40€
- Sporttiturva 25€
- kattaa myös muiden lajien lisenssijärjestelmän piirissä sattuneet tapaturmat

U12 kilpailulisenssi
- 10–12-vuotiaat (s. 1.1.2010–31.12.2012)
- lisenssin hinta 60€
- Sporttiturva 65€
- kattaa myös muiden lajien lisenssijärjestelmän piirissä sattuneet tapaturmat

U15 kilpailulisenssi
- 13–15-vuotiaat (s. 1.1.2007–31.12.2009)
- lisenssin hinta 80€
- Sporttiturva 94€

U17/U20 kilpailulisenssi
- 16–20-vuotiaat (s. 1.1.2002–31.12.2006)
- lisenssin hinta 80€
- Sporttiturva 286€

Yleinen kilpailulisenssi
- 21–34-vuotiaat (s. 1.1.1988–31.12.2001)
- lisenssin hinta 80€
- Sporttiturva 432€

Kertalisenssi (7 vrk)
- 16v ja vanhemmat (v. 2006 ja aiemmin syntyneet)
- lisenssin hinta 45€
- Sporttiturva 50€

Veteraanien kilpailulisenssi
- 35 v ja vanhemmat (v. 1987 ja aiemmin syntyneet)
- lisenssin hinta 60€
- sporttiturva 152€

MUUT

Tuomarit ja ottelujärjestäjät UWW + kansallinen I-II-III
- lisenssin hinta 50€
- Sporttiturva 20€

Valmentajat / ohjaajat / seuratoimijat
- lisenssin hinta 20€
- Sporttiturva 20€

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

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

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

Maatalouskonekauppa Heikki Kuuskoski
Heininevantie 65 Veneskoski ✆ 0500 223 053
Vielä vanhakin yrittää!

ALAVUDEN PIENKONEKORJAAMO
Piirankuja 1, 63300 Alavus ✆ 040 5587 321

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

OY OLLE ANDERSSON AB
Lundinkatu 22 Porvoo ✆ 0400 789 606

BETONI-HELEN OY
Voitila 171, 35300 Orivesi ✆ 040 094 7042

TIORI-KULJETUS OY
Rautahatuntie 20, 00920 Helsinki
✆ 0400 937 404 www.tiori-kuljetus.com

PALVELUTOIMISTO SUOKKO & HANTULA Oy
Alahellantie 173, Hellanmaa ✆ 050 304 2239

ST 1 HUOLTOPAUSSI OY
Ylistaro ✆ 06 474 0120

PIHA-TUURI
Siltalantie 4, 63610 Tuuri ✆ 040 161 6666

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

RAKENNUS JARI KUPIAINEN OY
Kaaponkuja 5 F, Tampere ✆ 0400 625 921

EE-SANEERAUS OY *www.ee-saneeraus.fi*
Esko Epäilys ✆ 0400 552 833
eskoepailys@hotmail.com

HEINOLAN POLKUPYÖRÄHUOLTO
Torikatu 26, 18100 Heinola ✆ 044 2561 193

LUUMÄEN KAIVU JA KULJETUS
Iiholanraitti 61, 54510 Uro ✆ 0400 255 081

Hinauspalvelu Kuljetusliike JORMA HAVINA
Ikolanlarvantie 1, 61500 Isokyrö ✆ 0400 264 762

HANNUN AUTOSEPÄT ✆ 0400 900 178
Pohjankyröntie 61, 61500 Isokyrö

JUUPALUOMAN SORA
Rahikkatie 773, 61800 Kauhajoki
✆ 06 233 4190 / 0400 864 484

JMS-KAIVUU ✆ 044 2950 787
Fatiporintie 18, 29310 Kaasmarkku

KULJETUS TIMO TALVITIE OY
Ourannevantie 128, 63400 Alavus as
✆ 0400 164 042

KARBELT OY ✆ 0400 772 818
Anjalankatu 20, 18130 Heinola kk

SANEERAUKSET JARI SAARI
Talvilahti 56, 19210 Lusi ✆ 0400 840 872

TMI T. SUONPÄÄ -Rakennusurakointi-
Hakantie 9, 29100 Luvia ✆ 040 4877 506

KULJETUS- JA NOSTO NISKANEN OY
Kuivanuorontie 98, 94300 Kemi ✆ 040 503 7089

ESKO TUULAS -Kattojen pesut, suoja-ainekäsittelyt-
Metsotie 1, 86300 Oulainen ✆ 040 962 7042

