



Henri Selenius asettuu vapaapainin aloitusasentoon tosissaan lau-
antaina Skopjen EM-kisoissa.

Selenius vapaapainin EM-kisoihin Skopjeen

Sari Saarelainen
sari.saarelainen@tehtyhtyma.fi

JÄRVENPÄÄ | Järvenpään Voimailijoiden Henri Selenius valittiin edustamaan Suomea alle 20-vuotiaiden vapaapainin EM-kilpailuihin Makedonian Skopjeen.

–Varmaan siksi, että voitin junioreiden Suomen mestaruuden maaliskuun lopulla, 19-vuotias Selenius aprikoi valintansa perusteita.

Selenius painii 74-kiloisissa lauantaina 6. heinäkuuta.

Edellisen kerran Selenius esiintyi kansainvälisissä arvokisoissa vuonna 2011, jolloin hän edusti Suomea kadettien eli alle 17-vuotiaiden EM-kisoissa Varsovassa Puolassa.

–Olin siellä kymmenes. Skopjessa on tavoitteena pari matsivoittoa; sillä pääsisi kymmenen sakkiiin, Selenius arvelee.

–Hyvillä mielin lähdän kisoihin. Parhaani yritän, katsotaan, mihin se riittää, nuori salskea painija nöyrästi ilman paineita toteaa.

Päättävöitteena hänellä on ensi vuoden EM-kisat.

–Vanhemmat kilpailijat ovat yleensä kokeneempia, mutta

ei kaikissa maissa. Se vaihtelee yksilöllisesti, painija pohtii ikäkysymystä.

Vastustajat selviävät vasta paikan päällä punnituksen jälkeen.

–Ei ole vielä rankingsysteemiä, vaan vastustaja nostetaan arvalla, järvenpääläinen kertoo.

Seleniuksen kaveriksi Skopjeen lähtee porilainen Jere Heino, joka painii 96-kiloisissa.

Selenius aloitti painimisen jo 5-vuotiaana. 14 vuoden painiuran jälkeenkin Seleniuksella riittää virtaa ja intoa painimatolla.

–Painissa pystyy haastamaan itsensä jatkuvasti, ja siinä pääsee treenaamaan kovaa.

Millainen on hyvä painija?

–Hyvällä painijalla on ennen kaikkea sisua ja periksi-antamattomuutta. Hänen täytyy olla taitava ja vahva kaikilla osa-alueilla sekä psyykkisesti että henkisesti, Selenius tietää.

Jos painijat ovat tasaväkisiä, psyykkinen kantti ratkaisee.

–Se, kumpi haluaa enempi voittaa, niin voittaa. Jos toinen on huomattavasti huonompi, niin taitavampi voittaa, EM-kisoihin lähtevä painija pyörittelee.