SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 2
2022

s. 4

Raamikkaat
EM-mitalistit Arvi Savolainen ja Konsta Mäenpää
HENKILÖT

s. 10

Petran painikiertue
starttaa syksyllä
HENKILÖT

s. 18

Porvoon
SM-painit
AJASSA

MOLSKI

HENKILÖT

Arvi Savolaisen ja Konsta Mäenpään mitalijuhlissa **04**

Petran painikiertue alkaa syksyllä **10**

Jali Kuronen: Aluetoiminnan kehittäminen kehittää myös seuroja **16**

AJASSA

Yhdeksän Suomen mestaria **18**

ISF Gymnasiadit – suuren urheilujuhlan tunnelmaa **28**

Painin Suomi Cup – nuorille vai aikuisille **30**

MOLSKI

SUOMEN PAINILIITON tiedotuslehti

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

Kannen kuvat
Mari Mäkinen

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

Avustajat
Kaarlo Simojoki, Sanni Sarkkinen

Taitto ja painopaikka
Marjut Vuolanne tmi
Next Print Oy, Helsinki

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

Ilmoitushinnat

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

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

Molski 3/2022 ilmestyy viikolla 39.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 30.8.2022.

2/2022 Sisällysluettelo

03 Pääkirjoitus / Sisällysluettelo

04 Arvi Savolainen: Niissä otteluissa, jotka voitin, olin selvästi kaveria parempi

08 Turun Voimamiehet: Tähtimerkki on laatutakuu myös ulospäin

10 Petran painikiertue alkaa syksyllä

12 Ville Heino: Raha ja loukkaantumiset vaikuttivat lopettamiseen

14 Herätys ja sillasta ylös!

16 Aluetoiminnan kehittäminen kehittää myös seuroja

17 Perinteinen kesäleiri Ilmajoella heinäkuussa

18 Yhdeksän Suomen mestaria

23 Reposaaren sannalla kunnon GG Rantapainit

24 Painia, opiskelua ja yrittämistä

26 Painin U23-MM-kilpailujen 2023 järjestelyt vauhdissa

28 ISF Gymnasiadit – suuren urheilujuhlan tunnelmaa

30 Painin Suomi Cup – nuorille vai aikuisille

33 Paini antaa vahvan pohjan sumon harrastamiseen

34 Im memoriam: Ari Heikiö ja Lassi Toivola

36 Kessin kertomus

39 Tapahtumakalenteri 2022

PÄÄKIRJOITUS

MEIDÄN PAINI

Kevät toi kaksi mitalia Budapestin EM-kisoista ja kotimaista painitoimintaa aimo harpauksen kohti normaalia. Rajoitukset purettiin, seurojen toiminta aktivoitui ja kaikki kolme SM-kisatapahtumaa sekä KLL:n kisat saatiin järjestettyä ilman yhtäkään siirtoa. Rajoitusten purkamisesta huolimatta tauti on edelleen jyllännyt keskuudessamme, joten poisjääntejä on ollut jonkin verran tavanomaista enemmän. Lisäksi monet urheilijat ovat kärsineet koronan aiheuttamista ongelmista jopa kuukausia sairastamisen jälkeen. Onneksi valveutuneet valmentajat ovat osanneet hankkia tietoa koronasta toipumiseen mm. Terve urheilija -sivustolta ja lääkärimme ovat suhtautuneet ongelmiin tarvittavalla vakavuudella. Tietooni ei ole tullut yhtään sydänlihastulehdusta tai muuta vastaavaa urheilu-uran jatkumista uhkaavaa sairastumista suomalaisten painijoiden parista.

Kesällä useissa painiseuroissa vedetään lasten ryhmien osalta henkeä ja suunnitellaan syksyn toimintoja. Urheilijat suuntaavat rantapainikisoihin ja luontoon harjoittelemaan, kesäleireillä nautitaan painista ja kavereiden seurasta. Liiton toimistossa ja valmentajilla kuitenkin jatkuu tiivis työnteko, sillä noin kahden kuukauden jaksolla painitaan U15, U17 ja U20 ikäluokkien arvokisat. Lisäksi myös aikuiset edustusurheilijat leireilevät ja osallistuvat turnauksiin, koska syyskuun MM-kisoissa Belgradissa kaikki haluavat olla huippukunnossa. Joukkueiden matkajärjestelyt eivät tapahdu ”puhaltamalla”, varsinkin kun lähtijöitä on paljon, urheilullisesta puolesta ei haluta tinkiä ja silti kustannustehokkuutta halutaan noudattaa.

Syksy saapuu aikanaan ja seurojen toiminta käynnistyy täydellä teholla, joten myös liitto haluaa omilla toimenpiteillään tukea seurojen onnistumista. Seuravalmentajapäivillä luodaan yhteishenkeä ja lisätään valmentajien valmiuksia kehittää valmennustoimintaansa. Ohjaajakoulutusviikonloput antavat seuroille mahdollisuuden saada lisää ohjaajia ja sitä kautta ryhmiä sekä harrastajia. Uusia valmentajakoulutuksia pyritään tuomaan lähelle seuroja. Petran painikiertue pyörähtää toden teolla liikkeelle tuomaan innostusta ja näkyvyyttä paikallisille painiseuroille. Myös kilpailutoiminnassa tapahtuu uudistumista, kun Nuorten Suomi Cup starttaa kolmella osakilpailulla.

Talvella ollaan jo paljon viisaampia menneen vuoden ja siinä toteutettujen uudistusten suhteen. Lisenssiuudistus on otettu pääosin hyvin vastaan ja lisenssejä oli hankittu jo huhtikuun alkuun mennessä yhtä paljon kuin koko viime vuonna yhteensä. Varmasti myös kehittämistä tai muutosta vaativia asioita löytyy ja niiden osalta pyritään käymään avointa keskustelua kentän kanssa. Sama pyyntö avoimesta vuorovaikutuksesta koskee myös kilpailutoiminnan kehittämistä, aluetoimintaa sekä monia muita koko painikenttää koskevia asioita.

Oi miksi sitten otsikko on tuollainen? ”Meidän paini – ohjaaja- ja valmennusosaamisen uusi aika painiseuroissa” on uusi kehityshanke, jolle Painiliitto on hakenut erityisavustusta Opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Mikäli hanke toteutuu, meillä on selkeästi nykyistä suuremmat resurssit viedä seuravalmentajille suunnattu koulutus 2020-luvun vaatimustasolle ja vastata paremmin kentän tarpeisiin. Sitä hyvää kannattaa odottaa!

Lämmintä kesää ja menestystä valitsemallanne tiellä!

Pasi

Teksti **Mari Mäkinen**

Arvi Savolainen: Niissä otteluissa, jotka voitin,

olin selvästi kaveria parempi

Mitalijuhlassa muisteltiin menneitä ja katsottiin tulevaan. Syksyn MM-kisat ovat nyt molempien EM-mitalistien mielessä.

Suomen painin raskaat miehet, **Arvi Savolainen** ja **Konsta Mäenpää** palauttivat Suomen takaisin mitalikantaan huhtikuussa Budapestissä käydyissä EM-paineissa. Arvi voitti hopeaa 97 kilon sarjassa, Konsta puristi pronssille 130-kiloisissa.

Mitalijuhlia vietettiin Helsingissä toukokuun alussa. Paikalla vieraita vastaanottamassa oli kaksi rentoa ja hyväntuulista järkälettä. Tilaisuudessa nähdyt videot nostivat tuoreita muistoja mieleen.

– Tuotahan se on, välillä on iloja ja välillä suruja, kommentoi Arvi koostevideota, jossa näkyi voiton ja häviön hetkiä.

Hän nosti päällimmäisenä onnistumisena esiin sen, että uudet, ahkerasti harjoitellut mattoliikkeet onnistuivat EM-kisoissa.

– Tavoite oli saada pisteitä tehtyä ja otteluita ratkaistua niin, että ei tarvita niitä viimeisten minuuttien raivotappeluita. Se onnistui aika hyvin kolmessa ensimmäisessä ottelussa. Ne olivat sellaisia otteluita, joissa en joutunut hätään ja olisin ollut viimeisellä minuutilla takaa-ajoasemassa. Viimeisessä ottelussa tappelua ei saatu aikaiseksi viimeiselläkään minuutilla. Kaveri oli koko ajan vähän enemmän niskan päällä. Koin, että niissä otteluissa, jotka voitin, olin selvästi kaveria parempi ja siinä, jonka hävisin, olin taas selkeästi kaveria huonompi, Arvi kuvaili.

Arvi Savolainen (vas.) voitti EM-hopeaa ja Konsta Mäenpää pronssia.

Vyörytykset onnistuivat

Kaikissa kolmessa voitetussa ottelussa vyörytykset onnistuivat hyvin.

– Siinä kun saa kahden pisteen vyörytyksen tehtyä useamman kerran, niin se kyllä yleensä aika pitkälti helpottaa ottelua, Arvi myhäili ja iloitsi siitäkin, että hän pystyi pitämään hankitun johdon loppuun asti.

– Se jäi mieleen positiivisena onnistumisena, ja kertoi selvästi siitä, että harjoituksissa on tehty oikeita asioita. Tässä kisassa se selkeästi konkretisoitui.

Konsta kuvaili omia otteluitaan pistevähäisiksi, mutta painottaa, että jokaiseen otteluun mentiin minuutti kerrallaan painimaan. Hän kertoo aina ensimmäisellä jaksolla hakeneensa heiton paikkaa.

– No ei se sieltä tietenkään tullut. Toisella jaksolla päätettiin, että se otetaan pois. Siihen ladattiin todella paljon energiaa ja kolme ottelua menikin aika lailla tuolla taktiikalla. Sitten tulikin yksi vähän huonompi ottelu. Sain maistaa vähän omaa lääkettä, ja menin lenkistä selälleen.

Konsta totesi tyytyväisenä, että ahkera mattopuolustuksen harjoittelu oli tuottanut tulosta.

– Jotenkin viimeisellä viikolla ennen kilpailua palaset loksahtivat sen suhteen kohdalleen.

Kysymykseen miltä isojen miesten heittäminen tuntui, oli Konstalla varma vastaus.

– Hyvin se nousee, kun on voimaa, hän totesi leveästi virnistäen.

”Seppo on osannut pitää hyvin pojat salilla”

Muisteloissa palattiin hetkeksi ihan sinne painin alkuaikoihin. Ilmajoella Konsta taisi kuulua siihen porukkaan, jolta kaikkein vähiten odotettiin menestystä. **Marko Yli-Hannukselakin** oli huhujen mukaan todennut, että siellä se pieni pyöreä poika pyörii molskilla. Konsta suuntaa kiitoksensa painin parissa pysymisestä kotiväen ohella **Seppo Yli-Hannukselalle**.

– Siellä kotipuolessa Seppo on osannut pitää hyvin pojat salilla. Vaikka aina ei kiinnostanut, niin silti meidät on saatu takaisin salille. Siihen tarvitaan jonkin sortin hyvä ympäristö ja pari auktoriteettia, että saadaan pullamössöstä leivottua jotakin.

Arvin kanssa kaiveltiin muistin syövereistä esiin olympialaisten pronssiottelu. Olympiamitali oli lähellä, mutta jäi vielä haaveeksi. Kolaus oli kova, mutta Arvi toteaa, että iso pettymys on nyt pureskeltu, ja katse on suunnattu seuraavaan olympiadiin.

– Jotenkin sitä vain on onnistunut löytämään motivaatiota tehdä tätä puuhaa edelleenkin. Tappiot tuntuvat pahemmalta kuin aikaisemmin, ja tällaiset onnistumiset lämmittävät ja antavat uskoa siihen, että on kannattanut yrittää, Arvi iloitsi EM-hopeaansa viitaten.

”Harjoituksissa on tehty oikeita asioita. Tässä kisassa se selkeästi konkretisoitui.”

- Arvi Savolainen -

”Samanlaisella asenteella lähden, kuin EM-kisoihin, eli täysillä painimaan jokaisen matsin.”

- Konsta Mäenpää -

Suurin odotuksin MM-kisoihin

Seuraava suuri koitos on MM-kilpailut Belgradissa.

– Aikuisten MM-kilpailut on ainoa kilpailu, jota en ole vielä kokenut. Sinne mennään isoin odotuksin ja toivottavasti mahdollisimman hyvässä kunnossa, Arvi sanoi.

Konsta kiitteli sitä, että Suomessa vääntää nyt kova isojen miesten kolmikko, kun Elias Kuosmanen vielä kuntoutuu leikkauksen jälkeen.

– Tämä kombo on näköjään toiminut hyvin. On hienoa, että saadaan kilpailua Suomenkin sisälle, eikä aina tarvitse lähteä ulkomaille kisaamaan.

Myös Konsta katselee MM-kisoihin toiveikkaana.

– Sinne mennään ja siellä painitaan ja katsotaan sitten, mikä on lopputulos. Samanlaisella asenteella lähden, kuin EM-kisoihin, eli täysillä painimaan jokaisen matsin.

Teksti **Mari Mäkinen**

Kirsi Gröndahl-Yli-Hannuksela kannustaa muitakin painiseuroja hakemaan Tähtimerkkiä.

Turun Voimamiehet:

Tähtimerkki on laatutakuu myös ulospäin

Toiminnasta haluttiin tehdä ammattimaisempaa. Seuran mukaan Tähtimerkin saamisen eteen tehty työ helpottaa nyt toimintaa seurassa.

”Harrastajille, vanhemmille ja yhteistyötahoille näkyy, että olemme tosissamme kehittämässä seuraa.”

