



**"Itku tuli kun olin kertonut"**



PIETARI HOLOPAINEN  
jalkapallo

Jalkapalloilija Pietari Holopainen lopetti yhkymenen kautta kestäneen liigauransa vuonna 2012.

– Kun kävin kertomassa lopullisen päättöksen kopissa, niin kotona sohvalla tuli ifku. Luopumisen tuaska oli kova, ja se tunne purkautui siinä, Holopainen kertoo. Pelaajayhdistyksen hallituksen jäsenenä hän on iloinen siitä, että Suomessa tartutaan viimein tähänkin asiaan.

– Tällainen vertaustuki on todella tärkeää. Uran lopettamisen jälkeen tulee eteen sellaisia asioita, joita ei urheillessa tajua, Holopainen tietää.

Hän on opiskellut kauppatieteen maisteriksi ja jatkoi sulavasti työelämään, mutta muutos oli raju.

– Arkeilämissä on tosi vaikka saada sellaisia filosfääri kuin joukkueurheilijot. Joka suusta tuli se, että uran jälkeen tulee tyhjö, Hautala tiivistää.

Vaikka urheilija siirtyy siuраan työelämään, niin kulttuuri siellä on erilaista. – Työelämässä kiiosta ei tule samalla tavalla kuin urheilussa. Tekemisessä ei usein ole sitä samaa filistä. Kun pukukoppia ei enää ole, niin koko elämän sisältö ja merkitys pitää löytää muualta, Hautala listaaa.

– Pitää kantaa yleästi urheilijataustaa, mutta ei kannata jäädä loppuviaksi pubiin kertomaan futsal-juttuja!

## VALMENNUS: Uraan lopettaminen on yksi huippu-urheilijan suurimmista haasteista.



UUTISANOMAT

TEJO  
PILONEN

teijo.pilonen  
@iltasanomat.fi

**MAAILMA** on täynnä tarinoita huippu-urheilijoista, joiden ote elämästä on lipsunut jälkeen, kun parrasvalot ovat sammuneet.

Suurimman sivillään voi olla vaikka, vaikka ura loppuisikin sunnittelusti. Mentaalivalmentaja **Jaanina Hautala** ja kasvatustie-

teen maisteri **Hanna Kölhi** huomasivat tämän, kun haastattelivat uransa päätäneitä huippu-urheilijoita.

– Joka suusta tuli se, että uran jälkeen tulee tyhjö, Hautala tiivistää.

Vaikka urheilija siirtyy siuраan työelämään, niin kulttuuri siellä on erilaista. Kun pukukoppia ei enää ole, niin koko elämän sisältö ja merkitys pitää löytää muualta, Hautala listaaa.

– Pitää kantaa yleästi urheilijataustaa, mutta ei kannata jäädä loppuviaksi pubiin kertomaan futsal-juttuja!

**KOKEMUSTEN** vertaaminen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa on osoittautunut edilmäisikseksitavakseen työstää valmistautumista uran taittekohtaa.

Vetäjät ovat korostaneet niitä vahvuuskirjoja, joita urheiluantaa sivillielämää varten. – Niitäihän on lopputottomasti, Hautala innostuu.

– Urheilijat oppivat arvovaltaan taittekohtaa. Tällakin se yhjö yleensä täytetään. Joku voi tääntää viimala, joku työllä ihan työuupumukseen saakka.

**Jaana Hautala**

**TÄHÄN TARPEESEN** Hautala ja Kölhi loivat viime vuonna valmennuskonseptin urheilijoille, joita ovat äskettäin lopettaneet uransa – tai ovat pian lopettamassa.

Asiasta on puhuttu varmasti vuosikymmeniä, mutta vastaava projekti ei ole vielä toteutettu.

Piilottiprojektiin "Huipulta" hallituun tyhjöön" saat

tiin mukaan kuusi lajiliittoa ja myös opetus- ja kulttuuri-

ja myös opetus- ja kulttuuri-

tamaan erilaisuutta, hellä on laaja maailmankuva. He osaavat esintyväjä lehdä ryhmätöitä. Hellä on juuri mitä taitoja, joita työelämä vaatii.

– Ne vahvuudet pitää vain kaiva esisiin, Hautala alleviivaa. Pelkkää unoheliäidenpiteittä ei voi enää jäädä.

– Urheilijan pitää toki olla ypeä urastaan.