ETELÄ-SUOMEN LVI URAKOINTI OY
Laihontie 14, 48700 Kotka ✆ 045 152 9810

JL TALOTEKNIIKKA
LVI ASENNUKSET JA HUOLLOT
Jarno Lonka 041 3148 400
Jonas Liljeqvist 045 679 6595
JLtalotekniikka@gmail.com

K Market KARHULA
Karhulantie 35, 48600 Kotka
020 700 6710
Avoinna ma-la 7-21, su 11-19

TALO- JA HUONEISTO-REMONTIT JST
• Kosteus, home- ja sisäilmakorjaukset
• Sisä- ja ulkopuoliset remontit
• Myös purkutyöt ja uudisrakentaminen
www.remontitjst.com - KEMI - 040 413 5721

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

Kuljetusliike Transport Lindqvist Oy
Asentajankatu 10, 48770 Kotka
transportlindqvist.fi puh (05) 2259 400

Kone ja Kuljetus Pukkila Oy
Rantasipintie 10
48300 Kotka
044 5458 936

MEKAKS TILITOIMISTO
Karhulantie 34
48600 Kotka
050 411 0814

KK-Metalli Oy
-metallityöt saranasta siltaan
Yrjönkatu 11 48200 Kotka p. 050 330 4477

24H HINAUS- JA TIEPALVELU
KOUVOLA 0400 140 888
KOTKA 0400 140 999
Ovien avaukset, korjaamolle siirrot, ojastavedot ja käynnistysapu. Suoralaskutus vakuutusyhtiöihin. Romuautojen maksuton ja virallinen vastaanottopiste.
kouvolanhinauspalvelu.fi • kotkanhinauspalvelu.fi

JARKKO HEIKKINEN
Rekisteröity urheiluhieroja /hieroja
Hermoratahieroja
p.0400-508 663
05-261 019
Ojaniityntie 11
48410 Kotka, Kurittula

Ostetaan AUTO- JA METALLI-ROMUA
0400 533 253
MV Kierrätys-palvelu

EraSähkö
Juusonkatu 14, 94600 Kemi
040 069 1865

Kone Ja-Ke Oy

Maalausliike J. Yli-Kiikka
Maalauspalvelut, tapetointi-, tasoitus- ja laatoitustyöt
Vasaratie 3, 61500 Isokyrö
040 7222 135
jari.yli-kiikka@netikka.fi

Viimeinen vastustaja oli liian kova

Suuri painisydän löi viimeisen lyöntinsä lauantaina 12. helmikuuta. **Antti Rasinkankaan** (1981–2022) aika maailman molskeilla oli tullut täyteen.

Arpa heitti vastaan elämän finaalikierroksella turhan väkevän vastustajan. Välillä näytti, että treenattu kroppa kestää mitä vain ja homma hoidetaan. Lopulta syöpä sai niskalenkin ja vahvan miehen hartiat painuivat mattoon aivan liian aikaisin.

Antti ei ollut pelkkä painimies, vaikka laji hänelle rakkain olikin. Yhtä lailla hän viiletti pesäpallon perässä tai nautti kesäilloista moottoripyörän selässä. Zumbakin sujui, vaikka aina tahdit eivät kohdilleen osuneet.

Elämänsä viimeisinä vuosina Antti uskalsi toteuttaa suuren haaveensa ja lähti kehittämään itseään valmentajana. Vaikka mies oli itse kisannut painissa ja pesäpallossa niin juniorina, kuin myöhemmällä iällä, niin nimenomaan valmentaminen oli hänen intohimonsa. Välillä innostuneessa puheessa vilahteli niin paljon outoja sanoja, että tuntui, kuin olisi lääkärin kanssa puhelimessa keskustellut.

Vuosikausien ajan Antti vei eteenpäin määrätietoisesti nuoria Muhoksen Voiton painijoita, mutta yhtä innostuneesti hän puhui kiekkopoikien fysiikkatreeneistä tai sairaanhoitajien kuntopainista. Ja kun alueleirien alkujumpassa jalkapalloon puolia tehtiin, niin aluevalmentaja itse oli aina joukkueessa mukana.

