



Tinja-Riikka Korpela: Ammattuurheilijan uraa kannattaa tavoitella

Suosittelen ammattuurheilijan uraa aivan ehdottomasti. Tämä olisi ollut minunkin tärkeä kuulla aikoinaan. Kun aloin pelata kuusivuotiaana Oulussa jalkapalloa, niin sellaista asiaa kuin naisammattilaisjalkapalloilija ei edes ollut olemassa, muistelee maalivahti Tinja-Riikka Korpela.

Kuva: Jussi Nukari/Lehtikuva

Korpelalla (s. 1986) on takanaan jo yli 20 vuoden ura jalkapalloilijana aikuisten sarjoissa ja viitisentoista vuotta ammattilaisena. Hänen pelivuosiensa alussa ammatinvalinnanohjauksessa ei otettu esiin ammattiurheilijaksi ryhtymistä vaihtoehtona esiin edes urheilulukiossa tai ylipäätään puhuttu siitä mahdollisena ammattina.

Esikuvat olisivat Korpelan mukaan helpottaneet uramahdollisuuksien hahmottamista. Urheilu-urasta haaveileville lapset ja nuoret tarvitsevat hänen mielestään kaiken mahdollisen tuen. Jos unelmat eivät täyty, niin elämässä voi tehdä muuta.

Korpela näkee urheilijan ammatin arvostuksen olleen 2020-luvulle saakka Suomessa alhaisempi kuin muissa Pohjoismaissa. Norjassa sanotaan ”*vau, sinä pelaat jalkapalloa*”, mutta Suomessa on tavattu kysyä, mitä teet oikeasti tai aiot tehdä uran jälkeen. Saksa, Englannissa ja Italiassa urheilu on Korpelan mukaan erittäin arvostettu ammatti.

Korpelasta tuntuu uskomattomalta, että 1990-luvulla ajateltiin jalkapallon olevan sopimaton laji tytöille. Häntä itseäänkin pidettiin vähän outona. Sanoittiin, että ”*ai, sä pelaat jalkapalloa, vaikka oot tyttö*”. Oulussa ei aluksi ollut edes omia joukkueita tytöille ja Korpela aloitti jalkapalloilun poikien kanssa.

Pian tyttöjä oli kuitenkin mukana niin paljon, että toiminta omana joukkueena saattoi alkaa parin vuoden kuluttua.

Tilanne on 2020-luvulla tyystin toinen. Oulussa toimii naisten ja tyttöjen jalkapalloon erikoistunut Oulu Nice Soccer (ONS).

Urheilija voi puhua muustakin kuin urheilusta

Maajoukkueen pitkäaikainen ykkösmalivahti Korpela muistuttaa, että maailmassa on paljon tärkeämpiäkin asioita kuin urheilu. Siksi niiden, joilla on mahdollisuus vaikuttaa, kannattaa avata suunsa. Ketään ei voi kuitenkaan pakottaa lausumaan mielipiteitään. Halutessaan urheilija saa ottaa kantaa yhteiskunnallisiin asioihin.

– Meitä seurataan ja nuoret pitävät meitä esikuvinaan. On tärkeää, että puhumme myös muista asioista kuin urheilusta.

Korpela sanoo urheilu-uran avanneen maailmaa ja avartaneen maailmankatsomusta. Jokaisessa joukkueessa hän nähnyt monenlaisista kulttuuri- ja uskontotaustoista tulleita ihmisiä, joita urheilu on yhdistänyt.

Seksuaalivähemmistöön kuuluvalla Korpelalla on hyviä kokemuksia suvaitsevaisuudesta. Hän tuntee tulleensa hyväksytyksi sellaisena kuin on. Korpela arvioi homoseksuaalisuuden olevan miesurheilijoille yhä vaikeampi asia ja jopa tabu. Tilanteen muuttamiseksi tarvitaan lisää keskustelua ja jalkapallokulttuurin muutosta. Entistä useamman olisi uskallettava tulla kaapista, mutta Korpela ymmärtää myös seksuaalisen suuntautumisensa salaavia.

– Joillekin riski liian iso. Ei olekaan vain vähemmistöjen asia ajaa vähemmistöjen asiaa, muistuttaa Korpela.

Saudi-Arabian aktiivisuus jalkapallomaailmassa saa Korpelan miettelijäksi. Ihmisoikeuksia räikeästi rikkova maa yrittää häivyttää pimeitä puoliaan haalimalla jalkapallotähtiä liigaansa ja mainosmiehikseen. Korpela näkee hyvänä sen, että keskustelu lisääntyy, kun Saudi-Arabia on noussut otsikoihin. Hän toivoo eri kulttuuritaustaisten ihmisten siirtymisen rikkaaseen öljymaahan pelaamaan avaavan silmiä ja saavan aikaan muutoksia.

