

Jukka Luonila
ALT13KH

LASTEN JA NUORTEN
PAINONNOSTOTOIMINNAN
RESURSOINTI SUOMESSA

Liiketalouden koulutusohjelma
2017

LASTEN JA NUORTEN PAINONNOSTOTOIMINNAN RESURSOINTI SUOMESSA

Luonila, Jukka
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Liiketalouden koulutusohjelma, aikuiskoulutus
Helmikuu 2017
Ohjaaja: Lehtonen, Mikko
Sivumäärä: 61
Liitteitä: 15

Asiasanat: painonnosto, nuoret, taloudelliset resurssit, seuratoiminta

Opinnäytetyön aiheena oli lasten ja nuorten painonnostoseurojen toiminnan resursointi Suomessa. Opinnäytetyön ongelmana oli selvittää lasten ja nuorten painonnostoharrastuksen laajuutta ja sisältöä Suomen Painonnostoliiton alaisissa lajiseuroissa keskittyen seurojen taloudellisiin tunnuslukuihin ja resursointiin. Tutkimuksella haettiin vastausta miten seurat resursoivat toimintaansa ja mitkä olivat taloudelliset toimintatavat erityisesti alle 19-vuotiaiden painonnostoharrastuksen kohdalla.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä soveltui hyvin tutkimusongelman selvittämiseen. Tutkimustyypiksi valittiin survey-tutkimus, jolla kerättiin aineisto käyttäen sähköistä kyselylomaketta. Tutkimuskohteena olivat Suomen Painonnostoliiton jäsenseurat, joista otokseen valittiin vuonna 2016 SPNL:n vuositietoilmoituksen palauttaneet seurat. Seuroja oli maaliskuussa 2016 74 kappaletta. Kysely lähetettiin seurojen yhteyshenkilöille. Kysymykset koskivat seuratoimintaa ja käytettävissä olevia resursseja, erityisesti alle 19-vuotiaiden osalta. Kyselylomakkeessa oli 42 kysymystä ja kyselyyn vastasi 16 seuraa.

Painonnostoseurojen taloudelliset resurssit ovat vaatimattomat, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Seurat toimivat vapaaehtoisten jäsenten voimin, eikä palkattua henkilökuntaa seuroissa ole. Pääasialliset tulojen hankkimiskeinot ovat jäsenmaksut sekä kuntien- ja yhteistyöyritysten tuet. Seurojen väliset erot tulojen hankkimisessa ovat merkittävät. Nuorten painonnostossa aktiivisesti toimivat seurat keräävät varoja arvokilpailuja järjestämällä. Tuloja saadaan osallistumismaksujen lisäksi yhteistyökumppaneilta ja saadut tulot usein käytetään nuorten harjoitustoiminnan tukemiseen, jolloin myös jäsenmaksut voivat pysyä kohtuullisina. Painonnoston harrastaminen on nuorille edullista.

Valmentajien kouluttaminen on tärkein tekijä nuorten painonnostoresurssien kehittämisessä. Painonnostovalmentajien nuorten voimavalmennusta tulisi hyödyntää enemmän punttikoulutoimintaa lisäämällä ja laajentamalla. Myös koulujen ja muiden lajien kanssa yhteistyön lisääminen hyödyttäisi nuoria, kouluja, seuroja ja Painonnostoliittoa. Tärkeimmät lajin markkinointitavat ovat nuorille kilpailujen ja punttikoulujen järjestäminen, toimiminen aktiivisesti paikallismedioiden kanssa ja mainostaminen sosiaalisessa mediassa. Seuratoimintaa voisi kehittää valmentajien ja kilpailutoimitsijoiden kouluttamisella. Digitaalisten viestimien käytössä on myös koulutukselle tilausta.

RESOURCES IN WEIGHTLIFTING ACTIVITIES OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN FINLAND

Luonila, Jukka

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Business Economy, Adult Education

February 2017

Supervisor: Lehtonen, Mikko

Number of pages: 61

Appendices: 15

Keywords: weightlifting, adolescents, financial resources, club activities

The topic of the bachelor's thesis was resourcing of weightlifting club activities directed at children and adolescents. The issue discussed in the thesis was the extent and content of weightlifting as a hobby for children and adolescents in weightlifting clubs operating under the Finnish Weightlifting Federation, focusing on financial parameters and resources of the clubs. The aim of the thesis was to find out how clubs resource their activities and what the financial ways of action were especially in case of weightlifting as a hobby for children and adolescents aged less than 19 years.

The thesis applied quantitative method of research. Quantitative research method was well suited for solving the issue under research. Survey was chosen as type of study, and data was collected by using an electronic questionnaire. The object of research were the member clubs of the Finnish Weightlifting Federation, and the clubs that had returned the year 2016 annual information notification of the Finnish Weightlifting Federation were chosen to be included in the sample. The number of clubs in March 2016 was 74. The questionnaire was sent to the contact persons of the clubs. The questions concerned club activities and available resources, especially with regard to adolescents under the age of 19. The questionnaire included 42 questions and a total of 16 clubs returned the questionnaire.

The financial resources of weightlifting clubs are modest, with a few exceptions. The clubs are operated by voluntary members and they have no paid employees. The primary means of collecting revenues are membership fees and financial support from municipalities and sponsorship from partner companies. Differences between clubs in revenue collection are significant. Clubs that operate actively in adolescent weightlifting collect revenues by organizing prominent competitions. In addition to entrance fees, revenues are received from partners and sponsors, and the revenues received are often spent in supporting the training of adolescents, thus keeping the membership fees moderate. Weightlifting is an inexpensive hobby for adolescents. Training coaches is the single most important factor in developing weightlifting resources for adolescents. The experience of the coaches in promoting strength training for adolescents should be utilized more by providing more opportunities for basic gym training and by expanding it. Also, further cooperation with schools and other sports would benefit adolescents, schools, clubs and the Finnish Weightlifting Federation. The most important ways of marketing the sport for adolescents are organizing competitions and basic gym training, active cooperation with local media and advertising in social media. Club operations could be developed by training coaches and competition officials. There is also need for training with regard to the use of digital media.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖONGELMA JA TUTKIMUKSEN TAVOITE	7
2.1	Opinnäytetyön taustaa ja ongelman kuvaus.....	7
2.2	Teoreettinen viitekehys	8
2.3	Käytettävät menetelmät ja aineiston kerääminen	9
2.3.1	Käytettävät menetelmät	9
2.3.2	Aineiston kerääminen	10
2.3.3	Kyselyyn osallistuvien valinta.....	11
2.4	Kyselyn purku ja analysointi	11
2.5	Tulosten luotettavuus	12
3	LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA SUOMESSA.....	12
3.1	Lasten- ja nuorten liikunta ja liikkumattomuus Suomessa	12
3.1.1	Lasten – ja nuorten liikuntasuositukset	12
3.1.2	Katsaus lasten- ja nuorten liikuntasektoriin Suomessa	13
3.1.3	Koulujen ja lajiseurojen välinen yhteistyö	13
3.2	Lasten- ja nuorten voimaharjoittelu ja sen merkitys.....	14
3.3	Painonnoston lajiesittely ja kilpailusäännöt.....	15
4	SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO.....	17
4.1	Organisaatio, visio ja tavoitteet vuonna 2016.....	17
4.2	Nuorisotoiminnan tavoitteet vuonna 2016.....	17
4.3	Nuorisotoiminnan toteutuminen vuonna 2015.....	18
4.4	Taloustoiminnan tavoitteet vuonna 2016.....	18
4.5	Taloustoiminta vuonna 2015.....	19
4.6	Urheilumarkkinointi ja viestintä vuonna 2015	19
4.7	Valmentajien koulutus vuonna 2015	20
4.8	Voimaharjoittelu urheilijan polulla –hanke	20
5	JÄSENSEURAT	21
5.1	Taloustoiminta	21
5.2	Seurojen jäsenet ja kilpailulisenssit	22
5.3	Urheilumarkkinointi seuroissa	23
5.4	Lasten ja nuorten toiminta seuroissa.....	24
5.5	Toimintakilpailu seuratoiminnan mittarina.....	24
6	KYSELYN TULOKSET.....	29
6.1	Kyselyyn vastanneiden seurojen taustatiedot	29
6.2	Seuratoiminnan resurssit.....	33
6.2.1	Alle 19-vuotiaiden toiminnan resursointi.....	35
6.3	Suomalaisten painonnostoseurojen tuottamat palvelut lapsille ja nuorille	39
6.3.1	Nuorten harjoitusolosuhteiden tuottaminen	41

6.3.2 Nuorten kilpailutoiminta	43
6.4 Yhteistyö muiden lajien ja koulujen kanssa.....	46
6.5 Nuorille suunnatun painonnostotoiminnan kehittäminen	48
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO	50
7.1 Lasten ja nuorten painonnostoharrastuksen laajuus ja sisältö lajiseuroissa.....	50
7.2 Lajiseurojen taloudelliset tunnusluvut ja resursointi	53
7.3 Yhteenveto	57
8 LOPPUTULOKSEN ARVIOINTI.....	59
LÄHTEET.....	60
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö tehdään Suomen Painonnostoliitolle (SPNL), joka on noin 70 painonnosto- ja kahvakuulaseuran valtakunnallinen liitto. Haluan selvittää SPNL:n jäsenseurojen lasten- ja nuorten painonnostotoimintaa. Siten SPNL voi tehokkaammin suunnitella lasten- ja nuorten toimintaan yhdessä lajiseurojen kanssa. Tutkin kyselyn avulla lajiseurojen toiminnan resursseja eli niiden taloudellista tilaa, varainhankintaa, kulurakennetta sekä lajin markkinointia lapsille ja nuorille. Aihepiiri kiinnostaa minua myös henkilökohtaisesti, olen lapsesta asti harrastanut painonnostoa sekä olen toiminut Painonnostoliiton johtokunnassa ja Puntti-Karhujen puheenjohtajana.

Suomalaiset lapset liikkuvat liian vähän ja heidän kestävyyskunto sekä lihasvoimat ovat heikkoja. Keväällä 2015 julkaistiin tutkimus lasten liikkumattomuudesta ja sen tulosten yhteenvedossa todettiin liikuntapommin uhkaavan suomalaisia lapsia aikuisena (Blomqvist, Mononen, Konttinen, Koski & Kokko 2015). Painonnostoharjoittelulla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti lasten- ja nuorten lihaskuntoon. Painonnostoliiton lajiseurojen tehokkaalla toiminnalla voitaisiin kehittää lasten- ja nuorten lihaskuntaa koulujen ja lajiseurojen välisellä yhteistyöllä, samalla kuin lajiseurat etsivät lahjakkaita nuoria kilpaurheiluun. Urheiluseurat tarvitsevat vapaaehtoisia toimijoita ja yhteistyökumppaneita, jotka mahdollistavat urheiluseurojen toiminnan resurssit. Painonnostoseurojen toiminnan tavoitteena on lasten ja nuorten kohtuuhintainen sekä mielekäs painonnostoharrastus.

2 OPINNÄYTETYÖONGELMA JA TUTKIMUKSEN TAVOITE

2.1 Opinnäytetyön taustaa ja ongelman kuvaus

Suomalaisten painonnostoseurojen toiminnasta ei ole ajankohtaista ja tarkkaa tietoa saatavilla. Suomen Painonnostoliitto ylläpitää jäsenrekisteriä vuotuisen jäsenmaksunsa maksavien jäsenseurojen osalta ja kerää tietoa seurojen jäsenmääristä sekä seuratoimijoista toimintakilpailun kautta. Seurojen toiminta on hyvin vaihtelevaa ja monimuotoista. Osa seuroista on yleisseuroja ja osa painonnoston, kahvakuulan tai crossfitin erikoisseuroja tai niiden yhdistelmiä. Valtakunnallisesti on alueellisia eroja seurojen aktiivisuudessa. Hyvin edustettuna ovat Pirkanmaan, Satakunnan ja Lapin sekä Pohjanmaan seurakunnat. Opinnäytetyön empiirisessä osassa selvitetään painonnostoseurojen lasten- ja nuorten toimintaa sekä seurojen taloutta. Selvityksen perusteella tuodaan esille kehittämisehdotuksia Painonnostoliitolle ja lajiseuroille.

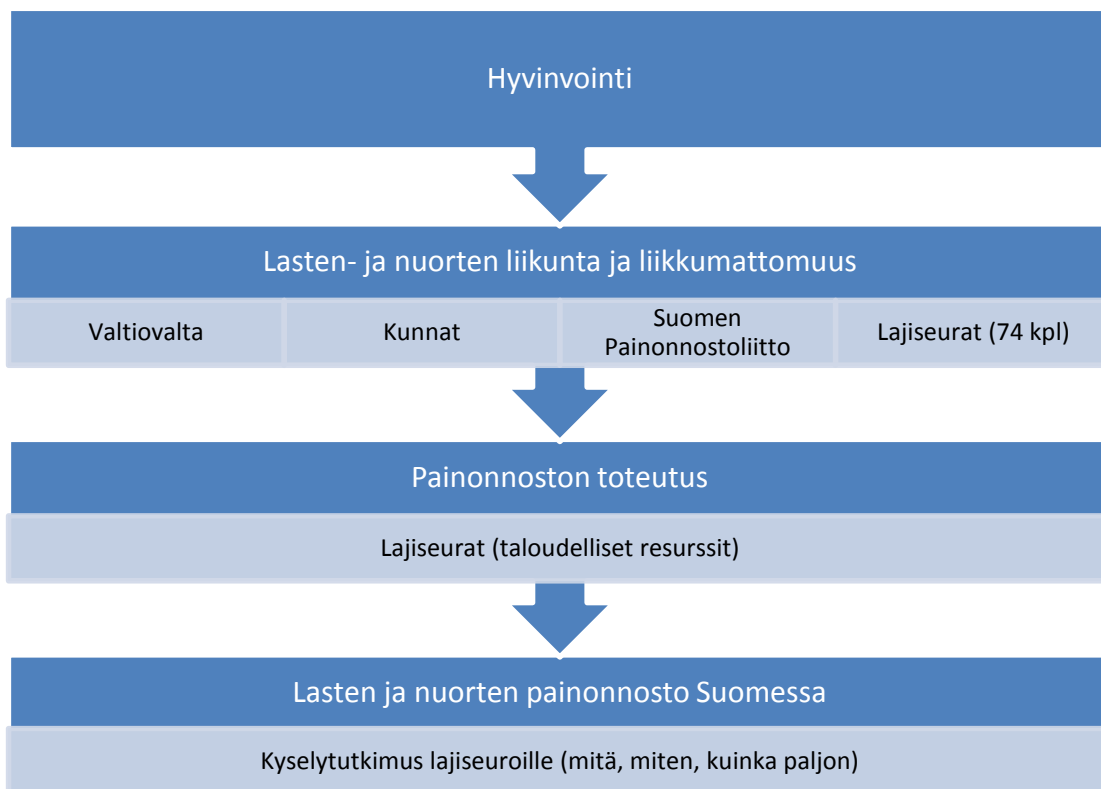
Tämän opinnäytetyön aiheena on lasten ja nuorten painonnostoseurojen toiminnan resursointi Suomessa. Suomessa toimii noin 70 urheiluseuraa, jotka ovat Suomen Painonnostoliiton palvelumaksun maksaneita jäseniä. Suomen Painonnostoliitto kuuluu Valtakunnalliseen liikunta- ja urheiluorganisaatioon (VALO).

