

Paini kesyttää riiviötkin

HILKKA PALO

JÄRVENPÄÄN Voimailijoiden **Jukka Tuominen** on esimerkki henkilöstä, jolta rakkaus urheilulajiin on vienyt koko käden.

- Tulin omien lasten harrastuksen myötä mukaan. Lapset ovat jo lopettaneet, mutta minä yhä jatkan.

Painiseurana Voimailijat on Suomen toiseksi suurin. Tuominen valmentaa "nasikoita" eli alle kouluikäisiä.

Voimailijat pitivät kesäkuussa leirin harjoittelukeskuksessaan Piiraisen kiinteistössä, minne tuli osallistujia läpi Etelä-Suomen. Mukavasti uusia harrastajia lajin pariin on riittänytkin.

Notkeutta ja tasapainoa

Aloittaa voi siinä viiden ikävuoden tietämällä.

- On myös eduksi aloittaa nuorena. Painiminen ylläpitää lapsen luontaista notkeutta, joka ilman harjoitusta alkaa hävitä kuuden ikävuoden tienoilla.

Tuominen listaa lajin etuja: se antaa notkeuden ohella keskittymiskykyä ja tasapainoa - sopii "riiviöillekin". Se, että rinnalla harrastaa muitakin ur-



JUKKA TUOMINEN tietää, että paini sopii villimmillekin lapsille.

heilulajeja, on yksinomaan eduksi.

- Ja jos harjoittelua malttaa jatkaa murrosiänkin aikana ja jälkeen, pitää se ainakin poissa häiriköimästä kadulta.

Tätä asiaa on Järvenpään Voimailijoiden parissa porukalla kurssilla mietittykin: miten kannustaa nuoria pysymään lajin parissa, toisaalta miten psyykkä valmentajia jaksamaan, sillä he tekevät työ-

» Tulin omien lasten harrastuksen myötä mukaan. Lapset ovat jo lopettaneet, mutta minä yhä jatkan.

tään otona, oman toimen ohella.

Tuominen osaa heti eritellä omat syynsä.

- On niin hienoa nähdä, kun kisoissa tulee onnistumisia. Harjoituksissa ei sellainen osaaminen vielä välttämättä näy.

Sitäkään ei pidä unohtaa, että paini ei missään nimessä ole yksinomaan poikien laji.

Hilkka Palo

Järvenpään Voimailijoiden painimiseen valmistava Tempukoulu 3-6-vuotiaille alkaa syksyllä. Yhteystiedot seuran sivuilta www.javo.fi

HILKKA PALO



PAINIMISHARJOITTELU ON paljolti lämmittelyä ja monipuolista kuntoharjoittelua. Kertyneitä taitoja pääsee näyttämään kisoissa.