Turun Voimamiehissä puheenjohtaja **Marko Rusi** oli jo tovin puhunut Olympiakomitean Tähtimerkin hakemisen puolesta. Tämä oli kirjattu myös seuran toimintasuunnitelmaan. Pari vuotta sitten päätettiin ryhtyä tuumasta toimeen ja nyt Turun Voimamiehet on yksi 800 suomalaisesta urheiluseurasta, joka kehittää toimintaansa Tähtiseura-ohjelman avulla.

– Meillä ajatus oli se, että Tähtiseura-statuksen myötä teemme toiminnastamme ammattimaisempaa ja jäsennellympää. Uskomme siihen, että se on laatutekijä, joka auttaa erottumaan. Harrastajille, vanhemmille ja yhteistyötahoille näkyy, että olemme tosissamme kehittämässä seuraa. Haluamme olla turvallinen ja luotettava kumppani, kertoo seuran varapuheenjohtaja **Kirsi Gröndahl-Yli-Hannuksela**.

Seurassa ei haluttu, että urakka kaatuu yhden ihmisen niskaan. Projektia varten perustettiin työryhmä, jossa oli mukana viisi henkilöä.

– Pidimme alkuun joka toinen viikko Teams-palaverin, jossa kävimme läpi tehtäviä toimenpiteitä ja mietimme jokaiselle tekijän. Kun tietty osa-alue oli tehty, kävimme ne vielä yhdessä läpi. Loppua kohden vauhti kiihtyi, ja kokoustimme lähes joka viikko.

Pyörää ei tarvinnut keksiä uudestaan

Gröndahl-Yli-Hannuksela kertoo, että moni työstettävä osa-alue oli seuran toimintatavoissa jo olemassa.

– Niiltä osin pyörää ei tarvinnut keksiä uudestaan, vaan kirjasimme ne vain ylös.

Urakka vaati sitoutumista, mutta ei ollut mahdoton. Gröndahl-Yli-Hannuksela sanoo, että koko prosessi koettiin tekijöiden kesken varsin hedelmälliseksi.

– Teimme aika syväluotaavaa työtä, sillä halusimme hyötyä tästä mahdollisimman paljon. Emme halunneet kirjoittaa vain sanahelinää, vaan oikeasti toimintaamme kuvaavaa tekstiä.

Nyt seuralla on kattava toimintakäsikirja, joka on kaikkien luettavissa Turun Voimamiesten nettisivuilla. Sieltä löytää helposti muun muassa seuran toiminta-ajatukset, arvot ja vision, toimintaohjeet niin vanhemmille kuin harrastajille ja seuran toimijoille, ohjeita viestintään, sidosryhmätyöskentelyyn ja koulutustoimintaan sekä paljon muuta.

– Päädyimme prosessin myötä kehittämään eri toimintoja. Otimme käyttöön taloushallinto-ohjelman, kehitimme vuosikelloa ja kiitoskulttuuriamme, Kirsi Gröndahl-Yli-Hannuksela listaa jokusen esimerkin.

Uusien ihmisten helppo tulla toimintaa mukaan

Johtokuntaan nimitettiin laatuvastaava. Jari Kinnari vastaa nyt siitä, että toimintakäsikirjaa päivitetään säännöllisesti, jotta se pysyy ajan hermolla.

Gröndahl-Yli-Hannuksela uskoo, että Tähtimerkki on tietynlainen laatutakuu myös ulospäin, esimerkiksi niin itselleen tai lapselleen harrastusta miettivälle kuin yhteistyökumppaneille.

Tähtimerkin hakemista miettivää seuraa Gröndahl-Yli-Hannuksela suosittelee lämpimästi lähtemään prosessiin mukaan. Hän painottaa, että kaikki sen eteen tehty työ helpottaa toimintaa seurassa.

– Toimintakäsikirja on kuin yrityksen laatukäsikirja. Seura saa paljon tietotaitoa. Se nostaa esiin sellaisia tapoja, joita ei ole aiemmin kirjattu mihinkään. Kun kaikki on kirjoissa ja kansissa, on uusien ihmisten helppo tulla toimintaa mukaan.

Pasi Sarkkinen luovuttaa Tähtimerkin Turun Voimamiehille.

”Päädyimme prosessin myötä kehittämään eri toimintoja.”

Teksti **Mari Mäkinen**

Petran painikiertue

alkaa syksyllä

Pilottikäynti Jyväskylässä onnistui erinomaisesti. Kiertueaikoja voi nyt kysellä Painiliitosta.

Kun Petran painikiertue rantautui Jyväskylään, kiemurteli Keski-Palokan koululla jono ulos asti. Osa halusi painimaan, osa nähdä Petra Ollin livenä ja saada muistoksi nimikirjoituksen.

Kyseessä oli suunnittelutyön alla olevan kiertueen pilottikäynti. Sen aikana kartoitettiin, millaisella konseptilla Suomea lähdetään syksyllä kiertämään. Kiinnostus ja innostus kertoi, että kiertueelle on tilausta. Useampi seura on jo ilmoittanut Painiliittoon haluavansa olla mukana.

Jyväskylässä päivä alkoi Keski-Palokan koululla niin, että Petra kertoi koulun oppilaille, mistä kiertueessa ja painissa on kyse. Koululla on painimolski, ja tervetuliaispuheen jälkeen Petra ja Harjun Woiman nuoret painijat vetivät näytöksen, tietenkin komein akrobaattisin suorituksin ja heitoin höystettynä. Kaikki Petran kanssa harjoituksia vetäneet nuoret ovat joko nykyisiä tai entisiä Keski-Palokan koulun oppilaita.

Ehkä se onkin paini

Lapset seurasivat menoa maton reunalla haltioituneina.

– Sen jälkeen pidimme vajaan puolen tunnin painiharjoituksen 40:lle ensimmäisen luokan oppilaalle. Oppilaat pääsivät kokeilemaan erilaista temppuilua ja muun muassa polvipainia, Petra kertoo.

Vastaanotto oli riemukas. Lapset nauttivat molskilla nyhväämisestä.

”Oppilaat pääsivät kokeilemaan erilaista temppuilua ja muun muassa polvipainia.”

– Eräskin tyttö tuli sanomaan, että he ovat ystävänsä kanssa kovasti miettineet heille yhteistä harrastusta ja totesi sitten, että ehkä se onkin paini, Petra kertoo.

Koulun jälkeen suunnaksi otettiin Harjun Woiman sali, jonne kaikki painista kiinnostuneet saivat tulla kuuntelemaan Petran luentoa.

– Siihen päälle kaikki halukkaat pääsivät kokeilemaan painia 45 minuutin harjoituksissa.

Illalla vuorossa oli vielä yksi Petran vetämä painiharjoitus. Se oli avoin kaikille Keski-Suomen alueen painijoille.

Seurat vastaavat tapahtuman markkinoinnista

Harjun Woima hoiti tapahtuman käytännön järjestelyt ja markkinoinnin. Tämä on käytäntö myös syksyn kiertueella; seurat vastaavat tapahtuman markkinoinnista ja järjestelyistä paikan päällä, liitto vastaa Petran kuluista ja hänen matkoihinsa liittyvistä järjestelyistä.

Petra toteaa, että Jyväskylän päivä osoittautui varsin onnistuneeksi. Vastaanotto oli hyvä, ja päivän rakenne toimiva.

– Tämä on varmaankin aika lailla se kuvio, jonka toteutamme syksyn kiertueilla.

Painiliiton merkittävä painopiste on tyttö- ja naispainin kehittäminen. Kiertue suunniteltiinkin aluksi tytöille, mutta jo Jyväskylän käynti osoitti, että rajaaminen on turhaa.

– Emmehän voi sulkea painista kiinnostuneita poikia kiertueelta ja painista pois, Petra toteaa.

Jos Petran kiertue kiinnostaa, ota yhteyttä Painiliittoon.

Raha ja loukkaantumiset

vaikuttivat lopettamiseen

Ville Heino tutki gradussaan painiharrastuksen lopettamisen syitä. Suurin osa piti lopettamisen jälkeenkin painia erittäin hyvänä harrastuksena.

Ville Heino selvitti pro gradu-tutkielmassaan *"Painiharrastuksen jatkumisen edellytykset aikuisikään asti – Ajatuksia kreikkalais-roomalaisen painin SM-mitalisteilta" painin lopettamisen syitä.* Tavoitteena oli selvittää, mitkä syyt ovat johtaneet painiharrastuksen ja painissa kilpailemisen lopettamiseen ennen aikuisikää. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät olisivat saaneet jatkamaan painiharrastuksessa vielä aikuisiässäkin.

Tutkimuksen kohderyhmäksi otettiin kreikkalais-roomalaisen painin poikien SM-mitalistit vuosilta 2000–2014. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella.

– Kysely lähti noin 300 henkilölle, joista 151 vastasi. Heistä 76 oli lopettanut painiharrastuksen ennen juniorisarjoihin siirtymistä eli ennen 20 vuoden ikää, Ville Heino kertoo.

Puolet nosti esiin loukkaantumiset

Suurin yksittäinen syy lopettamisille oli vastausten mukaan loukkaantumiset. Vastanneista lähes puolet nosti tämän esiin.

– Sen jälkeen listattiin harjoituskaverien puute sekä innostuksen ja motivaation loppuminen, raha ja opiskelut.

Myös viihtyvyys vaikutti siihen, että paini harrastuksena jäi.

– Viihtymisen puutteeseen vaikuttivat muun muassa se, että lajin parissa ei ollut tarpeeksi hauskaa, painimisesta ei nautittu ja siihen kyllästyttiin. Esiin nousi sekin, että painissa olisi viihdytty, jos sitä olisi voinut harrastaa ilman paineita ja valmennus olisi ollut ammattitaitoisempaa, valmentaja olisi ymmärtänyt paremmin ja tarjonnut valintoja tai vaihtoehtoja. Valmennus nousi esiin yllättävän paljon.

Tutkimuksen mukaan vastanneiden toiveissa oli, että he olisivat itse pystyneet vaikuttamaan harjoitteluun ja valmentaja olisi ymmärtänyt heitä paremmin.

Valmennuksessa negatiivisena koettiin muun muassa se, että valmentaja tuki vähemmän silloin, kun harjoituksissa tai kilpailuissa ei tullut onnistumisia. Osalle yksi lopettamisen syy oli se, että he eivät kokeneet, että valmentajan taidot olisivat riittäneet viemään heitä huipulle.

Paini vaati enemmän kuin antoi

Ville Heino yllättyi siitä, että raha nousi suhteellisen isoon rooliin; moni vastasi yhdeksi lopettamisen syyksi sen, että painista ei voi tehdä itselleen ammattia.

– Avoimissa vastauksissa oli paljon sitä, että vastaajat eivät kokeneet, että paini antaisi niin paljon takaisin kuin mitä se vaatii. Tässä kohtaa minua mietityttää ehkä se, että miksi jätettiin laji kokonaan. Että joko painii ammattimaisesti tai sitten ei lainkaan.

Kaikesta huolimatta suurin osa lopettaneista piti painia hyvänä harrastuksena, ja ajatukset itse lajista olivat positiiviset.

– Vain yksi oli vastannut, ettei suosittelisi painia. Muut kokivat, että laji antaa mahtavat lähtökohdat muuhun elämään ja urheilulajeihin.

Tulosten mukaan painissa kilpaileminen olisi voinut jatkua vielä aikuisissäkin, jos painista olisi ollut mahdollista tehdä ammatti, valmennus olisi ollut ammattimaisempaa, ja jos loukkaantumisriski olisi pienempi. Vastaajille oli jäänyt erittäin positiivinen kuva painista harrastuksena. 89 prosenttia vastaajista näki painin hyvänä harrastuksena.

Ville Heino

- **S. 22. elokuuta 1991**
- **Liikuntatieteiden maisteri**
- **Työskentelee erityisluokan opettajana**
- **Kilpaili vapaapainissa 86 kilon sarjassa**
- **Moninkertainen Suomen mestari ja arvokisakävijä, MM-7. 2018**
- **Seura: Porin Paini-Miehet**
- **Lounais-Suomen aluevalmentaja**

"Suurin osa lopettaneista piti painia hyvänä harrastuksena, ja ajatukset itse lajista olivat positiiviset."

"Painissa olisi viihdytty, jos sitä olisi voinut harrastaa ilman paineita."

Herätys ja sillasta ylös!

Seppo Yli-Hannuksela houkuttelee kaikkia lähtemään seuravalmentajapäiville mukaan.

Valmentajakonkari **Seppo Yli-Hannuksela** on käynyt seuravalmentajapäivillä 70-luvulta saakka. Hän kertoo, että on aina kokenut tapatuman merkittäväksi ja aktiivisimpaan aikaan sinne tuli suunnattua joka vuosi.

– Tapahtuma on ollut tärkeä oman valmennuksen kehittämisessä, hän sanoo.

Yli-Hannuksela toteaa, että seuravalmentajapäivät on sosiaalinen tapahtuma ja samaan aikaan sieltä saa jatkojalostukseen hyviä vinkkejä ja neuvoja.

– Siellä tapaa niin nuorempia kuin vanhempia valmentajia. Kyllä sieltä aina jää jotakin vasemman korvan oikealle puolelle ja toisinpäin. Se on todella oikea paikka, jos haluaa kehittyä. Seurojen pitää nyt herätä. Me olemme tällä hetkellä tavallaan sillassa. Sieltä pitäisi päästä pystyyn.

Yli-Hannuksela toteaa, että tapahtuma sopii kaikille, kokemuksesta tai valmennusvuosien määrästä riippumatta.

– Siellä käydään läpi monenlaisia asioita. Mukaan kannattaa lähteä, valmensi sitten nassikoita tai ikämiehiä ja -naisia tai ketä vain.