Opinnäytetyön ongelmana on selvittää lasten – ja nuorten painonnostoharrastuksen laajuutta ja sisältöä Suomen Painonnostoliiton alaisissa lajiseuroissa keskittyen seurojen taloudellisiin tunnuslukuihin ja resursointiin. Tutkimuksella haetaan vastausta miten seurakunnat resursoivat toimintaansa ja mitkä ovat taloudelliset toimintatavat erityisesti lasten – ja nuorten (alle 19 vuotta) painonnostoharrastuksen kohdalla. Työn tutkimusmenetelmä on aineistolähtöinen, kvantitatiivinen ja lajiseuroille tehdään sähköinen kyselylomake. Työ perustuu kyselylomakkeista saatavaan aineistoon. Teoriaosuus vaatii aineistoa lasten – ja nuorten liikunnasta, liikuntasuosituksista ja painonnostoseuroista Suomessa sekä niiden taloudellisesta toiminnasta.

2.2 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön peruskäsitteitä ovat lasten- ja nuorten liikunta ja painonnosto (Kuvio 1). Käsittelen myös lasten- ja nuorten liikkumattomuutta ja sen merkitystä Suomessa. Aihepiiristä on julkaistu tuoreta tutkimustietoa, mutta lasten- ja nuorten painonnostoharrastuksen osalta tieto puuttuu. Tehtävän teoriassa selvitän käsitteitä hyvinvointi, lasten- ja nuorten liikunta ja liikkumattomuus sekä eri tahojen vaikutusta niihin eli valtio, kunnat, Suomen Painonnostoliitto sekä painonnostoseurat. Opinnäytetyö koskettaa julkista hallintoa kolmannen sektorin kautta, joka on merkittävä hyvinvoinnin kehittäjänä ja ylläpitäjänä. Julkinen sektori ei yksinään pysty huolehtimaan lasten – ja nuorten terveydellisestä hyvinvoinnista liikunnan avulla, vaan kolmannen sektorin urheiluseurat pääasiassa toteuttavat sitä.

Tarkoituksena on tutkia tarkemmin painonnostoseuroissa tapahtuvaa lasten- ja nuorten painonnostoa seuroille tehtävällä kyselylomakkeella. Kyselyllä haetaan vastauksia, miten seurojen talous ja resurssit on hoidettu, paljonko lapsia seuroissa on mukana, minkä ikäisiä, sukupuolijakauma, lajin markkinointia lapsille jne. Kysely on tarkoitus lähettää 74 seuralle sähköisenä kyselynä, jossa kysymyksiä on 42 kappaletta. Selvityksen perusteella tuon esille lasten- ja nuorten painonnoston seuratoiminnan kehittämisehdotuksia Painonnostoliitolle ja lajiseuroille.



Kuvio 1. Teoreettinen viitekehys.

2.3 Käytettävät menetelmät ja aineiston kerääminen

2.3.1 Käytettävät menetelmät

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa keskeistä ovat johtopäätökset aiemmin tehdyistä tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesit sekä käsitteiden määrittely. Määrällisessä tutkimuksessa on tyypillistä aineistojen keruun suunnitelmat, joiden avulla havaintoaineisto soveltuu numeeriseen mittaamiseen. Keskeistä on myös tutkittavien henkilöiden valinta eli perusjoukon määrittely, josta otetaan otos. Kvantitatiivisen tutkimuksen muuttujat muodostetaan taulukkoon ja aineisto laitetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Tutkimuksessa tehdään päätelmät havaintoaineiston tilastolliseen analyysiin perustuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 129.)

Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä käytetään usein perinteistä survey-tutkimusta. Survey-tutkimuksessa tyypillisesti kerätään tietoa ihmisjoukosta käyttäen kyselylomaketta tai strukturoitua haastattelua. Aineisto kerätään standardoidussa

muodossa täsmälleen samalla tavalla jokaiselta vastaajalta. Vastaajat muodostavat otoksen jostain tietyistä ihmisjoukosta. Aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertaamaan ja selittämään ilmiöitä. (Hirsjärvi ym. 2000, 122.)

Kyselytutkimuksen avulla saadaan kerättyä laaja tutkimusaineisto tehokkaasti ja samalla kertaa voidaan kysyä montaa asiaa monelta eri ihmiseltä. Huolellisesti laadittu kyselylomake on helppo ja nopea käsitellä tallennettuun muotoon ja analysoida tuloksia tietokoneen avulla. Tulosten tulkinta voi muodostua silti ongelmalliseksi, eikä aina voi olla varma kuinka vakavasti ja huolellisesti vastaajat ovat kyselyn täyttäneet. On myös mahdollista, että vastausvaihtoehdot eivät ole onnistuneita tai vastaajat eivät ole perillä kysytyistä asioista lainkaan. Hyvän kyselylomakkeen laatiminen on tärkeää ja aikavievää sekä vaatii sen tekijältä osaamista. Kyselyyn vastaamattomuus voi muodostua ongelmaksi, jolloin otos jää suppeaksi. (Hirsjärvi ym. 2000, 182.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valitsin kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän, koska tällä tavalla voin parhaiten selvittää tutkimusongelmaa. Tutkimustyypiksi valitsin survey-tutkimuksen, jolla kerään tarvittavan aineiston sähköisellä kyselylomakkeella. Tuloksia kuvaan sanallisesti ja havainnollistan taulukoin ja kuvioin.

Tutkimuskohteena ovat Suomen Painonnostoliiton jäsenseurat, joista otokseen otan tutkittavaksi vuonna 2016 SPNL:n vuositietoilmoituksen palauttaneet seurat. Niitä oli 1.3.2016 74 kappaletta. Kysely lähetetään seurojen yhteyshenkilöille, jotka voivat itse vastata kysymyksiin tai ohjata kysely seuran sisällä toiselle asiantuntijalle esimerkiksi valmentajalle tai puheenjohtajalle. Kysymykset tulevat olemaan seuratoimintaa kartoittavia kysymyksiä. Erityisesti kiinnostavat seuran taloudelliset mittarit ja resurssit, markkinointi ja alle 19-vuotiaiden toiminta painonnostoseuroissa.

2.3.2 Aineiston kerääminen

Tarkoituksena on tutkia tarkemmin painonnostoseuroissa tapahtuvaa alle 19-vuotiaiden lasten- ja nuorten painonnostoa. Tutkitaan seurojen taloudenhoitoa ja markkinointia kyselylomakkeella, jolla haetaan vastauksia, mikä on seuran liikevaihto, tulot, menot, toimintaresurssit, markkinointiresurssit, lapsien lukumäärä ja ikä,

sukupuolijakauma jne. Kysely on tarkoitettu lähettää 74 seuralle sähköisenä kyselynä, jossa kysymyksiä 42 kappaletta. Tavoitteena on saada noin 40 vastausta.

2.3.3 Kyselyyn osallistuvien valinta

Suomen Painonnostoliiton vuositietoilmoituksen palauttaneita jäsenseuroja oli 1.3.2016 74 kappaletta. Jäseninä on yleisseuroja, painonnoston erikoisseuroja, kahvakuulaseuroja ja crossfit-seuroja. Kysely lähetetään 74 jäsenseuran yhteyshenkilölle sähköpostilla. Yhteyshenkilöä pyydetään täyttämään kysely itse tai välittämään se asianosaavalle henkilölle. Lista jäsenseuroista on liitteessä 1.

2.4 Kyselyn purku ja analysointi

Kyselyn vastaukset saapuvat minulle sähköpostilla tai siinä olevalla liitteellä. Talletan kaikki määräaikaan saapuneet vastaukset tietokoneelleni ja varmuuskopioin ne myös. Tarkistan kyselylomakkeiden vastaukset ja epäselvissä tapauksissa otan yhteyttä vastaajiin. Teen jokaisesta vastauksesta oman dokumentin, jonka nimeän vastaajan edustaman urheiluseuran mukaan.

Teen analyysin tuloksista kyselylomakkeen palauttamisen määräajan loputtua, silloin on opinnäytetyössä käytettävä aineisto kasassa. Käytän analyysissä lineaarista etenemistä, sillä se soveltuu hyvin kvantitatiiviseen tutkimukseen. Analyysitavaksi tutkimukseen soveltuu hyvin selittämiseen pyrkivä lähestymistapa, sillä käytän tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi ym. 2000, 209–210.)

Johtopäätökset teen vertaamalla kyselylomakkeista saamaani aineistoa teoriaan, aikaisempiin tutkimuksiin ja omiin kokemuksiini. Johtopäätökset kerron opinnäytetyön johtopäätökset ja yhteenveto kappaleessa.

2.5 Tulosten luotettavuus

Kyselylomakkeeseen vastaajat ovat Suomen Painonnostoliiton jäsenseurojen yhteys- henkilöitä eli puheenjohtajia, sihteereitä, taloudenhoitajia ja valmentajia tai muita asiantuntijoita. Vastaajalla tulisi olla riittävät tiedot ja taidot vastata kyselyyn totuudenmukaisesti ja luotettavasti. Tuloksia vertaan olemassa olevaan teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin. Vastaajat ovat anonyymeja eli lajiseurojen nimiä ei paljasteta tuloksissa. Kyselylomake on testattu yhdellä kokeneella painonnostoseuratoimijalla ennen julkistamista.

3 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA SUOMESSA

3.1 Lasten- ja nuorten liikunta ja liikkumattomuus Suomessa

Suomalaisten lasten- ja nuorten liikunta on vähentynyt viime vuosikymmeninä arki- liikunnan määrän pienentyessä. Vanhemmat kuljettavat lapsia kouluun ja harrastuksiin, osa nuorista liikkuu mopoilla ja mopoautoilla polkupyörien tai kävelyn sijaan. Erilaiset pelit erilaisilla päätelaitteilla ovat aikaavievää tekemistä ja kommunikaatio hoituu mobiilisovelluksilla tai netissä tarvitsematta liikkua ystävien luokse. Lasten – ja nuorten liikunnasta huolehtiminen on vanhempien ja myös koulujen vastuulla. Jokapäiväinen arkiliikunta on merkittävä tekijä, liikkuminen urheiluseuroissa ei voi sitä kokonaan korvata. Suomessa ylipainoisten lasten- ja nuorten määrä on 30 vuodessa kaksin- tai kolminkertaistunut. (Kautiainen, Koivisto, Koivusilta, Lintonen, Virtanen & Rimpelä 2009, 360–370.) Myös lasten kestävyyskunto on samalla heikentynyt. (Huotari, Nupponen, Laakso & Kujala 2010, 968–972). Kuitenkin osa lapsista – ja nuorista harrastaa liikuntaa paljon. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013).

3.1.1 Lasten – ja nuorten liikuntasuositukset

Suomalaisten lasten liikuntasuositusten mukaan alle kouluikäisten tulisi liikkua päivittäin reippaasti kaksi tuntia ja 7-18-vuotiaiden tunnista kahteen. Kouluikäisiä suosi-

tellaan välttämään yli kahden tunnin yhtämittaisia istumisjaksoja ja ruutu-aikaa tv:n tai vastaavan laitteen kanssa. Optimaalisten liikuntahyötyjen saavuttamiseksi tulisi liikkua suosituksia enemmän. (Nuori Suomi ry 2015; Tammelin & Karvinen 2008)

Kouluikäisistä vain osa liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti ja liikunta vähenee alakoulun alimmilta luokilta lähtien läpi koko peruskoulun. Mittausten perusteella puolet alakouluikäisistä liikkuu reippaasti tunnin päivässä, mutta yläkoululaisista vain 17 %. Alle puoli tuntia päivässä liikkui 5 % alakoululaisista ja 20 % yläkoululaisista. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013)

3.1.2 Katsaus lasten- ja nuorten liikuntasektoriin Suomessa

Suomessa urheilulla on merkittävä osa lasten – ja nuorten liikunnassa. Liitututkimuksen 2014 mukaan 5.-9.-luokkalaisista yli 50 % harrastaa liikuntaa urheiluseurassa, mutta noin viidesosa ei ole koskaan liikkunut urheiluseurassa. Urheiluseuroissa lapset harjoittelevat ohjatusti keskimäärin kolme kertaa viikossa. Harjoituskerrojen määrä vaihtelee yhdestä kerrasta lähes päivittäiseen harjoitteluun, lajista ja taustasta riippuen. (Blomqvist, Mononen, Konttinen, Koski & Kokko 2014, 73–82)

3.1.3 Koulujen ja lajiseurojen välinen yhteistyö

Sipilän hallituksen hallitusohjelmassa on tavoitteena lisätä ja monipuolistaa koulujen liikuntatoimintaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) työryhmä esitti 20.3.2015 ajatuksen joustavasta koulupäivästä, jossa toiminnallisuus tulisi osaksi koulun arkea ja muiden oppiaineiden kokonaisuutta. Koulutilojen käyttöä tehostamalla ja välineistöä hyödyntämällä on koulupäivän välittömään läheisyyteen mahdollisuus luoda yhdenvertainen harrastusmahdollisuus kaikille. Iltapäivätoiminta on osin hyödyntämätön mahdollisuus lasten liikuttamisessa. Työryhmä esitti, että koulupäivää joustavoitettaisiin ja toiminnallisuus integroitaisiin osaksi jokaista koulupäivää. Tämän myötä koulusta muodostuisi harrastetoiminnan kotipesä, jossa tarjolla olisi monipuolisia ja -lajisia vaihtoehtoja. Työryhmä luovutti toimenpide-esityksensä urheiluasioista vastaavalle ministeri Carl Haglundille 20.3.2015. Ministeri Haglundin mielestä koulujen harrastetoimintaa vahvistamalla on mahdollista vaikuttaa harrastamisen hintaan sekä

tarjota ei-kilpailullista, matalan kynnyksen liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivut 2016)

3.2 Lasten- ja nuorten voimaharjoittelu ja sen merkitys

Liikunnan tulee sisältää lihaksia kuormittavia harjoitteita, jotta lihasvoima ja lihaskestävyys voivat kehittyä. Lihasvoimasta ja lihaskestävyydestä yhdessä käytetään termiä lihaskunto. Lihaskuntoa voi kehittää useilla eri tavoilla mm. kuntosaliharjoittelulla ja painonnostolla. Lasten lihaskunnan kehittäminen tulisi aloittaa jo ennen murrosikää kehon omaa painoa hyödyntäen. Voimaharjoittelun tulisi lapsilla sisältää suoritusten tekniikoiden opettelua, nopeusvoimaharjoitteita ja lihaskoordinaatioharjoitteita. Näillä harjoitteilla lihaksiin kehittyy monipuolinen hermotus, joka tukee murrosiän jälkeen alkavaa raskaampaa voimaharjoittelua. Lisäpainojen käyttöä ennen murrosikää tulisi välttää vammautumisten ehkäisemiseksi. (Parkkari, Kannus & Natri 2004, 209.)

