



HANNA SILLÉN — MUTKATON MUSTAVYÖ

Hanna Sillén oli ensimmäinen ruotsalaisnainen, joka asteli kehään ammattilaisvapaaottelutapahtumassa Ruotsissa. Konkarin pitkään uraan mahtuu monta lajia, lukuisia otteluita, paljon työtä, voiton huumaa ja raastavia pettymyksiä. Nyt kamppailijan elämä näyttää hieman toisenlaiselta.

TEKSTI: TERHI KANNISTO KUVAT: MIRVA VAINIO

Mutkaton ja hyvällä tavalla tavallisen oloinen, oli ensimmäinen ajatukseni, kun **Hanna Sillén** astui etemme Crestin tatamilla, Helsingin Metsälässä. Alkamassa oli vain naisille suunnattu BJJ-seminaari, ja takarivin valko-vöisenä katselin hieman jännittyneenä edessä seisovaa tuoretta mustavyötä.

Mutkattomuus ja avoimuus korostuivat, kun ensimmäisen treenipäivän jälkeen istahdimme tatamille juttelemaan nauhuri välissämme Hanna Sillénin elämästä ja kamppailu-urasta, joka ei todellakaan vastaa perus-Svenssonin elämänkulkua.

– Minulla ei ollut minkäänlaista urheilullista taustaa, eikä perheenikään ollut kiinnostunut urheilusta. Päädyin tuttavani kautta kokeilemaan kung fua 23-vuotiaana, ja sille tielle jäin, Sillén kertoo.

Hän kilpaili kung fussa maajoukkueetasolla usean vuoden ajan, kunnes kaipasi jotakin vastapainoa pystyottelemiselle. Brasilialainen jujutsu astui kuviin vuonna 2007.

– Maajoukkueessa kisaamisessa oli pitkälti kysymys maineesta ja sen ylläpitämisestä, BJJ-matolla sain olla oma itseni.

”Vapaaottelussa avautui uusi maailma, niin paljon tekniikoita, niin paljon ottelutyylejä ja uusia tapoja ajatella.”

Kung fun täyteisten vuosien jälkeen Sillén janosi uusia haasteita. Hänellä oli jo kokemusta BJJ:n lisäksi nyrkkeilystä, shootfightingistä ja thainyrkkeilystä, mutta katse kääntyi vapaaotteluun. Kiinnostuksen herätti ajatus siitä, että voisi paremmin yhdistää painin ja pystyottelun.

– Vapaaottelussa minulle avautui uusi maailma, oli niin paljon tekniikoita, niin paljon ottelutyylejä ja uusia tapoja ajatella. Se tuntui hienolta ja kiehtoi, Sillén valottaa.

KAHDEKSAN SEKUNNIN MUSTA AUKKO

Uran alku vapaaottelussa oli sattumien summa, kuten niin moni asia elämässä. Sillén oli valokuvaamassa eräässä otteluillassa ja sattui kohdakkain illan järjestäjien kanssa. Koska illassa ei ollut yhtään naisten ottelua, Sillén ilmoitti järjestäjille, että jos he haluavat johonkin iltaansa naisten matsin, soitto riittää. Ja niin alkoi Sillénin kuuteen otteluun jäänyt MMA-ura, 11 vuotta sen jälkeen, kun ujo ja hieman sisäänpäin kääntynyt nuori nainen uskaltautui kung fu -harjoituksiin.

Hanna Sillén jää historiankirjoihin ensimmäisenä ruotsalaisnaisena, joka on kisanut ammattilaisvapaaottelussa Ruotsissa. Hänen uransa sisälsi vuosina 2010–2011 viisi voittoa ja yhden tappion, joka tuli tyrmäyksellä vain kahdeksan sekunnin ottelun jälkeen. Toki tyrmäyshäviö painoi mielen alas pitkäksi aikaa, mutta Sillén otteli vielä kaksi voitokasta matsia häviön jälkeen. Sitten iski väsymys vallitseviin olosuhteisiin.