Yli-Hannuksela pyrkii itsekin lähtemään paikalle taas tänä vuonna. Hän lupaa myös antaa vinkkejä, jos joku niitä kaipaa.

– Totta kai, aina vastaan kysymyksiin, jos joku haluaa jotakin tietää.

Seppo Yli-Hannukselan aloitteesta tapahtumaan on tänä vuonna varattu kaksi ilmaista paikkaa jokaiselle Painiliiton jäsenmaksun maksaneelle seuralle.

–Sen luulisi jo herättävän lähtemään paikan päälle. Siellä on varmasti kaikille jotakin, niin valmentajille, tuomareille kuin ottelujärjestäjille.

Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

MEILLÄ TEHDÄÄN HUIPPU-URHEILIJOITA.

KUORTANE.COM/URHEILU

Finland Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

Painin

SEURAVALMENTAJAPÄIVÄT

3. - 4.9.2022 KUORTANEEN URHEILUOPISTOLLA

Painin seuravalmentajapäivät järjestetään perinteiseen tapaan Kuortaneen Urheiluopistolla syyskuun alussa, 3.-4.9.2022.

Painiliitto tarjoaa kaksi (2) vapaapaikkaa per seura.
sis. majoituksen 2hh:ssa, täysihoitoruokailut lounaasta lounaaseen, ohjelman luennot sekä harjoitukset. Muilta hinta 75 €/hlö

Ilmoittautumiset 12.8. mennessä Painiliiton nettisivulla osoitteessa

WWW.PAINILIITTO.FI

Aluetoiminnan kehittäminen kehittää myös seuroja

Lounais-Suomen aluepäällikkö Jali Kuronen muistuttaa, että yhteistoiminta on kaikkien etu. Mitä vähemmän painijoita on, sitä enemmän seurat tarvitsevat toisiaan.

Jali Kuronen toivoo, että vuoden päästä Lounais-Suomen alueella pyörivät säännölliset alueleirit.
(Kuva: Mauno Ketola)

Jali Kuronen aloitti Lounais-Suomen aluepäällikkönä huhtikuun alussa. Hän on toiminut tuomarikouluttajana jo muutaman vuoden, joten aluetoiminta eri kulmista on varsin tuttua.

– Kierrän paljon alueen kisoja tuomaroimassa, ja joka seurassa on tuttuja. Ehkä siksikin pesti lankesi minulle, Kuronen hymähtää.

Tavoitteeksi Kuronen on ottanut sen, että alueen seurojen yhteistyö tulee paljon nykyistä tiiviimmäksi. Osa seuroista tekeekin jo yhteistyötä keskenään, mutta Kuronen haluaa kaikki mukaan. Hän painottaa, että se on niin pienten kuin isojen seurojen etu ja palvelee koko aluetta.

Yksi yhteistyön tärkeimmistä osa-alueista on yhteiset leirit. Niiden merkitys on korostunut entisestään, kun painijoiden määrä on vähentynyt.

– Alueella on paljon pieniä seuroja, joissa kaikille ei ole sitä oman kokoista harjoituskaveria. Meillä on seuroja, joissa on useampikin KLL-tasoinen painija, mutta he ovat kaikki eri kokoisia. Säännöllisen leirityksen kautta on mahdollista päästä painimaan oman alueen sisällä oman kokoisten ja -tasoisten kavereiden kanssa.

Kuronen luottaa myös tuoreen aluevalmentaja Ville Heinon ja muiden valmentajien panokseen alueen painin kehittämisessä.

Yhdessä uuteen nousuun

Takana on nyt yksi leiri ja syksyllä kesätauon jälkeen on tarkoitus järjestää niitä lisää.

– Kevään leirillä oli mukana neljä seuraa ja lisää seuroja halutaan mukaan. Käytössä oli tosin vain yksi matto, joten se hieman rajoitti osallistujien määrää. Moni seura on näyttänyt vihreää valoa tuleville yhteisleireille.

Korona toi seuroille lisähaasteita; harrastajat vähenivät ja joidenkin toiminta hieman lamaantui. Sitten oli niitäkin, joiden toiminta on jatkunut täysin entiseen malliin, ja harrastajien määrä jopa kasvanut.

– Esimerkiksi Rauman Voimailijoissa on Juuso Liukon johdolla tehty hienoa työtä ja saatu muutamassa vuodessa harrastajamäärät niin sanotusti nollasta sataan.

Kuronen on varma, että yhteispelillä päästään laajemmalla rintamalla uuteen nousuun.

– Jos toiveeni toteutuvat, niin vuoden päästä täällä

”Rauman Voimailijoissa on saatu muutamassa vuodessa harrastajamäärät niin sanotusti nollasta sataan.”

”Liitosta saa taatusti apua ja neuvoja siihen, miten asioita kannattaa hoitaa.”

pyörivät säännölliset yhteisharjoitukset. Eikä niiden tarvitse aina olla mitään monen päivän leirejä. Parin harjoituksen päiväkin riittää usein hyvin.

Tavoitteena on myös saada lisää tuomareita mukaan. Aktiivisia tuomareita on alueella nyt kuusi.

– Tuomareiden vähyys ei ole haaste vain meidän alueella, vaan koko Suomessa.

Kuronen painottaa, että alueen kehittäminen on nimenomaan seurojen vastuulla. Ei voi odottaa, että liitto tai mikään muukaan taho tulisi sen tekemään.

– Totta kai liitto voi auttaa. Seurakäyntejä kannattaa liitosta kysellä. Liitosta saa taatusti apua ja neuvoja siihen, miten asioita kannattaa hoitaa. Käytännön työ pitää kuitenkin tehdä itse, Kuronen muistuttaa.

K O M M E N T T I

Allekirjoitan täysin Jali Kurosen tärkeän viestin yhteistyön kehittämisestä. Vain yhteistyötä tekemällä voimme kasvattaa painin merkittävyyttä ja kääntää kaiken ikäisten painijoiden määrän kasvuun. Vain painiseurojen toiminnan kasvamisella ja kehittymisellä voidaan saavuttaa merkittävästi näkyviä tuloksia. Liiton tehtävä on tukea seuroja, mutta vain sellaisia voi auttaa, jotka haluavat kehittyä!

Alueleirit ovat tärkeitä yhteistyön sekä valmennuksen laadun kannalta ja ne on mahdollista järjestää suhteellisen kustannustehokkaasti lähellä seuroja. Ne ovat tärkeä osa urheilijana kehittymistä ja harjoittelun mielekkyyden säilyttämistä. Alueiden toiminnan kehittämiseen toivon rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta. Hyvä esimerkki on Pohjois-Suomen alueella tehtävä yhteistyö ruotsalaisten ja norjalaisten seurojen kanssa. Toki itärajalla yhteistyö on olosuhteiden pakosta nyt hiljaisempaa!

Pasi Sarkkinen,
toiminnanjohtaja
Suomen Painiliitto

Teksti **Jussi Ketonen**

Perinteinen kesäleiri Ilmajoella heinäkuussa

Ilmajoella pidetään heinäkuussa taas perinteinen kesäleiri. Parin aikaisemman vuoden tapaan molskeja tömistellään Ilmajoen yläkoulun salissa.

Karkelot starttaavat liikkeelle lauantaina heinäkuun yhdeksäs päivä leirikisoilla. Sunnuntaina ja maanantaina on parit harjoitukset ja tiistaina vielä yhdet.

Ohjelmassa on toki kaikkea muutakin kesään sopivaa toimintaa kuten esimerkiksi pallonpeluuta ja touhuilua viereisellä yleisurheilukentällä.

Peräti viitenä kesänä peräkkäin Ilmajoen Kisailijat piti kesäleirin Jurvassa. Näistä tapahtumista jäi varmasti monelle erittäin hyvät muistot.

Säläisjärven rannalla oli erittäin hyvät olosuhteet. Entisen kotiteollisuuskoulun juhlasaliin saatiin hyvin kaksi mattoa, vieressä oli ampumahiihtostadionin lenkkipolut, punttisalikin kuului varustukseen ja illan päätteeksi saattoi pulahtaa järveen palautumaan ja viilentymään.

Valitettavasti Jurvassa ei pystytä enää leiriä pitämään. IK:lla olisi haaveena löytää uusi paikka ja kaikki vinkit otetaan vastaan.

Jaostossa on kartoitettu Ilmajoen lähialueen paikkoja, mutta vielä sopivaa ei ole löytynyt. Yleensä ongelmaksi muodostuu riittävän suuren katetun tilan puute. Taivasalle ei mattoja oikein viitsi viritellä, vaikka tästäkin on toki kokemusta. Ruokailut ja majoitukset kyllä saataisiin onnistumaan monessakin kohteessa.

Ilmajoen kesäleirillä treenareina toimivat oman seuran huippukoutsit, joten valmennus on taatusti tasokasta.

Ei muuta kuin osoitteeksi Ilmajoki heinäkuussa.

Yhdeksän Suomen mestaria

Porvoon SM-paineissa saatiin tukku uusia Suomen mestareita. Sarjan voittajat kertovat muun muassa tunnelmistaan, tavoitteistaan ja kehittämisen kohteista.

Joni Pitkänen, 18, Suolahden Urho

Asuu Suolahdella, **sarja 55 kg**

”Kisoissa mahtava onnistuminen oli finaalissa viimeisillä sekunneilla tehdyt voittavat pisteet, joita ilman olisin hävinnyt. Valmistautuminen kisoihin meni juuri odotetusti ja hyvin. Ihan viimeisin valmistautuminen tehtiin omalla salilla treenaamalla ihan normaaliin tapaan. Treenileirit ja -kisat oltiin jo käyty U20 -kisoja varten reilu kuukausi ennen näitä miesten SM-kisoja.

Minua motivoi painimaan siinä kehittyminen ja paremmaksi tuleminen. Tavoitteena on kesän aikana kehittyä mahdollisimman paljon ensi kaudelle treenaamalla kovaa ja monipuolisesti.

Vahvin osa-alueeni painissani on varmaankin kestävyys; jaksan painia kaikki ottelut loppuun asti ja ainakin tuntuu siltä, että kaveri alkaa pikkuhiljaa loppua kohden puhkeamaan. Aika paljon tulee käytyä juoksulenkeillä, se lienee auttanut asiaa. Hiomista vaativat ainakin heitot huonommalle puolelle.

Kesäkuun treenailen vanhaan malliin täällä Suolahdessa ja heinäkuussa alkaa armeija. Se saattaa sotkea kuvioita jonkin verran. Toki varmaan enemmän tulee tehtyä ulkona harjoittelua nyt, kun se on sään puolesta mieluisaa. Kirjoitin juuri ylioppilaaksi. Nyt alkukesän olen paikallisessa K-kaupassa töissä. Armeijan jälkeen olisi tavoitteena lähteä yliopistoon opiskelemaan.”

Nestori Mannila, 19, Vaasan Voima-Veikot

Asuu Vaasassa
Käy lukiota Vaasan lyseon lukiossa, **sarja 67 kg**

”Kisoissa ilahdutti rutiininomainen suorittaminen, ja se, että vanha vamma eli vuonna 2018 murtunut solisluu ei enää haitannut painia. Valmistautuminen sujui hyvin, paino lähti hyvin tippumaan eikä vienyt energiaa painista. Minulle suurin motivaatio painimiseen on lajin hienous ja monipuolisuus. Tällä hetkellä tärkeimmät tavoitteet ovat alle 20-vuotiaiden EM- ja MM-kilpailut. Niitä kohti mennään kovaa harjoitellen pitäen kuitenkin pilkkeen silmäkulmassa. Vahvuuteni painissa ovat taistelutilanteet ja liikkeiden paljous. Kehittämistä on vielä kaikessa. Nyt käyn lukiota ja sen jälkeen menen armeijaan”

Tino Ojala, 20, Helsingin Haka

Asuu Helsingissä
Opiskelee Mäkelänrinteen urheilulukiossa, **sarja 60 kg**

”Lähdin kisoihin hakemaan kultaa ja tarkoitus oli aika nopeasti voittaa kaikki ottelut. Kaikki meni suunnitelmien mukaan, ja oma suorittaminen oli tasaisen varmaa. Vastustajani olivat aika nuoria, ja voimaerot kyllä huomasi. Voitin nopeasti ja selvästi.

Valmistautuminen oli sujunut hyvin painiessa ja nopeusvoimatreenien merkeissä. Kropassa ei ollut mitään ongelmia, enkä ole ollut kipeänä.

Painissa minua motivoi eniten se, että paini ei ole mikään helppo laji. Siinä joutuu oikeasti tekemään tosi paljon töitä, jos halua menestyä. Helppoa tietä ei menestykseen ole.

Seuraava iso tavoitteeni on ensi vuoden 23-vuotiaiden MM-kilpailut Tampereella. Sen pidemmälle en halua tässä vaiheessa miettiä. Nyt keskityn niihin. Menestymiseen siellä tähtään kovalla ja järkevällä harjoittelulla. Tärkeää on pysyä terveenä ja pyrkiä välttämään loukkaantumiset.

Omat vahvuuteni painissa ovat räjähtävyys ja nopeus. Suurin kehittämisen kohde taitaa olla tuolla kestävyyden osa-alueella. Kovissa otteluissa sen huomaa siitä, että tokalla jaksolla alkaa jo piippu olemaan vähän täynnä.”