Naisten jalkapallo nousussa

Naisten jalkapallo on Korpelan mukaan kehittynyt vauhdilla varsinkin viimeisimmän kymmenen vuoden aikana. Eurooppalaiset suurseurat ovat ottaneet naisjoukkueiden kehittämisen kiinteäksi osaksi toimintaansa. Korpela pääsi itse näkemään ensimmäisen kerran, miten todellinen suurseura toimii pelatessaan Bayern Münchenissä vuosina 2014–2017.

Ennen Saksan-vuosiaan Korpela oli pelannut Suomen lisäksi Norjassa ja lyhyen aikaa Ruotsissa. Pohjoismaiden jalkapallo- ja seurakulttuurit muistuttavat hänen mukaansa toisiaan, vaikka naisten jalkapallo onkin suosittumpaa Norjassa ja Ruotsissa kuin Suomessa. Silti Pohjoismaiset seurat ovat melko

tuntemattomia. Bayern Münchenin tuntevat nekin, jotka eivät seuraa jalkapalloa. Suomalainen mediakin kiinnostui enemmän Korpelasta, kun hän siirtyi Saksan mahtiseuraan.

Saksasta Korpelan ura suuntautui Norjan kautta vuonna 2019 Englantiin, ensin Evertoniin ja sen jälkeen Tottenhamiin. Kesällä 2023 hän siirtyi Italiaan AS Roman joukkueeseen. Myös Englannissa ja Italiassa on havainnollistunut jalkapallon syvälle yhteiskuntaan ulottuva merkitys.

– Roomassa ollaan joko AS Roman tai Lazioin kannattajia, muiden lajien merkitys on pieni. Naispelaajat tunnetaan Italiassa yhä paremmin ja pelejäkin seurataan tarkemmin.

Italian jääminen vuoden 2023 MM-kisoissa alkulohkoon oli kuitenkin takaisku naisten jalkapallon aseman kannalta. Korpela arvelee, että parempi menestys olisi tuonut näkyvyyttä ja sponsoreita. Italiassa on joka tapauksessa meneillään jalkapallossa toinen vuosi täysimittaisena ammattilaisarjana.

Korpelan mukaan toiminta oli Englannissa kokonaisuudessaan korkeammalla tasolla. Italiassa seurojen väliset resurssierot ovat vielä suuria. AS Romassa puitteet ovat kunnossa. Sen sijaan Napolin lähellä Pomiiglianassa ottelu pelattiin vanhalla ja huonolla tekonurmella.

Maalivahdin rooli laajentunut

Maalivahdin pelaaminen on muuttunut Korpelan uran aikana paljon. Toista sataa vuotta perusasetelma oli yksinkertainen: maalivahti seiso paljolti viivalla ja otti palloja kiinni. Etenkin 2010-luvulta alkaen on korostunut aktiivinen osallis-

**Olemme esikuvia.
On tärkeää,
että puhumme
muustakin kuin
urheilusta.**

tuminen sekä pelinrakentamiseen että puolustamiseen, mikä vaatii hyvää potku- ja haltuunottotekniikkaa. Korpela pelasi toisinaan kenttäpelaajana 15-vuotiaaksi asti, minkä hän kokee auttaneen jalkapelaamista.



Kuva: Roni Lehti/Lehtikuva

Sääntömuutokset ovat osaltaan muuttaneet maalivahtien roolia. Vuoteen 1992 saakka maalivahti sai ottaa käsiinsä oman puolustajan potkaiseman pallon. Sama koski vuoteen 1997 asti sivurajaheittoa, mitä saattoi myös hyödyntää. Juniorivuosiensa alkutaipaleella Korpela otti heitosta kopin ja potkaisi käsistä pitkän avauksen.

Toden teolla maalivahtipeli muuttui 2010-luvulla, jolloin maalivahdista tuli vanhan ajan liberon tyylinen alin puolustaja. Maalipotkun on saanut vuodesta 2019 antaa rangaistusalueen sisällä omalle pelaajalle ja vastustajien on edelleen pysyttävä alueen ulkopuolella, minkä vuoksi myös lyhyet avaukset on hallittava. Sijoittuminen ja liikkuminen ovat korostuneet sääntömuutosten myötä.

Korpela kokee maalivahtien olevan yksilöurheilijoita joukkuelajissa. AS Romassa pelaa myös Romanian maajoukkuemaalivahti **Camelia Ceasar**, jonka kanssa Korpela on pelannut tasatahtiin. Joukkueen kolmas maalivahti on ruotsalainen **Stéphanie Öhrström**. Maalivahtikolmikko kannustaa toisiaan, mikä ei ole yhdestä pelipaikasta taistellessa itsestäänselvyys.

