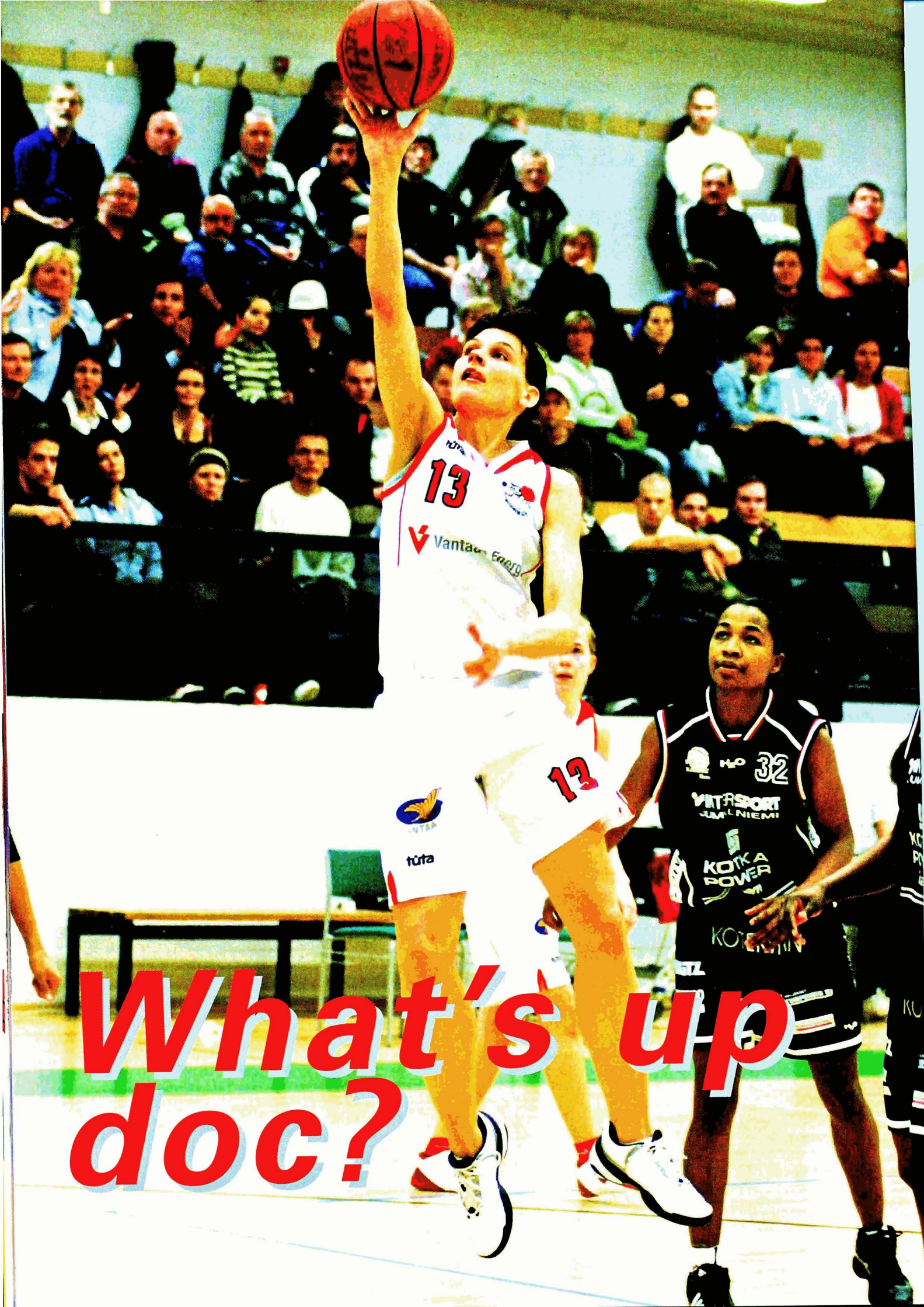