Matias Lipasti, 25, Ilmajoen Kisailijat

Asuu Ilmajoella, **sarja 72 kg**

”SM-kilpailuissa itseäni ilahdutti etenkin se, että vaikka finaaliottelussa olin jo 0–5 häviöllä, en hätkähtänyt sitä, vaan pystyin luottamaan itseeni ja siihen, että saan pisteitä tehtyä. En antanut tappioaseman haitata. Valmistautumisessa ei ollut mitään erikoista. Kaikki meni hyvin ja suunnitellusti. Leirejä oli alla aika paljon.

Painimaan minua motivoi, näin **Erkkolan Nikon** sanoja lainatakseni se, että kyseessä on rehti kamppailu mies miestä vastaan. Tavoitteeni on olla painissa maailman paras. Haluan voittaa olympiamestaruuden. En osaa oikein sisäistää sitä, että kuka ei haluaisi olla maailman paras. Kyllä minä uskon, että ne, jotka tätä tosissaan tekevät, tähtäävät siihen.

Tällä hetkellä panostan vain painiin. Olen ammattiurheilija, ja paini on nyt ykkönen. Sitä se on niin kauan, että pääsen tavoitteeseeni.

Omina vahvuuksina painissa näen liikkuvuuden ja ketteryyden. Kehittämistä on siinä, että pystyisin otteluissa aktiivisemmin hakea ja tehdä pisteitä. ”

Otto Malinen, 20, Lapin Lukko

Asuu Rovaniemellä, **sarja 77 kg**

”Hyvä onnistuminen kilpailuissa oli voitto YTK:n **Veeti Kajannetta** vastaan. Meillä on muutaman kerran ollut matsi kisoissa. Ottelut ovat olleet tosi tiukkoja ja kääntyneet loppusekunneilla Kajanteen hyväksi. Nyt sain painittua tarkasti ja tein tarvittavat pisteet. Myös mattopuolustus toimi hyvin.

Valmistautuminen SM-kisoihin oli sujunut hyvin, sillä se oli alkanut jo hyvissä ajoin ennen alle 20-vuotiaiden SM-kisoja. Minua motivoi painimaan itselleni asettamat tavoitteet ja hyvät kisasuoritukset. Tavoite on pystyä painimaan korkealla tasolla Suomessa ja sitä kautta päästä edustamaan ulkomaille. Näitä tavoitteita kohti menen harjoittelemalla mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti sekä kehittämällä niin vahvuuksia kuin heikkouksia. Peruskuntoa tulisi parantaa ja voimaa hankkia lisää. Vahvuuksiani tällä hetkellä ovat erilaiset sidontatilanteet sekä heitot. Tärkeää on myöskin saada pidettyä paikat ehjänä.

Kirjoitin juuri Kuortaneella ylioppilaaksi ja muutin takaisin Rovaniemelle. Lokakuussa aloitan varusmiespalveluksen Urheilukoulussa Santahaminassa.”

Waltteri Latvala, 21, Vaasan Voima-Veikot

Asuu Ilmajoella, **sarja 87 kg**

”Olen tyytyväinen SM-kisoihin kokonaisuutena. Tämä oli ensimmäinen miesten SM-mitali ja vielä kultainen. Olen vaihtanut sarjaa, ja painin vielä viime vuonna 77-kiloisissa eli nyt olin peräti 10 kiloa isommassa sarjassa. Tästä sarjasta minulle ei ole kauhean paljon kokemusta ja kaikki vastustajat olivat minulle uusia. Oli positiivinen yllätys, että sarja sopi itselle näinkin hyvin.

Valmistautuminen sujui aika huonosti. Viimeiset kaksi viikkoa olin painimatta kokonaan. Minulta repesi polven sivuside, mutta eipä se nyt hirveän negatiivisesti vaikuttanut. Joskus tekee ihan hyvää herkistellä ennen kisoja. Olisi valmistautuminen tietysti voinut paremminkin mennä.

Paini tuntuu kaikin tavoin omalta jutulta. Se on minulle tosi tärkeä laji. Tietenkin toivon, että siinä tulee joskus arvokisamenestystä. Sen eteen olen valmis tekemään paljon töitä; panostan täysin tähän lajiin ja elän se ehdoilla.

Vahvuuteni ovat heitot ja se, että olen hyvä nopeissa tilanteissa. Kyllä minä niistä yleensä pisteet itselleni saan. Voimaa tarvitsen tähän sarjaan lisää. Maailman tämän sarjan ykkösmiehille jään vielä voimissa erittäin paljon. Tässä on prosessi vielä aika paljon kesken ja tosiaan voimapuoli on se isoin kehittämisen kohde.

Tällä hetkellä olen täysin omistautunut painille. Välillä olen tehnyt viikonloppuisin järjestyksenvalvojan hommia, mutta sitä pitää vähentää, kun treenaaminen tulee intensiivisemmäksi. Se on ihan hyvä nukkua öisin.”

Roni Purolainen, 26, Koovee

Asuu Tampereella
Opiskelee tilastotiedettä Tampereen yliopistossa, **sarja 82 kg**

SM-kisoissa suurin onnistuminen oli voitto finaaliottelussa, jossa vastassa oli **Jonni Sarkkinen**. Pystypaini oli hyvää ja sain tehtyä siitä pisteitä. Valmistautuminen oli mennyt ihan hyvin, tosin pieniä loukkaantumisia oli ollut ennen kisoja. Ne eivät onneksi haitanneet. Alla oli leirejä ja kotisalilla oli tehty hyvin töitä.

Haluan menestyä tässä maailman kovimmassa urheilulajissa. Se on minun motivaattorini. Lähin tähtäin on MM-kisoissa, joka voisi olla mahdollista jo tänä vuonna. Olympialaisiin on vielä matkaa, mutta sinnekin tähtään.

Vahvuuteni on pystypaini. Pystyn sellaiseen hallitsevaan painiin pystyssä ja saan ajettua kaverin huonoon asemaan, josta itse sitten pääsen tekemään omia kikkoja. Kehitettävää on muun muassa mattopainissa, johon tarvitsen enemmän itseluottamusta ja varmuutta ja uskoa siihen, että onnistun."

Opinnoissa olen mennyt hieman rauhallisempaan tahtiin painin ehdoilla. Nyt kesällä kandi tulee valmiiksi."

Arvi Savolainen, 23, Lahden Ahkera

Asuu Helsingissä, **sarja 97 kg**
Työskentelee Puolustusvoimien palveluksessa Santahaminan varuskunnassa liikunta-aliupseereina.

"SM-kilpailuissa oma tasaisen varma suorittaminen ilahdutti. Valmistautuminen sujui rutiinilla eli en oikeastaan valmistautunut mitenkään kummoisemmin. Harjoittelimme perusjuttuja ja yritin oppia salilla joka päivän jotakin uutta.

Juuri nyt painimaan motivoi ne tulevat koitokset, joihin en ole vielä päässyt. Ja se, että olisin siellä entistä parempana. Vuoden päätavoite on syksyn MM-kilpailut.

Kesän aikana on paljon harjoituskilpailuja ja leirejä, pääasiassa ulkomailla. Taitaa tännekin olla tulossa ulkomailta porukkaa.

Aiemmin olen kisannut enemmän myöskin kotimaassa, mutta pikkuhiljaa se, mitä on järkevä tehdä, muuttuu. Nykyään kisataan vähän vähemmän ja tähdätään siihen, että ne kisat olisivat niitä oikeasti laadukkaita ja hyviä kisoja.

Vahvuuteni on tasaisuus; ei tule sellaisia hirveitä yllätysmatseja, että yhtäkkiä ylisuoritan yli oman tason, mutta ei myöskään ylläreitä sinne toiseen suuntaan, että yhtäkkiä häviäisin ihan pystyyn sellaiselle, jolle ei ehkä kuuluisi hävitä.

Minulla on sopimus tämän vuoden loppuun Puolustusvoimien kanssa. Olen suunnitellut, että hakisin pestiin jatkoa."

Konsta Mäenpää, 24, Ilmajoen Kisailijat

Asuu Ilmajoella, **sarja 130 kg**

”SM-kisoissa paini oli varmaa ja kunto tuntui olevan sielläkin kohdallaan, vaikka vähän olin jo jäähdytellyt EM-kisojen jälkeen.

Valmistautuminen sujui ihan hyvin. Olin Helsingissä viikon. Siellä tuli otettua pari painia ja tehtyä sellaista lyhyempää ja terävämpää sarjaa. Vaikka tällä tasolla ollaan, niin kyllä se kisaaminen aina pukkaa vähän jännittämään. Eivät ne mitalit ilmaiseksi tule koskaan.

Seuraava iso tavoite on syksyn MM-kisat. Jos sinne pääsen, niin samalla lailla sinne mennään kuin EM-kisoihinkin. Siellä kisataan niin kovaa kuin pystytään, ja jos siitä tulee jotakin kotia tuomisia, niin sitten tulee. Viimeisen puolen vuoden aikana olen saanut painiin sellaisen suhteellisen rennon näkemyksen; olen saanut sen tavallaan tasapainoon ja kehitystä on tullut. Samalla tavoin mennään edelleen eteenpäin. Hitaasti ja varmasti, mutta se hitaasti tehdään mahdollisimman nopeaa. Sanotaanko, että hitaasti kiiruhtaen. Jos tulee jotakin takapankkia, niin sitten otetaan hetki rennommin. Tavoitteena on kuitenkin pitkä ja terve urheilura.

Vahvuuksiani ovat heitot, vaikka en ole niitä kisoissa kauheasti viime aikoina väläytellyt. Paini on muuttunut vähän raskaan sarja tyyliin, eli otteluissa mennään vähemmillä pisteillä. Heitot ovat silti se oma spesiaalialue. Fysiikkaa pitää yhä kehittää ja paljon kaikkea muutakin. Paketti ei ole vielä valmis, eikä kaikki ei ole vielä täydellistä. Se oli vasta pronssinen EM-mitali, ja sitä pitää lähteä kirkastamaan.”

Teksti **Hannu Kiminkinen, Painiliiton Rantapainin vastaava**

Reposaaren sannalla

Kunnon GG Rantapainit

Beach Wrestling – suomalaisittain Rantapaini tulee tulevaisuudessa olemaan jatkuvassa uudistusliikkeessä olevien olympialaisten lajiohjelmassa, mikäli kansainvälisen painiliiton UWW:n terävimmän johtoremmin toive ja tavoite toteutuu. Nyt kv. liiton toimesta ollaan vahvistamassa Beach Wrestling – World Series kilpailusarjaa. Seuraavien nuorten olympialaisten kisaohjelmaan laji on jo hyväksytty. Tulevaisuudessa tämän lajin kehittämisessä painotus tulee kansainvälisellä tasolla olemaan naisten toiminnassa.

Suomessa Rantapainitoiminnan kehittämistä on parin vuoden ajan jarruttanut ikävä Korona pandemia, minkä hellittäessä lajin toiminta on kuitenkin tämän kesän aikana vauhdittumassa. Tulevan kesän aikana maassamme tullaan järjestämään viidestä – kuuteen iloista Rantapainin mittelöä. Ja usea seura on siirtänyt harjoituksiaan rannoille ja Beach volley kentille. Beach Wrestling – Rantapaini on hyvin vauhdikasta ja nopeatempoista urheilua, takavuosien malliin ottelijat eivät pitkiä aikoja keskenään tule nyhjäämään.

Kunnon kisa Reposaaressa

Helsingissä elokuussa järjestettävien SM-kisojen jälkeen merkittävin tapahtuma tulee olemaan Porin Reposaaren sannalle sijoittuva Kunnon GG Rantapaini kisa. Kilpailun nimen on vääntänyt takavuosien Suomen raskaan sarjan ankkuri Osmo Hekkala, hänen kovin saavutus molskilla on kreikkalais-roomalaisen painin raavaitten miesten raskaan sarjan nelostila.

GG nimi on tullut Reposaaren Kunnon kahdesta tähtimiehestä, kirkkain tähti on edesmennyt olympiavoittaja, kansanedustaja Kelpo Gröndahl. Hänen Helsingissä saavutetusta olympiavoitosta tulee tämän vuoden heinäkuussa kuluneeksi seitsemänkymmentä vuotta. Toinen Kunnon trikoissa vääntänyt mies oli todella lahjakas painilupaus, sittemmin viihdetaiteilijana menestystä niittänyt **Eino Grön**. Vuoden 1963 TUL:n liittojuhlilla hän selätti silloisen hallitsevan itäsaksalaisen maailmanmestarin. Kunnon GG Rantapainit ovat samalla takavuosina vahvaa ja menestynyttä painitoimintaa toteuttaneen Reposaaren Kunnon 90 v. juhlatapahtuma. Kunnon painitoiminnan loppumisen myötä kesäisen kisan järjestämiseen avuksi on tulossa lajin erikoisseura Porin Paini-Miehet.

Heinäkuun 3. päivänä Porin Reposaaren Kelponpuistossa järjestettävästä Kunnon GG Rantapaineista on muodostumassa kesäisen iloinen ja murakka painitoiminnan mediatapahtuma. Mukaan odotetaan runsaasti lajista kiinnostuneita painin harrastajia, kannustajiksi on saapumassa reposaarelaisten lisäksi olympiavoittajien yhdistyksen puheenjohtaja Pertti Ukkolan johdolla myös muiden lajien olympiavoittajia ja huippu-urheilijoita. Kisan tulee avaamaan Reposaaren Kunnon oma mies Eino Grön. Nähtäväksi jäänee tuleeko hän tepastelemaan Rantapainin kisa-asussa jonkun reposaarelaisen veteraanin kanssa mahdollisesti vaikka ottelemaankin? Paineet tästä on Eikalle asetettu.

Kuva vuoden 2020 Rantapainin SM-kilpailuista Helsingin Hietaniemen uimarannalta.