– Oli henkisesti todella raskasta aina odotella seuraavaa ottelua ja pysytellä koko ajan ottelukunnossa. Otteluita ei ollut järin helppoa saada, ja sovitutkin saattoivat

peruuntua. En koskaan tiennyt oikein varmaksi, milloin seuraava koitos on tulossa tai edes missä painoluokassa ottelu järjestyisi, Sillén muistelee.

Sillén koki helpommaksi siirtyä kisaamaan brasilialaiseen jujutsuun, jossa ainakin MM- ja EM-kisat tulevat varmasti joka vuosi. Jos vapaaottelun puolella otteluja tulisi tarjolle, ottaisi hän ne vastaan ja siirtäisi taas fokuksen kehään.

– Minun täytyi kuitenkin saada harjoitella jotakin tavoitetta varten, päästä eteenpäin jossakin. Tosin kisaura ei alkanut kovin mairittelevasti, sillä tulin diskatuksi ensimmäisissä kisoissani passiivisuuden vuoksi. BJJ-treenit olivat jääneet vähän vähemmälle, nauraa Sillén.

RENTOUTTA LAPSIPERHEEN ARJESTA

Hanna Sillén on aina treenannut kovaa. Kung fun ja vapaaottelun aktiivivuosina harjoitustunteja kertyi viikkoon yli kaksikymmentä. Pari vuotta sitten tilanne muuttui, kun Sillén alkoi odottaa tyttärtään. Lapsen syntymän jälkeen paluu huippukuntoon ei sujunutkaan niin vauhdilla kuin tuore äiti oli odottanut.

– Leahin syntymän jälkeen treenasin monta kuukautta vain kevyesti, ja se teki todella hyvää. Vaikka huomasin, että en todellakaan ole yhtä vahva kuin aiemmin, tauko teki hyvää ottelutyylilleni. Koska en pystynyt enää luottamaan pelkästään hyvään fysiikkaani, minun piti miettiä uusia taktiikoita kääntää ottelut edukseni, Sillén pohtii.

Lapsiperheessä aikaa täysipainoiselle harjoittelulle ei oikein löydy, etenkin kun Sillénin mies, **Ryan Raizo**, treenaa myös. Perheen vanhemmat jakavatkin

treenivuorot niin, että äiti harjoittelee enemmän aamuisin ja lounasaikaan, isän treeneille on varattu illat.

– Lapsen myötä olen tullut armollisemmaksi itselleni. Hyväksyn sen, että en ole niin hyvässä kunnossa kuin aiemmin, mutta voin joka tapauksessa kehittää tekniikkaani ja mentaali-puolta. Olen nyt rennempi, enkä ota treenaamisesta ja kisaamisesta niin suurta painetta. *Det går som det går*, Hanna Sillén naurahdaa.

Sillén puhuu paljon päältä ottelemisesta ja kontrollista. Siihen suuntaan hän on omaa ottelutyyliaan vinyt.

– Hyvä liike ja kontrolli ovat nyt tärkeitä aseita. Otteluissa on tärkeää, että pää pysyy mukana. Olen kuitenkin siinä kunnossa, ettei tarvitse miettiä, jaksanko koko ottelun. Tärkeämpää on miettiä, teenkö oikeita asioita. Ottelun ensimmäisestä kontaktista lähtien minun täytyy tietää, mitä haluan ja mihin pyrin. Muuten joudun toisen heittopussiksi toteuttamaan hänen suunnitelmaansa, Sillén analysoi.

KANSANKODIN KAMPPAILUDILEMMA

Kaikille avoimella vain naisille suunnatulla leirillä on hyvä puhua myös Ruotsin kamppailusalien tilanteesta. Yhteistyötä eri salien ja tiimien välillä on perinteisesti saanut etsiä suurennuslasilla. Ruotsissa BJJ-piirit ovat edelleen aika jakautuneet, kun taas Suomessa on selvästi siirrytty enemmän yhteistyön ja yhdessä treenaamisen suuntaan.

