



[Alueen toimihenkilöt 2008](#) [Seurat](#) [Kalenteri](#) [Pohjoisesta tuulee.](#) [Graduointi](#) [Linkit](#) [Palaute](#) [Materiaalisalkku](#)

Tiedotearkisto

[Tiedotearkisto](#)

[Materiaalisalkku](#)

[Ilmoittaudu
aluetoimintaan](#)

[<< Takaisin](#)

(7.8.2007)

Valmentaja, haluan mestariksi!

Artikkeli Gerald Lafonilta

Valmentaja, haluan mestariksi!

(teksti Gerald Lafon, käännös Petteri Pohja)

Nuo sanat voivat olla musiikkia korville, tai ne voivat olla taas uusi alkupetämykselle. Kaikkein helpointa on väittää haluavansa tulla mestariksi. Kaikkein vaikeinta on todella ymmärtää, kuinka paljon työtä mestariksi tuleminen vaatii. Tahto tehdä kaikki, mitä mestariksi tuleminen vaatii, on suurin kompastuksen paikka.

Mestariksi haluaminen, halu loistaa kaikessa mitä tekee, oli pa kyseessä taide, koulutus, liikke-elämä tai urheilu, kaikki perustuu samoihin perusaineisiin; lahjakkuus, rakkaus urheiluun, kova työmoraali ja halu uhrata saavuttaakseen täydellisyyden.

”Täydellisyyden voi saavuttaa, jos välität enemmän kuin muut ajattelevat, että on viisasta, riskeeraat enemmän kuin muiden mielestä on turvallista, unelmoit enemmän kuin muiden mielestä on käytännöllistä ja odotat enemmän kuin muiden mielestä on mahdollista.”

On harvinaista, että urheilija tietäisi heti alkujaan, että haluaa tulla mestariksi. Usein urheilijat epäroivät vuosia ennen kuin huomaavat haluavansa mestariksi, tai heille on se iskostettu vanhempien, valmentajien tai lajijohtajien taholta, jotka ovat huomanneet urheilijan mahdollisuudet. Loppujen lopuksi ei ole väliä, miten päätös on tullut, koska vaatimukset mestariksi tulemiseksi pysyvät samoina.

Vaikka huippu-urheilijat harjoittelevat ja kilpailevat omasta halustaan, urheilun tarjoamat mahdollisuudet ovat pienet verrattuna elämän muihin haasteisiin. Saadakseen kaiken irti tarjotuista pienistä mahdollisuuksista, erityisesti judon ”kehitysmaassa” Suomessa, alla olevista perusasioista kiinnipitäminen auttaa jo pitkälle matkalla mestaruuksiin.

Uhraukset

Se minkä olet valmis uhraamaan saattaa lopulta olla ratkaiseva tekijä, kun pyrit kilpailullisia tavoitteitasi kohti. Oletko valmis vaihtamaan seuraa, tai muuttamaan paikkakuntaa parempiin harjoitteluolosuhteisiin? Oletko halukas lähtemään urheiluoppilaitokseen teini-iässä tai oletko valmis viivyttämään jatko-opintoja muutamalla vuodella? Oletko valmis elämään taloudellisesti niukkaa elämää ja panostamaan kaikki rahat urheilun eteen? Haluatko harjoitella silloin kun kaverisi juhlivat, huvittelevat tai menevät lomille? Jätätkö ystäväsi sivuun tai jopa vaarannatko vakavan ihmissuhteen saavuttaaksesi intohimosi? Tässä vain muutama uhraus, jonka saatat joutua tekemään, mikäli todella haluat saavuttaa tavoitteesi.

”Jos haluat mestariksi, sinun täytyy olla valmis maksamaan siitä kovempi hinta kuin vastustajasi.” Bud Wilkinson, Oklahoman yliopiston valmentaja

Heti kun ymmärrät ne uhraukset, jotka ovat välttämättömiä tullaksesi mestariksi, olet valmis suunnittelemaan menestyksen.