Teksti **Mari Mäkinen**

Painia, opiskelua ja yrittämistä

Tino Korhonen toimii jo kolmatta vuotta yrittäjänä. Priorisointi ja aikataulutus takaa, että painille ja koululle on aina aikaa.

Tino Korhonen on 16-vuotias lahtelaisnuori. Hän paini pienenä nassikoissa, sitten tuli pieni tauko. Takaisin painin pariin hän palasi kuutisen vuotta sitten ja painii nyt Mukkulan Riennossa. Peruskoulu päättyi juuri ja syksyllä on tarkoitus aloittaa lukio urheilulinjalla.

Jo kolmen vuoden ajan Tino on ollut myös yrittäjä. Hänellä on yhteinen yritys ystävänsä kanssa. Parivaljakko hoitaa kesäisin puutarhoja ja tekee muun muassa metsän raivauksia. Talvella luodaan lunta. Töitä on niin paljon, kuin vain jaksaa tehdä. Asiakkaina on kotitalouksia ja yrityksiä.

– Olen tehnyt pienestä pitäen kotitöitä sekä leikannut nurmikkoa ja muuta eli työ oli jo vuosien takaa tuttua. Näin lehdessä ilmoituksen, jossa houkuteltiin hakemaan 4H-yhdistyksen kautta kesäkevytyrittäjäksi. Päätimme hakea, saimme Lahden kaupungilta 300 euroa yritystukea, perustimme yrityksen ja aloimme paiskoa hommia, Tino kertoo.

Yrittäminen ei pelottanut ja 4H-kerhosta sai hyviä neuvoja. Sana ahkerista nuorista miehistä on levinnyt, ja tilauksia tulee riittävästi.

– Työllistymme sopivissa määrin. Enemmänkin varmasti tulisi asiakkaita, jos mainostaisimme, mutta emme ole nähneet sille tarvetta.

Tulevaisuudessakin yrittäjänä

Tino hoitaa myös yrityksen paperityöt.

– Meillä on normaali toiminimen kirjanpito, jonka minä hoidan, samoin kuin laskutukset, veroilmoitukset ja muut. Aluksi se oli vähän vaikeampaa, mutta pikkuhiljaa tässä on oppinut ja se on jo paljon helpompaa. Välillä on jotain pieniä haasteita, mutta pääosin se sujuu helposti.

Tino ei vielä tiedä, minkä alan töitä hän haluaa tehdä tulevaisuudessa. Yrittäminen kuitenkin tuntuu omalta jutulta.

– Omaan korvaan on aina kuulostanut paremmalta se, että työllistän itseni ja muita kuin se, että menen töihin jollekin toiselle.

Tino myöntää, että koulun ja tavoitteellisen kilpaurheilun sekä työn yhdistäminen ei aina ole ihan helppoa. Ajan saatossa hän on kuitenkin löytänyt hyvän rytmin. Töitä tehdään sen verran, että koulu ei kärsi ja harjoituksissa jaksaa käydä.

– Koulu ja paini ovat aina ykkösenä. Asiakkaat ovat ymmärtäneet, että jos on vaikka kisaviikonloppu, niin emme pääse töihin, mutta tulemme sitten seuraavana viikonloppuna. Tällä tavalla olemme tehneet ja saaneet asiat hyvin rullaamaan.

Tino Korhonen on 16-vuotias yrittäjä. Pääpaino on tällä hetkellä opiskelussa ja painissa, mutta soveltamalla ja suunnittelemalla myös yritystoiminta mahtuu mukaan.

"Koulu ja paini ovat aina ykkösenä."

Urheilijan kaksoisura – Dual Career

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuransa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi. Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.

Kaksoisuran tekemisen tulee tukea urheilijana kehittymistä

Yläkoulun aikana kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että nuori pystyy mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan omassa arjessaan. Nuorelle syntyvät hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemian ja muiden toimijoiden tavoitteena on tukea nuorta opiskelun ja urheilun yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi.

Toisella asteella opiskelun yhdistäminen tavoitteelliseen valmentautumiseen onnistuu parhaiten urheiluoppilaitoksissa. Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan. Urheiluoppilaitoksessa urheiluvalmennus on osa tutkintoa ja opintojen suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon.

Huippuvaiheessa kaksoisuralla tuetaan urheilutuloksen tekemistä. Toisen asteen jälkeen urheilijat voivat tehdä omaa kaksoisuraansa hyvinkin monella tavalla.

Kaksoisuramallit

Urheilu ensimmäisenä ammattina
Urheilu ensimmäisenä ammattina tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija keskittyy täysipäiväisesti urheiluun. Vaihe sisältää koulutus- ja elämänurasuunnitelman, joka valmistaa huippu-urheilun jälkeiseen uraan.

Urheilua ensimmäisenä ammattinaan toteuttaville urheilijoille on tärkeä olla uran ajan kiinnittyneinä urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkostoon. Urheiluakatemiat, valmennuskeskukset ja Olympiakomitean kaksoisura-asiantuntijat tukevat urheilijoita aktiiviuran ohessa ja siirtymävaiheessa kohti seuraavaa uraa.

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
Urheilun ja opiskelun yhdistäminen voi tarkoittaa opiskelua avoimessa korkeakoulussa, räätälöityjä ratkaisuja ammattillisissa oppilaitoksissa tai tutkinto-opiskelua korkeakoulussa. Tutkinto-opiskelijana urheilijan tulee rohkeasti rytmittää opiskelua urheilun ehdoilla, mikä voi tarkoittaa myös taukoja opiskelusta. Eri oppilaitoksilta löytyy myös erityisesti urheilijoille suunnattuja oppisisältöjä.

Urheilun ja muun työn yhdistäminen
Muussa työssä käymiselle voi olla taloudellisia tarpeita, mutta se voi myös tasapainottaa urheilijan elämää ja tukea urheilun tuloksen tekoa. Muun työn tekeminen urheilun ehdoilla edellyttää työnantajalta joustavuutta työajoissa ja viikottaisissa työtunneissa.

Urheilu-uran tulee tukea hallittua urasiirtymää
Urheilu ensimmäisenä ammattina tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija keskittyy täysipäiväisesti urheiluun. Vaihe sisältää koulutus– ja elämänurasuunnitelman, joka valmistaa huippu-urheilun jälkeiseen uraan.

Lähde: Olympiakomitea.fi

Painin U23 MM-kilpailujen 2023 järjestelyt vauhdissa

– koko Suomen painiväki mukaan

Teksti **Antti Pekkala**

Tampereen ensi vuoden lokakuun painin U23 MM-kilpailujen järjestelyt ovat käynnissä. Järjestelytoimikunta on järjestäytynyt ja sen puheenjohtajana toimii jälleen kaiken tapahtuma-alalla kokenut Tampereen kaupungin suurtapahtumajohtaja **Perttu Pesä**. Pesä johti myös vuoden 2017 U20 MM-kisojen, samoin kuin vuoden 2020 koronan vuoksi peruuntuneiden U23 MM-kisojen järjestelyjä. Lisäksi kokemusta ja osaamista järjestelytoimikuntaan tuovat kaupungin liikuntapalveluiden liikuntapäällikkö **Jari Tolvanen** ja hallimestari **Jarmo Nurminen**. Kaupungin rooli on luoda kilpailupaikan olosuhteet ja vastata sen rakentamisesta, mutta se antaa myös merkittävää taloudellista apua ja avustaa mm. tapahtumamarkkinoinnissa.

Järjestelytoimikuntaan kuuluvat jälleen myös perinteiset tamperelaisseurat Koovee, TaPs ja TaVo, jotka tuovat monipuolista osaamista ja tärkeitä vapaaehtoisia organisaatioon. Kisaviikolla ja jo edeltävässä viikonvaihteessa erilaisissa käytännön tehtävissä tarvittavien vapaaehtoisten määrä on arviolta jopa 200–250 henkilöä, joten tehtävää löytyy kaikille halukkaille paini-ihmisille ympäri Suomen. Vapaaehtoishaku käynnistetään hyvissä ajoin tämän vuoden aikana.

Kilpailut järjestetään 23.–29.10.2023 Tampereella. Kilpailukeskuksena toimii Hakametsän jäähalli, joka tarjoaa erinomaiset puitteet painin arvokisojen järjestämiselle. Edellisen kerran Hakametsässä on painittu vuonna 1994, jolloin miesten kreikkalais-roomalaisen painin MM-kisoissa kotiyleisöä huudatti muun muassa hopealle vääntänyt **Tuomo Karila**.

Tuoretta MM-hopeamitalia kelpaa Tuomo Karilan hymyssä suin esitellä. Sellaista ei ole jokaisen painijan palkintohyllyllä.
Raijo Hietanen

Edellisen kerran Hakametsän jäähallissa on painittu vuonna 1994, jolloin Tuomo Karila voitti MM-hopeaa. Kuva silloisesta Molski-lehdestä.

Järjestelytoimikunnan väkeä Hakametsän ulkopuolella huhtikuussa 2022.

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

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

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
p. 050 434 5824
Syylärikatu 3 liikehuoneisto 4
37150 Nokia

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

HAHTOLAN LIHA OY
Seljäntie 61, 61550 Isokyrö
041 462 6839 / Sami

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

Kiinteistöhuolto Prusila Ky
Keskuspuistokatu 13, 94100 Kemi
016 254 801

Koneurakointi
AHLFORS OY
Santaharjuntie 7
02920 Espoo
0400 316 508

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

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

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

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

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

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

PIHA-TUURI
Siltalantie 4, 63610 Tuuri
040 161 6666

EraSähkö
Juusonkatu 14, 94600 Kemi
040 069 1865

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

Ostetaan
AUTO- JA METALLIROMUA
0400 533 253
MV Kierrätyspalvelu

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

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

UPM
TERVAJOEN KONTTORI
Loukontie 6
TERVAJOKI
0400 381 525

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

OLLI RIIHIMÄKI OY
Paanatie 34, 61550 Orismala
0400 662 289

Teksti **Kaarlo Simojoki** • Kuvat **Kaarlo Simojoki ja Sanni Sarkkinen**

ISF Gymnasiadit

– suuren urheilujuhlan tunnelmaa

Gymnasiadit on 16–18-vuotiaiden vuosittainen maailman suurin monilajitapahtuma, jonka järjestää kansainvälinen koululaisurheilujärjestö ISF. Suomalaiset painijat olivat ensimmäistä kertaa mukana nyt 19. kertaa järjestettävässä tapahtumassa, mikä tällä kertaa oli 14.–22.5. Normandian alueella Ranskassa.

Kyseessä oli tosiaan suurtapahtuma: urheilulajeja oli 20, osallistuvia maita 63 ja urheilijoita lähes 3500. Suomesta osallistui 14 hengen joukkue, joista painijoita oli yhdeksän. Lisäksi painijoilla oli mukana kaksi valmentajaa: NOV Niko Kettunen ja YTK:n Ville Kainulainen, joka ystävällisesti nopealla aikataululla sijaisti lähtemään estynyttä NOV Veli-Kari Suomista. Suomen joukkue sai kaikkinensa kahdeksan mitalia ja sijoittui maavertailussa sijalle 18 – hieno saavutus!

Kyseessä oli tosiaan urheilun suurtapahtuma, sillä kilpailut järjestettiin yhdeksässä eri kaupungissa. Se tarkoitti urheilijoille paljon ohjattua siirtymää paikasta toiseen ja paukkuvia aikatauluja. Tämä aiheutti hermojen kiristymistä etenkin painoaan pudottaville painijoille. Kilpailuviikon edetessä valmentajien määrätietoisen ohjauksen myötä mielialat tasaantuivat ja jokainen pääsi keskittymään loppuviikon painikilpailuihin.

Komeat avajaiset

Avajaiset olivat todellinen kokemus, sillä kaikki joukkueet marssivat kisojen pääpaikan Deauvillen läpi suurena kulkueena. Suurtapahtuman luonteeseen kuuluen avajaiset olivat lähes kaksi tuntia myöhässä ja juuri ennen kulkueen lähtöä kaupungin ylitti rankkasade. Itse kulkueesta saatiin nauttia onneksi auringonpaisteessa. Pienimmät maajoukkueet olivat kahden ja suurimmat yli 200 urheilijan suuruiset. Meno oli sen mukaista, kun muusikin soidessa nuoret kulkivat läpi kaupungin. Ilo ja innostus oli käsinkosketeltavaa. Joukkueet olivat laittaneet parasta ja lähes kaikilla oli edustusasujen lisäksi samanlaiset reput, lippalakit

Mitalistit yhteispotretissa: Leevi Simojoki (vas.), Roope Kataja, Roberta Luostarinen ja Jesper Härkänen.

Kuva: Sanni Sarkkinen

Kuva: Kaarlo Simojoki

ja osalla jopa jalkineet. Osa joukkueista tanssi ja lauloi, toiset kulkivat selkeästi jännittyneen hiljaisina. Jokainen joukkue edusti maataan ja kantoi lippuaan ylpeänä. Suomenkin joukkue innostui ajoittain yhteishuutoihin, jota oli ilo katsella ja kuunnella.

Haastavat sääolosuhteet

Sää oli yllättävän kuuma, enimmillään oli 30 astetta. Kuumat olosuhteet yhdistettynä etenkin painonpudotukseen toivat omat haasteensa nesteytykselle ja vaikeutti parhaimpaan kisaterään pääsemistä. Tämäkin oli varmasti kaikille painijoille arvokas kokemus olosuhteiden vaikutuksesta omaan toimintakykyyn ja kilpailusuoritukseen valmistautumiseen.

