SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 3
2022

s. 8
Jonni Sarkkinen
paini U20 EM-hopeaa
HENKILÖT

s. 22
Syövätkö
nuoret painijat tarpeeksi?
AJASSA

s. 26
Vaasan paini
hyvässä nosteessa
AJASSA

MOLSKI

HENKILÖT

Ukkolan Hall of Fame -nimeäminen virallistettiin **07**

Treeneihin on aina yhtä kiva lähteä **28**

Ville Heino kehittää painivalmentajien koulutusjärjestelmää **32**

AJASSA

Kolme voittoa, kolme häviötä MM-kilpailuissa **04**

Spontaanius tuo luovuutta painitilanteisiin **13**

Kuortaneen Seuravalmentajapäivät oli menestys **19**

MOLSKI

SUOMEN PAINILIITON tiedotuslehti

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

Kannen kuvat
UWW

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

Avustajat
Hannu Ranta, Hanna Mykkänen

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 4/2022 ilmestyy viikolla 50.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 27.11.2022.

3/2022 Sisällysluettelo

03 Pääkirjoitus / Sisällysluettelo

04 Kolme voittoa, kolme häviötä MM-kilpailuista

07 Ukkolan Hall of Fame -nimeäminen virallistettiin

08 SM-finaali on jo unohdettu

10 Pehmeämpi alku kohti huippua

13 Spontaanius tuo luovuutta painitilanteisiin

14 Samat säännöt kaikille

19 Kuortaneen Seuravalmentajapäivät oli menestys

22 Painoluokkaurheilu voi altistaa häiriintyneelle syömiselle

24 Hyvin menee, mutta menköötä

26 Menestys on kuin bensaa liekkeihin

28 Nestori Mannila: ”Treeneihin on aina yhtä kiva lähteä”

30 Rantapainin SM-kilpailut kokosi kamppailulajit yhteen

32 Ville Heino kehittää painivalmentajien koulutusjärjestelmää

34 Nuori mieli urheilussa

36 Kessin kertomus

39 Tapahtumakalenteri 2022

PÄÄKIRJOITUS

MM-kisojen jälkeen katseet kohti uusia haasteita ja ensi vuoden Tampereen U23 MM-kisoja

Tämän vuoden MM-kisojen joukkue oli tavanomaista pienempi johtuen loukkaantumisista ja toipumisista aikaisemmista vammoista. On ollut ilo nähdä, kuinka maajoukkue on harjoitellut ja kisaillut ulkomailla viimeisien vuosien aikana. Tämä on varmasti ainoa oikea tapa siihen, että saadaan riittävästi kansainvälistä kokemusta tuleviin arvokilpailuihin. Menestyminen arvokilpailuissa on yksi tärkeimmistä Suomen Painiliiton strategioista, jota juuri viimeistellään kohti syyskokousta.

Painiperheen strategian visio: Paini on parasta lasten ja nuorten liikuntaa – kovinta huippu-urheilua. Strategian arvot: vastuullisuus, avoimuus, yhdenvertaisuus, tasa-arvoisuus, yhdessä erinomaisuuteen pyrkien. Strategian painopisteet: seura- ja aluetoiminta, huippu-urheilu ja urheiluyhteisö.

Näillä muutamilla sanoilla ja lauseilla pystytään viemään painia ja painiperhettä hyvin eteenpäin. Kuitenkin tulee muistaa, että yksikään strategia ei toteudu, jos sitä ei lähdetä yhdessä viemään käytännössä eteenpäin. Syyskuun alun seuravalmentajapäivät ovat hyvänä esimerkkinä siitä, että kun hommaan ryhdytään, niin viedään se käytännössä maaliin saakka. Saamani palautteen pohjalta voin sanoa, että päivät olivat hyvin onnistuneet, painiperheestä oli paikalla noin 200. toimijaa. Mukana olivat painiliiton valmentajat, seuravalmentajat ja aktiivisia harrastajia. Tämä, jos mikä kertoo siitä, että painilla on harrastajia, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään ja viemään eteenpäin lajia. Nämä seuravalmentajapäivät ovat lähtölaukaus uuden strategian jalkauttamiseksi seurakentälle ja tulevauuteen. Iso kiitos kaikille osanottajille.

Ensi vuosi 2023 on tapahtumatoiminnan kannalta mielenkiintoinen. Ensimmäisen kerran kokeillaan uutta eri ikäluokkien yhteistä SM-kisaformaattia. Suunnan näyttäjinä ovat Alavuden Urheilijat ja Kuortaneen Kunto, jotka järjestävät kreikkalais-roomalaisen painimuodon kisat Kuortaneen urheiluopistolla. Vastaavasti vapaapainissa Mukkulan Riento järjestää kisat Pajulahden urheiluopistolla. On todella mielenkiintoista nähdä, kun koko painiperhe kokoontuu näihin kisoihin ja palautetta varmasti tulee sekä positiiviseen, että myös negatiiviseen suuntaan.

Ensi vuosi huipentuu lokakuussa U23 MM-kilpailuihin Tampereella. Kisajärjestelyt ovat hyvässä vauhdissa ja luotan painiliiton vastuuhenkilöiden Antti Pekkalan ja Pasi Sarkkisen ammattimaiseen järjestelykykyyn, niin että kisat viedään laadukkaasti läpi. Tampereen kaupunki on sitoutunut merkittävällä taloudellisella panoksella ja kisaolosuhteiden luomiseen osallistumalla siihen, että läpi saadaan vietyä onnistunut kisatapahtuma. Toivon, että mahdollisimman moni vapaaehtoinen lähtee mukaan kisajärjestelyihin, oppiakseen huippu-urheilutapahtuman perimmäisen tarkoituksen.

Isoja asioita tulossa ensi vuonna, mutta suhtautukaamme niihin innokkaasti ja eteenpäin pyrkien.

Pekka P. Paavola
Puheenjohtaja

Kolme voittoa, kolme häviötä

MM-kilpailuista jäi myös paljon positiivista pohdittavaa, vaikka jokaisen painijan matka katkesi toisessa ottelussa.

Suomi matkasi tämän vuoden aikuisten MM-kilpailuihin minikokoisella joukkueella, jos niin nyt voi sanoa joukkueesta, jonka painijoista 2/3 edusti raskaassa sarjassa. Miniä oli siis vain painijoiden määrä.

Suomalaispainijoita oli matkassa kolme: kreikkalais-roomalaisen painin 72-kiloisissa **Matias Lipasti** ja 130-kiloisissa **Konsta Mäenpää** sekä vapaapainin 125-kilon sarjassa **Jere Heino**.

– Neljä paikkaa meillä olisi ollut krekossa, sillä EM-kisoihin osallistuimme neljän hengen joukkueella. **Arvi Savolainen** kun loukkaantui, eikä muilta tullut kansainvälisiä näyttöjä, niin tällä mentiin, kertoili kreikkalais-roomalaisen painimaajoukkueen päävalmentaja **Juha Lappalainen**.

Ei vielä alle 23-vuotiaiden vuoro

Hetken mietittiin, josko U23-ikäsarjasta joku olisi nimetty näihin kisoihin.

– Totesimme kuitenkin, että heidän

Matias Lipasti

Konsta Mäenpää

tärkein tapahtumansa on lokakuussa käytävät U23 MM-kilpailut, jota kautta heitä ajetaan tuleviin aikuisten koitoksiin.

Tänä vuonna kisajärjestelyt olivat huomattavasti paremmat, kuin samassa paikassa viime vuonna pidetyissä alle 23-vuotiaiden MM-kilpailuissa.

– Nyt järjestelyt toimivat, kuljetukset pelasivat, ruoka oli ihan hyvää, ja sitä ehti oikean aikataulutuksen ansiosta myös syödä, Lappalainen listaa.

Mutta sitten siihen painiin. Vaikka mitaleita ei tullut, Lappalainen näki painijoiden otteissa myös positiivista ”swingiä”.

Matias Lipasti oli Lappalaisen mukaan nyt oikeassa sarjassa, joskin hän arvelee, että viisi kiloa aiempaa kevyempi sarja vaatii vielä totuttelua siihen, sillä tempo on nyt kovempi. Silti hän näkee, että sarjanvaihto on tuonut Lipastin tekemiseen uutta pirteyttä.

– Ensimmäinen ottelussa Uzbekistanin **Mirzobek Rakhmatovia** vastaan Matias vähän nukahti ja meni pariin helppoon vyörytykseen. Se ei häntä kuitenkaan lannistanut, vaan hänellä oli selkeästi halu ja tahto voittaa ottelu.

Lipasti sai lopussa vielä yhden mattovuoron taisteltua itselleen ja repi sieltä väkisin takavyön syliin.

– Matias reagoi hienosti siihen, miten kaveri puolusti ja löi siitä sitten vähän jännään suuntaan. Tuon tason jätkät ei kauhean helpolla sitä neljän pisteen etua häviä.

Lipasti voitti ottelun 5–5.

Mattovuoro meni läskiksi

Seuraavassa ottelussa vastaan tuli Liettuan **Kristupas Sleiva**. Ottelua Lappalainen kuvaa sanalla erikoinen.

– Siinä Matiaksen oma mattovuoro meni vähän läskiksi, kun mattotuomari alkoi näytellä varoitusta. Se haastettiin, eikä varoitusta tullut.

Lappalainen pohtii näin jälkikäteen, että Lipastin olisi pitänyt yrittää suoritusta, jota oli tekemässä eikä jäädä osoittelemaan mahdollista virhettä.

– Nyt hyvä tilanne meni ohi.

Yksi tilanne ratkaisi lopulta koko ottelun. Sleiva on tunnetusti innokas heittäjä, ja heti kun paikka tuli, käytti Sleiva sen hyödykseen.

– Joku olkavareen ja puolikkaan heitto siinä lähti, ja se vei pisteet Sleivan eduksi tilanteesta 1–0 tilanteeseen 3–6.

– Matias lähti vielä ihan hyvin taistelemaan, jotta saisi vielä kerran mattovuoron, mutta kunto loppui viimeisellä minuutilla kesken eikä paukkuja enää löytänyt.

Lappalainen toteaa, että Lipastin painissa oli kuitenkin paljon hyvää nähtävissä. Aiemmin valmentaja ja painija olivat keskustelleet siitä, että ensimmäisellä jaksolla pitäisi saada itselle otteluiden ensimmäiset mattovuorot, ja tässä Lipasti nyt onnistui.

– Nyt vain lisää kovuutta ja kunto paremmaksi, että jaksaa painia loppuun asti kaikki ottelut.

Hienoa tilannetajua

Myös Konsta Mäenpää voitti ensimmäisen ottelunsa, jossa hän sai

Jere Heino

Juha Lappalainen

Niko Kettunen

vastaansa Saksan **Jello Krahmerin**. Mäenpää sai ensimmäisen mattovuoron, haki karavattia, mutta kaveri pääsi pystyyn.

– Siinä Konsta osoitti jälleen pystyssä hienoa tilannetajua, ja pääsi kiepin kautta taakse.

Toisen jakson alussa tuli nukahdus.

– Konstan mattopuolustus oli ihan kahvilla ja saksalainen pääsi johtoon. Silti jotenkin näin, että Konsta hoitaa ottelun.

Niin kävikin. Lappalainen muistelee, että Mäenpää pystyi vielä rakentamaan hyvän sylimenon ja nousi tasapisteisiin 5–5.

– Siihen vielä repäisyn kautta taaksemeno ja tilanne oli Konstalle 7–5. Kolme kahden pisteen suoritusta raskaassa sarjassa pystyssä on kyllä hyvä suoritus.

Iakobi Kajaia Georgiasta oli sitten kovempi pala. Lappalainen kuvaa miestä kivikasaksi, jota vastaan Mäenpää lähti painimaan liian kevyesti.

– Näin jälkeenpäin ajatellen Konstan olisi pitänyt rohkeammin uskaltaa haastaa. Georgialaisen myöhemmissä otteluissa näkyi, että hän väsyi ottelun edetessä eikä pystynyt enää niin tasapainoisesti painimaan kuutta minuuttia. Siinä jo olisi vain mennyt rohkeammin kiinni ja liikuttanut kaveria, niin hän olisi ehkä pehmennyt. Nyt ottelu ratkesi aika alkuvaiheessa, kun georgialainen sai tuoreilla voimilla kravatin kiinni ja pyöräytti.

Konsta on saanut massaa lisää, ja paino alkaa olla lähellä 130 kiloa. Punttitulokset alkavat Lappalaisen mukaan olla sillä tasolla, että voimat riittävät sarjaan.

– Ehkä vielä näiden kovempien kavereiden kanssa pitäisi päästä ottamaan enemmän harjoitusotteluita, niin tietäisi, millä keinoilla hekin sitten kaatuvat.

Puhdas ja varma ottelu

Jere Heinon matka MM-kilpailuissa oli muiden suomalaisten tavoin yhden voiton ja yhden häviön mittainen. Toisen ottelun vastustaja, Kazakstanin Boltin hävisi oman seuraavan ottelunsa finaaliin menneelle mongolialaiselle, joten Heinon matka päättyi siihen.

– Jeren ensimmäinen ottelu oli ihan hyvä, pohtii vapaapainin vastuuvalmentaja Niko Kettunen.

Vastustaja oli syyrialainen Abdullah Karim, josta valmennustiimi ei löytänyt mitään, johon olisi voinut ennalta perehtyä. Kettunen kuvailee ottelua Heinon kannalta puhtaaksi ja varmaksi.

– Jere otti ilman virheitä hyvän 6–0 voiton.

Toinen ottelu ei mennyt suunnitelmien mukaan. Ensimmäisen erän lopussa Kazakztanin **Oleg Boltin** pääsi jalkoihin.

– Se muutti ottelun kulun kokonaan. Jere hyökkäili, toinen puolusti.

Kohti ensi vuotta

Heino Jere teki huonon yrityksen mennä jalkoihin, vastustaja kuittasi sen taakse kierrolla. Äkkiä Boltin johti ottelua jo 6–0. Heinon turnaus oli siinä.

Valmistautuminen oli sujunut suunnitelmien mukaan. Kesä ja loppukesä oli mennyt pitkälti leireillen ja hyviä sparreja tahkoten maailmanluokan raskassarjalaisten kanssa.

– Viimeisimpänä oli pari viikkoa ennen kisoja hyvä yhdentoista päivän leiri Georgiassa. Olimme hyvällä ja luottavaisella mielellä.