– Omalla salillamme yritämme olla avoimia, sillä ajattelemme, että muilta voi oppia valtavan paljon. Erityisesti naisille on tärkeää päästä harjoittelemaan ja sparraamaan muiden naisten kanssa, sillä harrastajamäärät ovat aika pieniä. Liian paljon kuitenkin ajatellaan, miten tiimit parhaiten hyötyisivät, kun pitäisi ajatella enemmän, miten yksilöt hyötyvät, Sillén linjaa.



Sillénin mukaan brasilialaisen jujutsun piireissä on naisena kuitenkin hieman helpompi toimia ilman nurkkakuntaisuutta, sillä tiimijattelu ei korostu niin paljon naisten harjoittelussa.

– Naisharrastajien määrä lisääntyy koko ajan Ruotsissakin. Myös yleinen mielipide kamppailulajeja kohtaan on lieventynyt tai ainakin jakautunut selvemmin niihin, jotka seuraavat ja harrastavat lajeja ja niihin, jotka eivät missään nimessä hyväksy, että ihmisiä esimerkiksi suljetaan häkkiin lyömään ja potkimaan toisiaan.

Vastustajat kokevat lajit usein pelkkänä väkivaltana, jossa veri lentää, mutta Hanna Sillén muistuttaa, mistä kamppailu-urheilussa pohjimmitaan on kyse:

– Kysehän on kilpailusta, jossa molemmilla on samat säännöt. Kaksi ihmistä katsoo, kumpi on sillä hetkellä parempi – sitähan on urheilu. Esimerkiksi vapaaottelussa korkealla tasolla kisaavat ovat urheilijoita, jotka osoittavat kunnioitusta toisiaan kohtaan. Ei kukaan halua iskeä vastustajaansa pyörätuoliin.

Viidessä vuodessa asiat ovat muuttuneet myös mediassa, sillä Sillénin oman vapaaottelu-uran aikana ruotsalaisessa mediassa ei

”Ottelun ensimmäisestä kontaktista lähtien minun täytyy tietää, mitä haluan ja mihin pyrin.”

juuri hiiskuttu koko vapaaottelusta – etenkin naisten. Toista on nyt, kun suuremmissa lehdissä ja urheilu-uutisissa kerrotaan esimerkiksi **Alexander Gustafssonin** ja muiden tähtien edesottamuksista. Sillén ymmärtää toisaalta taustan UFC:n aluksi osoittamalle vastustukselle naisten otteluita kohtaan.

– Toki naisottelijoiden määrä ja laatu vaikuttaa siihen paljon. Ei ottelutapahtumia voi myydä, jos painoluokassa on yksi huippu ja muut keskitason harrastelijoita, se ei vain toimi. Ottelijamassaa pitää olla tarpeeksi, jotta naistenkin matsit alkavat kiinnostaa – kuten nyt on käynyt.

MUSTAN VYÖN ”KIROUS”

Waldo Zapata myönsi Hanna Sillénille mustan vyön brasilialaisessa jujutsussa viime elokuussa. Vaikka hän arvostaa vyötä todella korkealle, on vyön

vaihtuminen aiheuttanut myös muita tunteita.

– Mustan vyön saavuttaminen on luottamuksen ja tunnustuksen osoitus, ja se tuntuu todella suurelta. Toisaalta kuitenkin koen itseni jotenkin ”pieneksi” ja ehkä hieman tarkoituksettomaksi. Mustalla vyöllä ei ole enää mitään kattoa, ei tavoitetta, että kun tuon saavutan, olen ”valmis”, Sillén pohtii.

Jatkossa Sillénin tavoitteena on keskittyä enemmän BJJ:n opettamiseen. Se toki tulee myös luonnostaan uuden vyön värin myötä.

– Mustalla vyöllä on esikuva monelle harrastajalle, ja se tavallaan velvoittaa jakamaan osaamistaan muillekin. Salilla helposti tulee ohjaajan rooli, vaikka itse olisikin enemmän kisaajatyyppejä.

