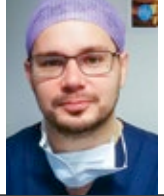


elämää suurempi harrastukseni



Juho Kahranaho
Erikoistuva lääkäri
TYKS, TOTEK
juho.kahranaho@tyks.fi

TIIKERINSILMÄN METSÄSTYS

Kuinka lääkäri päätyi ammattilaiseksi vapaaottelukehään?
Lue kertomus intohimosta, itsekurista, sattumasta – ja
luopumisesta oikealla hetkellä.

Kotka Fight Night.
Kuva Photolies, 2016.



► Oli vuosi 1993, pitkä kesä oli kääntymässä syksyyn pienessä keskisuomaalaisessa kaupungissa. Isäni vei minut ja vuotta nuoremman pikkuvelleni katsomaan paikallisen karate- ja ju-jutsuseuran peruskurssinäytöstä, jossa valkopukuiset karatekat esittivät suurissa ryhmissä, kuinka karatea harjoitellaan. Muutama pidemmälle edistynyt harjoittelija näytti myös vauhdikkaampia paritekniikoita. Minä, 8-vuotias, olin myyty. Saimme luvan aloittaa seuraavalla viikolla karaten peruskurssilla. Päätös, josta isäni on itseään usein kiitellyt, mutta myös muutaman kerran – ainakin leikillään – harmitellutkin.

Budolajeihin liittyy olennaisena osana budokulttuuri. Harjoituksissa oli tiukka kuri ja selkeät rajat. Opittuja taitoja ei saanut käyttää kaduilla, valmentajaa tuli totella eikä ylimääräistä pyörimistä kesken harjoittelun suvaittu. Harjoittelun tuli olla turvallista ja harjoituskumppaneita tuli kunnioittaa. Kokemuksen ja iän karttuessa aloin pian toimia apuvalmentajana ja myöhemmin omien harjoitusten vetäjänä juniori-ikäisille. Kamppailulajien kasvatuksellinen puoli on siis kulkenut mukana läpi elämäni, lapsuudesta aina tähän ikään saakka.

Karaten harjoittelu oli kivaa, se oli kehittävää sekä fyysisesti että henkisesti, koordinaatio parani ja varsin kankea pikkupoikakin sai hetken päästä jo taivutettua sormet varpasiin. Juniorivuosiin liittyi paljon mukavaa oheistoimintaa, leirejä, kilpailuja ja näyttöksiä. Oma seura toi paikan, johon kuului. Myös vuosittaiset vyökokeet toivat motivaatiota treenaamiseen ja mahdollisuuden oman kehittymisen mittaamiseen.

Karatussa kilpailin säännöllisen epäsäännöllisesti aina lukioikään saakka. Ikäluokista painoluokkiin siirryttäessä todellisuus tuli kuitenkin vastaan: olin turhan raskasraken- teinen saavuttaakseni terävintä

Harjoituksissa oli tiukka kuri ja selkeät rajat.



Kotka Thai Fight 2. Kuva Henna Viren, 2015.



Ottelun jälkeen. Kuva Henna Viren, 2015.

huippua lajissa, jossa otollisinta olisi omata mäkihyppääjän fysiikka. Tuli kirjoitukset, armeija ja lääkiksen pääsykokeet. Viimeisimmät karatekilpailuni olivat olleet lukioikäisenä, ja niinpä otteleminen jäi muutamiksi vuosiksi taka-alalle. Treenaamista en toki lopettanut – siitä oli tullut elämäntapa ja vahva osa identiteettiä.

Aloitin lääketieteen opinnot Turun yliopistossa vuonna 2006. Olin jo aikaisemmin kuullut lajista nimeltä vapaaottelu (MMA, Mixed Martial Arts), jossa legendan mukaan melkein mikä tahansa on sallittua. Esikuvana lajille on toiminut pankrati- on, yksi antiikin olympialaisten suosituimmista lajeista, jossa kamppailtiin paljain käsin, mies miestä vastaan.