Nyt Heino hyppää hetkeksi off seasonille. Sen jälkeen alkavat suunnitelmat ja ohjelman rakentaminen ensi vuodelle. Kilpailut, leirit ja harjoitukset löytävät paikkansa niin, että ne palvelevat mahdollisimman hyvin arvokisoja, ja etenkin matkaa kohti olympialaisia.

– Alkuvuodesta on EM-kilpailut ja ensi vuoden MM-kisoissa jaetaan jo olympiapaikkoja. Siellä se päätähtäin tietenkin on, olympialaisissa.

NYT se sitten lopulta tapahtui myös ihan virallisesti, ja **Pertti Ukkolan** nimi kirjattiin jälleen kerran historian lehdille. Tällä kertaa nimi päätyi mitalisijoituslistan sijaan painin kunniagalleria Hall of Fameen. Nimeäminen oli ollut tiedossa jo kahden vuoden ajan, mutta pandemia siirsi kunnianosoituksen virallistamista, jonka piti alun perin tapahtua Tokion olympialaisissa.

Belgradin MM-kilpailuiden yhteydessä pidetyssä varsin komeassa gaalassa Ukkola vastaanotti nimeämisen kansainvälisen Painiliitto UWW:n presidentti **Nenad Lalovicilta**.

– Maailma on täynnä urheilijoita, jotka haluavat huipulle. Pikkupojasta asti olen haaveillut, että olisin jossain maailman paras, ja ilmeisesti olen ollut, koska tällaiseen ryhmään pääsin mukaan. Se on hieno asia ja kunnianosoitus myös heille, jotka ovat auttaneet minua urheilu-urallani, Ukkola totesi Painiliiton tiedotteessa.

Ukkolan rinnalla Hall of Fameen nimettiin myös japanilaiset naispainijat **Saori Yoshida, Kaori Icho, Hitomi Obara,** amerikkalaiset vapaapainijaveljekset **John** ja **Ben Peterson**, venäläinen valmentaja **Juri Shakmuradov** ja kuubalainen tuomari **Orestes Molina**.

Ukkola on toinen painija ja kaikkiaan neljäs suomalainen, joka on valittu UWW:n kunniagalleriaan. Häntä ennen sinne on valittu 1920- ja 1930-lukujen mestaripainija Kustaa Pihlajamäki (1902–1944) sekä painituomarit, poika Karri Toivola ja isä Lassi Toivola (1931–2022).

”Maailma on täynnä urheilijoita, jotka haluavat huipulle.”

Pertti Ukkola

- s. 10. elokuuta 1950 Sodankylässä
- Seura: Koovee
- Olympiakulta Montréal 1976
- MM-kultaa 1977
- MM-pronssia 1975 ja 1981
- EM-kultaa 1977
- Kahdeksankertainen Suomen mestari
- Vuoden urheilija 1977

Pertti Ukkola vastaanotti kunnianosoituksen UWW:n puheenjohtaja Nenad Lalovićilta.

Ukkolan Hall of Fame -nimeäminen virallistettiin

Ukkolan rinnalla Hall of Fameen nimettiin myös japanilaiset naispainijat Saori Yoshida, Kaori Icho, Hitomi Obara, amerikkalaiset vapaapainijaveljekset John ja Ben Peterson, venäläinen valmentaja Juri Shakmuradov ja kuubalainen tuomari Orestes Molina.

SM-finaali

on jo unohdettu

Jonni Sarkkisen vuotta ovat sävyttäneet mitalijuhlat, joiden joukkoon on mahtunut myös pettymyksiä. Niissä hän ei kuitenkaan vello, vaan katselee luottavaisena eteenpäin.

Harjun Woiman **Jonni Sarkkinen** on vastannut tähän mennessä Suomen nuorten painijoiden tämän vuoden parhaasta arvokilpailumenestyksestä. Hän voitti hopeaa kesäkuun lopussa Italiassa käydyissä alle 20-vuotiaiden EM-kilpailussa. Sen lisäksi vuoden aikana tuli valkolakki, SM-hopeaa ja alle 20-vuotiaiden MM-kilpailuista 11. sija.

Mutta palataan EM-kilpailuun, jossa paini sujui ja kultamitalikin oli lähellä.

– Pystyin painimaan otteluissa omaa rohkeaa painia. En jäänyt turhaan jäkittelemään, Sarkkinen kuvailee.

Hän toteaa, että matkaan mahtui myös yllätyksiä, mutta lähinnä sen suhteen, miten muiden ottelut menivät.

– En osannut odottaa, että virolainen voittaa unkarilaisen. Pidin unkarilaista paljon kovempana. Sekin oli yllätys, että semifinaalissa vastaan tuli italialainen painija. Hän oli matkalla voittanut monta hyvää jätkää.

Ei ihan paras valmistautuminen

Sarkkinen toteaa, että oma paini tuntui läpi kisojen hyvältä. Vain finaali jäi kaivelemaan.

– Finaalissa eka jakso oli tosi hyvä. Sain tehtyä sylille menosta ja taitosta nelosen ja mattopuolustus oli hyvää.

Toisella jaksolla tuli semmoinen pieni nukahdus, ja georgialainen teki kainalon alta taaksemenon ja heti perään nosti takavyön. Siihen se matsi ratkesi. Kaveri tuli tosi hyvin siihen tilanteeseen. Hän oli taitava ja hyvä painija, mutta kyllä se finaali jäi harmittamaan tosi paljon, sillä matsi olisi ollut voitettavissa.

Valmistautuminen ei ollut helppo. Sitä rikkoi pitkin kevättä ja alkukesää jatkunut sairastelu, joista Sarkkinen kuitenkin ehti toipua kohtuullisesti kisoihin.

– Keväällä kunto heitteli yllättävästi. Joku päivä olo oli normaali ja jonain toisena päivänä olo oli hyvin väsynyt. Onneksi kisojen alla oli onnistuneita kansainvälisiä leirejä sekä Kroatiassa että Saksassa. Niissä sai painia monen kovan kansainvälisen painijan kanssa ja tuntuma löytyi.

Koulunkäynti ei haitannut

SM-kisojen finaali on EM-finaalin ohella toinen ottelu, joka yhä hieman kaivelee.

– Sen olen melkeinpä koittanut unohtaa, hän naurahtaa, joten jätetään sen muistelu siihen.

Lokakuun puolivälissä on vielä alle 23-vuotiaiden MM-kilpailut Espanjassa, ja Sarkkinen toivoo, että hän on mukana kisakoneessa.

Keväisten ylioppilaskirjoitusten jälkeen arki muuttui, kun koulu jäi pois. Lokakuussa on aika astua armeijan harmaisiin eli Urheilukouluun. Sitä Sarkkinen odottaa jo innolla.

– On hienoa päästä Helsinkiin treenailemaan ja saada vähän ympäristön vaihdosta.

Sen jälkeen vuorossa ovat opinnot. Yksi vaihtoehto on liikuntatieteellinen kotikaupungissa Jyväskylässä, mutta kaikki vaihtoehdot ovat auki. Opiskelu painin ohella on tervetullut vaihtoehto.

– Periaatteessa tämä on ollut ihan rentoa, kun ei ole ollut päivisin töitä tai koulua, mutta jos totta puhutaan, niin onhan päivällä välillä vähän tylsää. Ei se koulunkäynti ole minua yhtään haitannut.

Teksti **Mari Mäkinen**

Pehmeämpi alku kohti huippua

Hämeessä pilotoitiin tyttöjen painiakatemia, jonka tavoite on innostaa ja pitää tytöt painin parissa.

Kun tunnetun Övermarkin painisuvun vesa **Sami Övermark** vuosien tauon jälkeen palasi painin pariin, hänessä heräsi huoli lajin, ja lähinnä naispainin tulevaisuudesta. Omat seitsemänvuotiaat kaksostytöt ihastuivat lajiin ensiharjoituksista lähtien, mutta Övermark kiinnitti huomiota siihen, että eri seurojen harjoituksissa ja kilpailuissa kävi melko vähän tyttöjä. Hän ajatteli, että on ryhdyttävä toimiin, jotta tyttöpainijoiden määrää saadaan lisättyä ja heidät pidettyä lajin parissa.

– Olen työskennellyt Golfliitossa yhdeksän vuotta, ja siellä on toteutettu hienosti akatemiamallia. Aloin suunnitella sellaista tyttöpainijoille tänne Hämeen alueelle.

Ensimmäisenä Övermark soitti lapsuuden Lappajärveltä tutulle **Petra Ollille** ja kysyi lupaa käyttää tämän nimeä akatemiassa sekä kiinnostusta olla jollakin asteella mukana sen toiminnassa. Kun Olli näytti vihreää valoa, alkoi vinha luomistyö.

– Petra Olli Akatemian toiminta potkaistiin käyntiin torstaina 25. elokuuta. Silloin Petran koulukiertue pysähtyi ensin päivällä Sammon koululla Tampereella. Illalla on vuorossa Nääshalli, jossa ensin oli tarjolla kaikille kiinnostuneille lajiin tutustumista Petran johdolla ja myöhemmin painiharjoitukset alueen tyttö- ja naispainijoille.

Sami Övermark ja Petra Olli ovat molemmat kotoisin Lappajärveltä ja tuttuja siis jo vuosikymmenten takaa.

Kaverit ovat tärkeitä

Seuraavana sunnuntaina pidettiin ensimmäiset varsinaiset akatemian painiharjoitukset Tampereella, jossa jatkossa harjoitellaan joka sunnuntai. Toiset akatemiaharjoitukset pidetään perjantaisin Nokialla.

Hämeen alueella on 11 painiseuraa, joista monessa tyttöpainijoita on vain muutama. Petra Olli Akatemia takaa sen, että tytöt pääsevät painimaan isommassa mittakaavassa keskenään. Akatemia on suunnattu alakouluikäisille.

– Tytöille on hirmu tärkeää, että on kavereita, ja että ryhmään on mukava mennä ja tehdä yhdessä. Tavoite on, että sitä kautta tytöt jatkaisivat mahdollisimman pitkään lajin parissa.

Myös valmentajat ovat naisia. Vetovastuun harjoituksista ovat ottaneet **Marianne Haukilahti** ja **Linda Uschanoff**. Petra Olli käy paikalla silloin tällöin.

Projektia on viety eteenpäin yhteistyössä Hämeen alueen seurojen kanssa. Myös Painiliiton tuki on ollut tärkeää.

– Yhteistyö on toiminut kaikkien tahojen kanssa kitkattomasti, Övermark kiittelee.

”Tavoite on, että tytöt jatkaisivat mahdollisimman pitkään lajin parissa.”

Övermark muistuttaa, että tyttöpainia ei voi jättää sen varaan, että aina silloin tällöin jostakin ilmestyisi Petra Ollin kaltainen superlahjakkuus, jota lähdettäisiin viemään kohti maailman kärkeä.

– Meidän pitää luoda järjestelmä, jolla saamme lisää massaa lajiin. Uskon suomalaiseen huippu-urheiluun, kun päästään tiettyyn vaiheeseen, mutta ilman massaa ei tule niitä urheilijoita vietäväksi sinne saakka, Övermark pohtii.

– Me kaikki paini-ihmiset tiedämme, miten hieno ja monipuolinen laji tämä on, mutta nyt se pitäisi tehdä näkyväksi muillekin. Petra Ollin runnotut kasvot Las Vegasin MM-kilpailuista eivät enää markkinoi lajia tämän ajan lapsille ja etenkään tytöille, vaan tarvitaan pehmeämpää lähestymistapaa. Lajissa tarvittava kovuus tulee sitten kyllä myöhemmin, hän jatkaa.

Yhteiseen laariin

Övermark painottaa, että painiseurojen välinen yhteistyö hyödyttää kaikkia. Hän kertoo tehneensä seuratoiminnan kehittämistyötä kymmenen vuotta. Sinä aikana hän on huomannut sen, että seuratoiminnassa on valitettavasti yhä paljon kateutta, oli laji mikä tahansa.

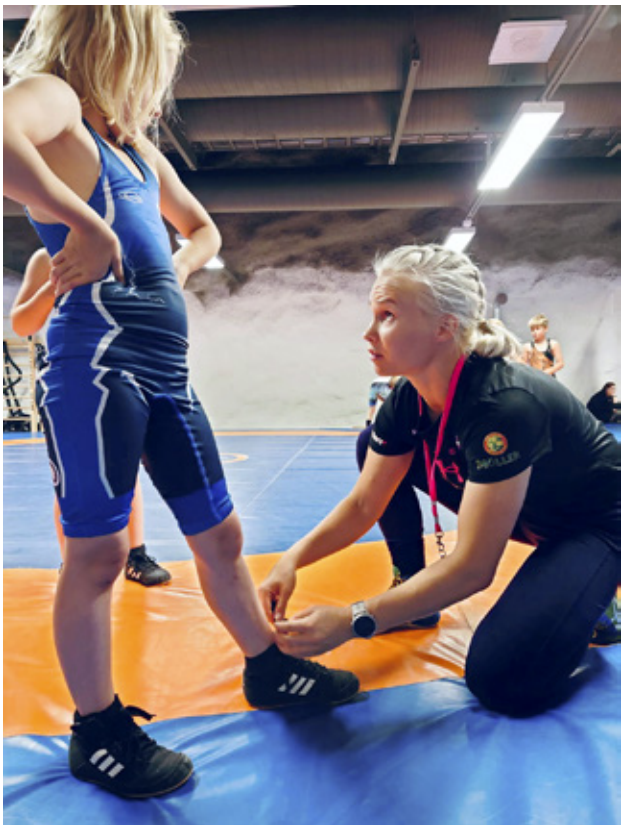
– Enkä nyt puhu painikokemuksista, sillä olen ollut takaisin lajin parissa niin vähän aikaa. Haluan kuitenkin muistuttaa, että lopulta se yhdessä tekeminen sataa aina yhteiseen laariin.

Innokkuus seurojen suunnalta on vaihdellut. Osa on lähtenyt mukaan hyvinkin aktiivisin mielin, osasta ei ole kuulunut vielä mitään. Övermark ymmärtää, että vastaanotto ja resurssit vaihtelevat, asiassa kuin asiassa.

– Olen kuitenkin yrittänyt pitää alueen kaikki seurat tietoisena tapahtumista. Pikkuhiljaa asiat juurtuvat ja leviävät, hän uskoo.

Tavoite on luoda Petra Olli Akatemiat Painiliiton luotsaamana kaikkialle Suomeen. Niille jatkumo on jo valmiina Kuortaneella, jossa yläasteikäisille ja sitä vanhemmille suunnattu Petra Olli Junior Team on toiminut vuodesta 2020.