BJJ:n ohjaajana Hanna Sillén on vielä aika tuore. Ohjaaminen on kuitenkin yksi tapa oppia paljon itsekin, tekniikoista irtoaa paljon enemmän, kun niitä joutuu opettamaan toisille.

– Muita opettamalla tulee myös paremmaksi ottelijaksi. Opetustilanteessa tekniikoista avautuu itsellekin uusia puolia ja yksityiskohtia. Se on hauskaa.

Hauskaa oli myös Crestin seminaariin osallistuneilla, jotka toivovat varmasti rennolle ruotsalaiselle pitkää tulevaisuutta opettamisen parissa. Ja useita visiittejä tänne lahden toiselle puolelle.

HANNA SILLÉN

Jiujiteiro, järjestelmäasiantuntija

Ikä: 40

Asuinpaikka: Tukholma

Vyöarvo: musta

(myöntäjä Waldo Zapata)

Tiimi: Viva Zapata Jiu Jitsu

Viimeisimmät saavutukset: EM-kulta ja MM-kulta BJJ:ssä 2015, ruskeavöiset



PITKÄÄN KYPSYTELY IDEA KANNATTI

Idea vain naisille suunnatusta seminaarista oli kytenyt Crest – Professional Fighting Centerin BJJ-päävalmentajan **Jyri Mannisen** mielessä jo pidempään. Ajatus lähti kotioloista, kun hän seurasi vierestä, millaista vaimo **Sari Mannisella** oli treenata pelkästään miesten kanssa.

– Ajattelin, että varmasti muillakin naisilla on samanlaisia ongelmia ja mietin, miten siinä voisi jeesata. Aikaisemmin ei ole oikein ollut mahdollisuutta tällaista seminaaria järjestää, mutta nyt tuoreen salin myötä tilanne helpottui, Jyri Manninen kertoo.

Manninen päätyi pyytämään Silléniä seminaarin vetäjäksi useastakin syystä. Yhtenä vahvana tekijänä olivat ilman muuta taloudelliset seikat.

– Halusin tähän girls only -konseptiin vetäjän nimenomaan Euroopasta, jotta pystymme pitämään kustannukset maltillisina. Brassit ovat toki lajissa äärettömän hyviä, mutta opustekniikassa ja kielitaidossa saattaa joskus olla puutteita, ja matkatkin maksavat maltaita. Miksi ei tuoda opettajia rästä läheltä, jos ne kerran ovat hyviä? Ei aina tarvitse olla

kymmenkertainen MM-voittaja, että voi vetää hyvän seminaarin, Manninen taustoittaa.

Aina kun jotakin tehdään ensimmäistä kertaa, sisältää se pienen jännitysmomentin homman onnistumisesta. Ilmoittautumisajan alettua Mannisen oli kuitenkin mahdollista hengähtää, sillä seminaari täytyi nopeasti.

– Oli meillä kova usko siihen, että saamme tarpeeksi jengiä kasaan, ettei tule hirveästi takkiin. Kyllä se kuitenkin yllätti, kun ilmoittautumisia alkoi tippua siihen tahtiin, etteivät kaikki halukaat edes mahtuneet mukaan. Se antaa uskoa tulevaan, ja seuraavan leirin suunnittelu on jo kovassa vauhdissa, myhäilee järjestäjä.

Crestillä on tavoitteena muutenkin saada naisten BJJ-harrastusta edistettyä. Mannisen toiveissa ovat jatkossa naisille suunnatut peruskurssit, ohjatut lajiharjoitukset ja valmennettu kilparyhmä. Eteneminen tapahtuu kuitenkin vaiheittain.

– Onhan tässä paljonkin ideoita, mutta varmaan samalla kaavalla mennään ainakin seuraava seminaari. Kesälle olisi kiva buukata pidempi treenileiri, jossa olisi enemmän ohjaajia, suunnittele Manninen.