Nykyaikainen, länsimaalainen käsite vapaaottelusta kehittyi 90-luvulla Amerikassa turnauksissa, joissa haluttiin katsoa, mikä kamppailulaji on kaikkein tehokkain. Myöhemmin siitä kehittyi oma urheilulajinsa. Turku on Suomessa lajin pioneerikaupunkeja.

Ajatus vapaaottelusta kiehtoi, mutta seurauskollisena menin Turussa treenaamaan paikalliselle karatesalille, jonka valmentaja oli myös tyyliuuntamme päävalmentaja. Sattuma puuttui kuitenkin peliin: eräs turkulainen vapaaotteluporukka oli menettänyt treenipaikkansa, joten silloisen karatevalmentajani poika, tuolloin jo ammattilaisvapaaottelija, tuli muutaman treenikaverinsa kanssa isänsä salille harjoittelemaan.

Aloin harjoitella aktiivisesti heidän kanssaan. Olin innoissani, pitkstä aikaa opin jotakin todella uutta ja kehitys oli nopeaa.

Vaikka olin harrastanut kamppailua ikäni ja varsinkin pystyotteluni pohja oli vahva, täytyi minun opetella painitaidot lähes kokonaan uudelleen. Ajatus kilpailemisesta vapaaottelussa syttyi kuitenkin nopeasti, ja vuoden harjoittelun jälkeen otin ensimmäisen vapaaottelumatsini amatööritasolla. Laji sopi minulle fyysisten ominaisuuksieni puolesta kuin nyrkki silmään, eikä amatööritasolla otteleminen ollutkaan ihan niin hurjaa kuin ensimmäisiltä UFC-iltojen rakeisilta VHS-tallenteilta olin nähnyt. Ensimmäinen otteluni oli Lohja Fight 4-tapahtumassa vuonna 2008. Ottelu käytiin niin kutsutussa D-luokassa, mikä tarkoitti, että kontaktin kovuutta oli rajoitettu eikä tyrmäyksiä saanut tulla. Siitä huolimatta otteleminen toi lähes hurmosmaisen adrenaliinipiikin, kun treenisalilla tehty työ mitattiin paikallisen liikuntasalin viisikymmenpäisen (Sic!) yleisön edessä. Laji, harjoittelu ja kilpakehien vastustamaton kutsu veivät mennessään.

Otteluita ja kokemusta kertyi tasaiseen tahtiin ja vastukset kovenivat. SM-tasolla tuli menestystä hopean ja pronssin verran 2010 ja 2011. Vapaaottelu on varsin nuori laji, eikä tuolloin vielä ollut olemassa kansainvälistä lajiliittoa kuten nykyään. Amatööritasolla ei ollut kansainvälisiä arvokisoja, ja niinpä tein päätöksen siirtymisestä puoliammattilaiseksi saatua ottelutarjouksen erääseen ammattilaisiltaan. Taso koveni entisestään ja parhaimmillaan treenasin 12 kertaa viikossa täysipäiväisen lääkäriyön ohessa. Ammattilaisiloissa oli suuren maailman tuntua ja otteluista kiinnostuivat muutkin kuin lajin parissa toimivat. Se tuntui hienolta! Parhaat muistoni ovat Cage 22-tapahtumasta vuodelta 2013. Tuolloin yleisömäärä oli kasvanut liki neljäntuhanteen. Olin elämäni parhaassa kunnossa, oma sisääntulobiisini raikui kaiuttimista, kehäkuuluttaja huusi nimeäni ja kavereideni äänet erottuivat kovimpina yleisön kannustuksen seasta. Valmentaja ja kulmamiehet seurasivat mukana, mutta häkkiin täytyi nousta yksin – tunne, jonka voi vain kokea!

Ammattilaisuraani jatkoin aina vuoden 2013 loppuun, mutta lopulta päätös keskittyä lääkärinuraan ei ollut vaikea. Huomasin, että kaikkea ei jaksakaan yhtä aikaa tehdä niin hyvin kuin täytyisi. Kova harjoittelu, painoluokkaurheilu ja pitkäksi venyvät päivät sisätautien klinikassa vaativat verryntönsä. Uran päättymisen tuntui toki haikkealta, mutta loppuunpalamisen partaalla se oli vielä jälkeempäinkin katsottuna ainoa oikea päätös.