Muhoksen painin uudessa tulemisessa Antti Rasinkangas oli yksi kantavista voimista, ellei peräti se kantavin. Antti rakensi oman työnsä kautta uudelleen muhoslaisen painin perustuksen, jolle uusien ihmisten on hyvä lähteä työtä jatkamaan.

”Meiltä puuttuu nyt Voitosta kapteeni,” totesi eräs paini-isä Kajaanin kisoissa vain muutama tuntia ennen tietoa Antin poismenosta. Jokainen laiva vaatii kapteenin ja sellaisena me hänet muistamme. Jämäkkä ja annettujen lupausten takana seisova.

Mutta ei Antti ollut pelkästään urheilumies. Hän oli myös kahden kauniin tytön isä. Mia ja Mira saivat nauttia isästään liian vähän aikaa, mutta nuo vuodet olivat varmasti rakkauden täyteisiä. Tuota muistoa on syytä surun hellittämisen jälkeen vaalia huolella.

Muhoksen, Pohjois-Suomen ja koko maan painille Antin varhainen lähtö on kova menetys. Vaikka surun hetkellä kyyneleet ovat silmissä, niin vuosien päästä muistelemme Anttia painiporukassa hymy huulilla. Eihän tuota miestä voi muuten muistella.

Pekka Moliis

40 miestä, joille SM-mitali olisi unelmien täyttymys

Perinteinen painin Suomi Cup päätettiin loppuvuodesta kuopata. Nyt olisikin tehtävä suunnitelma, miten aivan terävimmän kansainvälisen tason takana lymyileville painijoille ja nouseville junnuille luodaan mielekäs tapa kilpailla.

Suomessa on syntynyt tilanne, jossa vain maajoukkueleiritykseen pääsevät urheilijat kilpailevat. Herman Kare, Arvo Haavisto ja SM-kisat ilmeisesti riittävät heille. Kysyn ikävän kysymyksen. Missä entiset ja tulevat huiput tai toisaalta kansalliselle tasolle tyytyvät urheilijat mittaavat uudessa tilanteessa tasoaan?

Tokihan esimerkiksi Turussa, Tampereella, Kotkassa ja Peräseinäjoella voidaan yrittää pitää miesten kisoja. Kuitenkin osallistuminen on ollut jo tähän asti nihkeää. Ilman mitään taloudellista porkkanaa ei kannata edes yrittää.

■

Jotenkin minulle on syntynyt mielikuva, että Suomessa on vallannut alaa lajifilosofia, jossa kilpaillaan hyvin vähän ja valikoivasti.

Kahdelle parhaalle painijallemme tämä voi ehkä jopa olla oikea systeemi, mutta ei muille. Kaikki muut kaipaavat lisää kokemusta hyvin erilaisista otteluista. Tämä on kylmä fakta.

Ajatellaanpa Suomen joukkuetta, joka lähetetään vaikkapa Pytlasinskiin. Aika monella reissu tahtoo päättyä yhteen matsiin.

Maajoukkuetasonkin painijoille tekisi hyvää joskus lähteä ns. kylä-kilpailuihin vähän paineettomampiin karkeloihin. Siellä voisi kokeilla uusia liikkeitä ja painia vaikka normaalia sarjaansa ylempänä. Kilpailla pitää pohjalaisittain sanottuna ”varooksi”. Voi nimittäin käydä niin, että suunnitelmaan merkattu päätapahtumaan valmistava kisareissu ei jostain syystä toteudukaan.

■

Painikulttuurimme kannalta miesten kansallisen kilpailutoiminnan totaalinen sammahtaminen on täydellinen katastrofi. Jokainen vaikkapa Mannin Matseihin osallistuva portsari, voimamies, jäähdyttelijä tai kuntoilija on tärkeä osa lajiamme.

On todella sykähdyttävää, kun tällainen kylänmies onnistuu koppaamaan maajoukkuemiestä tai jäähdyttelijä antaa pölläkkää juniorille.

Jokainen höntsätasonkin kilpailija on antamassa salilla matsia huipuillemme. Tärkeää on myös se, että melkein jokainen vetää mukanaan jonkun tutun katsomaan kilpailuja. Tällä tavalla kasvatamme uusia katsojia isommillekin kilpailuille. Voipa joku innostua sponsoriksikin, kun on saanut jännittää työkaverinsa edesottamuksia molskilla.

