

Painin suosio nuorten keskuudessa on vankka

Mäntsälän painijat treenaavat Järvenpäässä toistaiseksi

JÄRVENPÄÄ
Pasi Natunen

Yli kaksikymmentä nuorta alakouluikäistä poikaa ja pari tyttöä kiertää painimolskia Järvenpäässä Pirosen liikuntakeskuksella. Alkamassa on Järvenpään Voimailijoiden painikoululaisten harjoitukset. Vaikka

väkeä on moniin muihin lajeihin verrattuna melko mukavasti, niin silti JäVossa toivotaan vielä mukaan uusia harrastajia.

– Meidän seuran jäsenmäärä on kehittynyt viime vuosina ihan mukavasti. Osa lisäyksestä tulee mäntsäläläisistä harrastajista. Heitä on kaikkiaan eri ryhmissä noin kymmenkunta nuorta, kertoo treenejä vetävä Tero Luostarinen.

Luostarisen mukaan osa painijoista tulee Hyökännummen alueelta, mutta joukossa on myös kirkonkylältä ja muualta käyviä harrastajia.

– Mäntsälässä asuvat eivät oikein ole tienneet, että painia voi harrastaa tässä lähistöllä. Nyt sana on vähän levinnyt ja toivottavasti leviää vielä enem-

män. Kyllä meille mahtuu harjoituksiin mukaan, Luostarinen sanoo.

Luostarinen itsekin yrittää levittää painin sanomaa kunnassa. Ja jos tuo sanoma kantaa hyvin hedelmää, niin hän ei näe mahdollisena sitäkään, että myös harjoittelu siirtyisi Mäntsälän kunnan alueelle.

– Se nyt vaatii sitten jo hieman isomman harrastajaporukan. Olemme toki seurassa puhuneet, että Mäntsälään voidaan tehdä oma alajaosto, jos harrastajia ilmaantuu. Nyt kuitenkin toistaiseksi harjoitellaan täällä, Luostarinen toteaa.

Hoti pääsee kilpailemaan

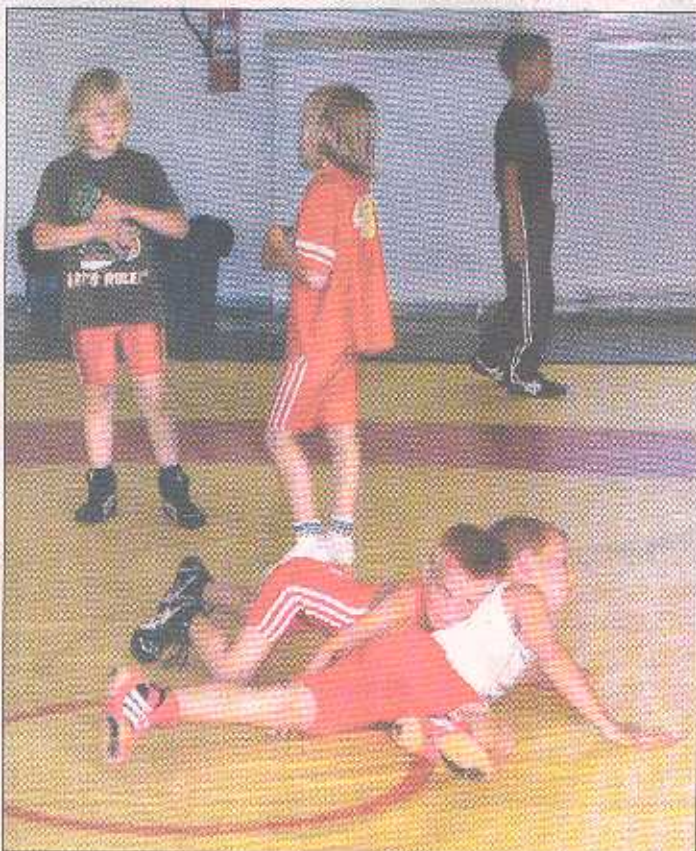
Painikoululaiset ovat yleensä ala-asteikäisiä lapsia. Heitä ennen lajin harrastuksen voivat aloittaa myös 5- ja 6-vuotiaat, jotka lähtevät mukaan nassikkapainiin. Siihen kuuluu monenlaisia leikkejä ja mitteloita, joissa kisaillaan muun muassa nopeudesta ja ketteryydestä. Nassikkapaini kehittää vartalonhallintaa, ketteryyttä ja tasapainoa sekä ylläpitää notkeutta. Jokaisissa harjoituksissa myös painitaan, jolloin nassikka oppii vähitellen lajille ominaiseen fyysiseen kontaktiin. Myös nassikat pääsevät halutessaan kilpailemaan.

