



JäVon Henri Selenius valmistautuu EM-paneihin viime viikolla Maurulassa

JäVon vapaapainija Henri Selenius aikoo edetä ottelu kerrallaan.

KESKI-UUSIMAA | – Matsi kerrallaan mahdollisimman pitkälle, naulaa maanantaina EM-Riiaan matkannut Järvenpään Voimailijoiden vapaapainija Henri Selenius, 21, tavoitteensa Latvian pääkaupungissa pidettäviin miesten ja naisten Euroopan mestaruuskilpailuihin.

Seleniuksen ensimmäinen ja heti kova vastustaja – vaaka – on edessä keskiviikon punnituksessa ennen torstain ottelupäivää.

Haastattelupäivänä noin 81 kiloa painanut helsinkiläinen ei ole ensi kertaa pappia kyydissä, mitä tulee elopainon alavetoon.

– Viimeiset kilot lähtevät jumppaamalla ja saunomalla. Mitään ongelmia ei ole (aiemminkaan painonpudotuksessa) ollut, vaan hyvin mahdun sarjaani (74 kg), kertoo Selenius, jolle seuraava painoluokka olisikin jo 86-kiloisissa.

– "Kasikutokset" tuntuvat liian isoilta, hän toppuuttelee.

Koripalloa junioreina harrastaneiden Maarit (o.s. Rusanen) ja Petri Seleniuksen vesa oli itsekin valita aikanaan joukkuepalloilulajin. Sellaista neljä kalenterivuotta isoaveljeään nuorempi Sara Selenius harrastaa A-tyttöjen 1. divisioonakoripallojoukkueessa Keski-Uusimaa Basket Blackissa.

– Aloitin painin tavoin myös jalkapalloilun 5-vuotiaana ja pelasın maalivahtina 16-vuotiaaksi asti JäPSissä ja TuPSissa.

– Kumpikaan ei ollut tuolloin pääalaji, mutta paini vei voiton, kun molemmille ei löytynyt aikaa, sillä pidän kamppailulajeista, kertoo tekniikan ylioppilas, joka harrasti myös uintia nelisen vuotta JUK:ssa.

Vapaapainin asema Suomessa on pienempi kuin kreikkalais-roomalaisen painin, mutta löytyypä maanosia, joissa tilanne on päinvastainenkin. Selenius ei suoralta kädeltä allekirjoita "lapsipuolen" asemaa.

– Onhan tämä "krekoa" pienempi, hän myöntää.

Miesten vapaapainimaajoukkueen päävalmentajan Hannu Rantalan (Helsingin Paini-Miehet) valmennukseen alkuvuodesta siirtynyt Selenius harjoittelee viikossa kymmenkunta kertaa.

– Useimmiten tulee kaksi harjoitusta päivässä. Aamut ovat yleensä oheisia, kuten punttia ja kuntopiiriä sekä kestävyyttä. Illat ovat lajitreenejä, Selenius kertoo.

"Krekon" ajoittainen painiminen on Seleniukselle tavallaan yksi oheisharjoitusmuoto, täydentävää lajivalmennusta.

– Vapaapaini on juttuni, enkä panosta kreikkalais-roomalaiseen, hän kertaa.

Edellisessä seurassa YTK:ssa Seleniusta valmensivat Ari Härkänen ja Aki Kettunen. Valmennusoppeja Seleniukselle on ehittänyt antaa myös unkarilainen Ateenan (2004) olympiakävijä Gergö Wöller. Vapaapainimiesten toinen EM-kisaedustaja on JäVossakin aikanaan vääntänyt Petteri Martikainen (Helsingin Tarmo, 70 kg).

Henri Selenius

- Synt. 16.6.1994 Järvenpää, pituus/paino 178/81, laji vapaapaini, valmentaja: Hannu Rantala, kasvattiseura JäVo, edusti välissä myös Ylä-Tikkurilan Kipinää (Vantaa) "kuutisen vuotta", JäVossa jälleen 2013–.
- Saavutukset: vapaapainin miesten SM 86 kg 2015 Järvenpää ja 2016 Janakkala, 20-v. junioreissa 2 x SM ja 17-v. kadeteissa 1 x SM. Yhteensä parikymmentä SM-mitalia, kreikkalais-roomalaisesta miesten SM-hopea 80 kg (2015 Seinäjoki).
- Arvokisat (vapaapaini): 17-v. EM-10:s (Varsova Puola), 20-v. EM-9:s (Skopje Makedonia) ja EM-12:s (Katowice Puola), 20-v. MM-11:s (Zagreb Kroatia), 23-v. EM-19:s (Walbrzych Puola), Euroopan Kisat (käytännössä miesten EM) 21:s (Baku Azerbaidzhan).

Lähivuodet menevät "Polilla"

Henri Selenius opiskelee ensimmäistä vuottaan Espoon Otaniemessä teknillisessä korkeakoulussa. Pääaineina ovat elektroniikka ja sähkötekniikka.

– Ajattelen valmistua diplomi-insinööriksi suunnilleen kuuteen vuoteen. Kandityö olisi hyvä saada aikaan noin kolmen ja puolen vuoden opintojen jälkeen ja diplomityö sitten kuuden vuoden kohdalla, Selenius sanoo.

Pelotassa Järvenpäässä varttunut painija vaikuttaa vapaa-aikanaan yksiossā Etelä-Haagassa.

– Kampān sijainti on hyvä. Linja-automatka kouluun kestää noin 20 minuuttia ja harjoituksiin Maunulaan kymmenkunta, hän kertoo.

Teekkarin-luvut olivat Seleniukselle lopulta helppo valinta hakea. Tosin liikuntatieteelliset ja lääketieteellisetkin korkeakouluopinnot kiinnostivat Mäkelänrinteen urheilulukion vuoden 2014 ylioppilasta ja Santahaminan Urheilukoulun alikersanttia.

Rion kesäolympialaiset tulevat Seleniukselle vielä liian nopeasti. Pidermälle tähtäimelle sopivat viiden renkaan kisat siintävät ensi vuosikymmenen alussa.

– Tokion kisavuotena (2020) olen painijana parhaassa iässäni, hän uskoo.

[Suosittele](#) [Jaa](#) [0](#) [Twittaa](#)



Robert Monstovics | OTA YHTEYTTÄ