Petra Olli seurasi tarkkaan tyttöjen painia ja antoi hyviä vinkkejä.



Eipä ole joka tytön tossunnauruja sitonut maailmanmestari.

”Yhteistyö on toiminut kaikkien tahojen kanssa kitkattomasti.”

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

HELA
LAIHO INDUSTRIES

Kone Ja-Ke Oy

Lahden Tuotantolaitehuolto Oy
Rinnetie 7, 15880 Hollola
050 5175 891

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

ALAVUDEN PIENKONEKORJAAMO
Pilrankuja 1, 63300 Alavus
040 5587 321

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

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

LUUMÄEN KAIVU JA KULJETUS
Iiholanraitti 61
54510 Uro
0400 255 081

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

Supermarket VAAJAKOSKI
Urheilutie 42
40800 Vaajakoski
040 840 1409

OLLI RIIHIMÄKI OY
Paanatie 34, 61550 Orismala
0400 662 289

SANEERAUKSET JARI SAARI
Talvilahti 56
19210 Lusi
0400 840 872

Hassel Outboard Service
Svartbäcksbränden 14 Kärrby
0400 465 921

KONEISTUS FORSSTRÖM OY
Sudenkorventie 1, 14200 Turenki
044 332 2872

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

TIORI-Kuljetus Oy
Rautahatuntie 20, 00920 Helsinki / puh 050 304 2239

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

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

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

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

PIHA-TUURI
Siltalantie 4, 63610 Tuuri
040 161 6666

Koneurakointi
AHLFORS OY
Santaharjuntie 7
02920 Espoo
0400 316 508

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

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

Armas Välinen Oy
Eresjärventie 783
63300 Alavus
Puh 0400 311100

ALVETEK
TEOLLISUUDEN PUTKI- JA METALLIRAKENNETYÖT
Painotie 11, 14200 Turenki
www.alvetek.fi
Puh 050 410 1804

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

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

Spontaanius
tuo luovuutta painitilanteisiin

Kati Väisänen

Nepsy-lapsi voi hakea fyysisiä haasteita ja vaaratilanteita. Painissa haasteita voi saada valvotussa ja turvallisessa ympäristössä.

Kati Väisänen on toiminta- ja psykoterapeutti. Hän on ollut työssään paljon tekemisissä nepsy-lasten kanssa. Nepsyllä tarkoitetaan erilaisia neuropsykiatrisia vaikeuksia, kuten tarkkaavuuden vaikeuksia (ADHD), autismikirjon häiriötä ja Touretten oireyhtymää.

Väisänen on myös kokemusasiantuntija, sillä hänen omalla lapsellaan on ADHD. Sitä kautta ADHD painissa on tullut tutuksi.

– Näen, että painissa on paljon piirteitä tai ominaisuuksia, jotka varmasti ovat hyviä nepsy-lapsille, Väisänen toteaa.

Väisänen kuitenkin muistuttaa, että jokainen lapsi on erilainen, ja myös jokainen nepsy-lapsi omanlaisensa. Vaikka heistä löytyy paljon yhteisiä ominaisuuksia, joukkoon mahtuu yhtälailla ujoja ja varovaisia kuin vilkkaita ja rämäpäisiä.

– Osa ADHD-lapsista kaipaa jatkuvaa haastetta elämään. He hakevat fyysisiä haasteita ja vaaratilanteita. Sellaiselle lapselle paini sopii hyvin, kun kaikkea tätä pääsee toteuttamaan valvotussa ja turvallisessa ympäristössä. Toisaalta taas ujolle ja aralle lapselle paini voi tuoda rohkeutta.

Helpommin hallittava tilanne

Jollekin lapselle joukkuelaji on se juttu, mutta toiselle se voi olla liian suuri kuormitus.

– Painissa on joukkueellisiakin elementtejä, mutta matolla ollaan kahden kesken. Nepsy-lapselle voi olla helpommin hallittava tilanne se, että saa keskittyä itseensä ja vastustajaan eikä koko joukkueeseen.

Kamppailu-urheilu voi osaltaan tukea omalle epämukavuusalueelle menemistä. Paini antaa tunteille tilaa ja mahdollisuuden kehittää tunteiden hallintaa.

– Siellä on fyysistä haastetta ja onnistumisen kokemuksia, mutta epäonnistuminenkin on sallittua. Kun mietitään mitä tahansa harrastusta, jossa mennään kilpatasolle, niin täytyy olla hävinnyt ja epäonnistunut monta kertaa, että sinne pääsee. Painissa sinne voi edetä pikkuhiljaa, kun ihan pienestä saakka on kisoja.

Spontaanius voimavaraksi

ADHD-piirteisiä henkilöitä kuvataan usein impulsiivisiksi, spontaaneiksi ja ympäristön tapahtumiin nopeasti reagoiviksi.

– Paini edellyttää juurikin sitä, että painikaverin tekemisiin pitää reagoida nopeasti. Ja spontaanius on parhaimmillaan painitilanteessa sellaista luovuutta, että keksit nopeasti, mitä missäkin tilanteessa voi tehdä.

Väisänen toteaa, että erityislapset, ja ehkä erityisesti tarkkaavaisuushäiriöiset lapset, joiden käyttäytyminen haastaa aikuisia, saavat helposti paljon negatiivista palautetta arjessa.

– Harrastus voi olla yksi mahdollisuus saada myönteistä palautetta. Sen saaminen on hyvin tärkeää jokaisen lapsen myönteisen minäkuvan rakentumiselle.

Väisänen muistuttaa, että oli se lapsen harrastus sitten paini tai mikä tahansa muu, niin siihen pitää olla aito kiinnostus.

– Joskus se kiinnostus voi löytyä pienellä patistuksella ja vanhempien ja valmentajien tuella. Kaikilla se ei syty heti, ja aika monella ADHD- ja asperger-henkilöllä voi olla varauksellisuutta uusia juttuja kohtaan.

ADHD-diagnoosilla olevilla on usein asioiden loppuun saattamisessa vaikeuksia ja myös harrastuksen lopettamisen kynnys voi olla matala.

– Siinä onkin vanhemmille haastetta, että lapsi ei ole heti lopettamassa, jos on välillä tylsää tai treeni menee huonosti. Silti pitää muistaa, että lasta pitää kuunnella, hän painottaa.

”Nepsy-lapselle voi olla helpommin hallittava tilanne se, että saa keskittyä itseensä ja vastustajaan eikä koko joukkueeseen.”

Schmittin perheessä vauhtia ja energiaa riittää painin ohella paljon muuhunkin.

Aleksis Schmitt

Samat säännöt kaikille

Schmittin perheessä kaikki lapset painivat. ADHD tuo arkeen ja painiin omat sävyt.

Muhoslaisen Schmittin perheessä useammalla lapsella on diagnosoitu ADHD. Se tuo arkeen omat sävyt, mutta ei estä tekemästä mieluisia asioita. Yksi sellainen on paini, jota kaikki perheen lapset harrastavat. Ikää pojilla on 14, 12, 10 ja 8 vuotta.

– Itse näen, että liikunta ylipäätään tekee hyvää ADHD-lapsille. Se rauhoittaa, toteaa isä **Aleksis Schmitt**.

Schmitt ei kuitenkaan lähde suoralta kädeltä sanomaan, että jos lapsella on AHDH, hänestä tulee hyvä painija.

Innostus auttaa keskittymään

Jokainen lapsi on erilainen, oli diagnoosi tai ei. Schmittin perheessäkin huomaa, miten eri tavoin lapset painin kokevat. Kaikki ovat siitä innostuneita, kukin omalla tavalla. Yksi nauttii eniten kilpailutilanteista, toinen harjoittelusta. Introvertti ei paljon painitunteitaan avaa, kun yksi taas ei muusta kuin painista puhuisikaan.

– Hänellä on niin valtava innostus ja motivaatio painiin, että hänelle ei koskaan tuota mitään vaikeuksia keskittyä harjoituksissa ja kilpailuissa. ADHD-lapsella voikin olla hyperfokusoitumista eli hän saattaa uppoutua täysin oman mielenkiinnon kohteeseen, isä kertoo.

ADHD-henkilö on usein luonteeltaan hyvin impulsiivinen, spontaani ja nopea. Hän prosessoi ja havainnoi montaa asiaa yhtä aikaa ja saattaa tehdä nopeita ja yllättäviäkin päätöksiä ja ratkaisuja. Nämä piirteet ovat eduksi painissa, jos lapsi vain osaa ne hyödyntää. Siinä hän kuitenkin tarvitsee aikuisen tukea, ettei tilanne käänny päälaelleen.

– Se vaatii valmentajaltakin paljon; pitää osata käydä läpi niitä asioita, joita on harjoiteltu ja kannustaa esimerkiksi kilpailutilanteessa keskittymään vaikkapa vain pariin tiettyyn asiaan.

Tiukka kuri tärkeää

Schmitt painottaa sitä, että harjoituksissa ADHD-lasta pitää koskea samat säännöt kuin muitakin. Tarpeeksi tiukka kuri on ensiarvoisen tärkeää. Se tuo turvallisuutta ja auttaa keskittymään ja opettaa samalla pärjäämään yhteiskunnassa, jossa säännöt ovat samat kaikille.

– ADHD-lapselle on hyvin tärkeää tietää, mitä häneltä odotetaan ja vaaditaan. Lyhyet, selkeät säännöt toimivat.

”ADHD-lapselle on hyvin tärkeää tietää, mitä häneltä odotetaan ja vaaditaan.”

Jonot ja odottaminen haastavat. Liian pitkät palopuheet voivat aiheuttaa sen, lapsi on pian aivan muissa puuhissa.

– ADHD-lapsi oppii parhaiten itse tekemällä ja niin sanotusti kädestä pitäen näyttämällä.

Isä näkee painissa ja urheilussa kokonaisuudessaan paljon elementtejä, joista lapsi hyötyy elämässä muutenkin. Lapsi oppii huolehtimaan tavaroista, aikatauluista ja itsestään.

– Painikilpailuissa pitää olla tarkkana, sillä se oma ottelu voi tulla milloin vain. Siellä joutuu kohtaamaan myös tappioon liittyvät tunteet ja opetella tavat käsitellä niitä. Painissa ollaan mies miestä vastaan ja kilpailutilanne on usein yhtä tunteiden vuoristorataa.

Schmittin perheessä häviäminen ei ole koskaan muodostunut ongelmaksi. Itku siinä toki usein tulee, mutta kuten isä sanoo, se kertoo vain siitä, että asia on ollut itselle tärkeä ja voiton halu kova.

– Meillä pojat ovat asiassa aika äkkiä kääntäneet tappion oppimiseksi. He haluavat katsoa videolta, että mitä se toinen tekee paremmin tai mitä itse tekee huonosti ja koittavat oppia seuraavaa kertaa varten. Pojat ovat tiedostaneet, että monesti häviöstä oppii enemmän kuin voitosta.

Nepsy-lapset hakevat usein haasteita ja joskus jopa vaarallisia tilanteita.

Hei! Kato mua! on Suomen Työväen Urheiluliiton nepsykirjon lasten kohtaamisen koulutuskokonaisuus, joka tukee ohjaajia nepsy-lasten yhdenvertaisen osallistumisen mahdollistamisessa.

Hei! Kato mua -koulutuskokonaisuudesta saa tietoa, taitoa ja varmuutta nepsy-lasten kohtaamiseen sekä käytännön keinoja erilaisiin tilanteisiin, joita ohjatessa saatat kohdata.

– Idea tuli alun perin meidän nuorilta, jotka nostivat idean esille eräässä ideointiharjoituksessa osana nuorisotoimintaamme, kertoo TUL:n viestintäpäällikkö Hanna-Maria Jokinen.

– Aihe on tarpeellinen, koska meillä ei ole oikeutta eikä mahdollisuutta jättää ketään liikunnan ulkopuolelle, hän jatkaa.

Jokinen toteaa, että tutkimusten mukaan liikunta tukee nepsy-kirjon lapsia ja nuoria impulsiivisuuden hallitsemisessa sekä sosiaalisten suhteiden muodostamisessa, ja edistää ryhmään kuuluvuuden tunnetta.

Nepsy-kirjon lapset ja nuoret saattavatkin herkästi jäädä syrjään ikätovereidensa ryhmistä. Ilman oikeanlaista tukea nepsy-lasten ja -nuorten oleminen joukkueessa voi olla hankalaa, sillä sääntöjen seuraaminen ja yhteistyön tekeminen voivat olla vaikeita ja tunteiden hallinta puutteellista.

– Siksi ohjaajien ja valmentajien osaaminen ja asenne vaikuttavat suoraan nepsy-kirjon lasten osallistumisen mahdollisuuksiin liikunta-harrastuksissa. Tämän hankkeen ja toiminnan myötä nepsy-kirjon lasten ja nuorten liikunnan mahdollisuudet paranevat, Jokinen kertoo.

Neljän kokonaisuuden koulutus

Koulutuskokonaisuus on jaettu neljään osaan: verkkokoulutuksiin, koulutusseminaariin, webinaareihin sekä leiriin. Näistä verkkokoulutukset ovat nyt kaikkien käytettävissä. Koulutusseminaari ja webinaarit toteutettiin syyskuun aikana ja leiri pidetään lokakuun alussa. Uusien vastaavien järjestämistä mietitään. Webinaarit tulevat myöhemmin katsottavaksi TUL:n verkkosivuille.

Verkkokoulutuksen voi suorittaa itselle sopivana aikana ja se on jaettu seuraaviin pienempiin osioihin:
Muuta lapsen elämänsuunta – Kohtaa lapsi lapsena
”Hei mitä piti tehä?” – Tarkkaavaisuus ja toiminnanohjaus
”Hei miks et ymmärrä mua?” – Autismikirjon abc
”Hei miks aina alotetaan tälleen?” – Rutiinit lapsen turvana
”Hei miten tää tehään?” – Nepsy-kirjo ja motoriset haasteet
”Hei kato mua!” – Kannusta ja huomaa hyvä
”Hei tässäks tää oli?” – Kiitos koulutukseen osallistumisesta!