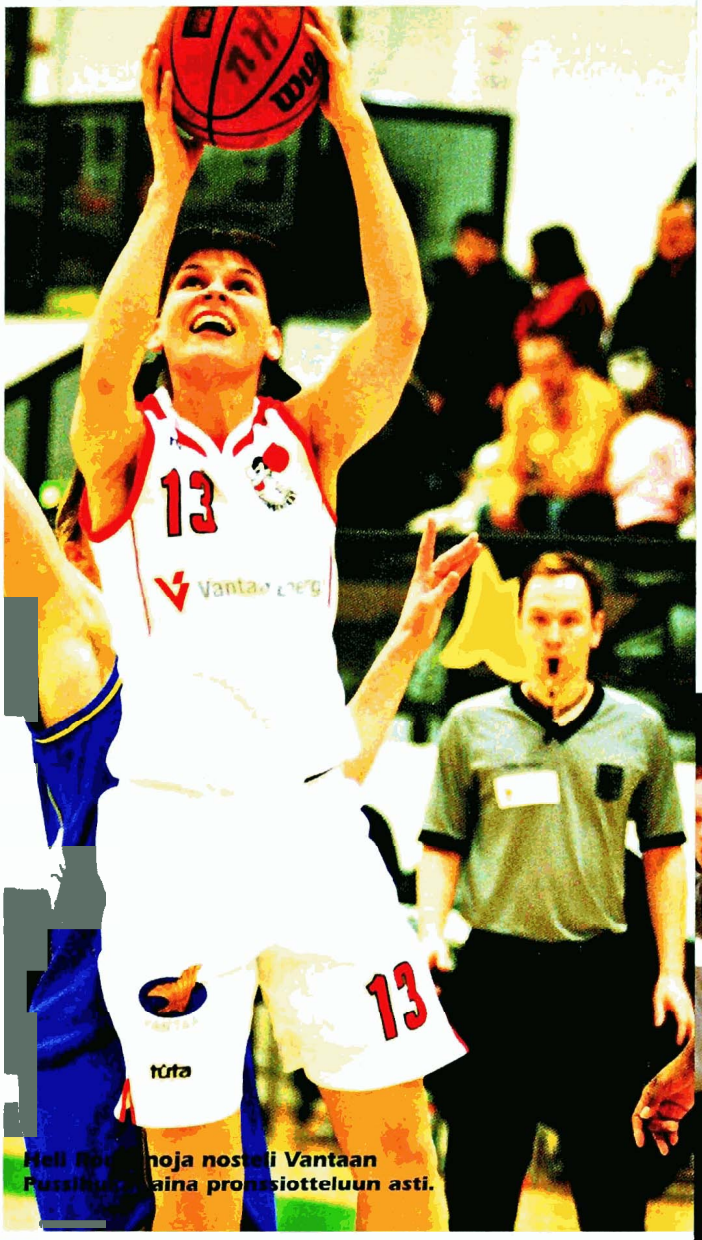