Käytännössä aina paikallis- ja maakuntalehdet tekevät juttuja kilpailuista. Vaikka elämmekin some-aikaa, perinteinen medianäkyvyys on edelleen tärkeää. Mitä enemmän verkkareiden ja trikoiden mainoslogot näkyvät kisapaikoilla ja tämän seurauksena myös lehdissä sitä parempi.

■

Viime syyskuun SM-kisoissa oli vain 44 osallistujaa. Osa heistäkin junnuja tai enemmän tai vähemmän kuntoilijaa. Aivan tosissaan harjoittelevia miespainijoita on korkeintaan 20.

Jokaisen Suomen painin tulevaisuudesta vähänkään välittävän kannattaisi nyt todella miettiä, mitä Suomen painille antaisi, jos 44 viimesyksyisen osallistujan lisäksi SM-molskilla melskaisi 40 kansallisen tason painijaa.

Nuorista on toki nousemassa uusia aika lahjakkaitakin kavereita. Kuitenkin, kun katsoo junnujen SM-kisojen osanottomääriä, voi todeta, ettei mitään valtavaa hyökyaaltoa ole tulossa.

Kansallisen tason miespainin tyrehtyminen ei ole tapahtunut hetkessä, vaan se on vuosikymmenten tekemättömien töiden looginen lopputulos. Ei voi kuin hartaasti toivoa, että nouseminen pohjalta tapahtuisi vähän ripeämmin.

Maalaan vielä yhden ikävän vision. Tulevaisuudessa kukaan ei halua järjestää SM-karkeloita. Kaikki miesten 2020-luvun krekon SM-kisat voidaankin suoralta kädeltä myöntää Porvoolle, jos mitään ei tehdä. Hieno kaupunki toki sinänsä!

Ensimmäinen käytännön toimenpide olisi palauttaa Suomi Cup uudistetussa muodossa takaisin. Radikaali idea olisi esimerkiksi, että pisteitä ei saisi ollenkaan UWW- ja

SM-turnauksista. Näin kotimaan kisoihin osallistuminen olisi pakollista, jos mielii päästä palkintorahoihin käsiksi. Läheltä seuranneena voin sanoa, että opiskelijalle esimerkiksi jo 1000 euroa on iso raha.

Kisoihin laitettaisiin esimerkiksi viisi sarjaa ja kolmelle parhaalle jaettaisiin rahaa. Neljän osakilpailun parhaalle sarjoittain esimerkiksi 2000, kakkoselle 1000 ja kolmoselle 500. Kyllä tähän uhrattava 17 500 menisi oikeaan osoitteeseen.

■

On taas loppukevennyksen aika. Erään ilmajokelaisen menestyneen painijan isältä lohkesi taannoin hampaasta isohko pala.

"Täs mitää hammaslääkäriä tarvita", hän ajatteli.

Käytännön miehenä hän upotti hampaanpalan tinneriin. Kun hammas oli näin steriloitu, se oli valmis uusiokäyttöön. Tuhti tujautus bostik-liimaa, puruluu takaisin paikoilleen ja kotvasen aikaa tiukkaa puristusta. Liitoksesta tuli pitävä ja hammas palveli näin korjattuna vielä vuosikausia.

Jussi "Kessi" Ketonen

U15 & U20 KREIKKALAIS-ROOMALAISEN PAININ SUOMENMESTARUUSKILPAILUT 9.4.2022 KOKKOLASSA

Kilpailupaikka: Hollihaan liikuntasali, Pikiruukintie 4, Kokkola.

Säännöt: Voimassa olevat UWW:n säännöt, A/B-lohkojärjestelmä

Aikataulu: 8.30–9.00 Lääkärintarkastus ja punnitus kisapaikalla

11.15	Avajaiset
11.30	Kilpailut alkavat
16.00	Finaalit

Sarjat: U20 (s. 2002–2006): 55, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97, 130 kg
U15 (s. 2007 ja myöh.): 34–38, 41, 44, 48, 52, 57, 62, 68, 75, 85 kg

Ilmoittautumiset:
perjantai 1.4. klo 23:59 mennessä (jälki-ilmoittautuminen pe 8.4. klo 8.30 mennessä) jouko.salmela@edu.kokkola.fi; jari.erkkola@gmail.com; info@painiliitto.net

Osallistumismaksut:
30 € / painija / huoltaja (5 painijaa / 1 huoltaja). Jälki-ilmo 150 € / painija.

