



reenit käynnissä. Järvenpään Voimailijoiden Meri Viemerö ja Milla Tuominen treenasivat painiotteita Janne Viemerön, Nea Rinteen ja Ines Hakasaaren seurattessa vie-

Ennakkoluulottomasti painisalille

Järvenpään Voimailijat perustaa oman painiryhmän tyttöille

AINO SALONEN
aino.salonen@lehtiyhtyma.fi

JÄRVENPÄÄ | Järvenpään Voimailijoihin kuuluu jo useampi kymmenen tyttöpainijaa, mutta vielä tähän mennessä ei seurassa ole ollut omaa ryhmää tytöille.

– Meillä on 33 lisenssin omaavaa tyttöpainijaa ja voisin väittää sen olevan eniten Suomessa, seuran hallitukseen kuuluva Janne Viemerö kertoo.

Hän arvioi, että vain muutamassa Suomen seurassa riittäisi tyttöjä ryhmän perustamiseen.

– Valitettavasti muissa seuroissa painijatytöt ovat aika yksilötapauksia.

Siksi monet painijatytöt joutuvatkin usein harjoittelemaan koko pienen ikänsä poikien kanssa, minkä näkee Viemerön mukaan jo painintyylistä.

– Poikien kanssa treenaamisen huomaa jo heti aloitusasennosta.

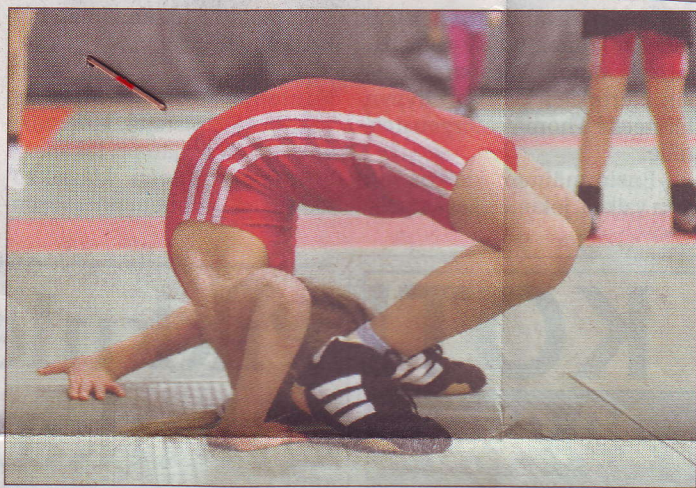
Järvenpään Voimailijoissa pojat treenaavat sekä vapaa-painia että kreikkalais-roma-laista painia. Tytöt puolestaan treenaavat vain vapaapainia.

Ensi vuonna Järvenpään Voimailijat aikoo perustaa myös tytöille oman painiryhmän. Ryhmän on tarkoitus aloittaa toimintansa jo heti 10. tammi-kuuta.

– Tyttöjen ryhmään voi ilmoittautua ympäri vuoden. Poikien ryhmät taas alkavat olla jo tässä vaiheessa aika tukossa, kertoo seuran sihteeri Tero Luostarinen.

Sekä Viemerön että Luostarisen tyttäret harrastavat painia.

– Kun jollekin kertoo omien tyttärien harrastavan painia, niin ensimmäinen kommentti on yleensä että "herranjumala",



Painilla notkeaksi. Kuusivuotias painija Meri Viemerö taipuu jo vaikka mihin asentoon.

FAKTA

Koska painissa oppii seisomaan päällään

Järvenpään Voimailijoiden Meri Viemerö, Milla Tuominen, Ines Hakasaari, Nea Rinne, Rosalina Luostarinen, Heta Viemerö, Roberta Luostarinen, Emmi Tuominen ja Emmi Jauhiainen listasivat syitä, miksi tyttöjenkin kannattaa harrastaa painia:

- Liikkuminen on hauskaa.
- Painija voi käydä kisoissa, joista saa paljon palkintoja.
- Painikisoihin on kiva matkustaa.
- Painissa oppii tekemään kärppynä ja seisomaan päällään.