13
Vantaa Energy
13
tuta
32
VITASPORT
JUMPLINIEMI
KOTKA
POWER

# What's up doc?

**Teksti: Pila Kettunen**
**Kuvat: Tuomas Venhola & Francois Perthuis**

***Oletko juossut kilpaa kaksi kertaa Euroopan parhaaksi äänestetyn naispelaajan kanssa? Entä oletko joutunut viettämään yön sotilasparakissa Narvan raja-asemalla sotilaiden ympäröimänä? Suomen ainoa Venäjän mestaruussarjassa esiintynyt naispelaaja ja kuluneen kauden vuoden pelaajaksi äänestetty Heli Roukanoja on.***



Heli Roukanoja nosteli Vantaan Pussihukkaa aina pronssiotteluun asti.

Pussihukissa kaksi viimeistä kautta pelannut 186-senttinen Heli Roukanoja ei esittelyjä kaipaa. Kolminkertainen vuoden pelaaja vuosilta 2001, 2002 ja 2007, vuoden I divisioonapelaaja 1993, vuoden tulokas 1994 sekä SM-finaalien MVP 2004 on tasapainoillut viime kaudet koripalloilun ja kirurgin vaativan ammatin välillä. Tuloksena on ollut lähes poikkeuksetta tilastoihin tuplalukemat ottelusta toiseen.

Kuka olisi uskonut, että kymmenvuotiaana jääkiekosta pitänyt ja juoksemista inhoava pikku-Roukanoja tulisi pelaamaan yhden upeimmista suomalaisnaiskoripalloilijan urista. Matka alkoi Pakilan Visan harjoituksista.

- Äiti ohjasi minut koristreeneihin, sillä olin jääkiekkoon, hassua kyllä, liian pieni. Muistan, että en pitänyt yhtään juoksemisesta ja kysyin aina ennen treenejä valmentajalta, että ei kai me tänään juosta, muistelee 34-vuotias Roukanoja.

Pakilan Visa on jäänyt Roukanojan mieleen lämpimästi.

- Pakilan Visa on hyvä seura, joka tekee hyvää juniorityötä. Siellä oli sellainen kodinomainen tunne. Junnupuolella oli paljon valmentajia, mutta erityisesti Heikki Suomi on jäänyt mieleen sellaisena isä-hahmona. Hän laittoi solmimaan kengän nauhat ja muutenkin sivisti meitä, kiittelee Roukanoja kasvattiseuraansa.

Sentterin tie kohti yhdeksi naisten SM-sarjan menestyneimmistä pelaajista lähti käyntiin Tampereen Pyrinnön kautta. Roukanoja muistelee, että silloin uran yksi viisaimmista päätöksistä oli lähteä vuodeksi kehittymään I divisioonaan ennen SM-sarjaa.

- Tommi Koskinen valmensi silloin Forssan Alkua, jossa pelasi kaikki huiput. Hän kysyi minua mukaan SM-sarjajoukkueeseen. Samaan aikaan Tampereella Ilpo Rantanen ehdotti, että tulisin heidän I divisioonaporukkaan, jonka tavoitteena on nousta SM-sarjaan.

Roukanoja päätyi divarijengi Pyrintöön, jonka tavoite toteutui.

- Ajattelin, että treenaan ensin vuoden kovaa ja sitten olen tarpeeksi hyvä SM-sarjaan. Ratkaisu oli järkevä, sillä sain pelata paljon divarissa ja sain tietysti kokemusta. Itseluottamus myös kasvoi, kun sai pelata paljon.

Useamman SM-mitalin saavuttanut Roukanoja pitää huolestuttava asiana I divisioonan arvostuksen vähentymistä. Suurin uhka nuorille on yrittää saavuttaa liian paljon liian nopeasti.

- Kun katsoo nyt nuoria pelaajia, niin osa heistä haluaa suoraan valmiiseen pöytään A-junioreista SM-sarjajoukkueeseen uskoen, että tulevat pärjäämään siellä. Monilla voi jäädä juuri se tärkeä välivaihe pois, kun ensin otetaan ainakin vuosi kokemusta divisioonasta ja kehitytään sitä kautta SM-sarjatason pelaajaksi.