Kesti hetken aikaa löytää ilo treenaamiseen uudelleen. Ammattilaisuran jälkeen olen otellut hyvin harvakseltaan ja vain silloin, kun se on tuntunut hauskalta – enemmänkin jäähdyttelymiehellä. Kävin kuitenkin vielä edustamassa Suomea lajin EM-kisoissa vuonna 2015. Uutena lajina kisavaliikoimaani tuli vielä thainyrkkeily, jota pystyin harrastamaan ilman sen suurempia odotuksia tai menestyspaineita. Se tuntui hauskalta. Nykyään olen keskittynyt enemmän luotsaamaan tulevia huippuottelijoita, mutta siitä huolimatta aina hetkittäin mielessä kaivertaa ajatus,

Kuinka lääkäri voi kilpailla täyskontaktilajissa?



Lämmittelyalueella Birminghamin EM-kisoissa vuonna 2015. Kuva kirjoittajan kotialbumista.



Ensimmäiset karatepuvut vuonna 1993. Kuva Juho Kahranahon kotialbumista.

josko vielä kerran nousisi kehään... Vieläkö löytyisi tiikerinsilmää yhteen otteluun?

Kamppailulajit ovat loistava liikuntamuoto. Jokaiselle löytyy jotakin oman kiinnostuksen ja taitotason mukaan ja harjoittelun voi aloittaa vaikka pappaiässä. Kunto, koordinaatio ja itsevarmuus nousevat kohisten. Osa ihmisistä haluaa vain kuntoilla, ja esimerkiksi kuntopotkunyrkkeily kasvattaa suosiotaan jatkuvasti. Iskuja kaihtaville mutta kilpailemisesta kiinnostuneille löytyy sellaisia lajeja kuin lukkopaini tai Brasilian ju-jutsu. Kenenkään ei ole pakko kilpailla, ja vapaaottelun parissakin on paljon sellaisia harjoittelijoita, jotka eivät ottele koskaan. Toisaalta lajit tarjoavat mahdollisuuden kehittää ja haastaa itseään miten pitkälle tahansa. Tiikerinsilmä (The Eye of the Tiger) on ottelijalta vaadittava ominaisuus: halu kilpailla, tehdä töitä ja

testata itseään äärimmäisellä tavalla. Toisaalta se on myös kyky toimia järkevästi ja harjoitellusti rajussa sympaattisessa tonuksessa, taistele tai pakene-tilassa. Ilman sitä on turha lähteä kilpailemaan. Jos et ole valmistautunut yhtä hyvin kuin vastustajasi, palaute tulee välittömästi. Löytyykö sinulta tiikerinsilmää? Se selviää vain kokeilemalla.

Olen monesti joutunut kohtaamaan ihmettelyä, kuinka lääkäri voi harrastaa ja kilpailla täyskontaktilajissa. Eikö se ole ammattietiikan vastaista? Tarkoitus ei ole vahingoittaa toista, vaan voittaa ottelu. Kamppailu on vain urheilua, ennen ottelua pauskataan kättä reilun pelin merkiksi ja matsin jälkeen halataan. Järkevä harjoittelu ja kilpailuissa taitotasoitaan yhteensopivien otteluparien löytäminen tekevät lajista turvallisen. Toki kolhuja ja vammoja tulee kuten muissakin urheilulajeissa, ja riski

tulla tyrmätyksi ottelussa on aina olemassa. Se täytyy tiedostaa, kun kehään nousee. Iskuihin voi kuitenkin aina valmistautua, eikä meillä taklata pimeistä kulmista. Nykyaikaisessa vapaaottelussa on myös varsin kattavat säännöt! ■

Tiikerinsilmän metsästystä tai kuntoilukärpäsen puremaa voi etsiä esimerkiksi seuraavien linkkien takaa:

- Suomen vapaaotteluliitto (www.vapaaottelu.fi)
- Suomen Muaythai-liitto (www.muaythai.fi)
- Juho Kahranahon kotiseura Sankukai ry www.sankukai.fi

Cage 22 -tapahtuma Espoossa vuonna 2013. Kuva Teemu Siikarla.