Tavoitteen asettelu ja suunnittelu

Ensimmäiseksi sinun on tiedettävä mihin haluat päästä, milloin haluat olla siellä ja kuinka suunnittelet meneväsi sinne. Vaikka tavoitteen asettelua ja suunnitelmia voidaan tehdä yleisellä tasolla jopa 6-10 vuotiaalle, niin tässä esitetyt tavat sopivat paremmin sellaisille urheilijoille, joilla on jo jonkinlainen harjoittelu- ja kilpailutausta ja ajattelumaailma kypsyyntä siten, että se mahdollistaa tavoitteiden saavuttamisen 4-8 vuoden sisällä. Esimerkin omaisesti voidaan

kuvitella 14-vuotias kilpailija, joka on pärjännyt kohtuullisen hyvin kansallisella tasolla, muttei ole vielä selvästi paras. Tämä urheilija haluaa päästä olympiasiiin!

"Syy miksi useimmat ihmiset eivät pääse tavoitteisiinsa on se, että he eivät tarkenna niitä. Tai vielä huonommin, heistä tavoitteet eivät ole uskottavia tai saavutettavissa. Voittaja pystyy kertomaan minne on menossa, mitä he ovat suunnitelleet matkalla tekevänsä ja kuka jakaa seikkailun heidän kanssaan." Denis Waitley - Voittamisen psykologia

Yksi olympiadi kestää neljä vuotta. Samassa ajassa ratkaistaan kaksi maailmanmestaruutta, neljä euroopanmestaruutta ja neljä suomenmestaruutta. Tämä neljän vuoden sykli on suunnitelman selkäranka. Ensimmäiseksi on ratkaistava, onko tavoite vuoden 2012 vai 2016 olympialaisissa. Kun otetaan huomioon olympialasiten karsintasysteemi ja urheilijan kehityksen rytmi, on järkevää tehdä pidemmän aikavälin suunnitelma. Esimerkkinä 9-vuotinen suunnitelma, joka kulminoituu 2016 olympialaisiin.

2008 mitaleilla nuorten sm-kisoissa

2009 osanotto aikuisten sm-kisoihin, nuorten mestaruus, osallistuminen nuorten kv.kisoihin

2010 mitaliotteluissa aikuisten sm-kisoissa, nuorten mestaruus, mitaleilla nuorten kv.kisoissa

2011 mitaleilla aikuisten sm-kisoissa, osallistuminen aikuisten kv.kisoihin ja nuorten em-kilpailuihin

2012 mitaleilla aikuisten sm-kisoissa, osallistuminen nuorten em- ja mm-kisoihin, sijoituksia aikuisten kv.turnauksista

2013 Aikuisten suomenmestaruus, aikuisten em- ja mm-kisaedustus, sijoituksia aikuisten kv.turnauksista

2014 em-kisaedustus, mitalisijoja aikuisten kv.turnauksista

2015 em-mitaliotteluissa, mm-kisaedustus, turnausvoittoa kv.kisoissa

2016 Olympiavoitto

Ylläoleva on vain yksi mahdollinen suunnitelma. Jollekin superlahjakkaalle 2012 olympialaiset voivat olla mahdollisuuksien rajoissa. Toisille 2012 tai 2016 tulee liian aikaisin. Joka tapauksessa, heti kun olet määritellyt aikarajan määränpäällesi, suunnittele niiden tavoittaminen. Aseta lyhyen tähtäimen tavoitteet, jotka johtavat pitkän tähtäimen tavoitteeseen. Aseta tavoitteet leireille ja turnauksiin, joihin osallistut, harjoitusmäärille ja -tehoille, fyysiselle kunnotte, tekniikan oppimiselle, henkiseen harjoittelulle, levolle ja palautumiselle, oheisharjoittelulle jne....

Varoitus! Ole varovainen kun jäljittelet tai muuntelet mestareiden harjoitusohjelmia. 25-vuotiaan mestarin harjoittelu ei sovellu suoraan 13-vuotiaalle tai 18-vuotiaalle. Kaiken harjoittelun ja urheilun tulee olla nousujohteisesti kehittävä ja suunnitella kuormitukset yksilöllisesti. Esimerkiksi älä lähde Eurooppaan tai Japaniin harjoittelemaan, ennen kuin olet valmis hyödynnettävään siellä tehtävät harjoitukset. Ensin on hyödynnettävä ja imettävä kaikki mahdollinen oman seuran, alueen ja Suomen opit, ennen kuin kannattaa käyttää voimavaroja ulkomailla. Kun suuntaat ulkomaille, varmista, että leiri tai turnaus on taidoillesi, harjoittelutasolesi ja kunnollesi sopiva. Muista myös, että jos jokin tuntuu hyvältä ja toimivalta, enemmän sitä ei aina ole parempi. Puoli tuntia randoria voi tuntua hyvältä, mutta kaksi tuntia ei välttämättä johda parempaan. Itseasiassa se voi olla haitallista kehitykselle. Nämä asiat selkiintyvät kun oppii tuntemaan oman kehonsa ja saa kokemusta erilaisista judotapahtumista.

