



Rovaniemen Painijat RY

Tiedote
1.9.2007



Tiedote painikoululaisille ja heidän vanhemmilleen sekä vanhoille painin ystäville syyskauden alkamisesta.

Painikoulu alkaa 3.9. kamppailukeskus Ounaksessa ja jatkuu tästä eteenpäin maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 18.00 – 19.00. Painikoulun aloittamisen suositusikä on 7 vuotta, mutta nuorempiakin on ollut mukana. Painikoulussa kaikki ovat aloittelijoita, joten minkäänlaista urheilu- tai kamppailutaustaa ei tässä vaiheessa tarvitse olla. Paini on erittäin monipuolinen urheilulaji, joka myös tukee muita liikuntalajeja. Paini on kivaa ja painikoulussa on rehti ja reipas meininki. Koskaan ei ole liian myöhäistä tulla mukaan. Painikouluun voi tulla koska vain ilmoittautumalla ryhmän vetäjälle. Painikoulussa on käynyt myös tyttöpainijoita, joten tytöt myös ovat tervetulleita molskille.

Kun taidot painikoulussa kasvaa ja ikää karttuu, niin ryhmien vetäjät ohjaavat väliryhmään. Väliryhmäläisten harjoitukset tähtäävät jo kilpailutapahtumiin. Väliryhmän harjoitusajat ovat maanantai ja keskiviikko klo 19.00 - 20.00.

Kilpailuryhmä on tarkoitettu jo jonkin aikaa painin parissa olleille teini-ikäisille sekä aikuisille. Kilpailuryhmän harjoitteluajat ovat tiistai ja torstai klo 17.30 - 18.30 sekä perjantai klo 18.00 – 20.00. Tervetuloa myös vanhemmat painijat, jotka aikanaan ovat painineet ja ovat aikeissa aloittaa uudestaan. Kilpailemiseen ei tietenkään pakoteta ja eri tasot pyritään ottamaan harjoituksissa huomioon. Painimisen voi aloittaa myös vanhempana, joten ei muuta kuin mukaan vain kokeilemaan. Painimalla kunto pysyy kovana ja mieli virkeänä.

Harjoituksissa tarvittavat välineet ovat verryttelyhousut/shortsit/vastaavat, t-paita ja sisäliikuntajalkineet tai -tossut. Painitossut eivät ole välttämättömät. Avojaloin ei kuitenkaan harjoituksiin voi osallistua. Kellot ja korut pyydetään jättämään kotiin, ettei tapahdu vahinkoja. Kamppailukeskuksessa on peseytymismahdollisuus harjoitusten jälkeen.

Painikoulumaksu on 60€ kaudelta. Toisesta painivasta perheenjäsenestä maksu on 40€. Jaamme kauden maksumakkeet harjoituksissa, kun kausi on lähtenyt käyntiin kunnolla ja kaikki halukkaat ovat päässeet mukaan. Näin myös annamme mahdollisuuden painikoululaisille kokeilla onko paini sellainen laji, josta pitää. Maksu sisältää seuran valmennuksen lisäksi jäsenmaksun, painikoulu t-paidan tai lippiksen, vakuutuksen, painikoulutodistuksen ja jäsenmaksun huoltajalle. Ryhmien vetäjät keräävät jäsentietolomakkeilla tiedot painijoista ja heidän huoltajistaan

Ryhmien valmentajat:

Painikoulu ja väliryhmä:

Juho Portti

Riku Tolkkinen

0405693473

0408445710

citykoira@hotmail.com

gouki@netti.fi

Teemu Turtiainen

0408291607

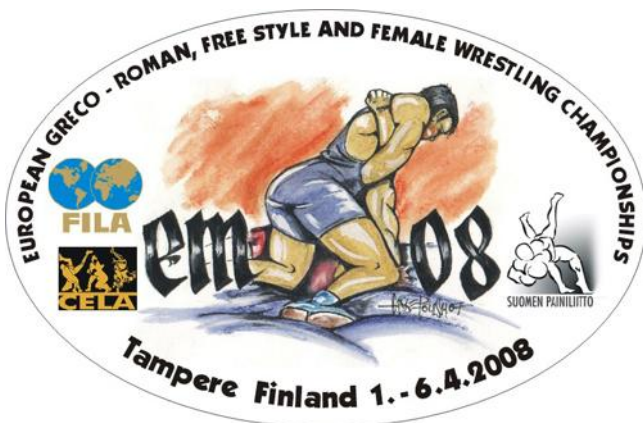
t_urtles@hotmail.com

Kilpailuryhmä:

Rami Takamaa

0505144247

rambo@pp.inet.fi



Lisätietoja:

Seuran Internet sivut www.rovaniemenpainijat.com

Seuran email-osoite: rop@rovaniemenpainijat.com

Painiliiton internet: www.painiliitto.net

Terveisin Rovaniemen Painijat RY

Puheenjohtaja Rami Takamaa

Paini on älykkäiden, juonikkaiden miesten laji

Ihmeiden aika ei ole ohi! Lahden Kiekko-Reippaan liigajoukkueen valmentajana kaudella 92–93 toiminut Jukka-Ville Jääsalmi on tutkinut painia. Jääsalmi opiskeli Pajulahden Liikuntakeskuksessa aikuisliikunnanohjaaja-tutkintoa. Seuraavassa on otetta Jääsalmen opinnäytteestä.