Koulutukset on toteutettu yhteistyössä Kuntoutussäätiön kanssa.
Koulutuskokonaisuus löytyy osoitteesta:
www.tul.fi/koulutus/hei-kato-mua-nepsykirjon-lasten-kohtaamisen-koulutuskokonaisuus/

Totta vai tarua

seuratoiminnan kehittämistuen hausta

Seuratoiminnan kehittämistuki on tarkoitettu lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen lisäämiseen sekä monipuolisen organisoidun liikunnan kehittämiseen. Avustusta voivat hakea liikuntaa ja/tai urheilua järjestävät paikalliset, rekisteröityneet yhdistykset.

Ajatteletko, että seuratoiminnan tuen hakeminen on hankalaa? Tai että ette sitä kuitenkaan saa, kun seuranne on niin pieni? Pelottaako, että et osaa täyttää hakemusta? Huoli pois, sillä tuen hakeminen on pyritty tekemään mahdollisimman yksinkertaiseksi. Kurkkaa alta, mitkä seuroissa hakuun liittyvät liikkuvat luulot ovat totta ja mitkä tarua. Väittämät perustelee Olympiakomitean asiantuntija ja eteläisen alueen arviointiryhmässä mukana oleva **Eija Alaja.**

Seuratoiminnan kehittämistuen haku on kauhean hankalaa.

TARUA! Täytettävä hakukaavake on tällä hetkellä erittäin yksinkertainen. Hakiessa pitää tietenkin tietää, mihin tukea konkreettisesti hakee, ja tämä helpottaa hakua. Runoilla ei tarvitse pitkiä pätkiä, vaan pääasia on se, että asia tiivistetään selkeästi ja ytimekkäästi. Näin arvioitsijoidenkin on helpompi ymmärtää, mihin tukea haetaan.

Tukea saa vain tosi erikoisille ja hienoille projekteille.

TARUA! Yksi tärkeä tuen tavoite on saada lisää harrastamisen mahdollisuuksia. Painiseurojen kohdalla se voi tarkoittaa vaikka sitä, että perustetaan jo olemassa olevien kolmen ryhmän lisäksi vielä neljäs ryhmä. Tukea voi hakea siis ihan perustoimintaan, kunhan tuella on tavoite lisätä toimintaa. Uusi toiminta voi olla uusi ryhmä tai vaikkapa uusi alue kunnan sisällä. Sen ei siis tarvitse olla mikään ihmeellinen idea, vaan se voi hyvin olla juuri sitä toimintaa, jota seura jo tekee.

Tukea voi saada seuran koosta riippumatta.

TOTTA! Tukea voivat saada isot ja pienet seurat. Koolla ei ole merkitystä.

Jälkeenpäin joutuu täyttämään isot määrät lomakkeita.

TARUA! Jälkeenpäin ei tarvitse täyttää isoa määrää lomakkeita, mutta lyhyt selvitys pitää tehdä siitä, mihin rahat ovat menneet ja mitä rahoilla on saatu aikaiseksi. Sitä ei ole tehty vaikeaksi. Vielä kun heti alussa avaa kirjanpidossa oman kustannuspaikan tuen saaneelle hankkeelle, niin yhteenvedon saa sieltä nappia painamalla.

Hakemuksen täyttämiseen on hyvät ohjeet.

TOTTA! Hakemuksen täyttämiseen on hyvät ohjeet ja niihin kannattaa ehdottomasti perehtyä. Siellä on kohtia, joiden pitää toteutua, jotta tuen voi saada. Yksi sellainen on se, että myönnetty avustus voi kattaa enintään 75 prosenttia avustettavan toiminnan tai hankkeen kokonaiskustannuksista. Jos näin ei ole, tukea ei voi saada.

Ei haittaa, vaikka hakemus hieman myöhästyy.

TARUA! Kyllä se haittaa! Hakemus ei saa myöhästyä minuuttiakaan. Se täytyy palauttaa 30. marraskuuta klo 16.15. eikä ministeriö jousta hakuajoissa lainkaan. Joka vuosi valitettavasti joku myöhästyy. Hakemus kannattaa tehdä ajoissa, sillä viimeisenä päivänä linjoilla on aina ruuhkaa, ja se saattaa hidastaa järjestelmää. Sekin kannattaa muistaa, että hakemuksen allekirjoittaa sellainen henkilö, jolla on seuran nimenkirjoitusoikeus. Tämän allekirjoituksen voi tehdä sähköisesti.

Tukea voi hakea yli vuoden kestävälle hankkeelle.

TOTTA! Tukea voi saada yhden vuoden hankkeiden lisäksi kaksivuotisille hankkeille. Hakemuksessa ilmoitetaan, jos kyse on kahden vuoden hankkeesta. Seuraavana vuonna tehdään

lyhyt selvitys siitä, että hanke on edennyt, jolloin tukea voidaan jatkaa.

Hakemuksia arvioitaessa pääkaupunkiseudun seurat saavat helpommin myöntävän päätöksen.
TARUA! Pääkaupunkiseudulla tulee luonnollisesti enemmän hakemuksia, sillä etelässä on enemmän väkeä ja enemmän seuroja. Mutta kaikkialla Suomessa on yhtäläiset mahdollisuudet saada seuratoiminnan kehittämisen tukea. Voisipa jopa sanoa, että kun muualla hakijoita on vähemmän, voi tukea olla helpompi saada.

Infoa seuroille seuratuen hakuun

Tule kuulemaan OKM:n ylitarkastaja Sari Virran vinkit ja ohjeet, mitä kannattaa huomioida, kun haet OKM:n seuratoiminnnan kehittämistukea. Infotilaisuus järjestetään etänä 28.9.2022 klo 17.30–18.30.

Info nauhoitetaan, joten voit katsoa sen myös jälkeenpäin. Ilmoittaudu mukaan, niin lähetämme sinulle linkin, josta pääset osallistumaan tilaisuuteen.

Näin löydät ilmoittautumisen Suomisportista:
Mene kohtaan Kalenteri ja sen jälkeen kohtaan Etsi tapahtumia. Kirjoita hakukenttään Seuratuki.

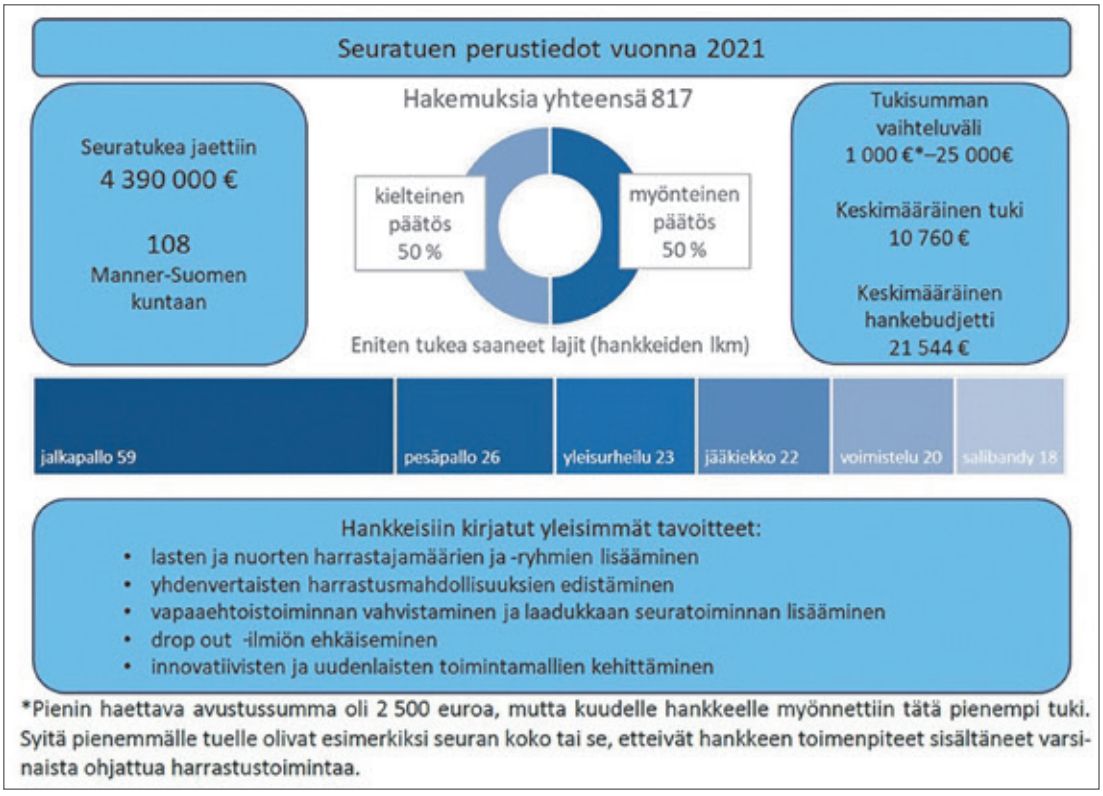
2 500 eurosta 25 000 euroon saakka

Seuratuen tavoitteena on edistää matalan harrastuskynnyksen toimintaa lasten ja nuorten liikunnassa, kokeilla innovatiivisia toimintamalleja, lisätä toimintaan monipuolisuutta esimerkiksi uusien lajien kautta tai kehittää lajitoiminnan sisällä harrastustoimintaa. Seuratuen avulla voidaan myös vahvistaa toiminnan laatua ja yhteisöllisyyttä sekä tukea vapaaehtoistyötä.

Hankeavustusta haetaan vuodeksi kerrallaan (hankekausi 12 kk). Hankkeiden kesto voi olla enintään kaksi vuotta. Pienin haettava avustussumma on 2 500 euroa ja suurin 25 000 euroa. Avustus on aina osa hankkeen kokonaisrahoitusta, joten se ei voi kattaa hankkeen kaikkia kuluja.

Seuratukea haetaan sähköisesti Suomisport-palvelusta. Hakemusta voi sähköisessä ympäristössä tehdä ja tallentaa hakuajan puitteissa. Sähköinen haku alkaa 1.11. ja päättyy 30.11. klo 16.15.

”Tukea voi saada seuran koosta riippumatta.”



Nuorten Suomi Cup käynnistyi Turussa

Nuorten Suomi Cup käynnistyi lauantaina 10. syyskuuta Turussa, kun perinteiset Kalle Mäkisen painit saivat kunnian toimia ensimmäisenä osakilpailuna. Kilpailut keräsivät yhteensä yli 300 painijaa. Suomalaisten lisäksi mukana oli painijoita Ruotsista, Norjasta ja Virosta.

Raision Voimamiesten 17-vuotias **Miro Leinonen** kurvasi cupin johtopaikalle yhdessä Vantaan Sammon Kaius Juuselan kanssa. Leinonen voitti Turussa nuorten Suomi Cupin 74 kilon sarjan.

Miro Leinonen, mitä kuuluu?
Hyvää kuuluu. Paikat ovat ehjänä ja treenit kulkee mainiosti.

Kalle Mäkisen painit sujuivat osaltasi hienosti. Mikä jäi päällimmäisenä onnistumisena mieleen?
Hyvä pystypaini. Sain viljeltyä hyvin omia liikkeitä jokaisessa matsissa.

Jäikö mitään hampaankoloon?
Sain purettua kaiken matolle. Mitään ei erityisemmin jäänyt hampaankoloon.

Mitkä ovat omat vahvuutesi painissa?
Painissa vahvuuteni ovat mattonostot ja yliheitot.

Mitkä ovat parhaat saavutuksesi painissa?
Tällä kaudella on voittanut alle 17-vuotiaiden SM-kultaa ja alle 20-vuotiaiden SM-hopeaa. Kesällä voitin Pohjoismaiden ja Baltian mestaruuskilpailut ja edustin Suomea alle U17 ikäluokan EM- ja MM-kilpailuissa.

Missä haluat kehittyä?
Pystypainissani on vielä viilattavaa. Se on ehkä suurin kehityksen kohteeni tällä hetkellä.

Mikä on seuraava tavoitteesi?
Seuraava isompi tavoitteeni on menestyä kevään SM-kilpailuissa. Sitä ennen on monia pienempiä tavoitteita.

Aiotko kiertää kaikki Suomi Cup -kilpailut?
Kyllä ajattelin käydä painimassa kaikissa osakilpailuissa. Se on hyvää kisatreeniä isompiin kisoihin.

Mitä teet kun et paini?
Harjoittelun ulkopuolella aikani kuluu opiskeluun Ilmajoen lukiossa ja kavereiden kanssa oleskeluun.

Onnea
Jouko Salomäki!

Jouko Salomäki täytti 26. elokuuta 60 vuotta. Koko Suomen painiväki onnittelee painin viimeisintä olympiavoittajaa.

Jouko Salomäki

- Syntynyt 26. elokuuta 1962 Kauhajoella
- Seura: Nurmon Jymy
- Olympiakultaa 1984
- MM-kultaa 1987
- MM-pronssia 1985
- EM-hopeaa 1987
- EM-pronssia 1986
- Kahdeksankertainen suomenmestari

Teksti **Pasi Sarkkinen**

Kuortaneen Seuravalmentajapäivät oli menestys

Kuortaneella 3.–4. syyskuuta. järjestetyt Seuravalmentajapäivät kokosi yli 100 innostunutta valmentajaa yhteen. Konkarivalmentaja **Seppo Yli-Hannukselan** aloitteesta tapahtuma käynnistettiin uudelleen ja se osoittautui menestykseksi. Tiiviin vuorokauden aikana ehdittiin vetää kaksi käytännönharjoitusta ja kolme asiantuntijaluentoa. Nuoren urheilijan ravitsemuksesta luennoi LitM ravitsemusasiantuntija **Tiina Salo,** lasten ja nuorten fyysisestä kehityksestä ja vaikutuksista valmennukseen LitM fysiologi **Mika Hormalainen** ja lasten ja nuorten psyykkisestä kehityksestä sekä itseluottamuksesta psykoterapeutti ja psyykkinen valmentaja **Aapo Kilpeläinen**. Lisäksi tarjolla oli kaksi oheisharjoittelun demoa sekä mahdollisuus vaihtaa paljon ajatuksia ajankohtaisista painiasioista.

Vieläpä alueiden välinen keilailun joukkuekisa saatiin toteutettua ja palkinnot jaettua. Kiertopalkinnon ensimmäisen kiinnityksen vei nimiinsä Uusimaan joukkue.

Painin Seuravalmentajapäivien ohjelmasta vastasivat Valmentajan ammattitutkinnolla (VAT) opiskelevat painivalmentajat ja järjestelyistä riitti kiitosta laajasti. Mattoharjoitusten sisällöstä vastasivat **Juha Lappalainen** (kr) ja **Ville Heino** (np/vp). Matolla heidän kanssaan opastivat liiton ammattivalmentajat sekä VAT:n valmentajat. Tilaisuuden painoarvoa urheiluopistolla lisäsi myös satapäinen joukko nuoria painijoita, jotka kokoontuivat samaksi viikonlopuksi Himberg Haastajat -ryhmän leirille.