Judon opiskelija

Samalla kun saat ohjausta ja neuvoja, sekä valmennusta monilta tahoilta, on tärkeää, että opiskelet judoa ja urheilusuoritusta itse. Lue niin paljon kuin voit kaikesta joka vaikuttaa urheilu-uraasi. Vaihtoehtoja on monia, mm. urheiluvallennus, ravitsemus, liikuntalääketiede ja urheilupsykologia. Mestareiden henkilöhistoriat ja huippuvalmentajien oppaat ovat myös hyviä tutkimisen kohteita. Selvitä, mitä muut mestarit ovat joutuneet tekemään tullakseen mestareiksi tai mikä on saanut heidät jatkamaan kun on ollut vaikeaa tai on tullut loukkaantumisista tai muita takaiskuja. Opi huippuvalmentajien rooleista ja toiminnoista. Opi heiltä, jotta oppisit saavuttamaan omat tavoitteesi. Pyörää ei tarvitse keksiä uudelleen, opi muiden virheistä ja käytä muiden oppeja hyväksesi.

Lisää lukemisen yhteyteen videoita. Katso parhaita judosuorituksia olympialaisista ja mm-kisoista. Katsele omia suorituksiasi videolta. Vertaile omia suorituksiasi mestareihin. Mitä he osaavat, jota sinun tulisi oppia? Näytävätkö sinä mestarilta, suoritudutko heidän tavallaan ja käyttäydtytkö heidän tavallaan? Osaavatko he tekniikoita, joita sinä et tiennyt edes olevan?

Muissa urheilulajeissa on myös paljon teknistä ja harjoituksellista tietoa, mikä on hyödyksi judokalle. Katsele painioiden harjoitteita. Katsele painonnostajien suorituksia ja tekniikkaa oppiaksesi heiltä. Opettele lisää notkeudesta ja liikkuvuusharjoittelusta, taitoharjoittelusta ja voimaharjoittelusta. Vältäaksesi yksipuolista harjoittelua, etsi uusia harjoitteita ja tapoja saavuttaa samat lopputulos. Ja jos et pysty tekemään oheisharjoitteluna painimista tai brasilialaista jujitsua, ainakin katsele ja analysoi heidän tekniikoitaan, jotta oppisit uusia tapoja tehdä perinteistä judoa.

Urheilijaksi tuleminen

Kun teet päätöksen tulla olympiavoitajaksi, sinun täytyy muokata itsesi tavallisesta judokasta judon huippu-urheilijaksi. Huippu-urheilu ei ole enää harrastus; se työ. Suurin osa lulee

pärjäävänsä jopa kansainvälisesti harjoittelemalla judoa 2-3 kertaa viikossa, vaihtuen harjoittelupaikkoja, saaden jonkinlaista valmennusta, vähäisellä oheisharjoittelulla, lenkkeilyllä jne. Näitä judokaita voidaan sanoa judoturisteiksi. He kertovat hauskoja tarinoita reissuilta, tekevät jotain pakollista, mutta innostumatta, mutta todellisuudessa he eivät harjoittele, ajattele tai käyttyäy niin kuin menestyvän urheilijan kuuluu. He eivät yksinkertaisesti ole tulleet huippu-urheilijoiksi, judon opiskelijoiksi.