Ruokailut:
Kilpailupaikalla lounas klo 13–15.00 vain ennakkoon varanneille ja maksaneille.
10 €/ hlö, maksu ilmoittautumisen yhteydessä pe 1.4. mennessä.

Ruokailuun liittyvät tiedustelut (ml. ruokavaliot): johanna.forsell@gmail.com.

Maksut:
Osallistumis- ja ruokailumaksut Kokkolan Kipinän tilille **FI38 5534 0520 1763 26** pe 1.4. klo 24.00 mennessä. Viestikenttään maksava seura, painijoiden ja huoltajien nimet sekä tilattujen lounaiden määrä. Maksuja ei palauteta.

Majoitus (ml. tuomarit):
Hotel Kokkola, Rantakatu 14. 06 8241 000, info@hotelkokkola.fi
93 €/2hh, 83 €/1hh, max 1 lisäv./huone +25 €. **Varaustunnus: Paini.** Runsas aamupala klo 11.00 asti. Aamusauna käytössä klo 7.00 alkaen.

Kisakanslia: Kilpailupaikalla, auki pe 8.4. klo 19–22.00 ja la 9.4 klo 7.30–14.00

Huomioitavaa: Kisapaikalla ei ole saunaa.

Dopingtestaus on mahdollista kaikkien ikäluokkien SM-kilpailuissa. Urheilijalla tulee olla voimassa oleva erivapaus kaikille käyttämille kielletyille lääkeaineille ja menetelmille! Kisoista livestream: www.kkpaini.fi.

Sunnuntaina 10.4. samassa salissa kansalliset juniorikisat Kokko Kalle Games.

Tiedustelut:
Kilpailujen johtaja Jouko Salmela,
jouko.salmela@edu.kokkola.fi, 040 5814090.

TERVETULOA KOKKOLAAN!

KOKKOLA KARLEBY 400

Tapahtumakalenteri 2022

MAALISKUU

19	Av. Uudenmaan aluemestaruuskilpailut	Vantaa (VaSa)
	Av. Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut, kr	Lappeenranta (LrTU)
25–27	Himberg-haastajateamin leiri	Kuortane
26	Ikäkausikilpailut	Tampere (TaVo)
28–3.4.	EM-kilpailut	Budapest (HUN)

HUHTIKUU

1–3	Himberg-haastajaryhmän leiri	Kuortane
2	Olavi Niemen muistopainit	Pori (PPM)
2	Kotka-painit - PERUTTU	Kotka (PopI)
9	U20 & U15 SM-kilpailut, kr	Kokkola (KoKi)
9	Helsingin Tarmon 90-vuotisjuhlapainit - PERUTTU	Helsinki (HeTa)
10	Kokko-Kalle Games	Kokkola (KoKi)
10–13	Painin alakoululeiri	Kuortane
15–17	Itä-Suomen ja Uudenmaan alueleiri	Pajulahti
22–24	Haastajaleiri, tytöt	Kuortane
24	U17 SM-kilpailut, kr	Vantaa (YTK)

TOUKOKUU

7	SM-kilpailut, kr	Porvoo (PoWe)
9–13	Vapaapainin maajoukkueleiri, kaikki	Kuortane
14	XXVIII Ollin Painit	Kouvola (Pilke)
14–15	U17 ja U20 PM-kilpailut	Tallinna (EST)
21–22	KLL -painit, kr	Laihia
22–26	Painin yläkoululeiri	Kuortane
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)
18	Finlandia Freestyle Cup	Järvenpää (JäVo)
22–25	UWW 3rd Ranking Series	Rooma (ITA)
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
3–4	Seuravalmentajapäivät	Kuortane
10	XXXIX Kalle Mäkisen painit	Turku (TWM)
10	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
10–18	MM-kilpailut	Belgrad (SRB)
17	Uolevi Setälän muistopainit ja Tre Female Wrestling tournament	Tampere (Koovee)
17	Freestyle Cup - ei vielä myönnetty	Hyvinkää (HyPk)
17	Kemi Cup - ei vielä myönnetty	Kemi (KI)
24	Nuorisoturnaus	Ilmajoki (IK)