Paini sopii lähes kaikille lapsille ja nuorille. Se tyydyttää myös kamppailunhalua, joten voimien ja taitojen mittely rauhoittaa vilkkaankin vipeltäjän.

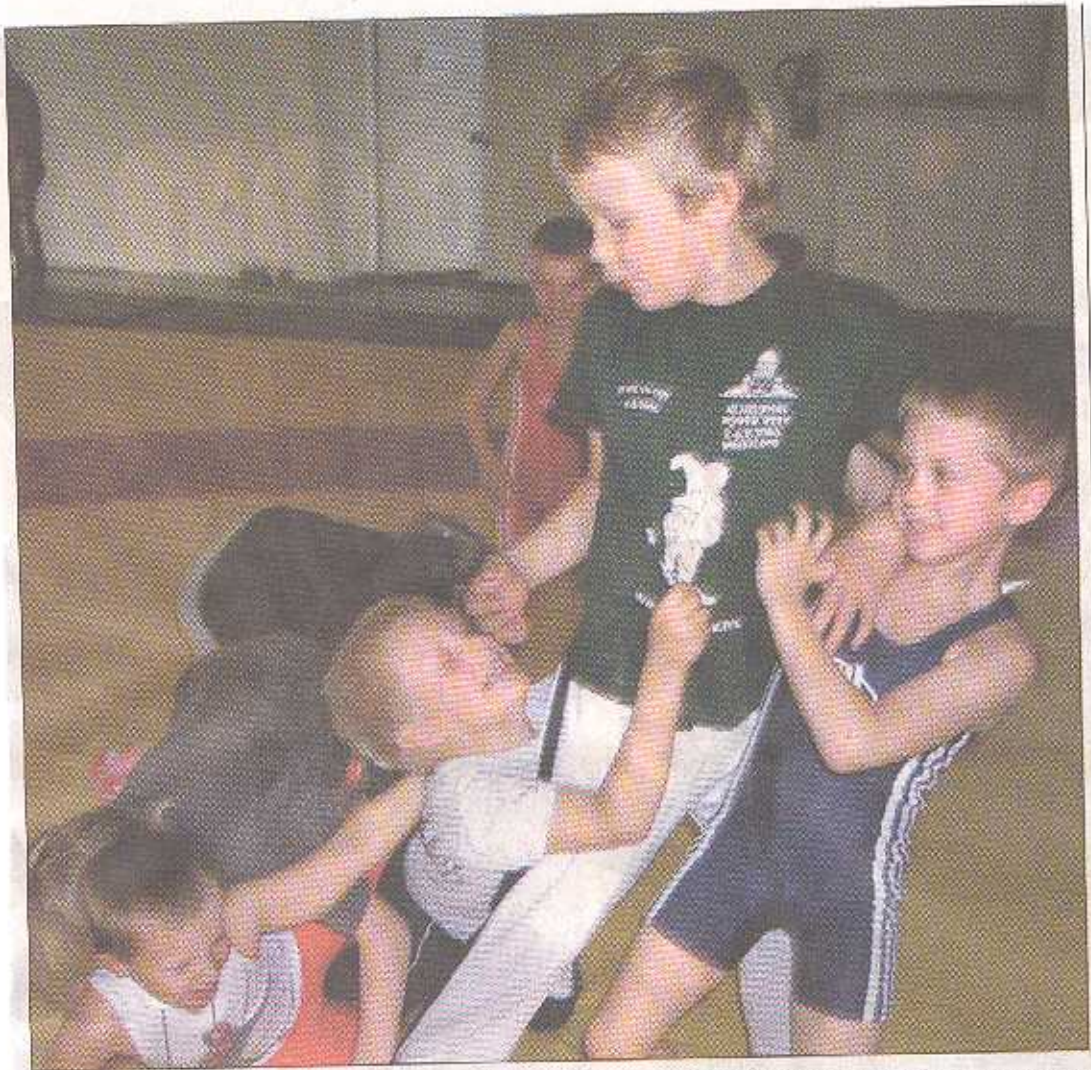
Painikoululaiset tekevät enemmän jo lajiharjoituksia kuin nassikat. Painiliikkeitä harjoitellaan pareittain valmentajan ohjauksessa. Painiminen kuuluu jokaiseen harjoitukseen. Painikoululaiset osallistuvat säännöllisesti kilpailuihin ja leirityksiin.