Kaikki urheilusuoritukset (kaikissa lajeissa) arvioidaan teknisten, psykologisten ja fyysisten vaatimusten mukaan. Kuitenkin liikunnallinen ja urheilullinen tausta ja lapsuus tuo oman mestaruuden osaamalla vain yhden heittotekniikan (esim. polviseoinage tai kata-otoshi). Meillä on yliluottamus muutamaan tekniikkaan ja hirvittävä halu saada nopeaa menestystä ja tyydytystä. Tämä ajaa selkeästi yli pitkän tähtäimen kehityksen, joka tuo paljon hedelmällisemmän lopputuloksen ja antaa suuremman palkinnon ja tyydytyksen niille, jotka uskaltavat panostaa pitkällä tähtäimellä. Lyhytkatseinen eteneminen loppuu aikuisten tasolla epäonnistumiseen kuin seinään. Silloin loppuvat edellytykset kehittyä kovempien vaatimusten tasolle ja motivaatio loppuu. Tässä esitetään suositukset pitkän tähtäimen menestykseen, joka on ainoa menestys joka todella merkitsee jotain:

Tekninen kehittyminen

Koska meillä on verrattain vähän judokaita ja huippu on kapea, tekninen kehitys on vaarassa kärsiä ja jäädä laahaamaan muiden maiden perässä. Suomessa voi nuorissa voittaa mestaruuden osaamalla vain yhden heittotekniikan (esim. polviseoinage tai kata-otoshi). Meillä on yliluottamus muutamaan tekniikkaan ja hirvittävä halu saada nopeaa menestystä ja tyydytystä. Tämä ajaa selkeästi yli pitkän tähtäimen kehityksen, joka tuo paljon hedelmällisemmän lopputuloksen ja antaa suuremman palkinnon ja tyydytyksen niille, jotka uskaltavat panostaa pitkällä tähtäimellä. Lyhytkatseinen eteneminen loppuu aikuisten tasolla epäonnistumiseen kuin seinään. Silloin loppuvat edellytykset kehittyä kovempien vaatimusten tasolle ja motivaatio loppuu. Tässä esitetään suositukset pitkän tähtäimen menestykseen, joka on ainoa menestys joka todella merkitsee jotain:

1. Kehitä laaja valikoima taitoja niin moneen suuntaan kuin mahdollista, ennen kuin erikoistut tehokkaisiin kilpailutekniikoihin. Harjoitteluaika tatamilla on rajallinen, joten katsele videoita ja vieraille leireillä ja muissa seuroissa, jotta oppisit uusia tekniikoita.
2. Vältä "pudotustekniikoita" kunnes olet oppinut tachi-wazan (pystyteknikat) perusteet monipuolisesti ja kunnolla. Liian aikaisin opetellut polviseoinaget, kata-otoshi ja uhrautumisheitot tekevät vaikeaksi opetella kunnollinen pystyteknikka.
3. Vaihteile tekniikoiden tekemistä harjoituksissa ja kilpailuissa tai tee rajoituksia mitä saat ja mitä et saa tehdä, vaikka se ajoittain riskeerai ottelun voittamisen. Suurin osa kilpailuista on vain harjoituksia, joilla päästään askelia eteenpäin kohti suurempaa tavoitetta. On parempi hävitä jokin satunnainen mitali kuin hidastaa tekninen kehitys luottamalla liiaksi yhden tekniikan varaan.
4. Judoon kuulu sekä tachi-waza että ne-waza. Älä unohda toista harjoituksissa tai kilpailuissa. Miksi mennä kilpailuihin vähemmällä aseilla kuin vastustaja?
5. Opettele heti hallinnan perusteet matossa. Myös kuristusten ja käsilukkojen.
6. Harjoittele niin kuin kilpaillaan ja kilpailun vaatimusten mukaan. Näin ei ole suurimmassa osassa judoseuroja. Tämä vaatii asenne muutosta.
7. Mieti tarkkaan miten harjoitella. Aikaa ei ole harjoitella turhuuksia. Käytä aika hyödyksi keskittymällä oleelliseen.
8. Hyödynnä muiden lajien harjoituksia, kuten paini ja brasilian jujitsu. Harjoittele heidän kanssaan myös judoa. Opettele heiltä.
9. Korosta laatua, älä määrää. Kymmenen hyvin tehtyä on parempi kuin 50 huonosti tehtyä heittoa. Muista, enemmän ei ole aina parempi.
10. Opettele aina uutta.