– Tykkään ajatuksesta, että me maalivahdit olemme vähän erilaisia. Harjoittelemme eri tavalla kuin kenttäpelaajat ja teemme omia juttuja.

Kehonhuolto korostunut

Pitkän uran on Korpelalle mahdollistanut kehonhuolto, sillä ikävuosien karttuessa jokaisen urheilijan palautuminen hidastuu. Korpela korostaa, että tekemällä asiat hyvin voi pienentää loukkaantumiskäsitteitä. Alkulämmittely pitää hoidtaa mahdollisimman hyvin, jotta keho on valmis harjoitukseen. Korpela aloittaa valmistautumisen heti aamulla.

– Joogaan vähän joka aamu ennen kuin lähdän treeneihin. Siellä teen tarkasti aktivaatioita ja lämmittelyä. Harjoitusten jälkeen alkaa valmistautuminen seuraavan päivän treeniin.

AS Romalla ovat käytössä palautumista varten kylmäkylvyt. Tärkeässä osassa ovat ruokailu ja nesteytyminen. Vapaa-ajalla 2020-luvun ammattijalkapalloilija ei pyöri kaupungilla. Illalla ohjelmassa on venyttelyä ja lihasten pehmittelyä hierontarullalla.

– Kehonhuolto on iso tekijä siinä, että pelaan tämän ikäisenä tällä tasolla. Vapaapäivinä ohjelmassa on lepoa ja kevyttä liikuntaa, kuten uinti, jooga ja pyöräilyä.

Korpela on välttynyt urallaan pahoi-
ta loukkaantumisil-
ta. Hän tiedostaa jal-
kapallon olevan kon-
taktilaji, jossa voi
sattua loukkaantu-
mia, vaikka ennal-
taehkäisevät asiat te-
kisikin mahdollisim-
man hyvin.

– Vammat kuulu-

vat urheiluun. Luunmurtumia, nivelsidevammoja ja lihavammoja on ollut. Ne ovat osa ammattia, ei kukaan niitä vältty.

Vammojen hoito ja kuntoutus ovat kehittyneet viime vuosina nopeasti. Enää urheilijalle ei määrätä lepoa, vaan hän saa aktiivisen kuntoutuksen suunnitelman. Lisäksi asiantuntijat pyrkivät löytämään urheilijan tietyille vammatyypille altistavat syyt.

Korpela sanoo, että maalivahti voi kehittyä vielä 37-vuotiaankin. Hän kokee voivansa parantaa erityisesti jalkapelaamista. Maalivahdin tekemiseen vaikuttaa myös joukkueen menestys. Pelejä hallitsevan joukkueen maalivahdilta kysytään osallistumista pelinrakentamiseen, joka ei kehity puolustusosastolle joutuvassa naisistossa.

Psykykinen valmennus on tullut mukaan jalkapalloon Korpelan uran aikana. Naisten jalkapallon huippujoukkueilla on joko oma psykkinen valmentaja tai käytössään säännölliset psykologipalvelut. AS Romassa toimintaan osallistuu kaksi urheilupsykologia, joiden kanssa voi sopia tapaamiseen. Pelaajille pidetään myös ryhmäluentoja ja tehdään psykologisia testejä.

– Aikaisemmin oli outoa tai noloa, jos joku halusi jutella urheilupsykologille. Hänen luokseen menttiin vasta, jos jokin oli pahasti pielessä. Nykyään pelaajat osaavat vaatia psykkinen valmennusta, jos jossain joukkueessa ei sitä ole huomioitu.

Liikkeelle vuodenaikojen mukaan

Vinkkejä kysyttäessä Korpela kehottaa liikkumaan monipuolisesti ja kokeilemaan eri liikuntamuotoja. Niin voi löytää itselleen kivan harrastuksen. Oleellista on muistaa, ettei liikkuakseen tarvitse osallistua järjestettyyn toimintaan.

Suomessa kannattaa liikkua myös sesongin mukaan. Korpela sanookin oppineensa arvostamaan vuodenaikojen vaihtelua, jota Italiassa ja Englannissa samassa mitassa ole kuin Suomessa.

– Suomessa on syksyisin ihana ulkoilla raikkaassa ilmassa ja katsella ruskun värejä. Ja kun lunta tulee toivottavasti jossain vaiheessa, niin silloin pääsee hiihtämään ja luistelemaan. Kesällä ovat tarjolla kesälajit ja järviuinti. Kannattaa nauttia monipuolisesti Suomen luonnosta ja vuodenaikojen vaihtelusta. ♦