Fysiologian dosentti Michail Tonkonogin mukaan laaja lasten voimaharjoittelututkimus vuodelta 1996 osoittaa lasten voimaharjoittelun lisäävän voimaa 14–30 %. Tutkimuksessa analysoitiin 28 eri lihasvoimatutkimusta. Lasten voiman kehittyminen johtuu hermoston ja lihaksiston yhteistyön parantumisesta. Ennen murrosikää tehtävä voimaharjoittelu ei lapsilla lisää lihasmassaa kuten aikuisilla. Lapsilla sopiva voimaharjoittelumäärä on kaksi kertaa viikossa, eikä harjoitteluissa tarvita suuria vastuksia vaan paljon toistoja kohtuullisella kuormalla. (Tonkonogi 2007, 38)

Lasten voimaharjoittelu osaavien valmentajien kanssa on turvallista. Tutkimusten mukaan luuston ja lihaksiston vammariski ei lisäännä eikä lapsen elimistö kuormitu liiaksi, jotta siitä olisi haittaa lapsen kehitykselle. (Rians, Weltman, Cahill, Janney, Tippett & Katch 1987, 483)

Voimaharjoittelusta on useita hyötyjä lapsille ja nuorille. Sen vaikutuksesta aineenvaihdunta kiihtyy, kehonkoostumus paranee, luiden tiheys kasvaa, veren rasva-arvot kohentuvat ja positiiviset psyykkiset vaikutuksia lisääntyvät. Nuorten vammariski vähenee, esimerkiksi polvivammojen riskiä voidaan vähentää alaraajojen voimahar-

joittelulla. Suorituskyky paranee erityisesti nuorilla. (Faigenbaum, Kraemer, Blimkie, Jeffreys, Micheli, Nitka & Rowland 2009, 60.)

3.3 Painonnoston lajiesittely ja kilpailusäännöt

Painonnosto kuuluu vanhimpien urheilumuotojen joukkoon. Painonnosto oli mukana ensimmäisissä nykyaikaisissa olympialaisissa Ateenassa 1896. Antwerpenin 1920 kisoista lähtien laji on kuulunut kilpailuohjelmaan. Naisten painonnostosta tuli olympialaji vuonna 2000. Painonnosto tarjoaa optimaaliset harjoitteet oikeiden nostotapojen oppimiseen sekä voima- ja tasapainoharjoitteluun. Painonnostoliikkeisiin perustuva voimaharjoittelu on saanut viime vuosina jalansijaa monien urheilulajien parissa ja sen avulla lihaksisto kehittyy sopusuhtaisesti kuten muutkin fyysiset ominaisuudet. Painonnosto on nuorille hyvä ja turvallinen liikuntaharrastus. Punttikoulu on tarkoitettu pääasiassa 8-15-vuotiaille tytöille ja pojille. Punttikoulut kokoontuvat noin kaksi kertaa viikossa ja ohjaajina toimivat seuravalmentajat. Punttikouluissa opitaan oikeat nostotekniikat ja perusasiat harjoittelusta. (SPNL verkkosivut 2016)

Painonnoston kilpailusäännöt

Painonnostokilpailuissa urheilijan tavoitteena on nostaa mahdollisimman suuri paino tempauksessa ja työnnössä. Kilpailijat jaetaan painoluokittain sekä sukupuolittain. Naisten sarjoja on kahdeksan kappaletta (48-yli 90 kg) ja miesten kahdeksan (56-yli 105 kg). Alle 17-vuotiaille tytöille ja pojille on omat painoluokat poiketen aikuisten painoluokista. Kilpailijalla on kolme nostoyritystä molemmissa nostomuodoissa ja niiden yhteispaino ratkaisee voittajan sarjakohtaisesti. Säännöt mahdollistavat tasa-
puolisen kilpailun erikokoisten, eri-ikäisten ja eri sukupuolta olevien kesken. (Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2017)

Tempaus

Nostaja ottaa alkuasennon kyykistyen ja tarttumalla tankoon kämmenpuolet alaspäin ja nostaa sen yhdellä liikkeellä nostolavasta suorille käsivarsille pään yläpuolelle joko saksi- tai kyykkytyyliä käyttäen. Tämän yhtäjaksoisen nostoliikkeen aikana tanko

liikkuu lähellä vartaloa ja saa liukua reisiä myöten. Ainoastaan jalkaterät saavat koskettaa nostolavaa tempausnoston aikana. Nostaja saa käyttää kyykky- tai saksiasennosta nousemiseen niin paljon aikaa kuin hän tarvitsee. Nostettu paino on pidettävä liikkumattomana loppuasennossa kädet ja jalat täydellisesti ojennettuina. Jalkaterät, vartalo ja tanko ovat samalla linjalla sivusta katsottuna. Nostaja odottaa tuomareiden alas-komentomerkkiä tangon laskemiseksi. Tuomarit antavat alas-komentomerkin heti kun nostaja saavuttaa kaikilta kehon osilta liikkumattoman loppuasennon. (Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2017)

Työntö

Nostaja ottaa alkuasennon kyykistyen ja tarttumalla tankoon kämmenpuolet alaspäin ja nostaa sen yhdellä liikkeellä lattiasta olkapäiden varaan käyttäen joko saksi- tai kyykkytyyliä. Tämän yhtäjaksoisen nostoliikkeen aikana tanko liikkuu lähellä vartaloa ja saa koskea reisiin. Tanko ei saa koskettaa rintaa ennen rinnallevedon loppuasentoa, jolloin tanko lepää solisluiden päällä, rintakehällä tai koukistetuilla käsivarsilla. Vain jalkaterät saavat koskettaa nostolavaa rinnallevedon aikana. Jalkaterät asetetaan yhdensuuntaisesti samalle linjalle ja jalat ojennetaan suoriksi ennen ylöstyöntöä. Nostaja voi aikarajoituksetta tulla tähän asentoon. Jalkaterien tulee olla rinnakkain ja sivulta katsottuna samassa linjassa vartalon ja tangon kanssa. (Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2017)

Nostajan on oltava hetki liikkumatta rinnallevedon jälkeen ennen ylöstyöntöä. Jalkojen koukistuksella ja sitä seuraavalla jalkojen ja käsien yhtäaikaisella ojennuksella nostaja nostaa tangon täysin ojennetuille käsivarsille pään yläpuolelle yhdellä yhtäjaksoisella liikkeellä. Loppuasennossa nostaja saattaa jalat takaisin samalle linjalle käsien ja jalkojen ollessa ojennettuina jalkaterät, vartalo ja tanko samalla linjalla. Nostaja odottaa tuomareiden alas-komentomerkkiä tangon laskemiseksi nostolavalle. Tuomarit antavat alas-komennon heti, kun nostaja saavuttaa kaikilta kehon osilta liikkumattoman loppuasennon. (Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2017)

4 SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO

4.1 Organisaatio, visio ja tavoitteet vuonna 2016

Suomen Painonnostoliiton ylintä päätäntävaltaa käyttää liittokokous, joka kokoontuu kaksi kertaa vuodessa. Joka toinen vuosi valitaan liittojohtokunnan puheenjohtaja ja johtokunnan muut jäsenet kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Johtokunta valitsee keskuudesta eri valiokuntien puheenjohtajat, jotka muodostavat valiokunnat. Vuonna 2016 valiokuntia olivat tekninen, valmennus- ja kahvakuulavaliokunta. (SPNL toimintasuunnitelma 2016, 7)

Painonnostoliiton palkattuun henkilöstöön kuuluvat liiton toimistossa työskentelevät toiminnanjohtaja ja valmennus- ja koulutuspäällikkö. Liiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnosto- ja kahvakuulaurheilua sekä toimia painonnosto- ja kahvakuulaseurojen valtakunnallisena liittona. Liiton toimintakenttään kuuluu myös edistää kansalaisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Liitto toimii yhteistyössä seurojen kanssa kouluttaen eri tasoilla urheilijoita, valmentajia ja toimitsijoita vastaamaan toiminta-ajatuksen mukaisiin tehtäviin lasten voimapiiritoiminnasta aina kansainväliseen huippuluokkaan saakka. Toiminta pohjaa urheilun ja liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä sukupuolten väliseen tasa-arvoon. Liiton visio on kasvaa huippu-urheilun ohella merkittäväksi yhteiskunnalliseksi liikuttajaksi. Huippuvalmennuksen ohella liitto kehittää toimintaansa lasten, nuorten, aikuisten ja ikääntyvien terveysliikunnan alueella. (SPNL toimintasuunnitelma 2016, 4)

4.2 Nuorisotoiminnan tavoitteet vuonna 2016

Liiton toiminnan yksi keskeisimmistä painopistealueista on nuorisotoiminta ja sen kehittäminen kaikilla osa-alueilla. Lasten ja nuorten kansallista valmennus- ja kilpailutoimintaa kehitetään huomioiden lasten ja nuorten toiminnassa tärkeät eettiset linjaukset. Etenkin peruskoululaisille suunnattua toimintaa tehostetaan. Yhteistyötä liikunnanopettajien kanssa jatketaan tavoitteena saada perusliikkumista tukevaa tankovoimistelua ja keppijumppaa osaksi koulujen harjoitusohjelmia mm. Voiman polku-

hankkeen kautta. Myös muiden lajien kanssa tehtävää yhteistyötä voimavalmennuksen saralla tiivistetään. (SPNL toimintasuunnitelma 2016, 9)

4.3 Nuorisotoiminnan toteutuminen vuonna 2015

Painonnostoliiton alainen nuorisotoiminta jakaantuu seurojen tai liiton tuottamiin toimintoihin sekä yhteistoimintaan. Seurojen toiminta sisältää punttikoulut, kilpailu-harjoittelun, kilpailujen järjestämisen ja mahdollisesti leiritoimintaa. Liitto organisoii leiritoimintaa ja kilpailutoimintaa sekä tuottaa valmennusmateriaalia seurojen käyttöön (Punttikoulupassi ja Lasten voimapiiri-DVD). Liitto järjesti vuonna 2015 alueleirihuipentuman Rovaniemellä 20 nuorelle huipulle ja punttileirin sekä punttikarnevaalit Kisakallion urheiluopistolla 11 nuorelle. Yhdessä liiton ja seurojen kanssa järjestettiin useita valtakunnallisia alueleirejä aktiivisimmissa painonnostokaupungeissa. (SPNL vuosikertomus 2015, 19)

4.4 Taloustoiminnan tavoitteet vuonna 2016

Suomen Painonnostoliiton taloustoiminnan merkittävin asia on omarahoituksen vahvistaminen. Omarahoitus sisältää painonnoston tuotteistamiseen ja huomattavan imagon parantamisen. Käytännön toimenpiteitä ovat liiton toimintastrategian kehittäminen ja resurssien fokusointi, toimintamenojen voimakas vähentäminen priorisoimalla ydintehtäviin. Muita keinoja tavoitteen saavuttamiseksi ovat valtion tuloperusteisen toimintamäärärahan tason turvaaminen omaa suunnittelua ja toimintaa tehostamalla, toimintaan liittyvien yhteistyömallien luominen ja yritys yhteistyön kehittäminen tavoitteena tehdä yhteistyösopimus merkittävän päätukijan kanssa. Lisäksi tarvitaan yhteistyötä muiden urheilulajien kanssa, kuntoliikuntatuotteiden kehittämistä, tuotteistamista ja markkinointia sekä liiton urheilutarvike- ja mainosmyynnin kehittämistä. (SPNL toimintasuunnitelma 2016, 6)

4.5 Taloustoiminta vuonna 2015

Suomen Painonnostoliiton vuoden 2015 tulos oli 2074 € alijäämäinen. Liitolla oli omaa pääomaa 109866 € ja se oli velaton. Valtion toiminta-avustus oli 200000 € ja Olympiakomitean tuki 8025 €. Tuotot olivat 396019 € ja kulut 398094 €. Edellisestä vuodesta tuotot kasvoivat noin 4 % ja kulut noin 6 %. Pääyhteistyökumppanit olivat Suomen Urheiluopisto, IP-Agency Finland, Viking Line ja M&P Paino. (SPNL vuosikertomus 2015, 7)

4.6 Urheilumarkkinointi ja viestintä vuonna 2015

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastasi liiton toimiston henkilökunnan lisäksi markkinointi- ja viestintävaliokunta sekä Tempauslehden toimituskunta. Markkinointia ja viestintää tarvitaan monella osa-alueella ja siksi myös osamisvaatimukset olivat laajat ja monipuoliset. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina olivat edelleen maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen. Vuoden 2015 päätapahtuma oli painonnoston SM-kilpailut Tampereella, jossa katsomot olivat täynnä. Kilpailut televisioitiin Aamulehden netti-tv kautta. Vuonna 2015 aikakauslehdet julkaisivat useita laajoja artikkeleita painonnostosta ja huippunostajista. Seurajoukkue loppuottelussa Porissa oli ensimmäistä kertaa Iltasanomien ISTV kuvaamassa ja kilpailuja pystyi seuraamaan maksulliselta ISTV nettikanavalta. Heikot laajakaistayhteydet häirsivät lähetystä, mutta yhteistyötä on tarkoitus jatkaa SM-kilpailuissa 2016. (SPNL vuosikertomus 2015, 17)