"Harjoittele uutta enemmän kuin vanhaa. On helppo tehdä jotain, jonka jo osaa, ja niin useimmat tekevätkin. Paljon vaikeampaa on harjoitella kovaa niitä asioita, joita ei osaa vielä kovin hyvin." Pete Rose

Psykologinen kehitys

Tähän harjoittelun osa-alueeseen valittavan harva kiinnittää huomiota. Se joko on yhdistetty tarkoitusta varten tai sitä ei ole edes ajateltu. Mitä psykologialla on edes tekemistä urheilusuorituksessa? Vastaus on, tietenkin, sillä on kaikki merkitys siihen, kuinka kehomme toimii. Psykologinen harjoittelu on aivan yhtä tärkeää, ellei jopa tärkeämpää kuin fyysinen valmentautuminen. Psykologisen harjoittelun seurauksena opit:

1. Kuinka ajatella ja käyttäytyä kuin mestari
2. Taitoja käsitellä epämurkavia asioita ja pelkoja
3. Kilpailuun valmistautumismenetelmiä
4. Positiivisia mielikuvia suorituksen parantamiseksi
5. Positiivista itsepuhuelua helpottamaan keskittymistä
6. Tavoitteen asetelua helpottamaan niihin pääsyä
7. Kuinka kasvattaa urheilusuorituksen positiivisia tuntemuksia
8. Kuinka käsitellä urheilusuoritusta

Fyysinen kehitys

Fyysinen kehitys sisältää urheilusuorituksen peruspilarit:

1. Kestävyys
2. Lihaskestävyys

3. Lihasvoima
4. Nopeus
5. Notkeus

Judon fysiologiset vaatimukset ovat suuret ja ajoittain vastakkaisissa ääripäissä. Judossa tarvitaan sekä anaerobista että aerobista kestävyyttä. Judossa tarvitaan hetkellistä räjähtävää nopeutta, mutta myös pitkiä pätkiä ähkimistä matalammalla teholla. Vaikka judoharjoitukset itsessään kehittävät näitä osa-alueita pitkän matkaa, tarvitaan oheisharjoittelua voiman ja kunnon kehittämiseksi, mikäli halutaan saavuttaa huippu-urheilun vaatimukset. Voimannoisto, painonnoisto ja voimamiestyyliset nostot ja monet aerobiset harjoitteet ja kuntopiirit muodostavat suuren osan oheisharjoittelusta.

Judoharjoittelu kehittää yleistä liikkuvuutta ja notkeutta, mutta useille judokoille on välttämätöntä lisätä venyttelyä ja liikkuvuusharjoittelua harjoitusohjelmaan. Liikkuvuuden harjoittamiseksi voidaan käyttää esim. joogaan tai balettitunteja, tai vain lisäämällä erillisiä venytys- ja liikkuvuusharjoituksia harjoitusohjelmaan.

Tausta- ja tukijoukot

Kenestäkään ei tule mestaria yksinään. Siihen tarvitaan kokonainen joukkue spesialisteja, tukijoita ja harjoitusvastuksia. On viisasta ymmärtää hyvin aikaisessa vaiheessa, että seurat, alueet ja liitto pystyvät auttamaan vain hyvin vähän. Sinun on tultava toimeen omillasi, erityisesti kilpauralla. Tässä on lueteltu muutama tukija ja asiantuntija, joita tulet tarvitsemaan.

Judovalmentaja

Judovalmentajan valitseminen saattaa olla kaikkein tärkein päätös jonka teet. Valitse valmentaja jolla on tietotaitoa, joka on kykenevä saamaan sinut haluamallasi tasolle ja joka on halukas työskentelemään muiden asiantuntijoiden kanssa.

Harjoitusympäristö ja –vastustajat

Päinvastoin kuin yleisesti luullaan, ei ole mikään välttämättömyys kiirehtiä johonkin harjoituskeskukseen tai että olisi täysin välttämätöntä olla paljon harjoitusvastuksia. Laadukasta valmennusta on saatavilla joka tasolle monilla paikkakunnilla. Hyvää menestystä voi saavuttaa kotisaliharjoittelulla, kourallisella hyviä harjoitusvastuksia, hyvässä harjoitusympäristössä ja hyvän valmennuksen ansiosta. On myös yleinen väärinkäsitys, että tarvitaan vain vastustajia, jotka pystyvät hakkaamaan sinut, kehittyäksesi. Vaikka on tärkeää, että on muutamia vastuksia, jotka pystyvät päihittämään sinut ja saamaan sinut rajoillesi, on kuitenkin tärkeämpää, että pystyt harjoittelemaan hyvien harjoitusvastusten kanssa tekniikoita, taktiikoita ja randoria. Tällöin pystyt menestyksellä ahkeroimaan ja harjoittamaan taitojasi. Muista, että taidot kehittyvät, kun niitä toistetaan, oikein, kokonaisuudessaan ja niissä olosuhteissa, kun niitä lopulta käytetään. Näin ei käy, jos harjoituskaveri on aina ylivoimainen, mutta näin käy kun harjoitellaan tas vahvan tai hieman heikomman vastuksen kanssa. Harjoitusleirit koti- ja ulkomailla ovat tärkeä osa harjoittelua. Siellä löydät itseäsi kovenpia vastuksia ja hyödyt heistä.