**ENTISEMÄ** yleisurheilijana ja nykyisenä metsätaivalmen-tajan Hautala on nähty, minkälaiseen tyhjöön uran loppuminen pahimillaan johtaa.

– Jollakin se tyhjö yleensä täytetään. Joku voi tääntää sen viinalla, joku työllä ihan työuupumukseen saakka.

**Onko ongelma-tapaauksia** **Suomessa paljon?**

– Enemmän kuin mitä niistä puuhutaan. Tällä hetkellä Hautala rakentaa valmentajatuumiin kanssa jatkoaa vuoden 2015 pilotille.

Tarkoitus on tehdä toiminnasta jatkuvaa ja kehittää näin samalla lajiliittojen välillistä yhteistyötä.



Jaana Hautala on käynyt urheilijoiden kanssa läpi sitä tutkkaa, mikä väijäyämättä liittyi uran lopettamiseen.



KATRI MATTSSON  
jalkapallo

Naisen jalkapallomaajoukkueen kantavien voimien pitkän kaulunut **Katri Mattsson** (o.s. Nokso-Koivisto) on karsinyt polvivammoista ja uran jatkoon vielä miettimässä.

– On helppo ymmärtää, etä uran jälkeen urheilijalle voi tulla identiteettikriisi. Tämä on kuitenkin niin iso osa elämää, hänen sanoo.

– Itse olen tiedostanut, että naisten jalkapallolla ei Suomessa kivitaloja rakenneta, mutta siitä huolimatta olen elänyt koko ajan jalkapallon ehdolla, USA-nvuosinaan kaupallisen yliopistotutkinnon suorittanut Mattsson sanoo. Hän uskoo, että pelura antaa eväitä toimimiseen yllättävässä tilanteissa myös sivilissä.

– Pitää olla yleästi näistä kokemuksista, elikä läheä työelämän sillä mielellä, etä anteeksi kun olen vain pelannut futista.

Joulukuussa uutisoitiin, että loukkaantunisen takia koko kauden VPS:ssa missänsäntti Jarno Parikka palaa ensi kesäksi vanhaan seuraansa HJK:hon. Uran ohella hän on opiskellut kasvatustiedettä.

- Urheilu-ura ei ole niin kuin opiskelu, siitä ei lyödä diplomaa käteen kun se loppuu. Sen takia moni kaipaavat siinä, miten urheilusta saatuja vahvuksia voi kaivata esim kun siviilielämää alkaa. Parikka näkee.

- Urheilu-ura on aikamoinen koulu. Mutta ensimmäinen askel on se, että itse tiedostaa ne sieltä saadut vahvuudet.



#### **ANSSI KOIVURANTA**

##### **mäkihyppy**

Anssi Koivuranta päätti jäädä mäkihypystä tauolle, kun viime vuoden maailmancupista ja MM-kisoista jäi vain luu käteen.

- Olin aika turhautunut, olin hyppäämiseni kanssa umpikujassa.

Hän vietti ensimmäistä kertaa uransa alun jälkeen kunnon kesäloman. Loppukesällä hän pääsi omaksi yliätyksekseenkin Patrian Ilmailualan oppilaitokseen opiskelemaan lentäjäksi. Uran jälkeen vaaniva tyhjö täytyi kuin itsestään.

- Mäkeen meneminen ei ole tullut mieleenkään, opiskestaan innostunut Koivuranta sanoo.

Tänä vuonna hänenne on tulossa myös perheenlisäystä, mutta hän on jättänyt takaportin myös mäkiuran jatkamiseelle.



**EMMA LAINE**  
**tennis**

Emma Laine on korkeimmalle (50. vuonna 2006) naisten WTA-listalla koskaan yltänyt suomalainen tennispelaaja. Loukkaantumiset ovat tuoneet uraan pitkäkin katkoja, mutta Laine ei ole menettänyt uskoaan.

- Nyt elän tässä hetkessä ja nautin pelaamisesta. Se on se juttu, jota olen aina halunnut tehdä.

Hän täyttää maailmikuussa 30 vuotta ja tietää, että peli-kuusia ei ole enää hirveästi jäljellä.

- Oli rikkauks, kun sai erilajien urheilijoiden kanssa käydä läpi astioita, tuli ahaa-elämyksiä. Minulla on sellainen tunne, että oma paikka löytyy sitten kun ura loppuu.

