



PAINI

Painikesä jäi haaveeksi

Alle 17-vuotiaiden maailmanmestarin Elias Kuosmasen kausi päättyi loukkaantumiseen

JAAKKO PERTTILÄ ANNINA VAINIO

Nuorukaisella on myös kova luotto omiin taitoihinsa.

"Seuraavien kolmen vuoden sisällä aion olla maailman paras alle 20-vuotiaiden sarjassa. Kolme vuotta lisää, niin aion olla miesten sarjan paras", Kuosmanen ilmoittaa silmää räpäyttämättä.

MOLSKILLA on jo tullut menestystä. Kaksi vuotta sitten hän voitti alle 17-vuotiaiden eli kadettien sarjassa maailmanmestaruuden.

"MM-kulta on ehdottomasti suurin saavitukseni, etenkin kun olin silloin altavastaja."

Kuosmanen toisti tempunsa viime vuoden EM-kisoissa. Mitaliputken kolmas lenkki tuli saman vuoden MM-kisoista, joissa hallitseva mestari jäi pronssille. Tänä vuonna Kuosmanen voitti miehissä SM-kultaa ja Pohjoismaiden kisoissa pronssia.

MITALIPUTKI ei ole tullut ilmaiseksi. Ennen polvivammaa Kuosmaselta on murtunut muun muassa niska, lanneranka ja kylkiluita. Nyt hän joutuu odottamaan tikkien poistoa ennen kuin saa hikoilla.

"Lajitreeniä en voi kesällä tehdä, mutta yritän silti harjoitella hyvin. Käsiä ja yläkroppaa voi alkaa treenata kunnolla heinäkuussa. Silloin ohjelmassa on esimerkiksi leuanvetoa ja penkkipunnerrusta", Kuosmanen suunnittelee.

Hän aloitti painin viisivuotiaana. Lajia ei Kuosmasen mukaan arvosteta Suomessa samalla tavalla kuin monessa muussa maassa.

"**SUOMESSA** arvostus on melkein naurettavaa painin suurmaihin verrattuna. Azerbaidanissa kadettien kisan voittaja saa palkintorahaa 15 000 dollaria (12 000 euroa) ja päälle asunnon. Minä sain 1 000 euron

harjoittelustipendin."

PALKINTORAHAT ja arvokisamitalit miesten tasolla saavat todennäköisesti odottaa vielä muutaman vuoden. 85-kiloisista 96-kiloisiin tänä vuonna siirtynyt Kuosmanen on auttamattomasti liian heiveröinen isojen miesten kansainvälisiin kisoihin. Toisaalta muut ominaisuudet ovat hyvällä tolalla.

"Tällä hetkellä tekniikka ja henkinen puoli ovat vahvuuteni. Fysiikasta en ole huolissani, sillä se tulee itsestään iän mukana."

Kuosmanen saa harjoitusinnokkuutensa lisäksi kiittää taidoistaan pitkäaikaista valmentajaansa **Aki Tarinoa** ja esikuvaansa **Marko Yli-Hannuksela**a.

"Tarinolta olen oppinut asenteen kaikkeen tekemiseen, valmistautumista kisoihin ja peruspainitekniikan. Yli-Hannuksela on puolestaan tuonut painiini niitä pieniä eroja, jotka ratkaisevat huipputasolla."

KUOSMASEN tähtäin on nyt keväässä 2014, jolloin aikuisten EM-kisat painitaan Vantaalla. Lisäksi hän haluaa palkintopallille nuorten EM- ja MM-kisoissa.

Jos Kuosmanen menestyy, hän palkitsee itsensä lempiruullaan. Kebabilla.



Rajaton lukuoikeus Hesarin verkkopalveluun alk. **9,90 €/kk**, lehden tilaajalle alk. 3 €/kk.

Katso vaihtoehdot >>

KUKA**Elias Kuosmanen**

- Syntynyt 2. 9. 1995.
- Pituus 188 cm, normaalipaino 97 kg.
- Laji: kreikkalais-roomalainen paini 96-kiloisten luokassa.
- Edustaa Järvenpään Voimailijoita.
- Voittanut alle 17-vuotiaissa MM-kultaa, EM-kultaa ja MM-pronssia alle 85-kiloisten sarjassa.
- Voittanut miehissä SM-kultaa ja Pohjoismaiden pronssia 96-kiloisten sarjassa.
- Tavoittelee mitalia Rion olympialaisista.
- Vahvuudet aktiivinen pystypaini ja henkinen lujuus.
- Henkilökohtainen valmentaja Aki Tarino.
- Esikuva Marko Yli-Hannuksela.
- Opiskelee Sotungin urheilupainotteisessa lukiossa.
- Lempiruoka kebab.