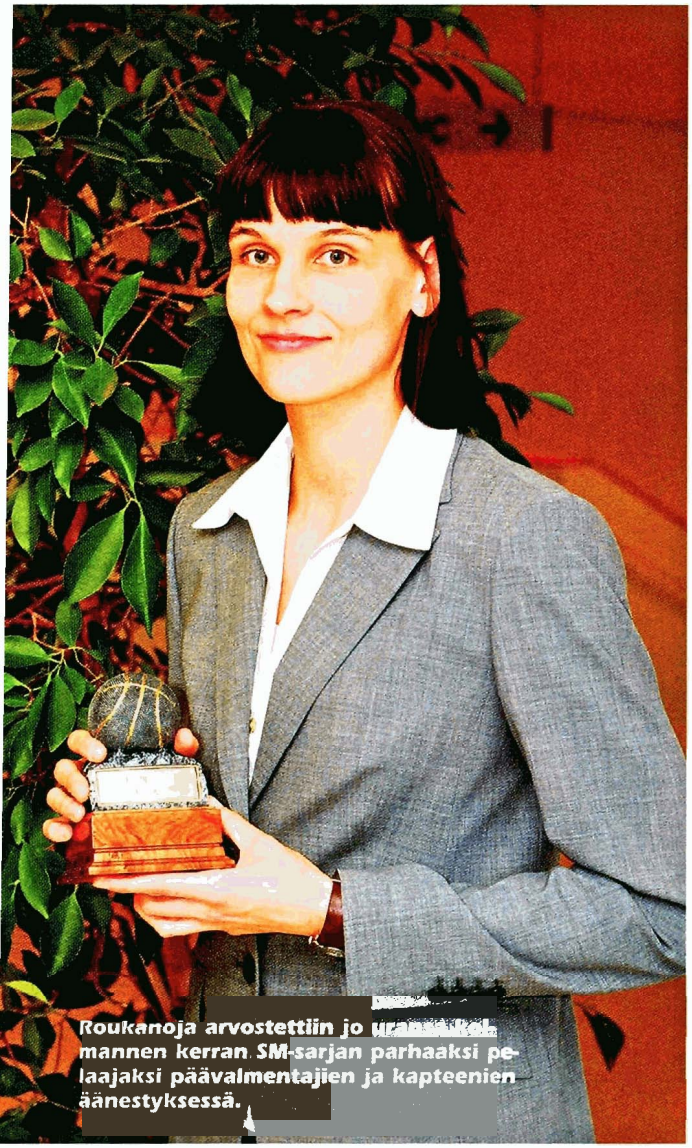
## Pelaa tähtien kanssa

Roukanoja on pelannut uskomattoman uran Venäjän kivenkovassa ammattilaisliigassa 1990-luvun loppupuolelta aina 2000-luvun alkuun. Lääketieteen opinnot Pietarin yliopistossa veivät Roukanojan ensin Pietarin Spartakin riveihin ja sieltä tämänkin hetken huippunimiä vilisevän Force-Majeuren paitaan. Force-Majeure osallistui Venäjän mestaruussarjan lisäksi FIBA Euroopan järjestämään Ronchetti cupiin. Lisäksi Roukanoja puki muun muassa legendaarisen Baltiyskaya Zwezdan paidan ylleen.

- Ensimmäisinä vuosina harjoittelin Pietarin Spartakissa viikot ja pelasin Pyrinnössä viikonloput. Sen jälkeen sain vuoden harjoitella Force-Majeuren kanssa pelaten edelleen Pyrinnössä. Yleensä huippujoukkueet eivät tähän suostu, mutta kohdallani tehtiin poikkeus.

Rochetti cupissa Roukanojan tehoiksi kirjattiin keskimäärin 18 minuutissa kymmenen pistettä ja 2,2 levypalloa. Joukkueen silloista kokoonpanoa tarkastellessa esiin hyppää naiskoriksen suuria tähtiä.

- Joukkuessani pelasi muun muassa Venäjän maajoukkuepelaajat Ilona Korstin, Svetlana Abrosimova ja Irina Routkovskaia. 211-senttinen Maria Stepanova harjoitteli kesän meidän kans-



Roukanoja arvostettiin jo uransa aikana mannen kerran SM-sarjan parhaaksi pelaajaksi päävalmentajien ja kapteenien äänestyksessä.

sa, mutta harmiksi ei jäänyt pelamaan joukkueeseen. Hän oli pituudestaan huolimatta uskomattoman nopea. Kukaan joukkueestamme, ei edes maajoukkuetakapelaajat, voittaneet häntä 60 metrin juoksussa, hehkuttaa Roukanoja treenikaveriaan.