Painiliitto muisti viikkoa aiemmin 60 vuotta täyttänyttä olympiavoittaja Jouko Salomäkeä, joka piti valmentajille värikkään puheen höystettynä pienellä demonstraatiolla. Kukat luovutti Petra Olli, jonka syyskuun lopussa päättyvä painikiertue on saavuttanut suuren suosion.

Iso joukko nuoria painijoita kokoontui samaksi viikonlopuksi Himberg Haastajat -ryhmän leirille.

Valmentajat seuraavat, kun Veli-Karri Suomine
Ville Kainulaisen avustuksella tekniikoita.

Kuor

en näyttää

Elokuussa valmentajakoulutuksen asiantuntijana Painiliitossa aloittanut Ville Heino (oik.) seurasi silmä kovana valmentajien otteita.

rtaneen Seuravalmentajapäivät

Yli satapäinen valmentajajoukko nautti viikonlopun annista. Palaute oli erittäin positiivista.

Painoluokkaurheilu

voi altistaa häiriintyneelle syömiselle

Hanna Mykkänen pyrkii esimerkin kautta osoittamaan, että syödä voi ja pitää. Kysely osoitti, että liian moni nuori kontrolloi syömistään.

”Syömishäiriöt alkavat urheilijoilla tavallisesti pyrkimyksestä syödä terveellisesti tai laihduttaa, jotta urheilusuoritukset paranisivat. Usein alkuvaiheessa näin tapahtuukin. Häiriintyneen syömisen jatkuttua jonkin aikaa, suorituskyky alkaa kuitenkin väistämättä heikentyä,” kertoo teksti Syömishäiriökeskuksen verkkosivuilla.

Kenen tahansa syöminen voi häiriintyä, mutta tutkimusten mukaan urheilijoiden riski sairastua syömishäiriöön on suurempi kuin muilla samanikäisillä.

Omaa tutkimustaan aiheesta on tehnyt myös Helsingin Paini-Miesten valmentaja **Hanna Mykkänen**. Työvälineenä hän on käyttänyt Instagramia, paikkaa, jossa nuoret viettävät aikaansa ja jossa heille on luontevaa reagoida.

Syömishäiriökeskuksen Oman Elämänsä Urheilija -projekti julkaisi kuvan, jossa listattiin erilaisia häiriintyneen syömisen merkkejä. Mykkänen teki tästä julkaisusta kyselyn. Hän kysyi, kuinka monta väittämistä vastaaja koki koskevan itseä. Vastauksia tuli yli 30.

Väittämät olivat:

- **Mielialan, persoonallisuuden tai käytöksen muutokset**
- **Vammojen ja sairastumisien lisääntyminen**
- **Nopea painon nousu tai lasku**
- **Kehonkuvan ja painon korostaminen ja jatkuva vaa’alla käynti**
- **Väsymys, ahdistus, masennus, kärttyisyys**
- **Vahva kontrollintuntemisen tarve**
- **Harjoitusten pitkittäminen, ylimääräiset harjoitukset, vaikeus pitää lepopäiviä**
- **Epänormaali ruokaan ja syömiseen keskittyminen**
- **Urheilijan suoritus- ja keskittymiskyvyn lasku**
- **Palautumisen hidastuminen**
- **Tiettyjen ruoka-aineiden välttely**
- **Huono kylmänsieto, hampaiden eroosio, epänormaali virtsaaminen**

Syön leirillä omien painijoideni kanssa

Hieman reilu 20 prosenttia totesi, että ei koe yhdenkään väittämän koskettavan itseään. Vajaan kahdeksan prosentin valinta oli yksi vaihtoehto. Kahdesta kolmeen, vastasi peräti 38 prosenttia ja vajaa 35 prosenttia tunnisti itseään koskettavan yli neljä väittämää.

– Totta kai jokaiselle voi tulla yksi, kun oikein miettii, mutta jos siihen alkaa tulla pari kohtaa lisää ja vielä enemmän, niin kyllähän se kertoo aika vahvasti, että jotakin ongelmaa on.

Mykkäselle aihe on hyvin lähellä sydäntä. Hän haluaa vaalia valmennettaviensa henkistä ja fyysisistä terveyttä, ja puhuu siksi painiville tytöille paljon aiheesta. Ennen kaikkea hän uskoo esimerkin voimaan.

– Syön leireillä omien painijoideni kanssa. Haluan, että he näkevät, paljonko ruokaa voi lautaselle huoletta mättää. Huoltamolla voin ostaa kotimatkalle itsekin karkkia, ihan jotta tytöt näkevät, että niin on ihan ok tehdä.

Tyttöjen kanssa syödessään hän tarkkailee samalla heidän lautasiaan. Jos ruokamäärä näyttää vähäiseltä, hän kehoittaa hakemaan hieman lisää. Mykkänen toivoisi useammankin valmentajan seuraavan valmennettaviensa ruokailua leireillä.

– Esimerkiksi Kuortaneen leireillä voi välillä nähdä ruokalassa, että vaikka urheilija on juuri paininut puolitoista tuntia ja kohta on seuraava kova treeni, niin lautasella saattaa olla yksi lihapulla, muutama pasta ja kurkun siivu. Usein myös kuulee nuorten päättävän jo iltapäivällä, ettei sitten mennä iltapalalle, kun on syöty jo niin paljon päivällä, hän kertoo ja painottaa puhuvansa painivista tytöistä ylipäätään, ei vain omista valmennettavistaan.

Nuorten kuuluisi kasvaa

Loppukesällä Mykkänen kyseli jälleen Paininaiset-instagrammissa, onko painijoille tulossa sarjan vaihtoja ja ahdistaako ajatus. Kaksikymmentäyksi prosenttia vastasi siirtyvänä ylempään sarjaa, ja kertoi sen ahdistavan, kolmekymmentäkaksi prosenttia ilmoitti sarjan ylemmäs vaihtamisen olevan itselle ok. Viisi prosenttia ilmoitti, että ei aio vaihtaa sarjaa, vaan mieluummin pudottaa painoa kilpailuihin ja 42 prosenttia kertoi painon pysyneen luonnostaan samassa tai jopa laskeneen, joten sarjan vaihto ei siksi ole edessä.

– Kun sanotaan, että sarjanvaihtoa ei luonnostaan tule, koska painossa ei ole muutoksia, niin se kuulostaa ensikuulemalta ihan hyvältä. Mutta eihän se oikeasti ole luonnollista, jos puhutaan kasvuikäisistä nuorista. Siinä luultavasti on kyseessä painon jarruttelu. Heidän kuuluisi kasvaa, tai ainakin tulla lisää lihasta, Mykkänen pohtii.

– Jos kasvuikäinen ihminen on toista tai kolmatta vuotta samassa sarjassa, niin kyllä mielestäni silloin on jotakin pielessä.

Aikuisten rooli on merkittävä. Pienetkin kommentit jäävät helposti nuoren päähän ja saattavat alkaa elämään omaa elämäänsä.

– Jos vaikka sanotaan nuorelle, että älä syö viikkoon leipää, niin saat kilon pois, saattaa nuori ynnätä asiaa pääsään ja miettiä, että leipä on pahasta ja jättää leivän sen takia kokonaan pois, Mykkänen nostaa esimerkin.

Valmentajan vastuu on suuri

Mykkänen toteaakin, että sinisilmäinen ei saa olla. Vanhempien ja valmentajien tulisi tiedostaa, että vaikka nuoret ovat todella fiksuja, he ovat kuitenkin vielä henkisesti kasvuvaiheessa. Pienikin asia voi johtaa toiseen. Hän painottaa, että valmentajan vastuu on suuri, halusi sitä tai ei.

– Itse kadun sitä, että olen antanut yhdenkään painijani pudottaa painoa mihinkään kisoihin. Ja sekin kaduttaa, että hukkasin omasta elämästä niin monta vuotta painon tarkkailuun ja pudottamiseen.

Mykkänen ymmärtää hyvin sen, jos aamupala syödään vasta punnituksen jälkeen ja nesteitä jumpataan pois samana tai kilpailua edeltävänä päivänä.

– Mutta kun nuori urheilija kituuttaa viikonkin tiukalla dieetillä, mennään minusta pahasti metsään. Urheilijan pitäisi olla kisoissa parhaassa iskussa, mutta eihän kituuttamisen jälkeen niin voi olla, ei henkisesti eikä fyysisesti.

Mykkänen painottaa, että kehitys on tärkeämpää kuin kisatulokset. Hän ei koe mitään epäonnistumisen tunteita valmentajana, jos mitalit jäävät saamatta, vaikka tietenkin toivoo aina menestystä valmennettavilleen.

– Mutta jos joku valmennettavistani sairastuu painin takia syömishäiriöön tai saa painista kehonkuvan vääristymiä, silloin olen epäonnistunut.

Tietoa ja tukea syömishäiriökeskuksesta

– Syömishäiriökeskus (syomishairiokeskus.fi) on syömishäiriöihin erikoistunut hoito-, kuntoutus- ja terapiapalvelujen tuottaja. Syömishäiriökeskus tarjoaa tukea kaikkiin syömishäiriöiden vaiheisiin ja vaikeusasteisiin.

– Syömishäiriökeskus käynnisti 2020 alussa urheilijoiden häiriintyneen syömisen ja syömishäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi ja niiden hoitomallin kehittämiseksi Oman Elämänsä Urheilija -projektin.

– Projektilla halutaan myös lisätä syömishäiriötietämystä urheiluyhteisöissä ja poistaa syömishäiriöihin liittyvää stigmaa, jotta niistä voitaisiin tulevaisuudessa puhua avoimemmin ja hoitoa tarvitsevat pääsivät nopeammin hoidon piiriin.

Kuva: Oman Elämänsä Urheilija/Syömishäiriökeskus

Kuva: Oman Elämänsä Urheilija/Syömishäiriökeskus

Suhteellinen energiavaje (Red-S) aiheuttaa ongelmia urheilussa.

Teksti **Mari Mäkinen**

Hyvin menee, mutta menköötkin

Vaasassa painilla on vetovoimaa. Molemmissa seuroissa riittää painijoita ja seuratyöntekijöitä, ja se näkyy niin kilpailumenestyksessä kuin siinä, että lajin parissa pysytään.

Vaasassa painilla menee hyvin. Painijoita riittää lähes ruuhkaksi asti ja valmennuspuolellekin tekijöitä löytyy. Vaan ei niin paljon iloa, etteikö sinne hentoinen miinuskin mahdu. Tilat nimittäin meinaavat loppua kesken.

Sekä Vaasan Toverit että Vaasan Voima-Veikot harjoittelevat samassa Teeriniemen väestönsuojassa, sulassa sovussa ja hyvää yhteistyötä tehden. Mutta kun kaksi melko suurta seuraa jakaa samat matot, käyvät vuorokauden tunnit helposti vähiin.

– Meillä olisi ainakin parille lisäryhmälle tarvetta. Olen ollut yhteydessä liikuntatoimeen, josko jostain löytyisi sellainen pienempi koulu, jossa matot saisivat olla paikoillaan, Vaasan Tovereiden valmentaja **Harri Vallin** kertoo.

Paljon innostuneita ihmisiä

Mitään taikatemppuja ei seurassa ole tehty, vaikka paini nyt vyöryykin eteenpäin hyvässä nosteessa. Vallin toteaa, että tämänhetkinen tilanne on yksinkertaisuudessaan tulosta yhdessä tehdystä kovasta työstä.

– Mukana seuramme toiminnassa on paljon innostuneita ihmisiä. Yksin tähän ei kukaan pysty. Hyvässä porukassa saa paljon aikaan. Ja varsinkin sellaiset ihmiset, jotka tulevat hieman painin ulkopuolelta, saattavat nähdä ne asiat eri tavalla kuin me paini-ihmiset. Se voi poikia uusia ja raikkaita ideoita.

Tyttöpainijoiden osuus seuran painijoista on selkeästi suurempi kuin Suomen painiseuroissa keskimäärin. Vallin valmentaa useammassa seuran ryhmässä ja on vetovastuussa tyttöryhmän toiminnasta. Vallinin perheen kaikki kolme tytärtä harrastavat painia.

– Siitä syystä on aika luonnollista, että pyörin siinä mukana.

Tyttökööri ihmetteli

Kaikki sai alkunsa melkeinpä huomaamatta. Ensimmäiset tyttöpainijat tulivat salille vaippaikäisinä isoveljiensä mukana. Veljet painivat, ja siskot puuhasivat omiaan. Kun tyttöjä alkoi olla enemmän, Vallin ohjeisti tytöt toiselle matolle temppuilemaan. Siellä tyttökööri sitten ihmetteli, että mitä me tehtäisiin.

– **Aholan Mira** ja **Hanna Kieslich** alkoivat tehdä tyttöjen kanssa kuperkeikkoja ja pian jo paljon muutakin.

Meni tovi, ja yhtäkkiä tyttöjä oli jo reilu kymmenen. Siinä vaiheessa päätettiin, että tytöille pitää perustaa oma ryhmä.

Nyt seurassa on tyttöpainijoita reilu 20. Ikähaitari on yhdeksästä viiteentoista, ja vielä toistaiseksi he harjoittelevat kaikki yhdessä. Vanhemmille tytöille on omat harjoitusohjelmat oheistreeneineen, leireineen ja kisareissuineen.

– Minun neuvoni seuroille on se, että tytöille kannattaa ehdottomasti perustaa oma ryhmä. On vaikea kehittää ryhmää, jossa tytöt ovat hujan hajan poikien seassa. Siinä käy lopulta niin, että vain ne kaikista kovapäisimmät jäävät.

Tyttöpainijoiden kanssa ei lähdetty eteenpäin mitalinkiilto silmissä ja kalenteri kisatapahtumia pullistellen.

– Päätimme Aholan Miran kanssa, että meidän ensimmäinen tavoite on se, että ryhmä pysyy kasassa. Emme asettaneet mitään taidollisia tai kilpailullisia tavoitteita. Halusimme tehdä treenejä, joissa olisi taatusti kivaa.

Kiva on vienyt pitkälle. Alkuun tytöt eivät käyneet kilpailuissa, joitakin enemmän leikkimielisiä salikisoja lukuun ottamatta. Ja kun kisoihin sitten lähdettiin, se oli luonnollinen jatkumo, ei mikään pakotettu näin-kuuluu-tehdä -kaava.