Itse painikisat kulkivat Suomesta tutulla kaavalla. Tuttu kanttiinikin löytyi, mutta erona Suomeen ainakin tässä kisassa kahvi ja kakut olivat ilmaisia. Me suomalaiset tajusimme tämä valitettavasti vasta

Kuva: Sanni Sarkkinen

Kuva: Sanni Sarkkinen

toisena kisapäivänä. Merkittävä ero oli myös kisapäivän lounaassa; olimmehan ruuan suurmaassa Ranskassa. Valita sai kahdesta alku-, väli-, pää- ja jälkiruuasta, mitkä olivat taidolla valmistettuja. Todellinen makumatka monelle suomalaiseen arkiruokaan tottuneelle.

Ihailtavaa sitoutumista

Kisoista ei selvitty ilman yllätyksiä ja valitettavasti tapaturmiakaan. Valmentajat venyivät moneen ja päivät olivat pitkiä. Täytyy vain ihastella sitä sitoutumista, kun aamuyöhän asti sairaalan päivystyksessä painijan kanssa istunut valmentaja vetää antaumuksella kisapäivän sen päälle urheilijoita yksilöllisesti tukien.

Painikisoissakin oli joka päivä todella kansainvälinen tunnelma, kun eri maiden urheilijat kannustivat omiaan antaumuksella kukin tavallaan. Suomen joukkue ei yhtään hävinnyt isommille kannustamisessa ja joukkueestamme paistoi hyvä yhteishenki. Tämä varmasti auttoi vaikeissa paikoissa ja kiritti kutakin painijaan omaan parhaimpaansa. Hienointa oli nähdä, miten painijat antoivat tukea toisilleen esim. häviön jälkeen – joukkuehenkeä parhaimmillaan!

Kansainvälisen, 63 maan kisojen ollessa kyseessä, yhteistä kieltä ei monestikaan ollut. Silti näki paljon urheilijoiden välistä kanssakäymistä. Tätä urheilun kulttuurit ylittävänä yhdistäjänä oli ilo katsella ja voi vain toivoa myös ujompien suomalaisten tarttuvan rohkeasti näihin mahdollisuuksiin. Ne useimmiten antavat enemmän kun ottavat ja parhaimmillaan voi syntyä pitkiäkin ystävyyssuhteita.

Kokonaisuutena Gymnasiadit olivat hieno ja urheilullisestikin opettavainen kokemus. Ei voi kun toivoa, että painijat ovat jatkossakin mukana kokemassa suuren urheilujuhlan tunnelmaa.

Teksti **Pasi Sarkkinen**

Painin Suomi Cup

– nuorille vai aikuisille?

Vuonna 2008 ideoimme tiiviillä ryhmällä mahdollisuutta käynnistää painin joukkuekilpailut uudelleen. Nopeasti kuitenkin todettiin, että riittävän vahvoja seuroja oli vain muutama. Kansallista painitasoa piti saada laajennettua, jotta joukkuekilpailu olisi mahdollinen joskus tulevaisuudessa. Siirryttiin suunnittelemaan krekoon henkilökohtaista cup-kilpailua, jossa painijat keräävät kauden aikana pisteitä eritasoisista osakilpailuista ja jolla myös tuetaan painijoiden osallistumista SM-kisoihin ja UWW:n kotimaisiin turnauksiin. Palkintona tulevat valmennusstipendit tukisivat parhaiden painijoiden valmentautumista, joten sillä katsottiin olevan myös kokonaisuutta tukeva vaikutus.

Syntyi painin Suomi Cup, johon vahvaksi tukijaksi saatiin Suomen Painiveteraanikerho ja Painiliiton hallituksen alaisuuteen perustettiin Suomi Cup -työryhmä. Työryhmä teki vuosittain arviointinsa perusteella tarvittavia kehitystoimia, mm. muutti osakilpailujen pistepainotuksia, lisäsi mukaan seurojen välisen pistekilpailun sekä vahvisti palkkiosummat aina seuraavalle kaudelle. Kilpailusarjan tavoitteena oli lisätä nuorten ja aikuisten kilpapainijoiden osallistumista kotimaisiin kilpailuihin. Tavoitteena oli myös saada kaikki maajoukkueen kärkipainijat sitoutumaan kilpailusarjaan rahapalkintojen avulla. Alusta asti merkittävänä haasteena nähtiin osakilpailujen sovittamisen maajoukkueen yhä kansainvälisempään ohjelmaan.

Suomi Cup oli toiminnassa 11 kalenterivuoden kautta ja yhden kahden vuoden kauden. Koronan aiheuttamien kilpailujen peruuntumisten vaikutuksesta Suomi Cup -työryhmä päätti yhdistää vuosien 2020 ja 2021 osakilpailut yhdeksi kokonaisuudeksi ja ainakin toistaiseksi tämä oli kilpailusarjan viimeinen kausi. Syksyllä 2020 Painiliiton hallituksen toimeksiannosta valmennusvaliokunnan alaisuuteen perustettiin työryhmä, jonka tehtävänä oli keskustella laajasti eri tahojen kanssa Suomi Cupin tulevaisuudesta ja mahdollisesti kehittää uusia kiinnostavia kilpailumuotoja. Cupin tavoitteet lisätä painin kiinnostavuutta sekä kansallisesti kilpailevien aikuisten ja nuorten määrää eivät varmaankaan kenenkään mielestä täysin toteutuneet. Myös kärkipainijoiden kiinnostus Cupia kohtaan oli vaihtelevaa ja tunnettavuus jäi yleisesti vaisuksi. Toki paljon hyviä otteluita nähtiin ja päätöskilpailuna Arvo Haavisto -turnaus oli usein dramaattinen lopullisten sijoitusten suhteen.

Työryhmän esityksestä Painin Suomi Cup päättyi vuoden 2021 loppuun.

Tämän vuoden alusta käynnistyi uusi UWW Cup, joka perustuu kaikista nuorten (U20 ja U23) ja aikuisten Kansainvälisen painiliiton kalenterissa olevista kilpailuista kerättäviin pisteisiin, on avoin kaikkien painimuotojen urheilijoille, eikä aiheuta ristiriitoja maajoukkuevalmennuksen kanssa. UWW Cupin tavoitteena ei ole yhtä selkeästi kansallisen painitason laajentaminen, mutta kaikki kärkiurheilijat ovat automaattisesti mukana. Yleisen sarjan kansallisten kilpailujen kehittäminen jää tässä ratkaisussa enemmän kilpailujärjestäjien vastuulle, mutta uusissa rohkeissa ideoissa liittokin on varmasti tukena!

Nuorille ideoitiin kilpailusarja, joka innostaisi parhaat urheilijat säännöllisesti kilpailemaan yhdessä, lisäisi kiinnostusta painia kohtaan ja motivoisi nuoria jatkamaan tavoitteellista harjoittelua läpi yhden selkeästi havaitun pullonkaulan. Siihen tarpeeseen kehitettiin Nuorten Suomi Cup, joka käynnistyy ensi syksynä kolmella osakilpailulla. Kokemuksia nuorten cup-kilpailuista saatiin mm. pari vuotta toimineesta ”Pohjoisen Kadetti Cup” -kilpailusta sekä ulkomaisista nuorten sarjakilpailuista. Nyt käynnistyvän krekon kilpailusarjan rinnalle pyritään kehittämään myös vastaavia kilpailusarjoja nais- ja vapaapainijoille.

Jokainen painin ystävä haluaa, että suomalaiset painijat menestyvät kansainvälisesti ja myös kansalliset kilpailijamäärät saadaan käännettyä kasvu-uralle. Tiukkenevassa taloudellisessa tilanteessa painin suosio kasvaa ja se nousee yhteiskunnassa kiinnostavuuteen, johon se mielestämme kuuluu. Nuorten Suomi Cup on vain yksi toimenpide tässä suuressa lajinkehittämistyössä, joka vaatii koko painikentän yhteistä tahtoa ja näkemystä paremmasta tulevaisuudesta. Vanhojen aikojen haikailu on ehkä joskus paikallaan, mutta yhtään uutta kilpailijaa se ei painimatolle tuo!

Arvi Savolaista voisi tituleerata Mr Suomi Cupiksi, niin ahkerasti hän kiersi Suomi Cupin -osakilpailuja muun tiiviin kilpailun ohella.

”Jokainen painin ystävä haluaa, että suomalaiset painijat menestyvät kansainvälisesti.”

NALLEPAININ, NASSIKKAPAININ JA PAINIKOULUN OHJAAJAKOULUTUSVIIKONLOPUT
13. – 14.8.2022 JYVÄSKYLÄSSÄ / 27. – 28.8.2022 VAASASSA

NALLEPAINI
Sylin täydeltä toimintaa.

NASSIKKAPAINI

PAINIKOULU

Jyväskylän viikonloppu:

Aika: **13. – 14.8.2022**
Paikka: **Harjun Woima Jyväskylän painisali Woimanpesä**, osoite: Kangasvuorentie 32, Jyväskylä

Ilmoittaudu: **Sitovat ilmoittautumiset 3.8.2022 mennessä** sähköpostitse osoitteeseen info@painiliitto.net (koulutukset toteutuvat, mikäli ilmoittautuneita on riittävästi)

Vaasan viikonloppu:

Aika: **27. – 28.8.2022**
Paikka: **Teeriniemen väestönsuojan painisali**, osoite: Joutsenenkatu 9, Vaasa

Ilmoittaudu: **Sitovat ilmoittautumiset 17.8.2022 mennessä** sähköpostitse osoitteeseen info@painiliitto.net (koulutukset toteutuvat, mikäli ilmoittautuneita on riittävästi)

Aikataulu kummassakin koulutuksessa:

NALLEPAINI: **lauantaina klo 10-16**
PAINIKOULU: **lauantaina klo 10-16**
NASSIKKAPAINI: **sunnuntaina klo 10-16**

Hinnat: **90€ / henkilö / koulutus** mikäli voimassa oleva Painiliiton valmentaja- tai muu lisenssi (**hinta ilman lisenssiä 120€**). Hinta sisältää opetuksen sekä tunnukset sivustolle, jossa tuntisuunnitelmat ja mallivideot nähtävissä. Laskutetaan jälkikäteen Painiliitosta. Painiliiton lisenssijärjestelmään voit tutustua osoitteessa: https://www.painiliitto.fi/suomen-painiliiton-lisenssijarjestelma/.

Kouluttajat: **Mika Rantonen** (painikoulu) ja **Jon Salminen** (Nalle- ja Nassikkapaini)

Nassikkapainiohjaajien koulutus on ollut todellinen menestystuote liikunnan aluejärjestöille ja tavoittanut 25 vuoden historiansa aikana valtavan määrän urheiluseurojen toimijoita sekä lasten kanssa työskenteleviä ammattilaisia. Kymmenkunta vuotta sitten valmistui Nallepainin ohjaajakoulutuksen, jonka tueksi saatiin muutama vuosi sitten 5-7 -vuotiaiden lasten ohjaamiseen valmiuksia antava Uusi Nassikkapaini -koulutus. Nyt painin ohjaajakoulutuspaketin täydentää vastikään valmistunut Painikoulun ohjaajakoulutus, joka on tarkoitettu ensisijaisesti 8-10 -vuotiaiden lasten ohjaajille. Painikoulun ohjaajille suunniteltu pilottikoulutus järjestettiin helmikuussa 2021 Jyväskylässä.

Koulutusten järjestämisestä vastaa Suomen Painiliitto ja kouluttajina toimivat koulutusten rakentamisessa mukana olleet kokeneet lasten liikunnan asiantuntijat.

Koulutuspaketit sisältävät tiiviin koulutuspäivän (8h) ja koulutuksen jälkeen osallistujat saavat käyttöönsä sisältöjä havainnollistavat videomateriaalit sekä valmiit ohjaustuntimallit. Koulutus on aktiivista, kokemuksellista toimintaa ja sen tarkoituksena on antaa valmiudet toimia kyseisen liikuntaryhmän ohjaajana. Koulutukset tarjoavat myös hyvän mahdollisuuden saada uutta, innostunutta väkeä mukaan seuratoimintaan.

Tervetuloa koulutuksiin!

Teksti **Mari Mäkinen**

Paini antaa vahvan pohjan

sumon harrastamiseen

Sumoa harrastetaan nykyään ympäri maailman, myös Suomessa.

– Yleisesti ottaen sumolla on varsin vähän harrastajia maassamme; muutamia kymmeniä lajista kiinnostuneita, jotka tulevat painin, judon ja jopa amerikkalaisen jalkapallon piiristä. Lajissa kilpailevat miehet ja naiset eri painoluokissa, sekä pojat ja tytöt eri ikäluokissa, kertoo Suomen Sumoliitto ry:n puheenjohtaja **Simo Akrenius**.

Suomessa on yksi virallinen sumoseura, Helsinki Sumo, joka toimii Helsingissä Maunulan väestönsuojassa. Sumossa on yli 80 erilaista tekniikkaa ja tarkoituksena on työntää vastustaja ulos 4,5 metrisestä sumoringistä tai kampittaa tämän ottelualueella. Yleisesti käytössä on vain kymmenkunta erilaista tekniikkaa. Laji vaatii kisaajilta hyvää tasapainoa ja räjähtävyyttä. Ottelut kestävät harvoin yli puoli minuuttia.

Kansainvälisessä Sumoliitossa on lähes 90 eri kansallisuutta, joista esimerkiksi MM-kisoihin osallistuu noin 40–45 maata.

– Otteluasu on paloletkulta näyttävä vyö, mawashi, joka kiedotaan harrastajan ympäri useita kertoja ja lopuksi litteäksi solmuksi selkäpuolelle. Miehet voivat pitää sen alla mustaa pyöräilyshortsia. Naisilla on mawashin alla painitrikoot, Akrenius kertoo.