Urheilupsykologi

Tämä on asiantuntijan työ. Älä valitse yleistä psykologia, joka esittää urheilupsykologia. Tee yhteistyötä sellaisen kanssa, jolla on kokemusta ja joka on työskennellyt menestyksekkäästi muiden urheilijoiden kanssa. Kysy muilta urheilijoilta ja valmentajilta suosituksia.

Voima- ja fysiikkavalmentaja

Tähän tarvitaan todennäköisesti myös asiantuntija, tai kaksi, sillä judovalmentajalla ei ehkä ole tarvittavaa tietoa ja osaamista tai aikaa. Ja tämä on erittäin tärkeä osa harjoittelua. Etsi joku, joka tekee työtä urheilijoiden kanssa, pikemmin kuin yleisesti kaikkien kuntoilijoiden. Monillakaan koulutetuilla ”personal trainereilla” ja kunto-ohjaajilla ei ole hajuakaan, kuinka urheilijan tulisi harjoitella. Hanki hyvä painonnostaja, joka osaa opettaa oikein painonnoston tekniikat. Voit saada paljon käyttökelpoisia oppeja myös muiden lajien valmentajilta, kuten yleisurheilusta, vaikka he saattavat olla liian kiireisiä työskentelemään suoraan kanssasi.

Lääketieteellinen ryhmä

On aina hyvä olla valmiina joku, joka osaa parsia kehoasi kasaan ja saamaan kehon tuntumaan hyvälle äärimmäisen kovien harjoitusten jälkeen. Hyvä fysioterapeutti, kiropraktikko, ja hieroja pystyvät ihmeisiin. Etsi joku joka ymmärtää tarpeesi urheilijana.

Ravitsemusterapeutti

Monet urheilijat ovat täysin tiedottomia oikeasta ruokavaliosta ja painonhallinnasta. Säädä itsesi monelta harmilta, turhalta työltä ja nälkiintymiseltä oppettelemalla ravitsemuksesta ja kuinka se vaikuttaa painoon.

Rahanhankinta

Ilman rahaa harjoitella, matkustaa ja elä, ei ole väliä kuinka lahjakas olet. Ole valmis hankkimaan 5000 € - 10 000 € vuodessa kun olet savuttanut kansallisen tason. Sen lisäksi, että sinä itse ja vanhempasi maksavat, muiden rahanlähteiden tulee tasapainottaa tilannetta. Neuvottele seurasi kanssa tuesta, selvitä, miten alue ja liitto avustavat. Selvitä myös muita apurahalähteitä ja pyri saamaan yhteistyökumppaneita.

PR-suhteet

Kukaan ei ole sanonut, että pitäisi ahertaa tuntemattomuudessa. Jos judoyhteisö ja yleinen yleisö tunnistavat nimesi ja tietävät saavutuksesi, on helpompi kerätä tukea. Etsi joku, joka on halukas auttamaan tällä osa-alueella kilpaurallasi. Tee portfolio, esite itsestäsi, jossa on ammattimaisesti kuvattuja valokuvia, joita voi käyttää nettisivuilla, lehtitiedoitteissa ja -jutuissa, fanitoiminnassa ja varainhankinnassa.

Loppulause

Vaikka tässä artikkelissa on paljon tietoa, se ei ole täysin tyhjentävä, eikä se anna kaikkia vastauksia matkalla mestariksi. Toivottavasti artikkeli on herättänyt sinut todellisuuteen, tarkistamaan tilanteesi, pyrkimään oikeaan suuntaan. Ja mikä tärkeintä, tunne siitä, että hyvällä suunnittelulla myös SINÄ voit tulla mestariksi.

“Tiellä menestykseen, voit olla varma yhdestä asiasta. Viimeisellä kilometrillä ei ole tungosta.”

Ala opiskella judoa ja tavoita korkeat unelmasi!