Painonnostoliiton kotisivut painonnosto.fi ovat merkittävä tiedotuskanava. Sivulla on kattavasti tietoa liiton ja seurojen toiminnasta. Liiton tuotteiden myynti tapahtuu myös nettisivujen kautta. Facebookin merkitys Painonnostoliiton epävirallisena tiedotuskanavana on vahvistunut, vaikka Tempaus-lehti on edelleen Painonnostoliiton virallinen tiedotuslehti. Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se postitetaan lisensoin lunastaneille urheilijoille. Lehteä voi lukea pdf-versiona Painonnostoliiton kotisivuilla. Painonnostoliiton vuoden 2016 seinäkalenteri valmistui vuoden 2015 loppulla ja sen teemana olivat aktiivisimmat painonnostoseurat. Painonnostoliitto kutsui 12 seuraa mukaan kalenterin tekemiseen ja tukijoiden hankkimiseen. Seurat myivät

mainostilaa omalla kalenterisivullaan ja mainostulot jaettiin tasan Painonnostoliiton ja seurojen välillä. Painonnostoliitossa tehtiin aktiivista yhteistyökumppaneiden etsintää, tavoitteena oli saada yksi pääyhteistyökumppani ja muutama keskisuuri tuki- ja. Neuvotteluja käytiin muutamien yritysten kanssa, mutta toistaiseksi tuloksetta. (SPNL vuosikertomus 2015, 17)

4.7 Valmentajien koulutus vuonna 2015

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista tason I valmentajakoulutusta Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä yhdessä Suomen Voimannostoliiton kanssa, kurssilta valmistui 11 valmentajaa. Kouluttajana toimi liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl. (SPNL vuosikertomus 2015, 27)

4.8 Voimaharjoittelu urheilijan polulla –hanke

Varalan Urheiluopisto on käynnistänyt yhdessä yhteistyökumppaniverkostonsa kanssa Voimaharjoittelu urheilijan polulla hankkeen. Hankkeen painopisteinä ovat perusliikkumisen ja lajitaitovalmiuksien kehittäminen lihaskunnan näkökulmasta, voimaharjoittelu-käsitteen konkretisointi lasten ja nuorten harjoittelussa (ryhti, perusliikkuminen ja nostamisen perusteet), voimaharjoittelun systemaattinen kehittäminen urheilijan polun lapsuus- ja valintavaiheessa sekä konkreettisten arviointityökalujen kehittäminen. Hankkeen kohderyhmiin ja hyödynsaajiin kuuluvat mm. seuroissa urheilevat lapset ja nuoret sekä heidän valmentajat, urheiluakatemioiden urheilijat ja heidän valmentajat, peruskoulujen ja toisen asteen oppilaat ja heidän opettajat, lajiliittojen koulutusvastaavat ja – järjestelmät ja urheiluopistoympäristöjen urheilijat ja heidän valmentajat. Suomen Painonnostoliitto toimii hankkeessa Varalan asiantuntijakumppanina. (SPNL toimintasuunnitelma 2016, 12–13 ja Voiman polku verkkosivut 2017)

5 JÄSENSEURAT

5.1 Taloustoiminta

Urheiluseurat yhdistyksinä tarvitsevat resursseja toimintojensa tuottamiseen. Resursseja hankintaan varainhankinnalla, joista yleisimmät ovat arpajaiset, keräykset, myyjäiset, jäsenmaksut, toiminta-avustukset, mainostulot ja lahjoitukset (Vierros, Pöyhönen & Kallio 2010, 53). Jäsenmaksuilla urheiluseurat rahoittavat välttämättömiä kuluja kuten urheilutilavuokria. Jäsenmaksun suuruudesta päätetään vuosikokouksessa. (Leppiniemi & Leppiniemi 2010, 169).

Urheiluseuratoiminta junioritoiminnan ja kilpailutoiminnan muodossa on pääsääntöisesti yleishyödyllistä toimintaa. Urheiluseurojen verovapaana toimintana voidaan pitää mm. jäsen-, kilpailu- ja sarjamaksujen keräämistä, avustuksien ja lahjoitusten saamista sekä läheisesti seuran tarkoituksen toteuttamiseen liittyvää maksullista urheilukoulutoimintaa. Laajaa ammattuurheilutoimintaa ei lähtökohtaisesti voida verotuksessa pitää yleishyödyllisenä toimintana. Urheiluseurat voivat harjoittaa esimerkiksi urheiluvälineiden myyntiä, josta ne saavat tuottoja seuratoiminnan rahoittamiseen ilman voiton tavoittelemista. (Verotusohje yleishyödyllisille yhteisöille 2014)

Yhdistykset voivat saada lahjoituksia tai testamentteja. Yhteistyösopimuksilla yritysten kanssa saadaan sponsoritukea tai yhteistyötukea. Sopimus on hyvä keino saada tuloja yhdistykselle ja yritys saa näkyvyyttä esimerkiksi laittamalla logonsa varusteisiin, välineisiin, mainoslakanoihin, seuran kotisivuille, sosiaaliseen mediaan seuran ryhmään tai kilpailukäsiohjelmiin. (Vierros, Pöyhönen & Kallio 2010, 54).

4.2.1 Seurojen julkinen rahoitus

Julkisella rahoituksella käsitetään ne tuet, joita urheiluseura saa valtiolta tai kunnalta. Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) tekee liikuntapolitiikalla päätöksiä, joilla saadaan kehitettyä väestön hyvinvointia, kilpa- ja huippu-urheilua sekä kansalaistoimintaa. OKM on urheiluseurojen tukija. Se jakaa tukea valtion liikuntamäärärahoista liikunta- ja urheilujärjestöille, seuroille, koulutukseen ja tutkimiseen, liikuntapaikkojen rakentamiseen, kuntien liikuntatoimintaan sekä muihin liikunnan toimintoihin. Ur-

heiluyhdistys voi myös hakea Opetus- ja kulttuuriministeriöltä erilaisia määrärahoja kuten seuratoiminnan kehittämistuki ja työllisyyttä edistävän liikunnan hanketuki. (Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivut 2015.)

5.2 Seurojen jäsenet ja kilpailulisenssit

Taulukosta 1 (liite 2) ilmenee SPNL:n jäsenseurojen jäsenmäärät, sukupuolijakauma, nuorten osuus, vapaaehtoisten jäsenten ja valmentajien sekä tuomareiden määrät vuonna 2014. Jäsenmäärän keskiarvo seuraa kohden oli 48 jäsentä, vaihteluväli oli suuri 1-224 jäsentä. Nuorten keskiarvo oli 10 jäsentä, vaihteluväli seurojen kesken oli suuri, 0-70 nuorta. Valmentajien keskiarvo viisi valmentajaa seuraa kohden. Miesten osuus jäsenistä oli 62 % ja alle 20-vuotiaiden osuus 21 %. (SPNL vuosikertomus 2015)

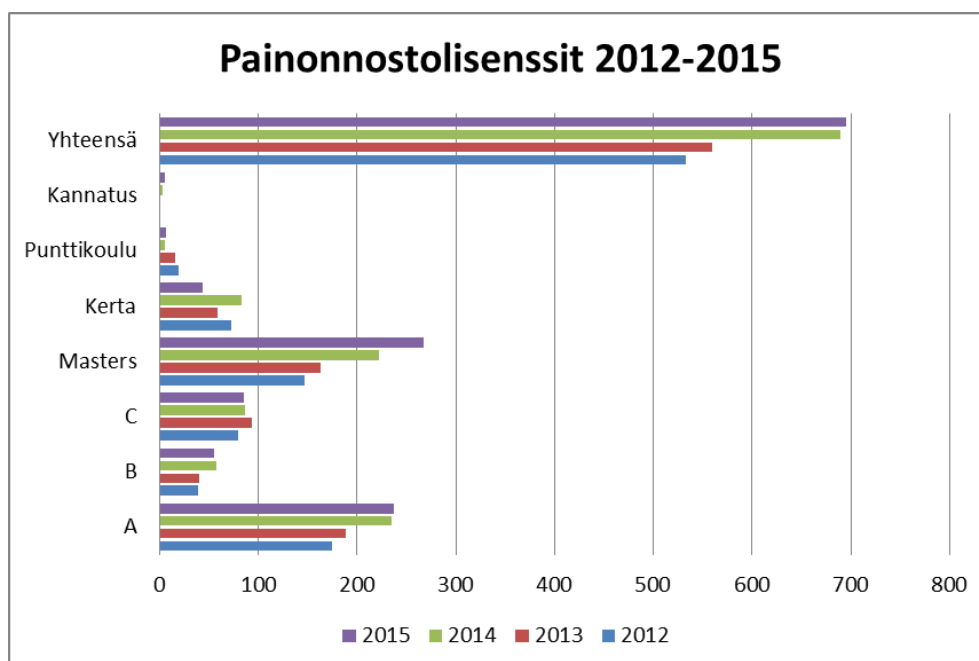
Suomen Painonnostoliitto seuraa vuosittain kuinka paljon ja minkälaisia painonnostolisenssejä lajin harrastajat hankkivat (Taulukko 2). Liiton yhtenä tavoitteena on lisätä lisenssiurheilijoiden määrää. Seurantajaksolla 2012–2015 lisenssien määrä oli kasvanut yhteensä 30 % (Taulukko 3). Aikuisten- ja Masters-urheilijoiden lisenssimäärien kasvu oli voimakasta. Nuorten B-lisenssien kasvu oli 41 % ja nuorten C-lisenssien 6 %. Masters eli yli 35-vuotiaiden kilpailutoiminta on viime vuosia lisännyt voimakkaasti suosiotaan (Kuvio 2). (SPNL vuosikertomus 2015)

Taulukko 2. Vakuutusyhtiö Pohjolan vakuutukset ja SPNL lisenssit 2015. (SPNL 2015)

Syntynyt ajalla	Lisenssiluokka	Vakuutus	Lisenssi	Yhteensä
1.1.1935 - 31.12.1980	A1	175,-	30,-	= 205,-
1.1.1981 - 31.12.1994	A2	140,-	19,-	= 159,-
1.1.1995 - 31.12.1997	B	63,-	10,-	= 73,-
1.1.1998 - 31.12.2015	C	57,-	7,-	= 64,-
1.1.1998 - 31.12.2014	Punttikoululisenssi	10,-	6,-	= 16,-
Masters, synt. 31.12.1980	Masters-lisenssi	x	30,-	x
1.1.1995 jälkeen	Kertalisenssi, nuoret	21,-	15,-	= 36,-
ennen 31.12.1994	Kertalisenssi, aikuiset	52,-	15,-	= 67,-
ei ikärajoitusta	Kannatuslisenssi	x	30,-	x

Taulukko 3. Painonnostolisenssien määrät 2012–2015. (SPNL 2015)

	2012	2013	2014	2015	+/-	+/- %
A	175	188	235	237	62	35 %
B	39	40	58	55	16	41 %
C	80	94	87	85	5	6 %
Masters	147	163	222	268	121	82 %
Kerta	73	59	83	44	-29	-40 %
Punttikoulu	19	16	5	6	-13	-68 %
Kannatus	0	0	3	5	5	
Yhteensä	533	560	690	695	162	30 %



Kuvio 2. Painonnostolisenssien määrät vuosina 2012–2015. (SPNL 2015)

5.3 Urheilumarkkinointi seuroissa

Urheilumarkkinointi käsittää kaikki ne tehtävät, joilla pyritään vastaamaan urheilukuluttajien toiveisiin ja tarpeisiin. Urheilumarkkinoinnin päätehtävinä on urheilutuotteiden markkinointi suoraan urheilukuluttajille. Se voidaan jakaa harrastajamarkkinointiin ja yleisömarkkinointiin. Harrastajamarkkinoinnin tarkoituksena on hankkia urheiluseuralle tai muuhun vastaavaan toimintaan lisää harrastajia tai lisää asiakkaita urheiluvaate- sekä välineteollisuudelle. Yleisömarkkinoinnin tavoitteena on saada lisää katsojia urheilutapahtumille. Pääsylipusta ja oheistuotteista tulee myytäviä tuotteita ja ihmisistä kuluttajia. (Alaja 2001, 15.)

Urheilusta on tullut viihdettä kaupallistumisen myötä. Urheilumarkkinoijat ovat vahvasti viihteen tekijöitä kun he työskentelevät yleisömarkkinoinnin parissa ja urheiluviihde on rinnastettavissa kulttuuriviihteeseen. Urheilu on markkinoijan näkökulmasta katsottuna haastava tuote. Urheilu on täynnä yllätyksiä. Sääolosuhteet, loukkautumiset, tuomaritoiminta ja yleisön käyttäytyminen vaikuttavat yleisön viihtyvyyteen ja tyytyväisyyteen. Erilaisten tilanteiden ennakoiminen ja hoitaminen tekee urheilumarkkinoista haastavaa. Urheilutuotetta on myös mahdotonta kontrolloida. (Alaja 2000, 27–29.)

5.4 Lasten ja nuorten toiminta seuroissa

Punttikoulutoiminta on painonnoston kivijalka, josta saadaan uusia painonnostosta kiinnostuneita nuoria harrastajiksi, urheilijoiksi, toimihenkilöiksi ja mahdollisesti valmentajiksi. Punttikoulun aloittavat ovat usein 8-15-vuotiaita tyttöjä sekä poikia. Lajille lahjakkaiden lasten etsiminen alkaa punttikouluista, joten kaikki halukkaat otetaan mukaan toimintaan. Painonnoston harrastajia on löytynyt yhä enemmän muista urheilulajeista. (SPNL vuosikertomus 2015, 19)

Punttikouluissa opitaan oikeaa nostotekniikkaa kevyiden painojen kanssa harjoitteleamalla. Pääpaino harjoittelussa on koordinaation, tasapainon, motoriikan, nopeuden, kestävyiden, liikkuvuuden ja ponnistusvoiman kehittämisessä. Harrastamalla muitakin lajeja nuoret kehittyvät monipuolisesti. Aktiivisinta punttikoulutoiminta oli vuonna 2015 Puntti-Karhujen, Kalajoen Junkkareiden ja Ounasvaaran Atleetti Klubin järjestäminä. Turun, Tampereen ja Helsingin alueet painottavat hieman vanhempien nuorten punttikoulutoimintaa. Pääsääntöisesti punttikoululaiset ovat voineet itse määrittellä painonnostoharrastuksen tason, eikä kilpaileminen ole välttämätöntä. (SPNL vuosikertomus 2015, 19)

5.5 Toimintakilpailu seuratoiminnan mittarina

Suomen Painonnostoliiton jäsenseurat ilmoittavat vuosittain toimintansa laajuudesta ja urheilijoiden kilpailumenestyksestä toimintakilpailun sääntöjen mukaisesti (Liite

3). Aktiivisuus ja menestys huomioidaan lisä-äänillä, joita käytetään liiton kokouksien äänestyksissä (Taulukko 4). Painonnostolomakkeessa ilmoitetaan lisenssiurheilijoiden määrä, menestys joukkueena Suomen mestaruuskilpailuissa (eri ikäluokissa), järjestettyjen kilpailujen taso ja määrät, harrasteliikuntaryhmien määrät, osallistuminen liittokokouksiin ja urheilijoiden osallistuminen maajoukkueessa arvokilpailuihin. Jokaisella jäsen seuralla on yksi ääni, jonka lisäksi on mahdollista saada kahdeksan lisäpistettä toimintakilpailusta. Painonnostoseuroilla ja kahvakuulaseuroilla on käytössä hieman erilaiset lomakkeet, mutta pisteet lasketaan saman asteikon mukaisesti. (SPNL toimintasuunnitelma 2016 liitteet)

Taulukko 4. SPNL toimintakilpailupisteiden vaikutus äänimääriin.