Mäntsäläläisten mietteitä

Lauri Ruhanen on harrastanut painia noin reilun vuoden.



Haukka harrastus. Mäntsäläläiset käyvät painiharjoituksissa Järvenpäässä asti. Pirosen liikuntakeskuksessa on hyvät tilat painille.



Painiksi meni. Ryhmäkuvassakin on hyvä olla ilmettä. JäVön mäntsäläläiset painijapojat pistivät harjoitukset pystyyn kuvauksen aikana.

– Parasta tässä on kun saa heittää vastustajaa, kuvailee noin 10 voittoa ja pari tappiota otteluisa saavuttanut nuori mies.

Roni Ryytyn painiura on vajaan vuoden mittainen. Hän kertoo, että välillä painissa voi vähän sattuaakin, mutta se menee nopeasti ohii. Kaveri Jimi Töyrylä käy treeneissä Riihenmäeltä asti. Hän lähti mukaan koulukaverin kanssa noin puolitoista vuotta sitten.

Roope Korpi on ehtinyt jo voittaa muutamia kilpailujakin.

– Pisin kilpailumatka me on rehty Kurikkaan. Se oli kivaa. Tämä on oikein mukava harrastus, Korpi kehuu.

Kumpi kilpailumatkoissa on mukavampaa, itse paini vai kilpailumatka?

– En tiedä. Molemmat ovat mukavia.

Cilla-Maria Martniku on yksi JäVön painikoulun tytöistä.

– Annika oli myös mukana, mutta se taisi lopettaa. Itse aloitin kanssa vasta pari kuukautta sitten. Minä innostuin lajista, kun pikkuvelli alkoi painia, Martniku sanoi.

Arttu Matilainen kertoi innostuneensa painista äidin ehdotuksesta. Valmennushommissa mukana oleva isä **Kari** on mielissään kuullessaan tämän kommentin.

– Joka kisoissa pääsee ottamaan kaksi tai kolme matsia. Minulla on ollut melkein aina tapana päätyä jokaisessa kisassa pronssille, luettelee Arttu saavutuksiaan.

Mäntsälässä kisat tammikuussa

Järvenpään Voimallijat on jo usean vuoden ajan järjestänyt kotimaisen painivuoden avavat Loppiaispainit. Ne ovat isot kilpailut ja mukana molksilla on uscita lajin kärkinimiä. Nyt JäVo on päättänyt järjestää kisat Mäntsälässä.

– Monitoimitalo on hyvä paikka näille kisoille. Ne televisioidaan, joten myös kunta saa siinä hieman mainosta, Tero Luostarinen sanoo.

– Tietysti siinä on myös tautalla se, että tällä tavoin saamme lajia enemmän myös näkyville Mäntsälässä, Luostarinen kuvailee syitä kisojen järjestämiseen täällä.