Naisten painoluokat ovat alle 65 kg, alle 80 kg, raskas ja avoin luokka, Miesten painoluokat ovat alle 85 kg, alle 100 kg, alle 115 kg sekä raskas ja avoin luokka. Lisäksi kilpaillaan kolmehenkisillä joukkueilla. Joukkuekilpailuissa ei ole painoluokkia.

Painijan perusluonne sopii sumoon

Suomen menestyneimpiin sumopainijoihin kuuluu **Oskari Riihioja**. Miehellä on pitkä historia kreikkalais-roomalaisessa painissa, ja sumon pariin hän päätyi toisen painijan, **Sami Ylä-Keron** houkuttamana. Painin ansiosta sumo alkoi sujua nopeasti ja tähän mennessä arvokilpailumitaleita niin EM- kuin MM-tasolta on kertynyt jo useampi. Riihioja toteaakin, että paini antaa vahvan pohjan sumon harrastamiseen.

– Painijan perusluonne, sellainen voittamisen tahto ja kovuus, on kehittynyt painiharjoitusten kautta. Sen lisäksi kamppailutilanteet vääntöineen, heittoineen, nostoineen ja työntöineen ovat ennestään tuttuja. Niistä on helppo siirtyä sumopainiin ja jalostaa siihen omanlaisensa tyyli. Paini palvelee sumoa kaikin tavoin.

Riihioja toteaa, että hänen kilpauransa sumossa on jo loppusuoralla. Heinäkuiset World Gamesit Yhdysvalloissa on mitä luultavimmin 35-vuotiaan Riihiojan viimeinen turnaus. Sieltä hän hamuaa kultaista mitalia vuoden 2018 ja 2019 MM-pronssien jatkoksi.

– Sen jälkeen voisin keskittyä sumon valmentamiseen. Tässä on mukana jokunen lupaava nuori, ja kunhan taas kansainväliset kilpailut saadaan kunnolla pyörimään, niin heitä olisi mukava saada kisoihin mukaan.

Kuvassa Oskari voitti Bulgarian Mihail Ilevin 2016 EM-kisoissa ja nappasi pronssia.

Oskari Riihioja valmentaa sumoa Seinäjoella ja Vaasan alueella vaihtuvissa paikoissa pari kertaa viikossa. Jos laji kiinnostaa, häneltä voi kysellä aikoja ja paikkoja sähköpostitse: oskari.riihioja@outlook.com

ARI HEIKIÖ

26.2.1958–11.5.2022

Painivalmentaja **ARI HEIKIÖ** menehtyi 11.5.2022 äkilliseen sairauskohtaukseen kesämökillään.

Vuoden 2007 painivalmentajaksi maassamme valittu Ari toimi TWM:n kilparyhmän valmentajana 1990-luvun puolesta välistä vuoteen 2017. Hänen valmennusryhmään "Power-Twister" kuului myös muiden Turun seudun painiseurojen juniori- ja miespainijoita. Parhaiten hänen valmennettavistaan menestyi moninkertaiset suomenmestarit ja arvokisakävijät Timo Kallio ja Taisto Lalli. Arilla oli myös laajat henkilökohtaiset kontaktit yritysmaailmaan ja hän järjesti taloudelliset edellytykset edustuspainijoiden arvokisamatkoille.

Painisalille Maariassa syntyneen ja kasvaneen Arin johdatti, kun seurakunta järjesti alueen nuorille 1960-luvulla aktiivitoimintaa painin harrastepiirin parissa, jota veti TuTo:n mestaripainija **Kaino Mäkelä**. Paini oli suvussa tuttu laji, sillä Arin setä, **Aarne Hellsten** (TWM), saavutti 1933 keskisarjassa vp:n SM-hopeaa ja 1935 raskaansarjan vp:n SM-pronssia.

Nuorukaisena monipuolisesti eri urheilulajeja harrastanut Ari ei osallistunut painin kilpailutoimintaan. Jääkiekkoa hän pelasi menestyksekkäästi TuTo:n D- ja B-ikäluokkien joukkueissa. Yleisurheilussa juoksut ja seiväshyppy olivat räjähtävän nopean Arin vahvoja lajeja. Lasikuidun varassa taittui reilusti yli neljä metriä. Kilpailut jäivät hänen lähtiessä nuorena merille.

Painisalille tie johti uudelleen 1980-luvun lopulla, kun Timo-poika aloitti painin, jonka ohessa hän kiinnostui valmennuksesta.

Hiljattain LVI-alan työstä eläkkeelle siirtynyt Ari viihtyi Tuula-vaimon kanssa Pöytyän Yläneellä Lampsijärven mökillä.

Lähiomaisten, Tuula-vaimon, lapsien Timon ja Jennin sekä tyttärenlapsen Mathildan, lisäksi Aria jää kaipauksella ja lämmöllä muistamaan laaja ystäväpiiri ja painiporukat.

Mauno Ketola
TWM:n kunniapuheenjohtaja

Lassi Toivola

13.2.1931–14.5.2022

Painin kunniatuomari **Lassi Tapio Toivola** kuoli kotonaan Vantaalla 14. toukokuuta 2022. Hän oli 91-vuotias, syntynyt Viipurin maalaiskunnan Perojoen kylässä 13.2.1931.

Paini oli osa Lassi Toivolan elämää aina. Isä Aleksanteri Toivola voitti olympiahopeaa Pariisissa vuonna 1924 ja oli mukana perustamassa Viipurin Voimailijat -urheiluseuraa, jonka riveissä Toivolat sen jälkeen edustivat. Perheessä oli kymmenen lasta. Kaikki kuusi poikaa painivat. Toivola on muistellut, että kun veljesten kesken tuli kärhämää, isä patisti heidät pihalle painimaan.

Lassi Toivola suoritti merkonomitutkinnon Suomen Liikemiesten Kauppaopistossa vuonna 1950. Puolisonsa Hjördiksen (os. Tötterman) Toivola tapasi vuonna 1952 ollessa Reserviupseerikoulusta lomilla. ”Kun kannus helää, niin lempi elää. Vänrikin saappaan kannus helisi kotona Askistossa käydessä”, on Toivola muistellut jälkikäteen rakkaan puolison tapaamista. Heidät vihittiin vuonna 1954. Pariskunta sai kolme lasta ja nämä yhteensä kahdeksan lastenlasta. Varusmiespalvelun jälkeen Toivola aloitti tekstiilimyyntimiesuransa. Vuonna 1971 Toivola perusti omalla nimellään toimivan agentuuriliikkeen, jota hoiti yli 20 vuoden ajan.

Työn ja perhe-elämän pyörteissä kilpaileminen painissa jäi, mutta tuomarin tehtävät imaisivat miehen mukaansa. Toivola ehti kansainvälisen tuomariuransa aikana tuomita viisissä olympialaisissa, 32 MM-kilpailussa ja 35 EM-kilpailuissa. Iloinen ja aina lempeästi hymyilevä mies oli matolla äärimmäisen tarkka ja tiukka. Ohjenuoranaan hän piti rehellisyyttä ja tasapuolisuutta. Siksi Toivola oli se, joka marssitettiin matolle niihin ennalta vaikeimmiksi ja hankalimmiksi tiedettyihin otteluihin.

Toivola päätti painituomarin tehtävät lähes puolivuosisataisen puurtamisen jälkeen Barcelonan olympialaisiin vuonna 1992. Hän ripusti pitkään palvelleen pillinsä venäläisen voittajan kaulaan, jätti tuomaritossut ja -käsimerkit matolle, suuteli painimattoa ja poistui paljon nähneenä ja kokeneena painituomarina FILA:n (nyk. UWW) kunniatuomareiden joukkoon.

Vuonna 2005 Lassi Toivola nimettiin Kansainvälisen Painiliiton Hall of Fameen ensimmäisenä suomalaisena yhdessä painija Kustaa Pihlajamäen kanssa. Vuonna 1989 hänelle oli myönnetty Suomen Painiliiton kultainen ansioristi ja vuonna 2007 Unkarin painiliiton ansioristi. Liikuntakulttuurin ja urheilun kultaisen ansioristin Toivola sai vuonna 2011.

Poika Karri Toivola jatkoi isänsä jalanjäljissä ja tämän houkuttelemana painituomarina. Hänet nimettiin Kansainvälisen Painiliiton Hall of Fameen 13 vuotta isänsä jälkeen.

Painia Toivola ei jättänyt koskaan. Hän seurasi painimaailman tapahtumia kilpailuissa paikan päällä aina siihen saakka, kun koronapandemia rajoitti niin kilpailuiden järjestämistä kuin sosiaalisia kontakteja. Se oli ihmisiä ja seuraa rakastavalle miehelle kova paikka. Mieli veti ihmisten pariin, painin sykkeeseen, rakkaan lajin polttopisteeseen. Kun painia ja painiystäviä ei nähnyt paikan päällä, käsiteltiin asiat puhelimessa Toivolalle niin tyypillisen iloisen naurun säestämänä.

”Mitä tyttö?”

Tapasin Lassia usein painin eri tapahtumissa ja jonkun kerran haastatteluiden merkeissä hänen kotonaan. Hän antoi aina herrasmiesmäiset poskisuudelmat, sulki käteni kouraansa ja kysyi lempeästi: ”Mitä tyttö?” Hän ei koskaan käyttänyt tyttö-sanaa vähätelläkseen. Päin vastoin, Lassi oli todella iloinen ja ylpeä meistä naisista, jotka puursimme lajin parissa.

Painimuisteloita hän kertoi sellaisella vauhdilla ja innolla, että joskus sai olla tarkkana pysyäkseen kärryillä. Erääseen juttuun kirjoitin erehdyksessä, että hänellä on neljä lasta. Vaikka lehteen päätyi väärä tieto, ei Lassi ollut moksiskaan. Hän vain nauroi ja totesi, että olkoon Tuomo Karila se neljäs lapsi, sillä niin läheiset olivat Karilan ja Toivolan välit.

Lassin kohtaamisesta jäi aina hyvä mieli. Hänen silmiin asti ulottuva hymynsä oli tarttuva, samoin positiivinen ja kannustava asenne. Muista suomalaisista tuomareista hän puhui kauniisti ja milloin iloitsi painin suomalasimenestyksestä, milloin kantoi huolta lajin tulevaisuudesta. Lassi oli valloittava persoona. Hän jätti pysyvän jalanjäljen, ei vain koko maailman painiin vaan myös monen ihmisen sydämeen.

Mari Mäkinen

Onko sinulla oikea asenne?

Olin jo sopinut ennakkoon, että tätä pakinaa varten jututan seinäjokista Reijo Perttulaa (1949–2022). Kävi kuitenkin niin, että mies ehti kuolla ennen haastattelun tekemistä.

Kessin kertomuksen piti olla poikkeuksellinen monin tavoin. Koskaan aikaisemmin en ole haastatellut ketään pakinaani varten. Lisäksi päähenkilö ei liity painiin millään tavoin. Tosin poika kuulemma paini jonkun aikaa nuoruudessaan.

Tähän alkuun muutama sananen Reijo Perttulasta. Hän syntyi Kauhavalla maanviljelijäperheeseen. Nuoruudessaan mies kilpaili maakuntaviestitasolla hiihdossa. Myöhemmin opiskelut, muun muassa ekonomiopinnot Turussa, nelilapsinen perhe ja työkiireet asettivat omat reunaehtonsa urheilulle.

Työuransa Reijo teki Keskon tehtävissä ja yksityisenä kauppiaana. Viimeinen työrupea oli Seinäjoen kauppiksen ja ammattikorkeakoulun opettajana. Kaiken ohessa riitti aikaa riitti Kauhavan Visan erilaisiin johtotehtäviin ja muuhunkin seuratyöhön.

Suuri urheiluyleisö etenkin Etelä-Pohjanmaalla muistaa Kauhavan kasvatin 1980-luvun hurjista ME-kokeista. Niistä mainitsen kaksi. Ensimmäinen on 1000 kilometrin yhtäjaksoinen pyöräily nousematta kertaakaan pyörän selästä.

Toinen ja ehkäpä kovempi on yhtäjaksoisen hiihdon maailman ennätys 100 x kuntovitonen Jouppiskalla Seinäjoella. Tarkalleen matkaa kertyi 501 kilometriä. Suoritus alkoi lauantaina aamulla ja päättyi sunnuntaina iltapäivällä, koska ennätystehtailijan ja huoltojoukkojen piti lähteä valmistautumaan tulevaan työviikkoon.

Viimeisinä vuosina tuhannet Seinäjoen ympäristön hiihdon ystävät saivat seurata Reijon lenkkejä, tarkkaa aamuöisen luonnon havainnointia ja loppukevennyksiä joka päivä Facebook-ryhmässä ”Seinäjoen hiihtoladut”.

ME-miehelle oli jo ruuhkavuosina tullut tavaksi lähteä neljän jälkeen aamulla lenkille, koska muulloin ei harjoitteluun ollut aikaa. Sama aikataulu jatkui myös eläkevuosina lähinnä univaikeuksien takia. Usein Reijolla oli käytäntönä pyörähtää Seinäjoen keskustan läpi ennen lenkkiään. Päivityksistä saimme sitten lukea viimeistään aamukahdeksalta öiset havainnot myös maakuntakeskuksen kaduilta.

Reijon viimeisiä vuosia varjostivat monet sairaudet, mutta silti hän lähti lenkille joka aamu. Hän kertoi täysin avoimesti ongelmistaan: sydänpysähdys, diabetes, molemmat polvet ihan lopussa ja viimein suolistosyöpä, jonka leikkausta seuranneet komplikaatiot osoittautuivat kohtalokkaiksi.