Toimintakilpailupisteet	Äänimäärä
1-39	1 + 1
40-99	1 + 2
100-199	1 + 3
200-349	1 + 4
350-549	1 + 5
550-899	1 + 6
900-1199	1 + 7
1200 tai yli	1 + 8

Vuonna 2015 toimintakilpailupisteiden mukaan eniten pisteitä sai porilainen painonnoston erikoisseura Puntti-Karhut (Taulukko 5). Toiseksi eniten pisteitä sai yleisseura Tampereen Pyrintö ja kolmantena oli rovaniemeläinen painonnoston erikoisseura Ounasvaaran Atleetti Klubi. Vuonna 2015 23 seuraa osallistui toimintakilpailuun, noin 50 jäsen seuraa ei ilmoittanut tietojaan liittoon. Kahvakuulaseuroista eniten pisteitä keräsi nokialainen Suomen Kahvakuula. (SPNL vuosikertomus 2015, 28)

Taulukko 5. SPNL seurojen toimintakilpailujen pisteet 2015.

Toimintakilpailun pisteet 2015		
Seura	Pisteet	Äänimäärä
1 Puntti-Karhut (Pori)	964	1 + 7
2 Tampereen Pyrintö	881	1 + 6
3 Ounasvaaran Atleetti Klubi (Rov.)	631	1 + 6
4 Turun Atleettiklubi	563	1 + 6
5 Herakles (Helsinki)	518	1 + 5
6 Suomen Kahvakuula (Nokia)	498	1 + 5
7 Lift me up (Helsinki)	414	1 + 5
8 Raution Kisailijat	391	1 + 5
9 Kalajoen Junkkarit	379	1 + 5
10 Konneveden Urheilijat	350	1 + 5
11 Parkanon Puntti	336	1 + 4
12 Lohja-Lifting	292	1 + 4
13 Lohtajan Veikot	246	1 + 4
14 Lempäälän Kisa	232	1 + 4
15 Lahden Gentai	160	1 + 3
16 Kuusamon Erä-Veikot	101	1 + 3
17 Merikarvian Voimailijat	84	1 + 2
18 Haapajärven Karataseura	80	1 + 2
19 Vihtavuoren Pamaus	70	1 + 2
20 Äänekosken Huima	48	1 + 2
21 Töysän Veto	35	1 + 1
22 Mikkelin Voimailijat	30	1 + 1
23 Kauhajoen Karhu	25	1 + 1

Suomen Painonnostoliiton jäsenseuroja oli 74 kappaletta maaliskuussa 2016. Syksyn 2016 aikana etsin seurojen kotisivuilta tietoa painonnoston harjoitusvuoroista (Taulukko 6). 35 seuran (47 %) kotisivuilla oli ilmoitettu painonnostoharjoitusten ajankohdat, 28 seuralla (38 %) niitä ei ollut, yhdeksän seuran (12 %) harjoittelu oli kahvakuulaa ja kahden seuran (3 %) kotisivuja ei löytynyt tai niitä ei ollut. 34 % seuroista harjoituksia oli kaksi kertaa viikossa ja 26 % harjoituksia oli yksi viikossa. Kolme harjoitusta viikossa oli 14 % seuroista. Joka päivä harjoituksia oli 11 % seuroista. Taulukossa 7 on jaoteltu seurat harjoitteluvuorojen määrän perusteella.

Taulukko 6. Seurojen kotisivuilta tiedot painonnostoharjoitusvuoroista.

Harjoitusvuorot viikossa	Seurat lkm	% osuus
1	9	26 %
2	12	34 %
3	5	14 %
4	1	3 %
5	3	9 %
6	1	3 %
7	4	11 %
Harjoitusvuorot kotisivuilla		35 47 %
Ei tietoa harjoitusvuoroista		28 38 %
Vain kahvakuulaharjoituksia		9 12 %
Seuran kotisivuja ei löytynyt		2 3 %
Yhteensä		74 100 %

Taulukko 7. Painonnostoharjoituskertojen määrät viikossa.

Suomen Painonnostoliiton jäsenseurojen kotisivuilta tiedot painonnostoharjoitusten määristä

7 harjoitusta viikossa	Kotisivut
1 Parikkalan Urheilijat	http://www.parikkalanurheilijat.fi/?sivu=voimailu
2 Ounasvaaran Atleetti Klubi	https://www.atleettiklubi.fi
3 Tampereen Pyrintö	http://tampereenpyrinto.fi/painonnosto
4 Turun Atleettiklubi	http://turunatleettiklubi.fi
6 harjoitusta viikossa	
1 Puntti-Karhut (Pori)	https://www.punttikarhut.fi
5 harjoitusta viikossa	
1 Helsingin Tarmo	http://www.helsingintarmo.fi/painonnosto
2 Herakles (Helsinki)	http://www.herakles.fi
3 Rovaniemen Reipas	http://rovaniemenreipas.fi/painonnosto
4 harjoitusta viikossa	
1 Tikkurilan Kajastus	http://www.tikkurilankajastus.fi/index.php?t=1050425266
3 harjoitusta viikossa	
1 Alavuden Urheilijat	http://www.alavudenurheilijat.fi/painonnosto
2 Hauhon Sisu	http://hauhonsisu.fi/painonnosto
3 Kurikan Puntti Klubi	http://www.kurikanpunttiklubi.fi/painonnosto
4 Tampereen Sisu	https://tampereensisu.fi/painonnosto-2
5 Nummelan Voimailijat	http://nummelanvoimailijat.blogspot.de
2 harjoitusta viikossa	
1 Imatran Jyske	http://imatranjyske.sporttisaitti.com
2 Joensuun Puntti-Pojat	http://www.punttipojat.fi/etusivu
3 Kajaanin Kuohu	http://www.kajaaninkuohu.fi/toiminta/voimailu/voimailu-uutiset
4 Kankaanpään Voimailijat	http://kankaanpaanvoimailijat.fi

5	Karvian Kiri	http://karviankiri.sporttisaitti.com/voimailujaosto
6	Voimailuseura Bodonos	http://www.bodonos.fi/voimailu
7	Kuusankosken Kisa	http://www.kuusankoskenkisa.fi/Painonnosto
8	CFO Barbell Club (Oulu)	http://www.crossfitoulu.com/cfo-barbell-club/#.WG0Eu3k0PrC
9	Oulun Pyrintö	http://www.oulunpyrinto.fi/painonnosto
10	Seinäjoen Sisu	http://www.seinajoensisu.fi/voimailu
11	Siuntion Sisu	http://www.siuntionsisu.fi/?p=etusivu
12	RCFT Barbell Club (Turku)	http://www.crossfitturku.fi

1 harjoitus viikossa

1	Aikuisten Voimailukerho PP	https://punttipossut.com
2	Iisalmen Visa	http://www.iisalmenvisa.com/index.php/painonnosto/etusivu
3	Kiuruveden Urheilijat	http://kiuruvedenurheilijat.sporttisaitti.com/voimailu
4	Nordic Power (Kokkola)	http://www.nordicpower.fi
5	Rauta-Pantherit (Lohja)	https://rauta-pantherit.sporttisaitti.com
6	Parkanon Puntti	http://www.parkanonpuntti.net
7	Sportbull Seinäjoki	https://sportbull.net
8	Vaasan Kiisto	http://www.vaasankiisto.fi/joukkue4655
9	Valkeakosken Pain.kerho	https://www.facebook.com/valkeakoskenpainonnostokerho

Ei harjoitusaikoja
kotisivuilla

1	Äänekosken Huima	http://www.huima.org/jaostot/voimailu
2	Töysän Veto	http://www.toysanveto.net/lajijaostot/painonnosto
3	Helsingin Poliisi-Voimailijat	http://www.helsinginpoliisivoimailijat.fi/voimailu
4	Porlammin Pamaus	http://www.porlammi.fi/wp/yhdistykset/porlammin-pyry
5	Kyrön Voima	http://kyronvoima.net
6	Team Nordic Thunder	https://www.facebook.com/pages/Team-Nordic-Thunder/103349253063335
7	Keljon Viesti	http://keljonviesti.raisanen.org/?page_id=8
8	Kalajoen Junkkarit	http://www.kalajoenjunkkarit.fi/painonnosto2
9	Pohjois-Pohjanmaan Karhut	http://ppkarhut.com
10	Raution Kisailijat	https://www.facebook.com/kisailijat
11	Kauhajoen Karhu	http://www.kauhajoenkarhu.fi/voimailujaosto
12	Alaviirteen Nuorisoseura	http://www.ansu.masooney.net
13	Lohtajan Veikot	http://lohtajanveikot.sporttisaitti.com/painonnosto
14	Konneveden Urheilijat	http://konnu.sporttisaitti.com
15	Elimäen Vauhti	http://vauhti.nettisivu.org/painonnosto
16	Kuusamon Erä-Veikot	http://www.kev.fi/voimanosto-kahvakuula
17	Lahden Atomi	https://www.facebook.com/Lahden-Atomi-187701157934557
18	Lahden Gentai	http://www.gentai.fi
19	Lappeenrannan Painonnost.	http://www.lappeenrannanpainonnostajat.fi/index.html
20	Vihtavuoren Pamaus	http://vihtavuorenpamaus.net/painonnosto
21	Lempäälän Kisa	http://www.leki.fi/jaostot/painonnosto
22	Leppävirran Urheilijat	http://www.lepu.fi
23	Girevoy Sport Lieto	http://gslieto.blogspot.fi
24	Lohja-Lifting	http://lohjalifting.blogspot.fi
25	Merikarvian Voimailijat	https://mevo.sporttisaitti.com
26	Mikkelin Voimailijat	https://www.facebook.com/voimailijat
27	Riihimäen Kisko	https://www.riihimaenkisko.fi/painonnosto-ja-voimanosto
28	Tikkurilan Painonnost.kerho	http://www.tikkurilan-painonnosto.fi

Kotisivuja ei löytynyt

1	Karjala Barbell Club
2	Ounaksen Kajo

Kahvakuulaseurat		
1	Haapajärven Karataseura	http://haapakarate.fi
2	Kiilat Hockey	http://kiilathockey.sporttisaitti.com
3	Lift me up	http://www.liftmeup.fi
4	Hyvinkään Ryhti	http://www.ryhtikahvakuula.net
5	Suomen kahvakuula	http://kahvakuula.fi
6	Oulun Karataseura	http://www.oulunkarataseura.fi
7	Tahdonvoiman Timpani	http://tahdonvoimantimpani.blogspot.fi
8	K4 CENTER	http://www.k4.fi
9	Tervon Urheilijat	https://tervonurheilijat.sporttisaitti.com

6 KYSELYN TULOKSET

Tässä luvussa esitetään kyselytutkimuksen tulokset. Ensimmäisenä esitetään taustatiedot, joita ovat kyselyyn vastanneiden henkilöiden toimenkuva, seuramuoto, päälaajat, jäsenmäärät, jäsenten sukupuolijakauma ja painonnostoharrastajien määrät sekä jäsenten ikäluokat. Seuraavaksi käsitellään toiminnan resurssirakenteita, jonka jälkeen keskitytään painonnostoseurojen tuottamiin palveluihin lapsille ja nuorille. Seuraavaksi esitetään lyhyesti yhteistyötä muiden lajien ja koulujen kanssa. Luku päättyy tuloksiin nuorten painonnostoseuratoiminnan kehittämiseksi.

6.1 Kyselyyn vastanneiden seurojen taustatiedot

Kysely lähetettiin 74 seuran yhteyshenkilölle SPNL:n jäsentietojen perusteella, joista 16 seuraa vastasi (Taulukko 8). Vastaajista seitsemän oli sihteeriä, kolme puheenjohtajaa sekä kolme rahastonhoitajaa. Yksittäisiä vastaajia olivat varapuheenjohtaja, valmentaja ja johtokunnan jäsen. Kyselyyn pyydettiin vastaamaan henkilöä, jolla on kyselyyn vastaamiseen tarvittavat tiedot.

Taulukko 8. Kyselyyn vastaajat.

sihteeri	7
puheenjohtaja	3
rahastonhoitaja	3
varapuheenjohtaja	1
valmentaja	1
johtokunnan jäsen	1
joku muu	0

Seuroista seitsemän ilmoitti olevansa yleisseura, saman verran oli painonnoston erikoisseuroja (Taulukko 9). Painonnoston ja kahvakuulan seuroja oli yksi, samoin painonnoston ja crossfitin erikoisseuroja. Vastaajissa ei ollut yhtään kahvakuulan erikoisseuraa. Vastaajista 15 seuraa ilmoitti päälajikseen painonnoston ja yksi painonnoston, kahvakuulan sekä crossfitin (Taulukko 10).

Taulukko 9. Seuramuoto.

yleisseura	7
painonnoston erikoisseura	7
painonnoston ja kahvakuulan erikoisseura	1
painonnoston ja crossfitin erikoisseura	1
kahvakuulan erikoisseura	0

Taulukko 10. Päälajit.

painonnosto	15
painonnosto, kahvakuula ja crossfit	1
kahvakuula	0
painonnosto ja kahvakuula	0
crossfit	0
painonnosto ja crossfit	0
kahvakuula ja crossfit	0

Seurojen jäsenmäärät vaihtelivat huomattavasti. Isoimmassa seurassa oli 530 ja pienimmässä 10 jäsentä (Taulukko 11). Keskimäärin jäseniä oli 147, joista 98 miehiä ja 49 naisia. Sukupuolijakauman mukaan miesten osuus oli noin kaksi kolmasosaa. Kyselyyn vastanneissa seuroissa oli yhteensä 2347 jäsentä. Suurimmat jäsenmäärät olivat yleisseuroissa.

Taulukko 11. Jäsenmäärät ja sukupuolijakauma.