Tunteella mukana

Vallin on huomannut, että tytöille yhteisöllisyydellä on iso merkitys. Halu olla osa ryhmää nousee selvästi esiin. Eikä se rajoitu vain oman seuran toimintaan. Tyttöjen yhteisöllisyys näkyy myös muiden seurojen painijoiden kanssa kilpailuissa ja leireillä.

– Pahimmat kilpasiskotkin ovat leirillä ystäviä. Sitä olen aina tytöille korostanut, että on vain hyvä, että meillä on kovia kilpailijoita muissa seuroissa, sillä kehittyäksemme me tarvitsemme heitä ja he meitä.

Kilpailuissa kaverin tuki on usein sitä mitaliakin arvokkaampi. Vallin kertoo, että tytöt elävät tunteella mukana toistensa otteluissa. Tuli sitten voitto tai tappio, niin kaveri on rinnalla.

Vaasan Tovereiden+ tyttöpainijoiden ryhmä kasvaa tasaiseen tahtiin.

Harri Vallin ja omat tytöt Helle, Meri-Li ja Vilja.

Petra Ollin painikiertue alkoi Vaasasta.

– Usein näkee, miten tytöt halaavat toisinaan tosi pitkään ottelun jälkeen.

Kun Harri Vallin nyt katselee taaksepäin, hän huomaa, että moni asia on napsahtanut kohdilleen. Kuten esimerkiksi se, miten tyttöpainijoiden määrä on kasvanut tasaisesti vuosien aikana.

– Olemme pitäneet muun muassa jalka- ja koripalloilijoille oheisharjoituksia, ja sieltä on tullut innokkaita tyttöjä mukaan, samoin voimistelusta. Ja moni painija on sitten houkutellut omia kavereitakin mukaan.

Petra Ollin painikiertue starttasi Vaasasta

Petra Ollin kaikkialla suurta suosiota nauttinut syksyn painikiertue starttasi Vaasasta elokuun loppupuolella. Vastaanotto oli jo ennalta innostunut, ja päivä sujui erinomaisesti.

– Petra on juuri oikea henkilö tekemään tällaista. Vaikka hän ei olisi maailman- ja euroopanmestari, uskon, että kiertue olisi silti ollut menestys. Mestaruudet ja julkisuus ovat siihen päälle iso plussa, Harri Vallin toteaa.

Kaikki tuntevat Petran, joten minne tahansa Vallin otti yhteyttä kiertueen tiimoilta, oli suhtautuminen sama: kyllä käy, kaikki käy, tänne vain! Vallin seuraili Petran vierailua koululla ja painisalilla ja oli otettu tämän tavasta toimia.

– Petra on ihan loistava lasten kanssa. Hän toteutti harjoitukset niin, että kaikki varmasti tajusivat, mitä pitää tehdä. Siinä oli neljä koululuokkaa mukana harjoittelemassa, ja kaikki oppilaat saivat tärkeitä onnistumisen tunteita.

Vallin uskoo, että Petra jos kuka tietää, miten tärkeä voima painissa on yhteisöllisyys.

– Sehän olisi ihan kauhea tilanne, että tulisi Suomeen tulisi toinen Petra, joka joutuisi taas yksin kiertää maailmaa. On tietenkin hienoa, että menestyy, kun harjoittelee kovaa. Mutta onhan se ihan eri juttu, kun sinulla on siinä vierellä toinen, joka tekee samaa juttua ja se vierellä oleva on vieläpä hyvä ystävä. Siinä molempien menestys ja työ ruokkii toinen toista.

Menestys on kuin bensaa liekkeihin

Vaasan Voima-Veikoissa vuosia tehty ahkera työ näkyy nyt niin harrastajien, vapaaehtoisten tekijöiden kuin mitaleiden määrässä.

Vaasan Voima-Veikoissa tunnelmat ovat vähintäänkin yhtä positiiviset kuin Vaasan Tovereissa.

Seuran päävalmentaja **Toni Lintala** toteaa, että pitkäjänteistä työtä on tehty jo vuosien ajan, ja se näkyy nyt niin harrastajien määrässä kuin kilpailumenestyksessä.

– Meillä ja painilla on vetovoimaa, hän toteaa tyytyväisenä.

Lintala ei näe menestystä vain mitaleina. Niitä arvostetaan ja haetaan, luonnollisesti, onhan kyse kilpaurheilusta. Mutta menestys on muutakin. Se on sitä, että lapset ja nuoret viihtyvät seurassa ja jatkavat painin parissa mahdollisimman pitkään. Ja sitä, että vanhemmat lähtevä toimintaan mukaan, ja painista muodostuu koko perheen yhteinen juttu. Kaikilla on tilaa tehdä ja toteuttaa itseään.

– Nytkin kesällä päätimme avata painiharjoitukset kaikille lapsille ja nuorille. Meidän juniori-ikäiset painijat suunnittelivat ja vetivät maksuttomia harjoituksia parin kuukauden ajan.

Konsepti palveli monella tasolla. Nuoret saivat mahdollisuuden kehittää valmennustaitojaan, lapset ja nuoret tilaisuuden kokeilla uutta lajia ja seura uusia harrastajia.

Laakereille ei jäädä lepäämään

Vaikka harrastajia nyt on kiitettävästi, laakereille ei jäädä lepäämään. Uusia juttuja kehitellään ja toimintaa tuodaan esille aina kun siihen on mahdollisuus. Kun jossakin on

”Arvokilpailumitalit ovat olleet tänä vuonna tosi lähellä.”

sporttinen tapahtuma, niin Voima-Veikot on paikalla.

– Niin Liikuntariehasta kuin Petran Painikiertueesta saimme taas uusia harrastajia seuraan.

Aktiivinen tekeminen näkyy myös kilpailumenestyksessä. Viime vuonna Nestori Mannila toi seuraan miesten SM-kultaa ja teki saman taas tänä vuonna yhdessä **Waltteri Latvalan** kanssa. Edellisestä aikuisten kultamitalista olikin ehtinyt vierähtää peräti 45 vuotta. Viimeksi sellainen tuli, kun Risto Björlin voitti 57 kilon sarjan kultaa vuonna 1976 aiempien kahden kultamitalin jatkeeksi. Jos **Björlinin** jalanjäljissä jatketaan, on tulossa vielä paljon. Björlin voitti olympiapronssia Münchenissä vuonna 1972 sekä EM-kultaa Modenassa 1969, EM-hopeaa Madridissa 1974 ja EM-pronssia Västeråsissa 1968.

– Arvokilpailumitalit ovat olleet tänä vuonna tosi lähellä. **Nestori Mannila** oli pronssiottelussa alle 20-vuotiaiden MM-kilpailuissa ja sijoittui viidenneksi. Saman teki **Oliver Pada** alle 17-vuotiaiden EM-kilpailuissa.

Kokonaisuus toimii

Nuorten sarjoissa SM-mitaleita on tahkottu jo tovi. Lintala on laskenut mitalit tarkkaan sen hieman vajaan kymmenen vuoden ajalta, jonka hän on toiminut päävalmentajana.

– Waltteri Latvala paini ensimmäisen SM-mitalin kadeteissa. Se oli pronssia ja sittemmin mitaleita seuran painijoille on tullut 90 lisää, Lintala myhäilee.

– Olen erityisen ylpeä siitä, että meillä mitaleita ei ole voittanut joku yksittäinen lahjakkuus, vaan niitä on tullut laajalla rintamalla. Sehän tarkoittaa, että kokonaisuus toimii.

Lintala toteaa, että mitään vippaskonsteja painimestyksen ja seuratoiminnan kehittämiseen ei ole olemassa. Luja työ ja usko omaan ja muiden tekemiseen vie kuitenkin pitkälle. Hän luottaa vahvasti positiivisen asenteen voimaan.

– Kun innostuksen saa tarttumaan muihin, niin lopulta siinä saa alkaa itse toimia jarruna, että muistetaan välillä levätäkin, hän nauraa ja jatkaa:

– Sen jälkeen painimestys on kuin löisi bensaa liekkeihin.

Toni Lintala on työskennellyt seuran päävalmentajana lähes vuosikymmenen ajan.

”Kun jossakin on sporttinen tapahtuma, niin Voima-Veikot on paikalla.”

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **UWW**

”Treeneihin on aina yhtä kiva lähteä”

Alle 20-vuotiaiden MM-vitonen Nestori Mannila on tyytyväinen MM-kisojen kulkuun. Vaikka virheitäkin tuli, ne on käännetty tärkeäksi opiksi.

Vaasan Voima-Veikkojen **Nestori Mannila** vastaa puhelimeen kotonaan Vaasassa. On sunnuntai, ja päivä on sujunut rauhallisesti puuhaillen.

– Kävin porukoita moikkaamassa Isossakyrössä. Sitten luin hieman yo-kokeisiin, ja nyt tässä odottelen illan treenejä, hän kertoilee.

Rauhallisuus jatkuu, vaikka illalla on vielä harjoitukset. Ne ovat kuitenkin leppoisat sunnuntaihöntsäilyt, jossa mukana ovat myös seuran kuntopainijat.

– Alkuun pelataan jalkapalloa, sitten vähän painiskellaan, kuuluu painijan kuvaus tulevasta illasta.

Kulunut vuosi on ollut menestyksekäs. 67-kiloisten krekon SM-kullan ohella Mannila iloitsee alle 20-vuotiaiden MM-kilpailuiden viidennestä sijasta. Elokuinen kilpailu on vielä tuoreena mielessä ja sitä on mukava muistella.

– Kisat menivät omasta mielestä hyvin. Toki sieltä olisi mitalin kanssa ollut kiva lähteä kotiin, mutta tällä kertaa näin. Kokonaisuus oli kuitenkin hyvä; muutama hyvä voitto ja karvaat tappiot kovimmille miehille.

Ottelu omassa hallinnassa

Parhaimpana onnistumisena Mannila pitää 2–0 voittoa kovasta ukrainalaisesta, jonka meriittilistaan kuuluu muun muassa viime vuoden MM-kisojen kolmas sija. Hän toteaa, että ottelu oli koko ajan omassa hallinnassa, eikä hätää joutunut kokemaan missään vaiheessa.

– Ehkä siinä olisi ollut vielä tilanteita, joista olisi voinut saada lisää pisteitä, mutta kokonaisuutena se oli hyvä voitto ja hyvä päänahka.

Parannettavaakin jäi. Mannila toteaa, että pronssiottelussa tuli hätäilyä hieman liikaa.

– Olisi vain pitänyt pitää paketti paremmin kasassa. Nyt tekisin eri tavalla sen suhteen, etten lähtisi niin hanakasti tekemään pistesuorituksia vaan malttaisin odottaa, että kyllä sieltä aina jonkinlainen paikka tulee.

Lukio alkaa olla loppusuoralla. Tähän mennessä hän on kirjoittanut englannin, äidinkielen, biologian ja matematiikan. Keväälle jää vielä terveystieto ja venäjä. Jos kaikki menee suunnitelmien mukaan, kesäkuun alussa päähän painetaan valkolakki.

– Lukion ja painin yhdistäminen Vaasan lyseon lukiossa on sujunut todi hyvin. Opettajat ovat ymmärtäneet kisa- ja leirireissut ja neuvoneet tarvittaessa, jos en ole päässyt tunnille.

Mukavaa porukkaa ja huuli lentää

Katse on valkolakin ohella jo ensi kauden kilpailuissa.

– Alle kaksikymppisten EM- ja MM-kisapaikat ovat tavoitteena ja tietenkin kultamitali SM-kilpailuista.

Lukion jälkeen kutsuu armeija. Tavoite on käydä se Urheilukoulun riveissä. Siitä eteenpäin asioita pitää vielä hieman miettiä.

– Liikuntatieteellinen kiinnostaa, samoin fysioterapeutin koulutus, mutta mitään en ole vielä lyönyt lukkoon.

Nyt eletään kuitenkin tätä hetkeä, ja siihen kuuluu se, että painilla on elämässä ykkössija. Monipuolisia harjoituksia on lähes joka päivä vähintään kerran.

– Treeneihin on aina yhtä kiva lähteä. Siellä on mukavaa porukkaa ja huuli lentää. Mutta se kannattaa muistaa, että pitää olla muutakin elämää, Mannila painottaa.

”Ehkä siinä olisi ollut vielä tilanteita, joista olisi voinut saada lisää pisteitä, mutta kokonaisuutena se oli hyvä voitto ja hyvä päänahka.”

Teksti **Hanna Mykkänen ja Hannu Ranta** • Kuvat **HPM**

Rantapainin SM-kilpailut

kokosi kamppailulajit yhteen

SM-kilpailut toimivat hienona loppuhuipennuksena rantapainin harjoituskaudelle. Naisten sarjoissa nähtiin ennätysmäärä aikuisia naisia kilpailemassa.

Rantapainin SM-kisat painittiin elokuun puolivälissä helteisellä Hietsun rannalla nyt toisen kerran perättäin. Sää oli kisoille aivan optimaalinen. Mittari näytti 27 astetta lämpöä ja tuulta tuskin lainkaan. Viime vuoden osanottoennätyksestä (134) jäätiin nyt hieman, mutta päästiin kuitenkin 120 osanottajaan. Päällekkäin ollut Itä-Suomen ja Uudenmaan yhteinen alueleiri selittänee ainakin 15–20 painijan poissaolon.

Yhdistävä voima

Mikään muu kamppailulaji tuskin kokoaa eri kamppailulajien edustajia näin hyvin yhteen, kuin rantapaini. Aika pienellä panostuksella markkinointiin sana levisi kamppailupiireissä nopeasti: Hietsun hiekalla nähtiin jujutsun, judon, vapaaottelun, nyrkkeilyn, painin, lukkopainin ja sambon harrastajia. Ainakin kaksi täysin ensikertalaistakin saatiin mukaan, kun HPM:n pääsponsori Voima Goldin miehet ottivat keskinäisen haasteottelun.

Paikallaolijoiden odotukset kisan ja sään suhteen toteutuivat varmasti. Upea sää houkutteli paikalle myös runsaasti yleisöä. Arvio yleisömäärästä oli huimat 350 henkilöä. Näille kilpailuille on selvästi todellista tilausta.

Missä seniorit?

Pienenä pettymyksenä yksikään Helsingissä tai Uudellamaalla asuvista

”Nuoremmissa ikäluokissa oli tasoa ja upeita suorituksia.”