Kovasta harjoitus- ja peliseurasta kertonevat Roukanojan ex-joukkuekavereiden kansainväliset ammattilaisurat. Ilona Korstin on tuore MM-hopeamitalisti, WNBA-tähti, Euroliigan tähdistöpelaaja ja myös FIBA Euroopan naisten teemavuoden kansainvälinen lähettiläs. Svetlana Abrosimova puolestaan kuuluu myös naisten kovimman ammattilaissarjan WNBA:n tähtipelaajiin Venäjän maajoukkue-edustustensa ohella. Hän oli yhdessä Routkovskaian kanssa Venäjän olympiajoukkueessa Sydneyssä vuonna 2000.

Kovassa seurassa valmennusjohdon vaatimustasokin oli luonnollisesti korkealla. Roukanoja muistaa, että lähtöpassit Force-Majeuresta olivat alkuvaiheessa todella lähellä. Luja tahto ja kylmähermoinen suhtautuminen kilpailijoihin avasivat Roukanojalle tien aina aloitusviisikkoon muiden tähtien keskelle.

- Olen oikeasti aika käsi joukkueen yhteisissä treeneissä. Treenaan määrällisesti todella paljon, mutta jostain syystä en ole hyvä joukkuetreeneissä. Silloinkin olin kömpelö ja hidas verrattuna muihin. Meillä oli Force-Majeuren kanssa harjoitusturnaus tulossa ja en tosiaan ollut vielä vakuuttanut treeneissä. Turnauksessa kuitenkin onnistuin ja tein matseissa jotain 20 pistettä ja miltei kymmenen levypalloa.

- Päävalmentaja sanoi turnauksen jälkeen, että kai tiesit, että olisit lentänyt ulos jengistä, ellet olisi pelannut näin hyvin, Roukanoja muistelee.

Kyseinen hetki oli yksi maajoukkuesentterin uran isoimmista käännekohdista.

- Se oli sellainen pieni voitto minulle. Tiesin, että minun oli pelattava hyvin ja onnistuin. Jäin Pietariin pelaamaan ja asustelemaan sellaiseen opiskelija-asuntolaan.

## Junalla takaisin Pietariin

Harjoittelu Venäjän yhdessä huippujoukkueista ja vaativa lääketieteen opiskelu sujui arvaamattomista aikatauluista huolimatta hyvin. Ensimmäinen vuosi opinnoissa oli kielivuosi ja opiskeltavat aineet lähinnä fysiikkaa ja kemiaa. Sen jälkeen lääketieteen opiskelu alkoi täydellä höyryllä.

- Venäjällä ammattilaisjoukkueissa ei ajateltu pelaajien muuta elämää. Meillä ei esimerkiksi ollut mitään aikatauluja. Aina vain ilmoittettiin, jopa päivän varoitusajalla, että missä pelataan huomenna. Yleensä treenit kestivät noin 3,5 tuntia päivässä.

Värikkäitä tarinoitakin mahtuu ammattilaisvuosiin. Osa otteluista pelattiin kaukana Siperiassa Novosibirskissa. Toisaalta euro-otteluissa junamatka Puolaan kesti kaksi päivää ja ottelun jälkeen samat kaksi takaisin Pietariin. Kerran Roukanojan Viron matka tyssäsi jo rajalla.

- Viisumiasiani eivät jostain syystä olleen kunnossa ja minut otettiin "säilöön" sellaiseen sotilasparakkiin Narvan raja-asemalla muiden jatkaessa pelaamaan Baltian liigaa. Siellä vietin sitten yön sotilaiden kanssa pimeähkössä huoneessa istuen. Kun asiat vihdoin selvisivät, minut lähetettiin aamujunalla takaisin Pietariin, nauraa Roukanoja, jota ei silloin raja-asemalla niinkään naurattanut.