Kaikki		Naisia		Miehiä	
seura 4	530	seura 4	230	seura 4	300
seura 7	345	seura 7	180	seura 14	270
seura 14	330	seura 2	60	seura 8	190
seura 8	220	seura 14	60	seura 7	165
seura 3	190	seura 12	40	seura 11	102
seura 2	150	seura 11	37	seura 2	90
seura 11	139	seura 3	30	seura 13	70
seura 12	100	seura 8	30	seura 5	65
seura 13	100	seura 13	30	seura 3	60
seura 5	75	seura 16	30	seura 12	60
seura 16	50	seura 9	28	seura 1	25
seura 9	46	seura 5	10	seura 16	20
seura 1	30	seura 1	5	seura 9	18
seura 6	20	seura 6	5	seura 6	15
seura 10	12	seura 10	4	seura 10	8
seura 15	10	seura 15	2	seura 15	8
Yhteensä	2347		781		1566
Keskiarvo	147		49		98
Välillä	10–530		2-230		8-300

Painonnoston harrastajien määrissä oli seurojen välillä suuria eroja (Taulukko 12). Kolmessa seurassa oli vähintään 100 painonnostoharrastajaa, suurimmassa osassa harrastajia oli muutamia kymmeniä. Yhteensä painonnostoharrastajia oli 617 henkilöä, keskiarvo oli 39, välillä 5-100. Seuroissa oli jäseniä yhteensä 2347, joista painonnoston harrastajia 26 %.

Taulukko 12. Painonnostonharrastajien määrät.

Seura	
1	145
2	100
3	100
4	50
5	40
6	40
7	30
8	25
9	20
10	15
11	12
12	12
13	10
14	7
15	6
16	5
Yhteensä	617
Keskiarvo	39
Välillä	5 -100

Alle 13-vuotiaita jäseniä seuroissa oli 15 % (349), keskimäärin 22 henkilöä (Taulukko 13). 13-18- vuotiaita nuoria oli 12 % (297), keskimäärin 19 henkilöä. Eniten seuroissa oli 19-35 vuotiaita, joita oli 40 % (945), keskimäärin 59 henkilöä. Yli 35-vuotiaita oli 31 % (715), keskimäärin 45 henkilöä. Jokaisessa ikäluokassa oli suuria eroja jäsenmäärissä, esimerkiksi alle 13-vuotiaita oli kahdessa seurassa vähintään sata ja neljässä seurassa ei ollut yhtään. Kyselyn tarkemmassa tarkastelussa olevia alle 19-vuotiaita oli noin 27 %.

Taulukko 13. Jäsenet ikäluokittain.

alle 13-v.		13–18-v.		19–35-v.		yli 35-v.	
seura 7	120	seura 4	60	seura 4	200	seura 4	170
seura 4	100	seura 7	60	seura 14	180	seura 8	110
seura 14	40	seura 14	40	seura 3	140	seura 7	100
seura 11	31	seura 2	35	seura 8	100	seura 14	70
seura 2	15	seura 3	20	seura 2	65	seura 11	44
seura 5	10	seura 11	19	seura 7	65	seura 2	35
seura 12	10	seura 9	14	seura 12	50	seura 5	35
seura 16	10	seura 5	10	seura 11	45	seura 12	30
seura 9	5	seura 8	10	seura 16	30	seura 13	30
seura 13	5	seura 12	10	seura 5	20	seura 3	28
seura 3	2	seura 16	10	seura 1	15	seura 9	20
seura 8	1	seura 1	5	seura 10	10	seura 6	14
seura 1	0	seura 13	3	seura 13	10	seura 1	10
seura 6	0	seura 6	1	seura 9	7	seura 16	10
seura 10	0	seura 10	0	seura 6	5	seura 15	7
seura 15	0	seura 15	0	seura 15	3	seura 10	2
Yhteensä	349		297		945		715
Keskiarvo	22		19		59		45
Välillä	0-100		0-60		3-200		2-170
Osuus %	15,13		12,88		40,98		31,00

6.2 Seuratoiminnan resurssit

Tässä osiossa esitetään seuratoiminnan resurssit, joita ovat seurojen kokonaismenot, palkatut työntekijät, valmentajat, ohjaajat ja vapaaehtoistyöntekijät.

Painonnostoseurojen toiminnassa on merkittävässä asemassa harjoituspaikkojen kulu-
lujen kustantaminen, yleensä jäsenmaksuilla katetaan niistä merkittävin osa. Kunnat
ovat myös antaneet tukea harjoituspaikkakustannuksiin. Muita merkittäviä kuluja
ovat kilpailujen matkakulut ja mahdolliset palkkakulut.

Seurojen kokonaismenot vuonna 2015 vaihtelivat paljon (Taulukko 14). Kuuden seu-
ran (38 %) kokonaismenot olivat alle 5000 €, kolmen (19 %) 25000–30000 € ja kah-
den (13 %) 10001–15000 €. Kahdella seuralla kokonaismenot olivat yli 45000 €.

Taulukko 14. Seurojen kokonaismenot vuonna 2015.

Seura	alle 5000 €	5001- 10000	10001- 15000	15001- 20000	25001- 30000	30001- 35000	35001- 40000	45001- 50000	yli 50000
1	x								
2								x	
3				x					
4							x		
5					x				
6	x								
7					x				
8					x				
9			x						
10	x								
11						x			
12	x								
13			x						
14									x
15	x								
16	x								
Yht.	6	0	2	1	3	1	1	1	1

Kolmessa painonnostoseurassa on joskus ollut palkattu työntekijä, 12 seurassa ei ole ollut koskaan (Taulukko 15).

Taulukko 15. Seurassa palkattuja työntekijöitä.

Seura	1 henkilö	2-3 henk.	Yli 3 henk.	On ollut	Ei ole koskaan ollut	Eos
1					x	
2				x		
3					x	
4					x	
5				x		
6					x	
7				x		
8					x	
9					x	
10					x	
11					x	
12						x
13					x	
14					x	
15					x	
16					x	
Yhteensä	0	0	0	3	12	1

Seuroissa oli valmentajia ja ohjaajia oli yhteensä 139 henkilöä, keskimäärin yhdeksän, 0-35 välillä (Taulukko 16). Kuudella seuralla heitä oli vähintään 10. Puolet vastanneista seuroista ilmoitti valmentajia ja ohjaajia olevan alle viisi. Vapaaehtoisia jäseniä oli yhteensä 511, keskimäärin 32, 0-200 välillä. Vapaaehtoisilla tarkoitetaan SPNL:n mukaan henkilöitä, jotka toimivat tapahtumien kuten kilpailujen järjestämisessä tai varainkeruussa, mutta eivät välttämättä ole seuran jäseniä.

Taulukko 16. Valmentajia ja ohjaajia sekä vapaaehtoisia.

Valmentajia ja ohjaajia		Vapaaehtoisia	
seura 7	35	seura 4	200
seura 14	20	seura 14	80
seura 2	15	seura 12	50
seura 4	15	seura 7	45
seura 5	10	seura 13	30
seura 11	10	seura 5	25
seura 3	8	seura 3	20
seura 12	8	seura 9	20
seura 9	4	seura 2	10
seura 13	3	seura 15	8
seura 15	3	seura 6	6
seura 1	2	seura 1	5
seura 6	2	seura 8	5
seura 10	2	seura 11	5
seura 16	2	seura 16	2
seura 8	0	seura 10	0
yhteensä	139		511
keskiarvo	9		32
välillä	0 - 35		0 - 200

6.2.1 Alle 19-vuotiaiden toiminnan resursointi

Tässä osiossa esitetään alle 19-vuotiaiden painonnostotoiminnan resursointia, joka sisältää heidän painonnostoharrastuksen seuramaksut, kuntien ja yritysten tuet sekä talkoista ja jäsenmaksuista saadut varat nuorten toimintaan.

Painonnoston harrastaminen painonnostoseurassa maksoi alle 19-vuotiaille nuorille viidessä seurassa (42 %) alle 50 € ja kahdessa seurassa (17 %) 51–100 € vuodessa

(Taulukko 17). Yksi seura ilmoitti maksuiksi 151–200 € ja kaksi seuraa 201–250 €. Kahdessa seurassa maksut olivat 251–300 € välillä. Neljältä seuralta ei saatu vastausta. Vastanneista seuroista yli puolessa harrastaminen maksaa nuorille enintään 100 € vuodessa. Enimmillään harrastaminen maksaa 300 €.

Taulukko 17. Alle 19-vuotiaan painonnostoharrastuksen seuramaksut vuonna 2015.

Seura	1-50 €	51-100	151-200	201-250	251-300	eos
1	x					
2		x				
3		x				
4						x
5	x					
6					x	
7	x					
8	x					
9						x
10						x
11					x	
12						x
13				x		
14				x		
15	x					
16			x			
Yhteensä	5	2	1	2	2	4

Viisi seuraa ei saanut rahallista tukea alle 19-vuotiaiden toimintaan kunnalta vuonna 2015 (Taulukko 18). Kaksi seuraa sai tukea alle 1000 €, yksi seura sai 1001–2000 € välillä ja kaksi seuraa 3001–4000 €. Yksi seura sai 7001–8000 €, yli 8000 € sai myös yksi seura. Seurojen saama tuki kunnilta vaihteli erittäin paljon, suurin osa (58 %) seuroista sai tukea alle 1000 €, kun taas kaksi seuraa sai yli 7000 €. Neljältä seuralta ei saatu vastausta.

Taulukko 18. Kuntien tuki alle 19-vuotiaiden toimintaan vuonna 2015.

Seura	0 €	1-1000	1001-2000	3001-4000	7001-8000	yli 8000	eos
1			x				
2				x			
3		x					
4							x
5							x
6	x						
7				x			
8	x						
9		x					
10	x						
11						x	
12							x
13							x
14					x		
15	x						
16	x						
Yhteensä	5	2	1	2	1	1	4

Viisi seuraa (45 %) ei ole saanut yrityksiltä taloudellista tukea alle 19-vuotiaiden toimintaan vuonna 2015 (Taulukko 19). Kaksi seuraa sai tukea enintään 1000 € ja kaksi 1001–2000 €. 4001–5000 € tukea saivat kaksi seuraa. Vastanneista seuroista noin puolet eivät saaneet lainkaan tukea yrityksiltä, vajaa puolet sai joitakin tuhansia euroja. Viideltä seuralta ei saatu vastausta.

Taulukko 19. Yritysten tuki alle 19-vuotiaiden toimintaan vuonna 2015.

Seura	0 €	1-1000	1001-2000	4001-5000	eos
1		x			
2				x	
3		x			
4					x
5					x
6	x				
7			x		
8	x				
9					x
10	x				
11				x	
12					x
13					x
14			x		
15	x				
16	x				
Yhteensä	5	2	2	2	5

Talkootöistä saatuja varoja käytettiin vuonna 2015 viidessä seurassa enintään 1000 € ja kahdessa seurassa 1001–2000 € välillä (Taulukko 20). Kuudessa seurassa nuoret eivät saaneet talkootyöstä varoja toimintaansa. Kolme seuraa ei osannut vastata. Hieman yli puolet vastanneista seuroista käytti talkootöistä saatuja varoja nuorten toimintaan.

Taulukko 20. Talkootöistä saadut varat alle 19-vuotiaiden toimintaan vuonna 2015.

Seura	0 €	1-1000	1001-2000	eos
1	x			
2		x		
3	x			
4				x
5				x
6	x			
7			x	
8	x			
9		x		
10	x			
11		x		
12				x
13		x		
14			x	
15		x		
16	x			
Yhteensä	6	5	2	3

Seurojen jäsenmaksuista saaduilla varoilla tuettiin nuorten toimintaa viidessä seurassa enintään 1000 €, yksi seura tuki 1001–2000 € ja kaksi seuraa 2001–3000 € (Taulukko 21). Viisi seuraa ei tukenut nuorten toimintaa lainkaan jäsenmaksutuloilla. Kolme seuraa ei osannut vastata. Vastanneista seuroista 62 % käytti jäsenmaksujen tuloja nuorten toiminnan rahoittamiseen.

Taulukko 21. Jäsenmaksuista saadut varat alle 19-vuotiaiden toimintaan vuonna 2015.

Seura	0 €	1-1000	1001-2000	2001-3000	eos
1		x			
2				x	
3		x			
4					x
5	x				
6	x				
7				x	
8					x
9		x			
10	x				
11			x		
12					x
13		x			
14	x				
15	x				
16		x			
Yhteensä	5	5	1	2	3

6.3 Suomalaisen painonnostoseurojen tuottamat palvelut lapsille ja nuorille

Tässä kappaleessa esitetään painonnostoseurojen tuottamat palvelut lapsille ja nuorille, joihin sisältyvät kilpailulisenssien- ja harjoitustenmäärät.

Suomen Painonnostoliiton alaisissa kilpailuissa tulee urheilijalla olla kilpailulisenssi ja vakuutus, joka kattaa mahdolliset tapaturmat ja vammat. Kilpailulisenssien määrä mittaa seurojen kilpailevien urheilijoiden lukumäärää. Peruskoululaisten mestaruuskilpailuissa ja jäsentenvälisissä kilpailuissa kilpailulisenssi ei ole pakollinen.

Kyselyyn vastanneiden seurojen jäsenillä oli yhteensä 253 lisenssiä, keskimäärin 16 kappaletta välillä 0-47 (Taulukko 21). Kolmella seuralla oli vähintään 40 lisenssiä, vastaavasti kahdeksalla seuralla oli alle 10 lisenssiä. Nuorten lisensoijia oli 54 kappaletta, keskimäärin 1-2, välillä 0-7. Puolella seuroista ei ollut yhtään nuorten lisenssiä. Lisensoijia oli eniten ikäluokassa 19–35 vuotta (103 kpl). Masters-lisensoijia (yli 35-vuotiaat) oli 57 kappaletta, keskimäärin 4, välillä 0-11. Alle 19-vuotiaiden lisensoijia oli 21 % (54 kpl).

Taulukko 21. Kilpailulisenssien määrät eri ikäluokissa.

Kaikki		alle 13v.		13-18v.		19-35v.		yli 35v.	
seura 3	47	seura 11	7	seura 11	7	seura 3	29	seura 3	11
seura 2	40	seura 2	5	seura 3	6	seura 2	20	seura 2	10
seura 12	40	seura 5	4	seura 5	6	seura 14	13	seura 11	7
seura 11	33	seura 9	3	seura 2	5	seura 11	12	seura 14	6
seura 14	22	seura 3	1	seura 9	3	seura 5	8	seura 16	5
seura 5	20	seura 7	1	seura 14	2	seura 7	6	seura 4	4
seura 7	10	seura 8	1	seura 7	1	seura 16	5	seura 5	4
seura 16	10	seura 14	1	seura 13	1	seura 4	3	seura 6	2
seura 9	8	seura 1	0	seura 1	0	seura 1	2	seura 7	2
seura 4	7	seura 4	0	seura 4	0	seura 6	2	seura 9	2
seura 6	4	seura 6	0	seura 6	0	seura 8	2	seura 15	2
seura 8	4	seura 10	0	seura 8	0	seura 13	1	seura 8	1
seura 13	4	seura 12	0	seura 10	0	seura 9	0	seura 13	1
seura 1	2	seura 13	0	seura 12	0	seura 10	0	seura 1	0
seura 15	2	seura 15	0	seura 15	0	seura 12	0	seura 10	0
seura 10	0	seura 16	0	seura 16	0	seura 15	0	seura 12	0
Yhteensä	253		23		31		103		57
Keskiarvo	16		1		2		6		4
Välillä	0-47		0-7		0-7		0-29		0-11

Seurojen painonnostoharjoitusten määrä mittaa seuratoiminnan aktiivisuutta. Harjoitteluvuorojen merkitys on oleellista toiminnan kehittämässä ja mm. kilpailuissa menestymisessä. Alle 19-vuotiaille on keskimäärin 2-3 harjoituskertaa viikossa (Taulukko 22). Seuroista kuusi ilmoitti nuoria olevan harjoittelemassa yhdestä viiteen, viidessä seurassa nuoria harjoittelee kuudesta kymmeneen samanaikaisesti. Yksittäisillä seuroilla oli harjoitusvuoroja nuorille lähes joka päivä. Neljältä seuralta ei saatu tietoa.