Ennätysmäärä aikuisia naisvalmentajia kisaamassa: Jenna-Maarit Vilhola (Kotka Eagles), Hanna Mykkänen (HPM), Marianne Haukilahti (Tampere Predators) ja Linda Uschanoff (Tampere Predators).

Palkintojenjakoa. Jakamassa HPM:n pääsponsori Voima Goldin toimitusjohtaja Marko Viinikka

aikuisten maajoukkuetason miespainijoista ei osallistunut kilpailuihin. SM-tasoisistakin moni puuttui paikalta. Pelättiinkö ehkä loukkaantumisia? Tiedä häntä, mutta heidän paikallaolonsa olisi taannut vielä näyttävämpiä suorituksia senioreiden sarjoissa.

Nuoremmissa ikäluokissa oli kuitenkin tasoa ja upeita suorituksia. Naisten sarjoissa ilahdutti myös ennätysmäärä aikuisia naisia kilpailemassa.

Rantapaini on saanut jo ainakin pienen jalansijan Helsingissä. Kesällä järjestettiin jälleen viikoittaisia harjoituksia yli seura- ja lajirajojen. Osallistujamäärät olivat hyviä ja SM-kilpailut toimivat hienona loppuhuipennuksena rantapainin harjoituskaudelle.

Rantapainissa on paljon potentiaalia niin lajina kuin SM-kilpailutapahtumana, mutta kasvu ei tapahdu yksin painijoiden avulla. Tarvitsemme tähän mukaan koko kamppailulajien kirjon. Suunta on kuitenkin jo lupaava. Odotettavissa on, että kun sana kiirii, näissä kekkereissä painii yhä entistä enemmän eri kamppailulajien edustajia.

Ville Heino

kehittää painivalmentajien koulutusjärjestelmää

Isoin fokus on ollut tällä hetkellä yhtenäisen I-tason koulutuksen rakentamisessa. Pilotti käynnistynee marraskuussa.

Ville Heino aloitti elokuun alussa Painiliiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen kehittämishankkeen asiantuntijana. Opetus- ja kulttuuriministeriön tukeman hankkeen tarkoituksena on auttaa painin seuratoiminnan toipumista koronapandemian aiheuttamista haasteista kehittämällä ohjaajien ja valmentajien osaamista. Tehostetulla koulutustoiminnalla pyritään sekä lisäämään seuroissa toimivien valmentajien määrää että kehittämään nykyisten toimijoiden osaamista.

Heino on ottanut pestin innolla vastaan.

– Haaveissani oli, että pääsisin jatkamaan painin parissa työskentelyä vielä oman aktiiviuran jälkeen. Lähden innokkaasti työskentelemään ja tuomaan omaa osaamistani suomalaisen painin kehittämiseen, Heino pohtii.

Heinon toimenkuvaan kuuluu nykyisten koulutusten uudistaminen sekä uusien koulutusten lanseeraaminen tarpeen mukaan. Ensimmäinen kuukausi on mennyt selvitellessä koulutusten tarvetta eri alueilla.

– Olen myös lähtenyt rakentamaan I-tason koulutukseen materiaaleja, jotka ovat jo hyvällä mallilla.

Kysyntää ja tarvetta on

Heinon ensivaikutelma on se, että koulutuksille on sekä kysyntää että tarvetta. Hän toivookin, että kun koulutoiminta laajenee, painiväki lähtee innolla mukaan.

– Isoin fokus on ollut tällä hetkellä yhtenäisen I-tason koulutuksen rakentamisessa. Pilotti I-tason koulutus on tarkoitus saada käyntiin marraskuun alussa. Tulen myös itse vetämään I-tason koulutuksen kaikilla alueilla.

Tavoitteena on myös kouluttaa alueille uudet kouluttajat. He voisivat jatkossa pitää I-tason koulutuksia.

– Näen itse I-tason koulutuksen tärkeänä, koska se on suunnattu 9–14-vuotiaiden valmentajille. Tästä koulutuksesta on tarkoitus rakentaa matalan kynnyksen koulutus, johon toivottavasti osallistuvat myös ne valmentajat, joilla ei välttämättä itsellä ole isoa painitaustaa.

Mahdollisesti hybridimalli

I-tason koulutus on laajuudeltaan kahden viikonlopun mittainen. Koulutus pitää sisällään muun muassa painin perustekniikoiden opettelua, harjoituksen suunnittelua, vammojen ennaltaehkäisyä sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelua.

– I-tason suhteen on myös mietitty erilaisia koulutusvaihtoehtoja, kuten hybridimallia, jolloin osa opinnoista tehtäisiin etänä.

Ville Heino kertoo, että tavoitteena on myös saada sekä II-tason että VAT-koulutuksiin tarpeeksi osanottajia, jotta nämä koulutukset saataisiin käyntiin.

Kaikissa koulutuksiin liittyvissä kysymyksissä voi olla suoraan Ville Heinoon yhteydessä:
ville.heino@painiliitto.net
puh. 040 565 6454

Ville Heino

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

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

SataMaito
Pelkkää hyvää
PL 1002, 28101 PORI , www.satamaito.fi

Nuohous ja ilmastointipuhdistus
VILLANEN
SOITA: 044 9764 775
- omakotitalojen nuohoukset
- Kesähuviloiden nuohoukset
- Ilmastoinnnin puhdistukset
nuohoojamestarivillanen@gmail.com

aluetaito
Asemakatu 1, Lapua
Puh 040 8383281
www.aluetaito.fi

Maanrakennus Cederlöf Oy
Asemakatu 45, 65100 Vaasa
040 072 0666

FYSIO Jaakkola
Keskustie 48 B 1, 63100 Kuortane
puh. 0400 443 146, 040 171 1362

SÄHKÖASENNUS SUODENJOKI
MIKÄÄN TYÖ EI OLE LIIAN PIENI MEILLE
OTA YHTEYTTÄ JA KYSY TARJOUS:
info@sahkosuodenjoki.fi
040 768 3884
www.sahkosuodenjoki.fi

POHJANMAAN AUTO- & CARAVANPALVELU
Puh 0400 450 022 , Vaasantie 268, Laihia

Pitkis-Kone Oy
Nurmontie 116, 60510 Seinäjoki
020 735 2777 myynti@pitkiskone.fi

Jotek
Sorsamäenkuja 50, 04370 Tuusula, puh 0400 442451

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

HARTMAN
1862
Liisanlehdontie, Vanha Vaasa, Liselundsvägen, Gamla Vasa (06) 3266 111
Avoinna/Öppet ma-pe/må-fre 7-17, la/lö 9-14 www.hartman.fi

www.muotitukka.net
MuotiTukka
Kauppakatu 8
18100 Heinola
Puh. (03) 7155 178

KUORTANE
Elämisen hehkua

KYRÖÖN KIRJURIT OY
PL 1, 61501 ISOKYRÖ
Puh. 06 4713 672

URAKOINTI
J. YLI-HÄRSILÄ
Koskelantie 116 66470 JUKAJA
PUH. 040 778 0017

Kiinteistöhuolto Kolmonen
KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN HOITAA KAIKKI TALONMIESTYÖT JA KIINTEISTÖHUOLTOPALVELUT!
050 553 9383 / 050 3866 937 (24h päivystys)
Rinnakkaistie 31 B 3, 65350 VAASA/kiinteistohuoltokolmonen.fi

Wejjon Tili
Paavolantie 1, 63600 Töysä
0400-172563, posti@wejjo.net

KUORTANEEN SEURAKUNTA
Majantie 2 C, 63100 Kuortane
Puh 040 517 2795 kuortane.seurakunta@elv.fi

työkalukauppa.net
LASSE ANTTILA OY
Järviluomantie 15, 63300 Alavus
puh 010 322 1111

Kuortaneen Energiaosuuskunta
Ruonantie 66, 63150 Ruona
Puh 040 416 1667

KUORTANEEN APTEEKKI
Palvelemme ma-pe 9-17, la 9 -14
Puh 06 - 5421 400
Keskustie 48, 63100 Kuortane

K Rauta
Rakentajan paras kaveri
V. LEINO OY
KARKKILA Yrittäjäntie 24 p 020 7552550 ma-pe 8-18, la 9-14
LÄYLIÄINEN Parkkaajantie 4 p 020 755 2550 ma-to 8-17, pe 8-18, la 9-14

Hämeen Rahtipalvelu Oy
Näätäkuja 2, 16900 Lammi
0400 308 941

ISOAHON SORVAAMO OY
Tuurintie 645, 63610 TUURI
Puh: 0400 265115
www.isoahonsorvaamo.fi

SALMIRANTA
Salmirannan kokous- ja saunarakennus, Kuortaneenjärven rannalla.
Hyvä vuokrauskohde.
Salmentie 82, 63100 Salmi / Puh 0400 859 866 / www.nettimokki.com

Tilaa salaojaurakka valmiiksi jo kevääksi.
Koska kysyntä kova. Tarjouksen teko, paikalla käynti ilmainen. Myös sokkeliin kuntotarkastus.
www.salaojaexpert.fi
JP Kiinteistö & Kuljetus Ky
Salaoja expert 040 5452 707

Tuurin Grilli Oy
Ounenkatu 3, 63610 Tuuri
Puh 050 5249 935

Insinööritoimisto Marco Mäenpää
Yliopistonkatu 26 a Jyväskylä
040 196 8705

Kuljetusliike Eino T .Lahti
Ohrapolku 7, 14200 Turenki
Puh 0500 493 198

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Mieli ry**

Nuori mieli urheilussa

Nuori mieli urheilussa -hankkeen asiantuntija Katri Lilja toivoo, että mahdollisimman moni valmentaja tutustuu hankkeen verkkokursseihin.

Nuori mieli urheilussa -hanke edistää valmentajien osaamista. Hankkeessa tuotetaan valmentajille sisältöä ja toimintatapoja nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Hyvinvoiva mieli vaikuttaa positiivisesti myös urheilusuorituksiin.

Mieli ry:llä on vahva osaaminen lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin eteen tehtävissä toimenpiteissä. Työtä tehdään perinteisimmin kontaktoimalla varhaiskasvattajia, opettajia ja muita lasten ja nuorten kanssa työtä tekeviä, mutta myös nuorisotyön puolella.

Nuori mieli urheilussa -hanke sai alkunsa reilu pari vuotta sitten, kun Mieli ry:ssä lähdettiin miettimään entistä kattavampia tapoja tavoittaa lapset ja nuoret sekä heidän kanssaan toimivat henkilöt.

– Todettiin, että lapset ja nuoret viettävät paljon aikaa harrastusten parissa ja niissä urheilun osuus on suuri. Valmentajien rooli on merkittävä, kertoo Nuori mieli urheilussa -hankkeen asiantuntija **Katri Lilja**.

Mieli vaikuttaa urheiluun

Hankkeen ensisijainen kohderyhmä on 10–15-vuotiaiden valmennuksen parissa toimivat. Tavoite on lisätä valmentajien osaamista, mikä vaikuttaa suoraan lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin. Toissijaisia kohderyhmiä ovat seuratoiminnassa kohdatut vanhemmat sekä nuorten urheiluympäristöihin vaikuttavat rakenteelliset tahot.

Vaikka ensisijainen tavoite on edistää mielen hyvinvointia, poikii se väistämättä muutakin.

– Mieli vaikuttaa myös urheiluun. Kun lapsen ja nuoren mielen hyvinvointi on hyvällä pohjalla, tuo se hyvinvointia kaikille elämänalueille, ja silloin se urheilusuorituskin on todennäköisesti vahvempi, Lilja muistuttaa.

– Kun nuori kokee, että hän saa harrastuksestaan hyvää mieltä ja toiminta on kiinnostavaa ja mielekästä, vahvistuu halu kehittyä ja tehdä töitä sen eteen, Lilja jatkaa.

Valmentajat voivat kehittää omaa osaamistaan kahdella eri verkkokurssilla. Verkkokurssit sisältävät käytännönläheisiä ladattavia materiaaleja valmentajille ja opastuksen niiden käyttöön. Verkkokurssit ovat maksuttomia. Kurssit voi suorittaa omaan tahtiin, eikä suorittajan tarvitse kirjautua mihinkään palveluun.

Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille

Noin 30 minuutin mittainen kurssi tutustuttaa toimintatapoihin, joiden avulla valmentaja voi harjoitusympäristössä tukea ja vahvistaa nuorten mielen hyvinvointia. Valmentajien lisäksi kurssia suositellaan joukkueenjohtajille, huoltajille ja seuran johdolle.

Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi

Syventävän verkkokurssin läpikäymiseen menee noin kolme tuntia. Se sopii kaikille valmentajille ja erityisesti kokeneemmille valmentajille, valmennuspäälliköille, ammattivalmentajille, valmentajien kouluttajille ja vastaavissa tehtävissä toimiville henkilöille. Kurssi opastaa ottamaan mielen hyvinvoinnin edistämisen osaksi kausisuunnitelmaa. Valmentaja voi lähteä liikkeelle yhdestä mielen hyvinvoinnin ulottuvuudesta, jota edistetään esimerkiksi parin kuukauden ajan. Verkkokurssilta voi ladata avuksi erilaisia materiaaleja, kuten Hyvän harjoituksen tunnusmerkit, Valmentajan tarkistuslista, Valmentajan keskustelunavaukset ja Nuorten pohdintatehtävät. Myös vanhemmille on materiaali, joka

opastaa miten tukea nuorta harrastuksessaan. Verkkokurssi opastaa viemään mielen hyvinvointia edistävät toimintatavat kausisuunnitelman ohella arkivalmennukseen.

– Kurssilla ei käsitellä vain ylätason asioita, että ole myönteinen ja suhtaudu positiivisesti, vaan kerrotaan konkreettisesti, miten näitä asioita toteutetaan. Palaute on ollut positiivista. Kurssin suorittaneet ovat kiitelleet sitä, että kurssin rakenne on hyvä ja asiat on selkeästi kerrottu. Moni on todennut, että toivottavasti kaikki valmentajat käyvät nämä kurssit.

Verkkokahviloissa kokemuksia muilta

Nuori mieli urheilussa -tiimi toteuttaa myös verkkokahviloita, joissa puhumaan kutsut vieraat kertovat, miten he ovat hyödyntäneet Nuori mieli urheilussa -sisältöjä toiminnassaan. Verkkokahvilassa on myös mahdollisuus keskusteluun.