LOKAKUU

1	Lohi-painit	Kotka (PopI)
4–9	VMM-kilpailut	Sofia (BUL)
8	Järvenpää Cup / Penan Painit - ei vielä myönnetty	Järvenpää (JäVo)
10–14	Vapaapainin maajoukkueleiri, kaikki	Kuortane
14–16	Itä-Suomen ja Uudenmaan alueleiri	Pajulahti
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 päivitetty 1.3.2022
5	Miesten ja naisten sekä U17 SM-kilpailut, vp	
12	VVV Cup	Vaasa (VVV)
18–20	Haastajaleiri, tytöt	Kuortane
19	Tampere Cup - ei vielä myönnetty	Tampere (Koovee, TaPs ja TaVo)
26	U15 ja U20 SM-kilpailut, vp	Jyväskylä (HWJ)

JOULUKUU

3	33. Joulumaapainit - ei vielä myönnetty	Rovaniemi (LaLu)
10	Arvo Haavisto -turnaus	Ilmajoki (IK)
16–18	Himberg-haastajaryhmän leiri	Kuortane
16–18	Maajoukkueleiri, naiset/tytöt	Kuortane
27–30	Itä-Suomen ja Uudenmaan alueleiri	Pajulahti

Porvoon Weikot r.y. vuodesta 1902

Kr.room. painin Suomenmestaruuskilpailut 6. - 7.5.2022
Porvoon Weikkojen 120 v juhlakilpailu

Kilpailupaikka	Porvoon urheiluhalli, Laivurinpolku 3, 06100 Porvoo
Säännöt	Voimassa olevat UWW kilpailusäännöt, A/B –lohkojärjestelmä
Punnitus	Lääkärintarkastus/punnitus pe 6.5. klo 15:00-15:30 Hotelli Seurahovissa Lääkärintarkastus/punnitus la 7.5. klo 8:30-9:00 Hotelli Seurahovissa Hotelli Seurahovi: Rauhankatu 27, 06100 Porvoo Punnituspaikalla on sauna
Sarjat	55, 60, 67, 72, 77, 82, 87, 97, 130 kg
Ilmoittautumiset	Perjantai 29.4.2022 klo 24:00 mennessä. Ilmoittautumisessa pitää näkyä ilmoittava seura, painijan nimi ja sarja. info@porvoonweikot.com ja info@painiliitto.net
Osallistumismaksu	50 euroa / kilpailija / huoltaja (5 painijaa / 1 huoltaja) perjantai 29.4.2022 mennessä. Jälki-ilmoittautumismaksu kilpailupaikalla 150 € / kilpailija.
Ruokailut	Kilpailupaikan vieressä ravintola Acvariossa. Päivällinen pe 6.5. klo 15:00 ->, lounas la 7.5. klo 13:00-> hinta 10 €/ateria. Vain ennakkovarauksen tehneille, maksu ilmoittautumisen yhteydessä.
Majoitus	Hotelli Seurahovi p. 019-54761 Muita majoituksia mm: Retkeilymaja (kilpailupaikan vieressä) tai Hotelli Sparre.
Osallistumismaksut	Porvoon Weikot, Aktia FI1540501020178629 Aktia Bank plc, Helsinki, Finland SWIFT/BIC: HELSFIHH Viestikenttään maksava seura/osallistujat/ruokailut
Huomioitavaa	Dopingtestaus on mahdollista kaikkien ikäluokkien SM-kilpailuissa. SM-kilpailuihin osallistuvalla urheilijalla tulee olla voimassa oleva erivapaus kaikille käyttämilleen kielletyille lääkeaineille ja menetelmille.
Tiedustelut	Mika Vuori p. 0400 496138, mika.vuori@a-yhtiot.fi Tuomarit: Ottakaa yhteys majoituksen ja saapumisen sopimiseksi.

Väännöissä mukana….
Tervetuloa Porvooseen!

DAVID

Suomen painiliiton virallinen
yhteistyökumppani

TOKMANNI

DAVID urheiluvaatteet
yksinmyyntioikeudella Tokmanneissa