

# Järvenpään Voimailijat nousi Sinettiseuraksi

JÄRVENPÄÄ  
Satu Jalo

■ – Paini on yhtä hyvin tyttöjen kuin poikienkin laji. Meillä naisia ja tyttöjä on mukana joka ryhmässä, kertoo Järvenpään Voimailijoiden puheenjohtaja **Kari Matilainen**.

Seuralle luovutettiin perjantaina Nuoren Suomen Sinettiseuratus Järvenpään liikuntahallissa Viro-Suomi-maaottelun yhteydessä. Tunnus on merkki laadukkaasta nuorisotyöstä painin saralla.

– Tunnustus on tärkeä seuralle. Haluamme toimia Nuoren Suomen kriteerien mukaisesti. Ajatelimme esimerkiksi, että kaikki harrastajat ovat samanarvoisia.

Tunnuksen hallussapito edellyttää tavoitteiden ja koulutus-suunnitelmien laatimista sekä seurantaraporttien toimittamista Nuorelle Suomelle.

Seurassa on painijoita noin 140 ja voimannostajia kolmisenkymmentä. Vuosituhannen alussa painiharjoittelu oli hiipumaan päin, mutta seura koki uuden nousun noin viisi vuotta sitten ja nyt Voimailijoissa on enemmän painijoita kuin koskaan. Menestystäkin on tullut. Esimerkiksi 20-vuotias **Juha-Matti Eskola** on oman painoluokkansa Suomen mestari.

– Painimisen voi aloittaa 5-vuotiaan nassikkapainissa. 3–5-vuotiaillekin on tempukoulu, jossa vielä enimmäkseen telmitään ja leikitään.

Paini jaetaan kahteen eri muotoon, vapaapainiin ja kreikkalais-roomalaiseen painiin. Jälkimmäisen harrastajia on Suomessa huomattavasti enemmän. Muodot eroavat toisistaan siinä, että vapaapainissa on sallittua ottaa ote vyötärön alapuolelta eli jaloista, ja siinä saa myös kamppata.

Vapaapainissa painitaan matalla, ja siinä pitää olla notkea. Kreikkalais-roomalaisessa painissa joutuu käyttämään enemmän puhdasta voimaa. Naiset painivat aina vapaapainia, Matilainen huomauttaa.

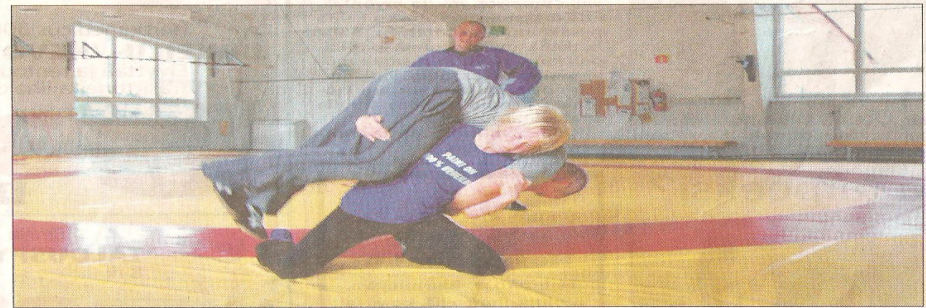
Tytöt ja pojat voivat harjoitella painia yhdessä aina murrosikänsä saakka. Sen jälkeen poikien voima näkyy selvemmin eivätkä parit ole



**Vääntöä molskilla.** Toni Pulkkinen ja Krista Sievilä ottavat mittaa toisistaan Karl Matilaisen seurassa taustalla.



**Hyvä jatkoa.** Järvenpään Voimailijoiden puheenjohtaja Karl Matilainen on tyytyväinen Sinettiseuratusnuksesta.



**Pienessäkin voimaa.** Krista Sievilä heittää kevyesti Toni Pulkkinen mattoon. Kaikkien tasavertainen kohtelu on seuran pääperiaate.

tasavertaisia sen suhteen.

Seura harjoittelee Järvenpäässä liikuntakeskus Pirosen yläkerrassa. Tila on hyvä, mutta jäämässä pieneksi.

– Meillä on joka päivä kahdet harjoitukset lauantaita lukuun ottamatta. Lisäksi meillä on oma punttisali.

Vapaaehtoispuhjalta toimivia valmentajia seurassa riittää, vaikka enemminkin heitä voisi Matilaisen mukaan olla.

Menestyäkseen painissa nuoren pitää jaksaa harjoitella useita kertoja viikossa.

– Voimaa ja ketteryyttä pitää olla sopivassa suhteessa. Ja tietynlaista räjähtävyyttä, joka tulee harjoittelun kautta.

Matilainen arvioi, että murrosiässä olisi hyvä päättää tavoitteet.

– Painiharrastuksen voi myös aloittaa vasta murrosiässä tai sen jälkeenkin, mutta menestyäkseen täytyy olla valmis tekemään kovasti töitä. Kuntoiluna painin voi aloittaa tietyt milloin vaan.

– Tärkeintä on, että päätös on nuoren oma, ei isän tai äidin. Muistutamme lapsille myös, ette paini ole koko elämä, vaan kavereiden kanssa pitää olla ja muita kuin lajeja voi harrastaa.