Vielä kolme päivää ennen leikkaustaan Reijo päivitti, että talven tavoite 124/124 lenkkiä tuli täyteen ja oli lähdössä leikkaukseen hyvillä mielin. Vielä leikkauspäivän aamuna hän iloitsi päivityksessään, että ehkäpä viimeinkin saisi nukkua katkeamatonta unta.

■

Miten tuo kaikki edellä mainittu liittyy painiin? Suoranaisesti ei mitenkään. Reijo Perttulan elämäntarina kertoo kuitenkin täydellisesti sen, mitä on intohimo.

Mies kävi hiihtämässä joka aamu marraskuusta huhtikuuhun riippumatta siitä, oliko pakkasta yli 30 astetta vai vesisadetta ja lämmintä +10.

Osoitan sananani juuri sinulle menestyksestä unelmoivalla nuorelle atleetille. Onko sinulla intohimoa painiin? Pistätkö harjoittelun etusijalle elämässäsi? Oletko valmis lähtemään aamulla aikaisin juoksulenkille, jos tilanne vaatii?

■

Painissa tarvitaan hyvin erilaisia ominaisuuksia, jotka ovat toisilleen jopa vastakkaisia. Räjähtävää voimantuottoa ja toisaalta äärimmäistä kestävyyttä esimerkiksi.

Olen ennenkin todennut, että painin vaatimaa taitoa eivät kaikki kerta kaikkiaan pysty hankkimaan. Voiman hankkiminen on jo helpompaa, mutta ei lihaskaan tartu kaikkiin samalla tavalla. Oma väitteeni sen sijaan on, että jokainen suomalainen miesten SM-kisamitalisti pystyy halutessaan parantamaan kestävyytensä kansainvälisen huipun vaatimalle tasolle.

Mieleeni tulee unkarilainen raskaan sarjan arvokisamitalisti Jozef Bala. Juttelin kerran Tukholmassa vaikuttaneen valmentaja Laszlo Klingan kanssa. Hän kertoi, että Bala oli kauhean vahva. Pisti penkiltäkin kuulemma 240

kiloa. Sen sijaan kestävyydessä oli puutteita.

Asia päätettiin laittaa kuntoon. Klinga haki eräässä vaiheessa Balan joka aamu juoksemaan viisi kilometriä ennen päivän muita harjoituksia. Homma tuotti tulosta muun muassa kahden olympiahopean arvoisesti (1976 ja 1980).

Vedän ihan hatusta, mutta luulenpa, että esimerkiksi Kuuban Lopez pistelee melko varmasti Cooperissa 3000 metriä.

■

On taas loppukevennyksen aika. Eräs veteraanipainija oli hakeutunut lääkärin vastaanotolle kauheiden päänsärkyjen takia. Magneettikuvauksen jälkeen ruttukorva pääsi sitten neurokirurgin vastaanotolle. Tämän äidinkieli ei ollut suomi ja hänellä oli vaikeuksia muutamien suomen kielen äänteiden, kuten esimerkiksi y-ja ä-kirjaimen, lausumisessa. Niinpä hän sanoikin:

"Teila on kusta paassa, mutta mina voi onneksi leikata se pois."

Tämä ystävämme on tiettävästi ainut suomalainen mieshenkilö, jolla on oikein lääkärinlausunto siitä, että hänellä on ainakin ollut ureaa päässään.

Jussi "Kessi" Ketonen

Rivi-ilmoitukset

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

OY OLLE ANDERSSON AB
Lundinkatu 22 Porvoo ✆ 0400 789 606

HEINOLAN POLKUPYÖRÄHUOLTO
Torikatu 26, 18100 Heinola ✆ 044 2561 193

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

ROMU KEINÄNEN OY
Mänkimiehentie 13, Espoo ✆ 020 1443 685

KK-METALLI OY -metallityöt saranasta siltaan
Yrjönkatu 11 48200 Kotka ✆ 050 330 4477

VESTAMATIC
Kalliokyläntie 710, 41800 Korpilahti ✆ 0400 189 152

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

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

VUO-KIINTEISTÖPALVELUT OY ISA
Tyynylaavantie 20, 00980 Helsinki ✆ 010 8213 500

Sähköasennus KAS-TEAM Kalle Suvanto
Raatihuoneenkatu 5 a 19, 13100 Hämeenlinna
✆ 040 761 1638

KONEISTUS FORSSTRÖM OY
Sudenkorventie 1, 14200 Turenki ✆ 044 332 2872

RAKENNUSMAALAUS JARI KOMONEN OY
Merventie 44, 13720 Parola ✆ 040 087 9122
www.rakennusmaalauskomonen.fi

HIKINORO OY *www.hikinoro.com*
Kalarintie 10, 40800 Vaajakoski ✆ 014 448 9911

SANEERAUSTAITAJA POUTIAINEN
Huoltokuja 2, 40800 Vaajakoski ✆ 050 582 9184

INSINÖÖRITOIMISTO KARI HAATAJA
Yliopistonkatu 8, 40100 Jyväskylä ✆ 050 514 9185
www.insinooritoimistokarihaataja.fi

ULLA-RIITTA KIVINEN-SILLANMÄKI KY
Kanervatie 29, 40800 Vaajakoski ✆ 040 504 8368
www.urksky.fi

KOVA GROUP OY
Sepänkatu 4, 40100 Jyväskylä ✆ 040 5740 049

RAKENNUSPALVELU MÄKINEN MIKA A.TMI
Oravasaarentie 297, 40800 Vaajakoski
✆ 040 847 4973

JZ-PALVELU OY
Grönalundintie 191
02400 Kirkkonummi
040 8096 870

FINNTENSID OY
Korjaamontie 16
Ylivieska
(08) 4106 800

MARIN CONS KY
Ahonkyläntie 138
61280 Jokipii
040 8328 069

Sähköinsinööritoimisto Marco Mäenpää
Yliopistonkatu 26 a Jyväskylä
040 196 8705

Hassel Outboard Service
Svartbäcksbränden 14 Kärrby
0400 465 921

Purkaamo Auto-Osix Oy
www.auto-osix.fi
Romunosto 0400 534 406
Varaosat 040 484 92 55

Rakennusliike Timo Rättö Oy
Pyrykuja 4, 01300 Vantaa
0400 414 681, 0400 463 324

KOTI PIZZA
Kauppatie 13, Ilmajoki

Säiliö- ja Teräsrakenne A. Luoto Oy
Viialantie 72, 42220 Kaipola
Puh: 014 - 761 197, 0400 - 540 145
www.a-luoto.fi

LOUNASKAHVILA KOTOOSA
Kauppatie 1, 66300 Jurva
040 7457 761

Isonkyrön APTEEKKI
Pohjankyröntie 135, Isokyrö
Puh. (06) 478 8000
Palvelemme ma-pe 9-17.30, la 9-13
www.isonkyronapteekki.fi

Voima-asennus Oy
Lanssikuja 4, 60800 ILMAJOKI
Puh. 06 - 4246 640

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 VEIKKAUS

Özlem Pizzeria
Kauppatie 16-18, 60800 Ilmajoki
p. 06 - 4247 510

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

Haapasen Liikenne
Sattasentie 378, 99600 Sodankylä
0400 291 582

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

Kaivinkone- ja maanrakennustyöt, sorat ja murskeet
KONE HEIKKILÄ
Myrkky
p.040-9103 371

Alvetek Oy
Painotie 11, 14200 Turenki
www.alvetek.fi
Puh. 050 410 1804

VUOSAAREN ERISTYS OY
YKI JA MIKA SORMUNEN
Retkeilijänkatu 4 B 32, 00980 Helsinki
044 0887 720

Janakkalan LVI asennus
Lammintie 523,
14200 Turenki
Puh. 044 296 1062

Armas Välinen Oy
Eresjärventie 783
63300 Alavus
p.0400 311 100

Rakennuspalvelu
K-Kraft Oy
Rouvanmäki 110
40800 Vaajakoski
045 867 3951

Huoneistoremontit
A. Matilainen Oy
Soratie 26
40530 Jyväskylä
Puh. 0400 648 206
www.remonttimatilainen.fi

Rakennuspalvelun tinkimättömät ammattilaiset palveluksessasi.
SAUMAUSPALVELUT:
Hoidamme kaikki saumaukseen liittyvät tärkeät työvaiheet yrityksille ja yksityisille,
LAKEUDEN MONIALA
kuten: • Silikonisaumaukset • Akryylisaumaukset • Palokatkotyöt • Rakenteiden tiivistykset • Haitta-ainekapsuloinnit • Pienet asennustyöt ja monet muut työtehtävät, joihin asiakas tarvitsee tekijän.
Ota yhteyttä:
0400 151 380 tai info@lakeudenmoniala.fi
lakeudenmoniala.fi

Tmi KARISTO
Ruskatie 11, 35100 Orivesi as
040 751 5789

EP:N KEHÄRAKENNE OY
Otvakatu 6, 60200 Seinäjoki
(06) 4232 801, 040 5485 600

MJ Maa- ja Rakennustekniikka
Laituritie 5 D 15, 14200 Turenki
Puh. 044 339 7575

OMT FYSIOCENTER
Järviluomantie 33
63300 ALAVUS
Puh. 0400 - 617 799

Kuljetus A. Taponen Oy
Kalliopolku 10, 03850 Pusula
040 0471 052

Akkalankuja 1, 40420 JYSKÄ
046 921 6887
www.motofix.fi

VAAJAKOSKEN RAKENNUSPALVELU OY
Tikkutehtaantie 2, 40800 Vaajakoski
Puh. 040 310 0304

K Supermarket
VAAJAKOSKI
Urheilutie 42
40800 Vaajakoski
040 840 1409

BRICATEC OY
Usvatie 7, 12400 Tervakoski
Puh. 0400 480 818

KJ-HUOLTO OY
Matuntie 1, 12400 Tervakoski
Puh. 040 045 6109

VSp
Korpikallentie 22
40800 Jyväskylä
0400 626 934
tilaukset@vaajakoskensahkopalvelu.fi

APTEEKKI
ILMAJOKI • KOSKENKORVA
Puh. 06 - 4241 700, Ilmajoki
06 - 4229 120, Koskenkorva

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

VAAJAKOSKEN APTEEKKI
Asematie 1, 40800 Vaajakoski
Puh. 020 734 2700
https://vaajakoskenapteekki.fi/

KESÄKUU

18	Finlandia Freestyle Cup	Järvenpää (JäVo)
20–23.	HWJ:n keskikesän painileiri	Jyväskylä (HWJ)
22–25	UWW 3rd Ranking Series	Rooma (ITA)
27–3.7	U20 EM-kilpailut	Rooma (ITA)

HEINÄKUU

2	Av. kv. Ruissalopainit	Turku (TuTo)
3	Kunnon GG rantapainit	Pori (PPM)
9	Av. TUL:n Rantapainin mestaruuskilpailut	Korpilahti (JyPÄ)
15–25	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
16–19	U15 EM-kilpailut	Zagreb (CRO)
22	Painigolf	Kuortane Golf
25–31	U17 MM-kilpailut	Rooma (ITA)
30	Kotkan Meripäivien rantapainit	Kotka (KPM)

ELOKUU

13	Av. rantapainin SM-kilpailut	Helsinki (HPM)
13–14	Ohjaajakoulutus	Jyväskylä
15–21	U20 MM-kilpailut	Sofia (BUL)
20	Ikäkausikilpailut	Vähäkyrö (VäVi)
27–28	Ohjaajakoulutus, Vaasa	

SYYSKUU

2–4	Himberg-haastajaryhmän leiri	Kuortane
2–4	Haastajaleiri, tytöt	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	Hyvinkää (HyPk)
17	Kemi Cup	Kemi (KI)
24	Nuorisoturnaus	Ilmajoki (IK)
24	Järvenpää Cup / Penan Painit	Järvenpää (JäVo)

LOKAKUU

1	Lohi-painit	Kotka (PopI)
1	Luoman Cup	Ylistaro (YKV)
4–9	VMM-kilpailut	Sofia (BUL)
8	KLL-painit, vp	Helsinki
10–14	Vapaapainin maajoukkueleiri, kaikki	Kuortane
14–16	Itä-Suomen ja Uudenmaan alueleiri	Pajulahti
15	Nepparin muistopainit	Seinäjoki (SPM)
17–21	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
17–23	U23 MM-kilpailut	Pontevedra (ESP)
22	Pertsan painit	Sodankylä (LapinV)
22	Av. Uudenmaan aluemestaruuskilpailut	Janakkala (JPI)
29–30	Miesten ja naisten sekä U17 SM-kilpailut, vp	Helsinki (HPM)

MARRASKUU

4–6	Himberg-haastajaryhmän leiri	Kuortane
5	Vapaapainikilpailut	Liminka (LNM)
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

2–4	Tyttöpainileiri	Vaasa
3	33. Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
3	Lounais-Suomen av. aluemestaruuskilpailut	Turku (TP, TuTo ja AuPs)
3	Länsi-Suomen av. aluemestaruuskilpailut, vp	Vaasa (VaaTo)
10	Arvo Haavisto -turnaus	Ilmajoki (IK)
10–11	Helsinki Open	Helsinki (HPM)
16–18	Himberg-haastajaryhmän leiri	Kuortane
16–18	Maajoukkueleiri, naiset/tytöt	Kuortane
27–30	Itä-Suomen ja Uudenmaan alueleiri	Pajulahti

DAVID
Suomen painiliiton virallinen
yhteistyökumppani

TOKMANNI
DAVID urheiluvaatteet
yksinmyyntioikeudella Tokmanneissa