

## **EM-mitalisti Arto Kettunen**

Esikunnan ovesta astuu sisään vaatimattoman oloinen, maastopukuinen nuori mies. Hihassaan hänellä on sotilaspoliisin tunnus. Hänen kädenpuristuksensa on luja ja katseessaan on aimo annos päättäväisyyttä. Hän on lentosotamies Arto Kettunen, Siilinjärveltä. Eikä mikä tahansa mies. Hän kävi kesäkuun 10:ntenä Jönköpingissä, Ruotsissa, pokkaamassa voimanoston nuorten alle 23-vuotiaiden, alle 60-kiloisten sarjassa penkkipunnerruksen EM-pronssia sekä yhteistuloksella voimanoston EM-pronssia.

Voimanostossa kilpaillaan kolmella eri nostolla. Jalkakyykky, penkkipunnerrus ja maastanosto. Kolme yritystä kussakin ja paras tulos otetaan huomioon. Näiden yhteistuloksesta muodostuu lopputulos. Kuulostaa helpolta, mutta kun ottaa huomioon Arton sarjan, jalkakyykyssä 200 kg, penkissä nousi 125 kg ja maastanostossa oli rautaa 207,5 kg, yhteensä 532,5 kg, ei se enää niin helppoa olekaan.

"Omasta kunnosta huolehtiminen vei aluksi salille. Salilla tutustuin lajiin ja netin kautta sain lisää tietoa voimanostosta. Siitä se alkoi. Harjoittelin vähitellen ja sain tuntumaa lajiin. Samalla tutustuin muihin saman lajin harrastajiin. Vuonna 2008 alussa sain valmentajakseni Sami Hakkaraisen, joka työskentelee täällä Rissalassa. Hän laati valmennusohjelman ja SM-kisoissa tulosrajan rikkouduttua päätimme yrittää EM-kisoissa, kuinka siellä rahkeet riittää. Ja riittihän ne. Aktiivista harjoittelua on nyt puolitoista vuotta takana, kertoo siviilissä koneistajana työskentelevä Arto harrastuksensa alkuvuosista. Hän on lisäksi Suomen mestari tämän vuoden maaliskuussa Riihimäellä käytyjen voimanoston SM-kisojen, 20-vuotiaiden miesten yhteistulosten perusteella.

"Varusmiespalvelus ei ole haitannut harjoittelua, vaikka liikuntakoulutus on pitkäkestoiseen kestävyYTEEN suuntautunutta toisin kuin voimanostoharjoittelu. P-kauden aikana salilla käynti jäi

vähemmälle näiden palveluskiireiden vuoksi. Nyt on taas aikaa salilla käymiseen ja voi harjoitella enemmän", muistelee alokasaikaansa Arto Kettunen. "Aseseppäkoulutus oli toiveissa tänne alokkaaksi tullessani, mutta toisin kävi. Minusta tulikin sotilaspoliisi. Mutta ei valittamista. Nämä ovat hyviä hommia ja lennosto on mukava palveluspaikka", toteaa sotilaspoliisina palveleva Arto.

"Tulevaisuuden tavoitteena on päästä voimanostossa mahdollisimman korkealle ja kehittyä lajissa eteenpäin. Pari kolme vuotta vielä kilpailua nuorten sarjassa ja sen jälkeen kokeillaan miesten sarjassa menestystä", arvioi tuore EM-pronssimitalisti tulevaisuuttaan. "Voimanosto käy harrastuksena kaikille. Tämä on turvallinen harrastus, kun pitää mielessään oikeat nostotekniikat. Jos pitää omien rajojensa ja kykyjensä hakemisesta, siihen tämä laji antaa erinomaiset mahdollisuudet", Arto toteaa.

Lentosotamies Arto Kettuselle myönnettiin Karjalan Lennoston esityksestä Suurmestaruusluokan Urheilun yleismerkki nro 411.

*Teksti: Risto Hyvärinen, KarLsto*