Torstaina 13.10. klo 13:30–15:00 verkkokahvilan vieraana on Tanssiurheiluliiton toiminnanjohtaja Auli Korhonen. Marraskuussa, alustavasti 9.11. ilta-aikaan, on Coach webinaari teemalla Nuori mieli urheilussa yhteistyössä Suomen Valmentajien kanssa.

Osoitteesta **www.mieli.fi/nuorimieliurheilussa** löytyy verkkokurssit sekä hankkeen kaikki materiaali ja ajankohtaiset asiat. Lisäksi siellä voi ilmoittautua tuleviin tapahtumiin.

Somekuvan piirtäjä: Heidi Lintula

Koska kävit viimeksi painisalilla?

Painijoiden ja valmentajien lisäksi hienon lajimme ympärillä häärää monenlaisia henkilöitä: tuomareita, managereita, seura-aktiiveja, erilaista talkooväkeä, seuran toimihenkilöitä sekä liiton palkollisia ja luottamushenkilöitä jne. Listaa voisi jatkaa pitkäänkin. Yhteistä näille kaikille toimijoille on, että he pitävät jalosta kamppailu-urheilusta.

Painin kaikkein olannaisin paikka on harjoitussali. Ilman sitä ei olisi mitään muutakaan toimintaa. Tekisi hyvää itse kullekin ottaa tavaksi piipahtaa salilla silloin tällöin, edes kerran pari kuukaudessa. Näin pysyisi kärryillä, mitä lajillemme ja sen olennaisimmille ihmisille kuuluu.

Kuvitellaanpa, että painisali ja siellä ähräävät painijat ja valmentajat ovat auto. Tässä tapauksessa kaikki muut asiaan liittyvät henkilöt ovat lisävarusteita. Toki on myös niin, että jos esimerkiksi naistoimikunnan puheenjohtaja löisi hanskat tiskiin, niin silloin kyllä myös painiautokin pysähtyisi.

■

Seuravalmentajapäivät Kuortaneella oli erittäin onnistunut tapahtuma. Yli 120 valmentajaa eri puolilta Suomea oli lähtenyt päivittämään tietojaan. Paikalle oli porhallettu aina Pelloa ja Sodankylää myöden. Hatunnosto teille. Parin päivän ohjelmassa oli useita kohokohtia.

Olympiavoittaja Jouko Salomäen kiitospuhe 60-vuotisonnitteluistaan oli melkoinen spektaakkeli. Siihen kuului muun muassa konkreettista esimerkin näyttämistä. Mallinuken rooliin joutui vanha harjoituskaveri ja nykyinen toiminnanjohtajamme Pasi Sarkkinen.

Oli mahtava asia, että viimeisin olympiavoittajamme saapui tervehtimään valmentajia. Mukana oli onneksi jo paljon myös allekirjoittanutta nuorempia koutseja, jotka eivät tunne henkilökohtaisesti Jokkea. Heille pieni pintaraapaisu miehen persoonasta oli varmasti erityisen ikimuistoinen kokemus.

Itselleni parasta antia oli lauantai-illan 3x45 minuuttia käsittänyt luento-osuus. Huippuasiantuntijat puhuivat ravitsemuksesta, nuoren urheilijan fyysisen kasvun ja harjoittelun tasapainosta sekä henkisestä valmennuksesta.

Erityisen mielenkiintoinen tilastotulos oli, että jääkiekon U16-ikäluokan maajoukkuepelureista 88 prosenttia ei pelaa miesten maajoukkueessa. Karkeasti puolet aikuisten maajoukkuepelaajista ei puolestaan koskaan ole päässyt eri ikäluokkien maajoukkueisiin. Tämä on painin kannalta hyvin mielenkiintoinen tieto.

U17 on viimeisin ikäluokka, jossa vielä saamme isoja massoja liikkeelle SM-tasolle. Liian vähän toki sinnekin. Junioreiden SM-kisoissa on sitten mukana enää 3–4 painijaa sarjoittain eli suunnilleen maajoukkueleirityksessä olevat urheilijat.

Kuitenkin meillä on paljon esimerkkejä siitä, että suomalainen niskanvääntäjä on kypsynyt vasta aikuisiällä kansainväliselle tasolle. Tällä nykymeiningillä meillä jää valtava potentiaali fyysisesti, mentaalisesti ja harjoituksellisesti myöhään kehittyviä tyyppejä kokonaan lajimme ulkopuolelle ennen kuin ura on oikeastaan edes kunnolla alkanut.

Kysymys kuuluukin: ”Mitä nyt pitäisi tehdä?”

Vielä ainakin 00-vuosikymmenellä painittiin Vaajakoskella seurojen välisiä junioreiden avoimia TUL:n joukkuemestaruuskisoja. Tällainen joukkueiden SM-kisa pitäisi nyt elvyttää.

Sarjan alkaisivat esimerkiksi alimmasta virallisesta U15-sarjasta (38 kg) ja suurin olisi esimerkiksi +80 kiloa. Ylin sarja on vain esimerkki. Pitää ensin tutkia tarkasti, minkälaisia isoja painijunnuja meillä ylipäätään on olemassa. Ikärajaksi laittaisin 20 vuotta. Seurat voisivat ottaa vaikkapa kaksi lainapainijaa, jos jostain sarjasta puuttuisi edustaja.

Tämä järjestelmä pistäisi seurat toden teolla yrittämään parastaan ja pitämään pojat salilla mahdollisimman pitkään yli tuon 17 ikävuoden.

Vaajakosken urheilutalolla pidetyt avoimet TUL:n seurajoukkueiden SM-kisat olivat aikamoinen tapahtuma. Tunteet kävivät joskus todella kuumina niin kuin asiaan kuuluukin.

■

Miesten SM-kisoissa olemme samassa tilanteessa kuin monissa muissakin hikisissä yksilölajeissa. Esimerkiksi vielä 90-luvulla pidettiin yleisurheilussa

B-mestaruuskisat, joihin sai osallistua B-rajan saavuttaneet urheilijat. Näitä kilpailuita ei ole tarvinnut pitää pitkiin aikoihin.

Omina parhaina urheiluvuosinani 1990-luvun alkupuolella oli miesten SM-kisoissa tuollaiset 150 osallistujaa. Minkälaisia painijoita mitalisijojen ulkopuolella taistelleet atleetit sitten olivat?

He olivat aivan tavallisia työssä käyviä suomalaismiehiä, joiden ohjelmassa oli lajiharjoitus ehkäpä kolme kertaa viikossa. Sen lisäksi saattoi olla vielä oheisharjoittelua.

Näiden miesten mielessä ei siintänyt arvokisaedustus. Aika monen unelma oli sen sijaan SM-mitali.

Muistan hyvin, kuinka Kemin Innon huoltoporras jännitti rystyset valkoisina vuonna 1990 miesten SM-kisoissa Kurikassa. Jo edesmennyt Paavo Paananen (48 kg) oli nimittäin pronssimatsissaan johdossa ja aikaa oli enää 20 sekuntia. Riemu oli rajaton, kun kongi soi ja Kemin mies saavutti ensimmäisen SM-mitalinsa 28-vuotiaana. Jostakin syystä tällaista tapaa kilpailla ei enää koeta mielekkääksi.

■

Olen viime aikoina vähän provosoivasti tuonut esiin, miksi sitten jossakin muussa kamppailu-urheilulajissa, kuten brassijujutsun SM-kisoissa, on pilvin pimein osallistujia. Yleisin vastaus on se, että paini on niin kova laji.

Varmasti on näinkin, mutta tässä vastauksessa on se huono puoli, että se lopettaa ajattelun. Ei tarvitse tehdä mitään, kun toteaa vain, että lajimme on niin kova, että siinä ei haluta aikuisiällä harrastemielessä kilpailla ja sillä siisti.

Brassijujutsun SM-kisoihin osallistujat eivät ole ammattiurheilijoita. Valtaosa ei myöskään tähtää kansainvälisiin kisoihin. Jostain syystä he kuitenkin haluavat laajoina massoina kamppailla SM-mitaleista. Olisi kiva tietää, miksi näin on.

Aionkin mennä lajin SM-kisoihin aistimaan, mitä kisoihin osallistuvat urheilijat ajattelevat ja miksi he ovat mukana. Haastan kaikki paini-ihmiset mukaan.

■

On taas loppukevennyksen aika. Tällä kerralla en yritä olla hauska, vaan kerron ihmeellisen sattumuksen.

Työpaikalleni on tullut viimeisen puolen vuoden aikana yli 20 ukrainalaista oppilasta. Ihmeen kaupalla avustajaksi löytyi Julia, joka on asunut kuutisen vuotta Seinäjoella ja puhuu jo varsin hyvää suomea.

Vähän aikaa sitten ilmeni, että hän on kotoisin Zaporizzjasta, jossa Suomen junnujen maajoukkue on leireillyt ja kilpaillut monet kerrat. Julia on käynyt urheilulukion ja yliopiston samassa kaupungissa.

Kerroin sitten, että poikani on käynyt hänen kotikaupungissaan ja näytin kuvia. Julian hämmästys oli melkoinen, kun hän huomasi, että on pelannut lentopalloa lukemattomia kertoja salissa, jossa painikisat pidettiin. Tähän ei voi muuta tokaista kuin sen perinteisen: kyllä maailma on pieni.

Jussi ”Kessi” Ketonen

Pirkanmaan Sähköurakointi Oy
Yliskyläntie 175 / Orivesi as
040 5051 799
www.sahkourakointia.fi

Rivi-ilmoitukset

Tilitoimisto Tuuri Hannu Tmi
Alapääntie 316, 61430 Isorehto
puh 040 555 4813

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

ESKO EKLUND
Koskenkyläntie 577
07600 Myrskylä
puh 041 4523 565

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

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

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

OY OLLE ANDERSSON AB
Lundinkatu 22 Porvoo
puh 0400 789 606

HEINOLAN POLKUPYÖRÄHUOLTO
Torikatu 26, 18100 Heinola
puh 044 2561 193

VESTAMATIC
Kalliokyläntie 710
41800 Korpilahti
puh 0400 189 152

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

Sähköasennus Jaakkola Esa Timi
0400 265 415
Jousmäentie 768
63880 Kukonkylä

Kurikan Nuhous
Myllykyläntie 471
61300 Kurikka
044 230 4226

Pakkalan Liikenne
Torikatu 4,
63300 Alavus
06-5113441

Laurilan Kukkakauppa
Keskustie 29, 63100 Kuortane
0400 297 492

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

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

FINNTENSID OY
Korjaamontie 16
Ylivieska
puh 08-4106 800

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

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

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

Rakennuspavelu K-Kraft Oy
Rouvanmäki 110
40800 Vaajakoski
puh 045 867 3951

LVI-Premium
Sepäntie 2, Tuusula
puh 050 4616 744

Tmi Mikko Haavisto
Mutkankyläntie 120
Ahtärinranta
puh 040 5726 506

Ammattimetsuri Erkki Harju
Suvinimentie 21, Launonen
puh 044 3063 497

J & J Puhallus
Teponrinne 8, 01830 Lepsämä
puh 0500 429 422

Studio Fotocenter
Pitkäkatu 43, 65100 Vaasa
pun 06-312 4777

K-Supermarket
Alangontie 4
62100 Lapua

Kotileipomo Paula Kahra
Keskustie 45, 63100 Kuortane
puh 0400 422 864

Parturi-Kampaamo
Tmi Anita Nevansuu
Keskustie 25, 63100 Kuortane
puh 044 556 0535

Tmi Pihamaalla
Kimpuramäentie 67
63130 Mäyry
puh 040 2158 272

KES-Trans Oy
Haavistontie 4,63100 Kuortane
puh 0400 661 589

OLD GRILL PUB Oy
Koululukatu 36, 60100 Seinäjoki
puh 06 414 1531

Oy Vaasan JK-Putkityö Ab
Kauppapuistikko 43, 65100 Vaasa
puh 0400 562381/0400 663569

Maanrakennus Kärkkäinen Oy
Pirintie 29200 Harjavalta
puh 0400 322 577

Nupulinnan Kaivuukolmio
Jäniksenlinnantie 364
05430 Nupunlinna
puh 0400 409 170

Voikkaa Apteekki
Kuparitie 2, 45910 Voikkaa
puh 05 - 328 9409

TSV-Metal Oy
Ritolankaari 15, 63300 Alavus
puh 06-5113 790

Pro Botnia Oy
Lukkarimäentie 12
puh 045 6397 176

Road Master L Kettunen
Painipuuntie 5, Heinola
puh 0400 156 024

Oriveden Lukko
Koulutie 44, 35300 Orivesi
puh 0400 454 102

Maanrakennus
Seppo Formisto
0400 635 854
www.maanrakennus-sf.fi

Rahti-Kujala
Luhdankyläntie 54
61500 Isokyrö
puh 0400 360 875

Kuljetuspavelu Maitopojat
Porintie 475
39660 Lapinneva
puh 0400 239 866

Alavuden Fysikaalinen Hoitolaitos
Seija Matikainen
Kuulantie 5 G, 63300 Alavus
puh 040 5127 134

KTK-Huolto Oy
Uotilantie 26,
12450 Vähikkälä
puh 050 306 8640

Tilausliikenne/Maanrakennus
Heikkinen Ky
Haastajantie 45
99600 Sodankylä
puh 0400 393 661

Hinaus ja Tuuppaus
Maijala & Valkonen
Mäkitie 5, 60510 Hyllykallio
puh 0400 - 382 736

Kauhavan Rengaspalvelu
Metallitie
62200 Kauhava
puh 040 535 7843

Koskelan Saha
Hynniläntie 231
63310 Mäyry
puh 0400 265 892

Rakennus Mattila Oy
Vähämäentie 20
63130 Mäyry
puh 050 585 4844
www.rakennusmattila.fi

Alavuden Sementtivalimo
Ojalankankaantie 20
Alavus as.
puh 0400 232 091

LOKAKUU

1	Lohi-painit	Kotka (PopI)
1	Luoman Cup	Ylistaro (YKV)
1	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
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 – SIIRRETÄÄN KEVÄÄLLE 2023	Seinäjoki (SPM)
17–21	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
17–23	U23 MM-kilpailut	Pontevedra (ESP)
22	Pertsan painit - NUORTEN SUOMI CUP	Sodankylä (LapinV)
22	Av. Uudenmaan aluemestaruuskilpailut	Janakkala (JPI)
22	Av. Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Simpele (SimVe)
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 - NUORTEN SUOMI CUP	Vaasa (VVV)
12	Ikäkausipainit	Vantaa (VaSa)
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