FAKTA

Järvenpään Voimailijoiden painijat ovat kaudella 2010

- harjoitelleet 4326 harjoituskertaa, eli noin 6489 tuntia eli 270 vuorokautta kotisallilla
- kilpailleet yhteensä 345 henkilökilpailua
- leireilleet 191 leirivuorokautta
- saavuttaneet 5 SM-mitalia
- 1 painija on edustanut Suomea EM-kilpailuissa

Luostarinen naurahtaa. Hän kehottaakin tulemaan ennakkoluulottomalla asen-

FAKTA

Järvenpään Voimailijat 2011

- Seura vaihtaa puheenjohtajansa: 6 vuotta puheenjohtajana ollut Kari Matilainen siirtyy valmennuskoordinaattoriksi ja luovutti puheenjohtajan nuijan Jukka Ruhaselle.
- Seura vaihtaa päävalmentajansa: 6 vuotta päävalmentajana ollut Jouni Härkänen siirtyy painikoululaisten vastuuvalmentajaksi ja periytti päävalmentajan tehtävät Tomi Lahdelle.
- Seura perustaa muita urheilulajeja varten lajikokeiluvuoron, jolloin halukkaille seuroille vedetään painiharjoituksia tukemaan eri lajien voima-, koordinaatio- ja motoriikkaharjoittelua.
- Seura perustaa oman tyttöpainiryhmän.
- Seura aloittaa lukkopainin 1996 syntyneille ja sitä vanhemmille.
- Seura alkaa kansainvälistyä entistä enemmän: yhteistyöseuroja nyt Virossa, Unkarissa ja kaudella 2011 aloitetaan yhteistyö saksalaisen seuran kanssa.

teella katsomaan tyttöpainia salille.

– En tiedä toista lajia, jossa



Vahva tyttö. Painia harrastava kahdeksanvuotias Heta Viemerö jaksaa jo nostaa isänsä Janne Viemerön reppuselkään.

fysiikka ja motoriset ominaisuudet kehittyisivät samalla tavalla.

Luostarisen mielestä paini sopii hyvin myös toisten liikuntalajien rinnalle.

– Painissa tasapaino paranee, mistä on hyötyä esimerkiksi ratsastuksessa ja telinevoimistelussa.

Suurin osa Järvenpään Voimailijoissa painivista tytöistä on alakouluikäisiä. Luostarinen huomauttaa, että lajin voi tuki aloittaa myöhemminkin.

– On meillä parikymppisenäkin aloittaneita tyttöpainijoita. Kuntopainissa puolestaan käy kaikenikäisiä naisia.

Luostarisen mukaan seuran harrastajamäärä on kasvanut suorastaan räjähdysmäisesti viimeisten viiden vuoden aikana.

Kun naisten vapaapainista tuli olympialaji vuonna 2004, on myös tyttöjen määrä lajin

parissa kasvanut huomasti.

– Silti tyttöjen osalta laji on vielä nuori. Pikkusiskot yleensä tulevat isoveljien mukana salille ja ovat sitä kautta innostuneet painimisesta.

Viemerö nimeää järvenpääläisen Heidi Martin yhdeksi naispainin edelläkävijöistä. 2000-luvun alkupuolella Martti sijoittui Euroopan mestaruuskilpailuissa neljänneksi. Tyttöjen painiryhmää on Järvenpään Voimailijoissa kokeiltu perustaa kerran aikaisemmin, mutta etenkin murrosikä on karsinut paljon tyttöjä pois lajin parista.

– Tyttöjen ja poikien fyysinen kehitys on hyvin yhtenäistä ensimmäiset kymmenen vuotta, Viemerö tietää.

– Sukupuoliroolitkin saattavat vaikuttaa tyttöjen lopettamispäätökseen. Paini on kuitenkin perinteisesti ollut aika miehinen laji, hän pohtii.