Nykyaikainen paini on saanut alkunsa Ranskasta 1800-luvulta. Suomessa on painittu 1800-luvun lopusta lähtien. Oma kansallinen liitto (Suomen Painiliitto) on perustettu vuonna 1906. Kansainvälinen liitto (FILA) perustettiin myöhemmin vuonna 1921. Näin Suomi on ollut mukana lajissa sen alkua ajoista lähtien. Se selittää osaltaan myös lajin menestystä suomalaisessa urheilu-elämässä. Suomi on uranuurtaja painissa.

“Painia pidetään jalona lajina. Se vaatii harrastajaltaan muutakin kuin raakaa voimaa. Se on älykkäiden, juonikkaiden miesten laji” analysoi Jääsalmi syvällisesti. Jouko Turkka esitelmässään 1988 korosti painin filosofista merkitystä harrastajilleen. Turkka sanoi mm. Platonin olleen tämän lajin harras ihailija filosofoinnin ohella. Jääsalmen mukaan painissa yhdistyvät eri fyysiset ominaisuudet; nopeus, voima, kestävyys, ketteruus, notkeus ja koordinaatiokyky. Samalla painijan on hallittava eri tekniikoita ja laadittava juonikas taktiikka vastustajan kukistamiseksi. “Paini on kovassa yhteiskunnassamme varsin pehmeä laji. Siinä ei lyödä eikä potkita” väittää kontaktilajin - jääkiekon - fanaattinen kannattaja, Jukka-Ville Jääsalmi.

Puhuttaessa ei Jääsalmen mukaan pidä sivuuttaa sen henkisesti kasvattavaa vaikutusta. “Paini pitää nöyränä” vakuuttaa Jääsalmi. “Kun painijan keskittyminen hetkeksikin herpaantuu, iskee vastustaja säälimättä kimppuun ja ratkaisee ottelun. Painijan on oltava jatkuvasti valppaana ja pystyttävä lukemaan vastustajan aivoituksia” perustelee Jääsalmi.

Karelinista huokuu urheilun syvin olemus

Jääsalmi ei malta olla mainitsematta työssään paria painin huippua, Pertti Ukkolaa ja Aleksander Karelinia. Jääsalmen mielestä maailman ylivoimaisin urheilija lajissaan on Karelin. “Karelinista huokuu koko urheilun syvin olemus aina käden puristuksen ja silmien tuijotuksen päättäväisyyttä, tinkimättömyyttä, mutta kuitenkin syvää ystävällisyyttä ja rehtyyttä myöten. Kuinka monessa showtilaisuudessa olemme hänet nähneet? Raha ei aina merkitse kaikkea, kun lähtökohtana on muuta kuin pelkkä materiaallinen hyvä”, hehkuttaa jääkiekkovalmentaja, Jukka-Ville Jääsalmi.

Sanonta “jumi on voimaa” ei ainakaan päde painimolskille Jääsalmen mukaan. “Kun seuraa painijoiden jopa akrobatiaa hipovia suorituksia, tulee väistämättä mieleen juuri tämän lajin kohdalla sen monipuolisuus ja jalous, jota laji parhaillaan edustaa” ihailee Jääsalmi.

Omakehu ei haise

Jääsalmi kirjoittaa, että Pohjanmaalla jo nappulaikään kuuluu ilmeisesti myös voimakas maakuntahengen luonti ja tietty omakehu. “Viimeinen on oma mielipiteeni seurattuani Urheilukoulussa noin 10 vuoden ajan. Tämä ei suinkaan ole negatiivinen ilmaisu. Tietty omaleimaisuus ja persoonallisuus ovat tässä lajissa hyve”, kertoo sotilasmestari Jääsalmi. Jääsalmi palvelee tällä hetkellä Lahden urheilukoulun testausupseerina ja jääkiekkovalmentajana. “Voitokkaan painisuorituksen ratkaisee lopulta se, kummalla painijoista on mielen tasapaino paremmin hallinnassa. Taito hallita itseään oman mielensä kautta on painin yksi monista erinomaisista, kasvattavista ominaisuuksista” päättää Jääsalmi opinnäytetyönsä. Voiko paini saada parempaa ylistystä toisen lajin fanaatikolta?