Taulukko 22. Alle 19-vuotiaiden harjoituskerrat viikossa ja heidän lukumäärät harjoituksissa.

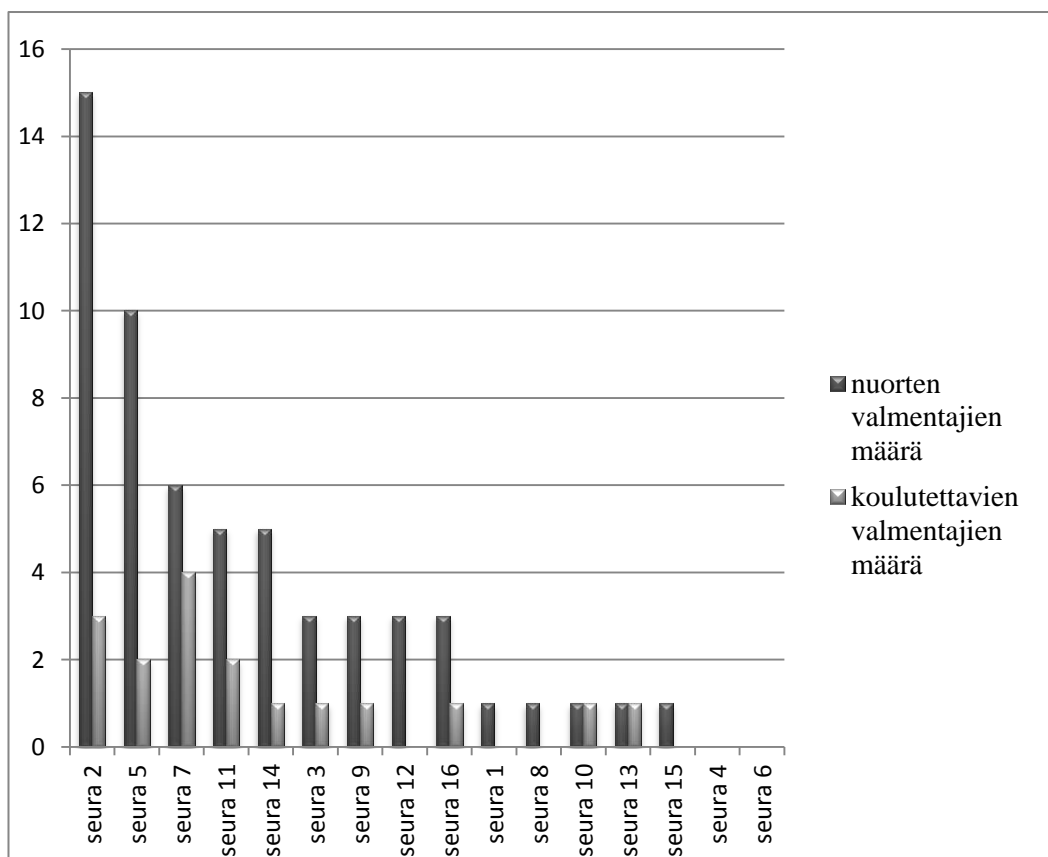
Alle 19 v. harjoituskerrat viikossa		Alle 19-v. määrät harjoituksissa	
1 harjoitus	1	1-5 henkilöä	6
2 harjoitusta	3	6-10	5
3	4	11-15	1
4	1	16-20	0
5	1	21-25	0
6	1	26-30	0
yli 6	1	yli 30	0
en osaa sanoa	4	en osaa sanoa	4

6.3.1 Nuorten harjoitusolosuhteiden tuottaminen

Tässä osiossa käsitellään nuorten harjoitusolosuhteiden tuottamista, joka sisältää valmentajien määrät ja uusien valmentajien kouluttamisen, harjoitusleirien määrät sekä seurojen kustantamat kilpailumatkat ja leirit.

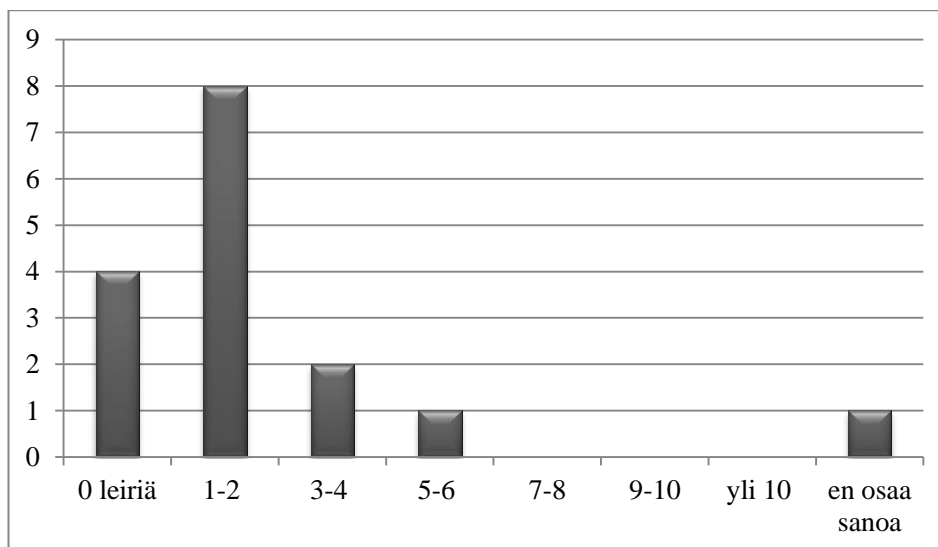
Valmentajia ja ohjaajia alle 19-vuotiaille nuorille oli seuroissa yhteensä 58 henkilöä, keskiarvo 4, välillä 0-15 (Kuvio 3). Viidellä seuralla oli vähintään viisi nuorten valmentajaa. Valmentajien määrissä oli merkittäviä eroja. Suomen Painonnostoliiton valmentaja ja ohjaaja koulutuksiin osallistui henkilöitä vastanneista seuroista yhteensä 17, keskiarvo 1,1 välillä 0-4. Kymmenen seuraa kouluttaa uusia valmentajia joka vuosi.

Kuvio 3. Seurassa alle 19-vuotiaiden valmentajia ja ohjaajia sekä uusien koulutusmäärät vuodessa.



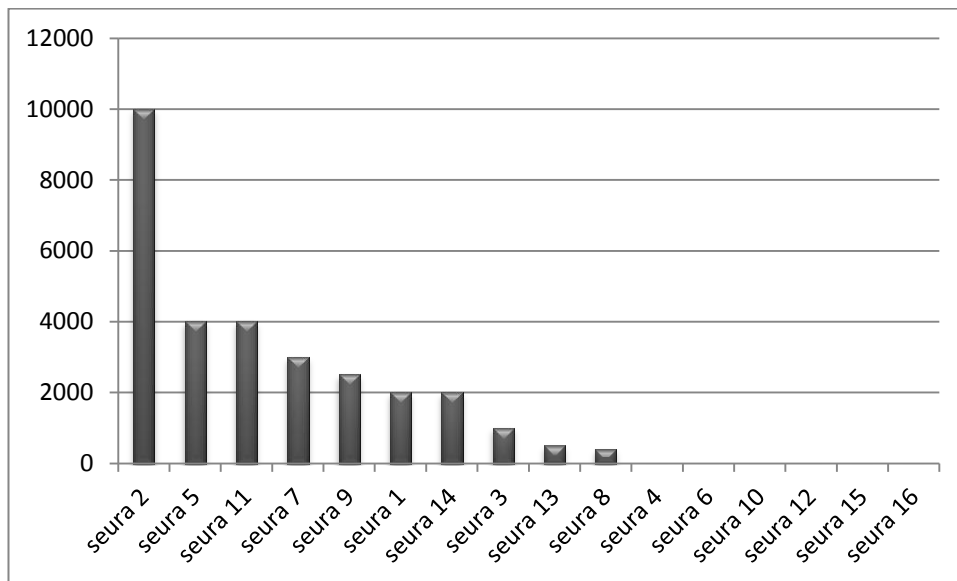
Kahdeksan seuran nuoret osallistuvat harjoitusleireille kerran tai kaksi vuodessa (Kuvio 4). Kolmen seuran nuoret leireilevät enemmän. Neljässä seurassa ei ole ollut nuorten leiritoimintaa.

Kuvio 4. Alle 19-vuotiaiden harjoitusleirien määrät.



Kyselyyn vastanneet seurat kustansivat alle 19-vuotiaiden harrastuskuluja (kilpailumatkat ja leirit) vuodessa yhteensä 29400 eurolla, keskimäärin 1837 eurolla 0-10000 euron välillä (Kuvio 5). 10 seuraa (63 %) tuki taloudellisesti nuorten harrastuskuluja, joista yksi seura 10000 eurolla ja kaksi 4000 eurolla, muut seurat pienemmillä resursseilla.

Kuvio 5. Seura tukee vuodessa alle 19-vuotiaiden harrastuskuluja (kilpailumatkat ja leirit).



6.3.2 Nuorten kilpailutoiminta

Seuroista viisi järjesti 1-2 painonnostokilpailua vuodessa, joissa alle 19-vuotiaat voivat kilpailla (Taulukko 23). Kolme seura järjesti 3-4 kilpailua ja kaksi 5-6 kilpailua. Kaksi seuraa järjesti yli 10 kilpailua. Kolme seuraa ei järjestänyt lainkaan nuorille sopivia kilpailuja. Vastanneista seuroista noin 80 % järjesti nuorille sopivia kilpailuja.

Taulukko 23. Seuran järjestämät kilpailut, joissa alle 19-v. voivat kilpailla.

Seura	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	yli 10	eos
1	x							
2							x	
3			x					
4			x					
5				x				
6	x							
7			x					
8		x						
9		x						
10	x							
11							x	
12								x
13		x						
14				x				
15		x						
16		x						
Yhteensä	3	5	3	2	0	0	2	1

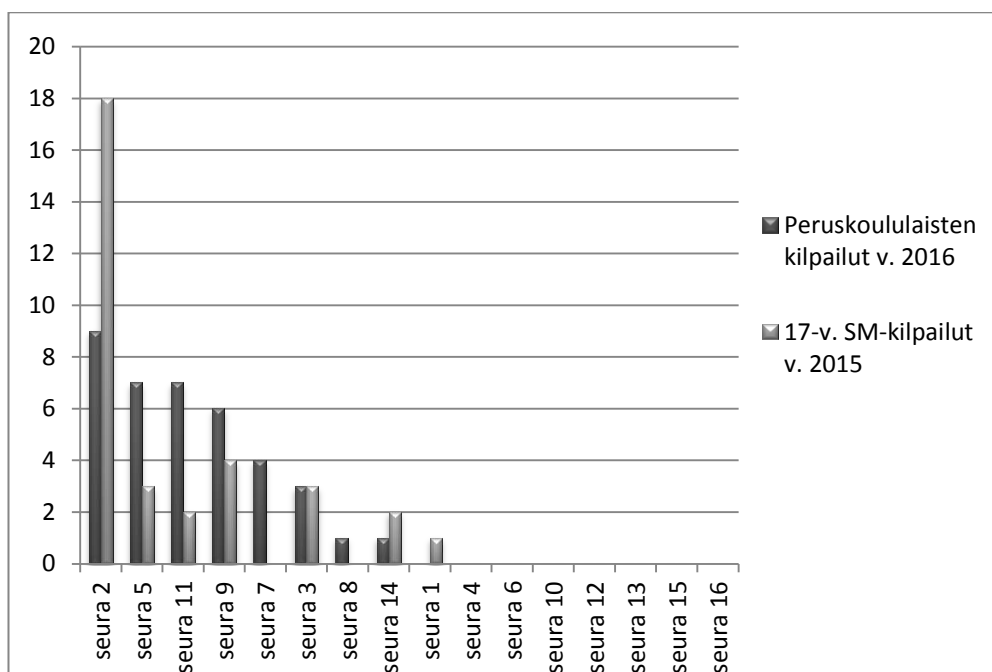
Neljän seuran nuoret kilpailivat muilla paikkakunnilla kolmesta neljään kertaa vuodessa (Taulukko 24). Kolmen seuran nuoret kilpailivat 5-6 kertaa, neljän seuran nuoret eivät kilpailleet muilla paikkakunnilla lainkaan. Seuroista puolissa nuoret kilpailivat muilla paikkakunnilla kolmesta kuuteen kertaan vuonna 2015.

Taulukko 24. Muilla paikkakunnilla alle 19-vuotiaiden kilpaileminen vuonna 2015.

Seura	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	yli 10	eos
1			x					
2							x	
3			x					
4								x
5				x				
6	x							
7				x				
8		x						
9			x					
10	x							
11				x				
12								x
13			x					
14					x			
15	x							
16	x							
Yhteensä	4	1	4	3	1	0	1	2

Vuonna 2016 Peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin osallistui vastanneista seuroista yhteensä 38 nuorta, keskimäärin 2,4 välillä 0-9 (Kuvio 6). Vastanneista seuroista 50 %:sta osallistui nuoria kilpailuun. Vuonna 2015 alle 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuihin osallistui vastanneista seuroista yhteensä 33 nuorta, keskimäärin 2,1 välillä 0-18. Yhdestä seurasta osallistui 18 nuorta, muista seitsemästä seurasta neljä tai vähemmän. Yhdeksästä seurasta ei osallistunut nuoria Suomen mestaruuskilpailuihin.

Kuvio 6. Peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin ja alle 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuihin osallistuneet nuoret.



Alle 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuissa vuonna 2015 sijoittui joukkueena kyselyyn vastanneista seuroista kuusi seuraa, joista kaksi olivat kilpailujen parhaat seurat joukkuepisteissä (Taulukko 25). Näillä seuroilla oli määrällisesti eniten kilpailijoita mukana.