Roukanoja vietti yhteensä seitsemän vuotta Venäjällä. Muistot ovat pelkästään positiivisia. Viimeiset kaudet Venäjän mestaruussarjassa Roukanoja edusti maineikasta Baltiyskaya Zwezdaa.

- Pelillisesti tykkäsin venäläisten valmentajien tavasta sanoa asiat suoraan. Jos olit huono, niin palaute tuli suoraan. Suomessa esimerkiksi kuulee usein, kun joku heittää ohi, että "hyvä yritys". En henkilökohtaisesti pidä siitä, että sanotaan "hyvä yritys" epäonnistuneen suorituksen päätteeksi. Suora palaute on avain kehittymiseen. Pelaaja ei kuitenkaan pysty täysin objektiivisesti ikinä arvioimaan suorituksiaan.

Roukanojan pitkää uraa tarkastellessa vuodet Venäjällä ammattilaisena olivat urheilullisesti sentterin koko uran kovimpia. Samaan aikaan haasteet lääketieteen opiskelussa olivat suurimmillaan. Esimerkiksi 25-vuotiaana sentteri kirjautti Baltiyskayan riveissä keskimäärin 20 pisteen ja kymmenen levypallon tehot esiintyen ottelusta toiseen joukkueen aloitusviisikossa. Samaan aikaan vaativat tentit ja opinnot etenivät aikataulussaan.

## Uran jälkeen uusi ura

Puoliammattilaisura Suomen kentillä on sekin ollut kovia suorituksia täynnä. Peräti 11 kautta pääsarjassa sisältävät tähän mennessä yhteensä 226 SM-ottelua, 4430 pistettä (ka 19,6), 2710 levypalloa (ka12,0) sekä 488 syöttöä (ka 2,16). Kaikkien aikojen tilastoissa Roukanoja sijoittuu edellämainituissa kategorioissa jokaisessa kymmenen parhaan pelaajan joukkoon.

Roukanojan mukaan mestaruus Panttereiden kanssa kuin myös viimeinen kausi Pussihukissa ovat jääneet parhaimpina mieleen.

-Tykkäsin todella paljon Milen (Mik-

ko Kurki) valmennuksesta Panttereissa. Hän toimi vähän samaan tapaan kuin Venäjällä sanoen palautteen suoraan. Viime kausi Markuksen kanssa oli myös hyvä. Hän sai meidät pelaamaan todella hyvin joukkueena. Niin ja tänä vuonnahan sarjan taso oli todella kova, Roukanoja toteaa.

Tulevaisuuden suunnitelmat 67 maaottelua pelanneella Roukanojalla ovat selvät. Kun peliura joskus loppuu, niin haasteet työelämässä kirurgina tulevat olemaan kiinnostuksen kohde numero yksi.

- Minulla on äärimmäisen kiinnostava työ. Haaveena on perehtyä kirurgiaan entistä syvemmin. Lukea ja tutkia alan kirjallisuutta. Kauden aikana välillä jouduin suoraan leikkauksesta treeneihin tai otteluun, eikä aikaa oikein jää mihinkään muuhun.

## Maajoukkueleireiltä lisää intoa

Maajoukkueuran tähtihetkeksi Roukanoja nimeää pääsyn samaan naisten maajoukkueeseen Lea Hakalan, Anja Suomalaisen (os.Hellman) ja Auli Nymanin (os. Grönroos) kanssa.

- Heidän kanssaan oli mahtavaa pelata ja kaikki antoivat aina hyvää palautetta. Minulla ei ole ikinä ollut jotain tiettyä esikuvaa tai idolia. On paljon hyviä joukkueita ja pelaajia. Ihannoin sellaisia tyyppejä, jotka pystyvät voittamaan otteluita joukkueelleen.

Nuorten maajoukkueleirit saavat myös positiivista palautetta 17 nuorten maaottelua pelanneelta Roukanojalta.

- Muistan, että kaikki nuorten maajoukkueleirit innostivat minua treenaamaan ihan kauheasti lisää. Joskus leireillä oli puhumassa joku ammattilaispelaaja Amerikasta ja häntä kuunnellessa tuli sellainen olo, että haluaa itsekin ammattilaiseksi. Sellaiset hetket olivat leirien parasta antia.

Naisten maajoukkueen ajoista silloinen päävalmentaja Marja Miettinen on yhdessä Risto Piiparin kanssa jääneet hyvin lääkärin mieleen.

- Maikku oli mielestäni hyvä valmentaja. Hän oli sellainen innostaja ja sai ainakin minut aina innostumaan. Risto teki mielestäni myös todella hyvää työtä. Naisten maajoukkueen päävalmentajan paikka on haastava. Arvostelijoiden kannattaisi kokeilla itse tulla siihen tehtävään, muotoilee Roukanoja.

## Lempinimenä Medi-Heli

Lääkärin ammatti on pitkin koripalloauraa kulkenut ottelutapahtumissa mukana. Pantterijoukkue antoikin sentterilleen osuvaksi lempinimeksi Medi-Heli.

- Kerran Panttereiden finaaleissa paikkasin Susanna Rinnan silmäkulman, jotta saatiin hänet takaisin kehiin. Viime kaudella tein pahvilaatikosta lastan yhdelle Lappeenrannan Catzin pelaajista, jolla katkesi akilesjänne kesken ottelun. Matka Helsingistä Lappeenrantaan kestää kuitenkin sen verran kauan, että jalan oli parempi levätä lastassa, Roukanoja kertoo todeten, että koripalloilijan pahimmaksi vammaksi luokitellaan lääketieteellisesti polven takaristisidevamma.

Nuorille koripalloilijoille lääkäri määrää ohjeeksi, että harjoittelussa ei kannata liikaa säästellä.

- Nuori, terve pelaaja kestää yllättävänkin paljon rasitusta, joten ei sinänsä kannata liikaa säästellä. Voit treenata todella paljon, mutta harjoitusten jälkeen ei voi istuskella baareissa tai tehdä jotain muuta rasittavaa. Tärkeämpää kuin miettiä harjoitteleeko liikaa, on löytää aikaa levolle.

Roukanojan tavoite harjoittelussa on aina ollut se, että tekee vähän paremmin ja enemmän kuin kilpailija.

- Esimerkiksi, jos joku heittää paremmin kolmosia kuin minä, niin kun heitän vaikka 200 heittoa päivässä enemmän kuin toinen, niin varmasti vuoden päästä pistän kolmoseni tarkemmalla prosentilla sisään kuin kaveri, laskeskelee Roukanoja.

Oman uransa tasaisuuden avaimeksi Roukanoja nostaa hyvän peruskunnon, jonka hän on vuosien saatossa itselleen rakentanut. Viime kausi päättyi 21,2 pisteen ja 9,3 levypallon ottelukohtaiseen keskiarvoon.

- Uran alkuvaiheessa tein kovasti töitä itsekseni. Hyvä peruskunto on auttanut jaksamaan yöpäivystysten, otteluiden ja treenien kestämistä.

Roukanoja on kokemuksensa kautta oppinut tien menestykseen. Lääkäri haluaa kuitenkin nostaa yhden asian ylitse muiden: Elämä tulee jatkumaan urheilu-uran jälkeenkin.

- Jos haluaa urheilijana menestyä, niin tärkeintä on, että järjestää kaiken muun elämän urheilun ympärillä kuntoon. Se on mahdollista, ei ehkä aina helppoa, mutta mahdollista, tietää Roukanoja.■

**Roukanoja on pelannut tähän mennessä 11 kautta SM-sarjaa. Otteluita on kertynyt yhteensä 266.**