Taulukko 25. Alle 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailujen joukkuesijoitukset vuonna 2015.

seura 2	1.
seura 9	2.
seura 11	8.
seura 3	10.
seura 5	11.
seura 14	15.
seurat 1, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15 ja 16	0

6.4 Yhteistyö muiden lajien ja koulujen kanssa

Tässä kappaleessa esitetään yhteistyötä muiden urheilulajien ja peruskoulujen kanssa. Se sisältää painonnostovalmentajien muiden lajien nuorten ja koululaisten valmentamista.

Painonnostoseuroista suurin osa (77 %) tekee valmennusyhteistyötä muiden urheilulajien kanssa (Taulukko 26). Kyselyyn osallistuneista seuroista neljässä painonnostovalmentajat valmensivat myös muita lajeja kuin painonnostoa säännöllisesti ja kuudessa seurassa satunnaisesti. Kolmessa seurassa vastaavaa toimintaa ei ole ollut. Kolmelta seuralta ei saatu vastausta.

Taulukko 26. Muiden lajien alle 19-vuotiaita valmentavat.

Seura	Säännöllisesti	Satunnaisesti	Ei	Eos
1	x			
2		x		
3		x		
4				x
5	x			
6				x
7		x		
8			x	
9	x			
10	x			
11		x		
12			x	
13		x		
14			x	
15				x
16		x		
Yhteensä	4	6	3	3

Painonnostoseuroista kaksi ilmoitti, että heidän valmentajat ohjaavat koululaisia säännöllisesti ja kuuden seuran satunnaisesti (Taulukko 27). Neljä seuraa ei tee valmennusyhteistyötä koulujen kanssa.

Taulukko 27. Koululaisille painonnostoa ohjaavat painonnostoseurat.

Seura	Säännöllisesti	Satunnaisesti	Ei	Eos
1	x			
2		x		
3			x	
4				x
5				x
6				x
7		x		
8			x	
9		x		
10			x	
11		x		
12	x			
13		x		
14			x	
15				x
16		x		
Yhteensä	2	6	4	4

Painonnostoseurojen valmentajista vain muutamilla on ollut mahdollisuus ohjata koululaisia iltapäivisin koulujen liikuntatiloissa (Taulukko 28). Neljä painonnosto-seuraa on joskus tehnyt yhteistyötä koulujen kanssa siten, että valmentaja on käynyt kouluissa ohjaamassa.

Taulukko 28. Koulujen liikunnallisessa iltapäivätoiminnassa olevat seurat.

Seura	Kyllä	Joskus	Ehkä	Ei	Eos
1				x	
2				x	
3		x			
4					x
5				x	
6					x
7		x			
8				x	
9				x	
10		x			
11		x			
12				x	
13			x		
14			x		
15					x
16			x		
Yhteensä	0	4	3	6	3

6.5 Nuorille suunnatun painonnostotoiminnan kehittäminen

Tässä kappaleessa esitetään kyselytuloksista esille tulleet nuorten painonnostotoiminnan kehittämiseen kuuluvat alueet, kuten nuorten painonnostoharrastusta lisäävät tekijöitä ja lajin markkinointitapoja.

Tärkeimmät nuorten painonnostoharrastusta lisäävät tekijät ovat seuravalmentajien määrän kasvattaminen, yhteistyö muiden lajien ja koulujen kanssa (Taulukko 29). Myös painonnoston parempaa näkyvyyttä pidettiin merkittävänä. Paremmat harjoitteleolosuhteet ja vapaaehtoisten seuratoimijoiden määrän kasvattamista pidettiin hyödyllisenä. Suomalaisten painonnostajien kansainvälisellä menestyksellä ei koettu olevan suurta merkitystä nuorten painonnostoharrastuksen lisääntymiseen.

Taulukko 29. Eniten alle 19-vuotiaiden painonnostoharrastusta lisääisivät tekijät (1-3 tärkeintä).

Enemmän seuravalmentajia	8
Yhteistyö muiden lajien kanssa	8
Yhteistyö koulujen kanssa	8
Parempi lajin näkyvyys	7
Paremmat harjoitteluolosuhteet	4
Enemmän vapaaehtoisia seuratoimijoita	4
Lisää resursseja yhteistyöyritysten kautta	3
Enemmän kilpailuja, leirejä ja muuta toimintaa nuorille	3
Painonnostajien kansainvälinen menestyminen	2

Suosituimmat painonnoston markkinointitavat nuorille olivat painonnostokilpailujen ja punttikoulujen järjestäminen sekä aktiivinen toiminta paikallismedian kanssa (Taulukko 30). Myös sosiaalinen media oli merkittävä mainontakanava, kuten myös yhteistyön muiden lajien seurojen kanssa sekä verkkomainonta. Printtimainontaa seurat eivät pitäneet tärkeänä. Yritysyhteistyön kautta lajin markkinointia nuorille ei pidetty myöskään tärkeänä. Taulukossa 31 on lueteltu vapaamuotoisesti muita painonnoston markkinointitapoja nuorille.

Taulukko 30. Painonnoston markkinointitapoja alle 19-vuotiaille (1-3 tärkeintä).

Järjestämällä painonnostokilpailuja ja punttikouluja	8
Olemalla aktiivisesti paikallismediaan yhteydessä	7
Mainontaa sosiaalisessa mediassa	5
Ei markkinointia alle 19-vuotiaille	5
Yhteistyöllä eri lajien seurojen kanssa	3
Verkkomainontaa	3
Kouluissa mainontaa ja tapahtumia	2
Kunnan liikuntatoimen kautta	2
Printtimediamainontaa	1
Yhteistyöllä paikallisten yritysten kanssa	0

Taulukko 31. Seurojen muut painonnoston markkinointitavat alle 19-vuotiaille.

Liikuntakeskuksen seinällä.
 Ei markkinointia, toiminta alussa, ei kunnan valmentajaa eikä riittäviä tiloja.
 Suullisesti kertomalla toiminnasta.
 Ollaan yritetty järjestää punttikouluja (ilmoitettu kouluilla, urheilutalolla jne), mutta ei ole pahemmin ollut osanottajia.
 Alaikäisten toimintaa ei ole tällä hetkellä tarjolla.
 Yhteistyö Santasportin moniurheilukoulun kanssa.
 Yritämme vähentää lajiin liittyviä voimakkaita ennakkoluuloja järjestämällä aikuisille alkeiskursseja ja keskustelemalla lajista vanhempien kanssa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO

Tämän opinnäytetyön ongelmana oli selvittää lasten – ja nuorten painonnostoharrastuksen laajuutta ja sisältöä Suomen Painonnostoliiton alaisissa lajiseuroissa. Tarkemmin opinnäytetyössä perehdyttiin lajiseurojen taloudellisiin tunnuslukuihin ja resursointiin. Tutkimuksella haettiin vastausta miten seurat resursoivat toimintaansa ja mitkä ovat taloudelliset toimintatavat erityisesti lasten – ja nuorten (alle 19 vuotta) painonnostoharrastuksen kohdalla.

7.1 Lasten ja nuorten painonnostoharrastuksen laajuus ja sisältö lajiseuroissa

Suomen Painonnostoliiton tilastojen mukaan jäsenseuroja oli vuonna 2014 67 kappaletta, joissa jäseniä oli 3234 (Liite 2). Miesten osuus oli 62 % ja nuorten osuus oli 21 %, tarkoittaen noin 700 alle 20-vuotiasta. Liitossa on noin 10 kahvakuulaseuraa, joissa ei ole painonnostotoimintaa. Seurojen koko vaihtelee suuresti, mukana on jäsenmäärältään suuria yleisseuroja, suurin osa seuroista on muutaman kymmenen jäsenen seuroja joko painonnoston erikoisseuroja tai yleisseuroja. Painonnostoseuroja löytyy melko tasaisesti ympäri Suomen. Useimmissa kunnissa on ainakin yksi painonnostotoimintaa harjoittava seura, isoimmissa voi olla useita, kuten Helsingissä on viisi. Kilpailumenestyksen ja toimintakilpailun perusteella alueellisesti vahvasti edustet-

tuina ovat Pirkanmaan, Satakunnan, Pohjanmaan ja Lapin sekä Varsinais-Suomen seurat.

Kyselyyn vastasi 16 seuraa ja ne olivat tasaisesti eri puolen Suomea. Määrällisesti vastaajien lukumäärä oli melko vaatimaton, koska liitossa oli vuositietoilmoituksen palauttaneita seuroja 74. Kuitenkin niistä vain 23 osallistui toimintakilpailuun vuonna 2015, mikä mielestäni kuvaa aktiivisia seuroja olevan noin 25 (Taulukko 5). Siihen verrattuna vastaajien määrä oli tyydyttävä. Kyselyyn vastanneiden seurojen sukupuolijakauma ja nuorten osuus olivat samankaltaisia kuin liiton tiedoissa vuodelta 2014. Kyselyssä painonnostoharrastajien määrissä oli suuria eroja, vastanneista kolmessa seurassa oli vähintään sata harrastajaa, keskimäärin harrastajina oli noin 20. (Taulukko 12).

Nuorten painonnoston kilpailutoiminnan määrää voidaan arvioida ostettujen kilpailulisenssien lukumäärällä, joka on SPNL:n tilaston perusteella ollut lievässä kasvussa vuosina 2012–2015 (Taulukko 3). Vuonna 2015 alle 19-vuotiaiden lisensoijia oli noin 150 kappaletta. Kyselyssä alle 19-vuotiaiden lisensoijia oli seuroilla yhteensä 43, keskimäärin vain 1-2 seuraa kohti (Taulukko 15). Huomioitavaa on, että puolilla seuroista ei ollut yhtään nuorten lisenssiä eli nuoria kilpailijoita näissä seuroissa ei ole. Vastaavasti muutamilla seuroilla heitä oli yli kymmenen.

Kirjallisuuden perusteella (Parkkari, Kannus & Natri 2004, 209) lasten ja nuorten ohjattu voimaharjoittelu on turvallista ja fyysisesti sekä psyykkisesti hyödyllistä kehittymiselle. Painonnostoseurojen punttikoulutoiminta ja nuorten voimaharjoittelu toteuttavat sitä käytännössä. Ennen murrosikää harjoittelun kuormitus on maltillista keskittyen nostotekniikan opetteluun, jotta murrosiässä voidaan aloittaa voimaharjoittelu tehokkaalla ja turvallisella nostotekniikalla. Painonnostoliiton mukaan punttikoululaiset (8-15-vuotiaat) harjoittelevat 2-3 kertaa viikossa (SPNL vuosikertomus 2015, 19).

Kyselyn mukaan alle 19-vuotiaiden harjoituskertoja on keskimäärin 2-3 kertaa viikossa, jollakin seuroilla lähes päivittäin. Seurojen kotisivujen perusteella lasten punttikouluja on yhdestä kolmeen kertaan viikossa. Kyselyn perusteella voidaan todeta harjoitteluryhmien olevan pääasiassa alle 10 nuoren ryhmiä. Yksilölajina onnistunut

harjoittelu vaatii tiivistä henkilökohtaista ohjausta, joten osaavien valmentajien merkitys on suuri nuoren kehittymiselle. Suurien ryhmien ohjaukseen tarvitaan isoja harjoitustiloja ja useita valmentajia.

Painonnostoseurojen menestyvän toiminnan edellytyksenä ovat osaavat valmentajat ja ohjaajat, joiden aktiivinen ja sitoutunut toiminta nuorten parissa johtaa yleensä menestykseen kilpailuissa ja pitää seuratoiminnan vireänä. Seurojen tehtävänä on tuottaa nuorille hyvät harjoitusolosuhteet, jossa valmentajien määrillä ja heidän kouluttamisellaan on merkittävä rooli. Suomen Painonnostoliiton tilaston mukaan vuonna 2014 valmentajia oli jäsenseuroissa yhteensä 330 (Liite 1). Keskiarvo seuraa kohden oli viisi valmentajaa. Tilastojen mukaan valmentajia on noin yksi 10 seurajäsentä kohti.

Kyselyn vastanneissa 16 seurassa oli 139 valmentajaa ja keskiarvo seuraa kohden yhdeksän, seurojen välillä oli määrissä suuria eroja (Taulukko 14). Alle 19-vuotiaiden valmentajia seurat ilmoittivat olevan yhteensä 58, keskiarvo 4 (Kuvio 3). Tässäkin kohtaa vaihtelua oli paljon seurojen välillä. Kyselyyn vastanneissa seuroissa oli keskimäärin enemmän valmentajia kuin kaikissa liiton jäsenseuroissa. Oman kokemukseni mukaan valmentajien määrä kuulostaa yllättävän suurelta, sillä usein olen havainnut valmentajista olevan pulaa eri seuroissa. Valmentajien aktiivisuutta voisi tutkia tarkemmin.

Uusien valmentajien koulutusta selvitettiin myös kyselyssä (Kuvio 3). Vastanneista seuroista lähetetään Painonnostoliiton valmentajakoulutuksiin vuosittain yhteensä 17 henkilöä, noin yksi seura kohden. Yli puolet seuroista lähettää vähintään yhden henkilön valmentajakoulutukseen vuosittain. Seurat, joissa on eniten valmentajia myös lähettävät koulutuksiin paljon uusia henkilöitä, jolloin seuran tarjoamat valmennuspalvelut nuorille säilyvät hyvinä vuodesta toiseen. Ilman osaavia valmentajia punttikoulutoimintaa ja painonnostoharjoittelua ei ole mahdollista toteuttaa, joka voi johtaa seuratoiminnan hiipumiseen tai valmennustason heikkenemiseen. Toisaalta valmentajia kouluttamalla ja kannustamalla voidaan saada aikaan harjoitustoimintaan merkittävä muutos parempaan.

Nuorten harjoitusolosuhteet sisältävät myös seuran järjestämät harjoitusleiritoinnin ja kilpailut sekä kotipaikkakunnalla että muilla paikkakunnilla. Myös Painonnostoliitto järjestää nuorille erilaisia painonnostoleirejä ympäri maan (SPNL vuosikertomus 2015, 19). Kyselyn mukaan noin puolessa seuroista alle 19-vuotiaat osallistuvat 1-2 leireille vuodessa (Kuvio 4). Noin 25 % seuroista nuoret eivät leireile lainkaan. Vastaavasti muutamissa seuroissa leireilyä on paljon, jopa 5-6 leiriä vuodessa. Kyselyn perusteella voi todeta seurojen välillä olevan isoja eroja nuorten leireilyjen määrissä.

Kyselyssä tutkittiin myös kuinka paljon seurat tukevat alle 19-vuotiaiden kilpailu- ja leirikuluja (Kuvio 5). Tutkituista seuroista 63 % kustansi näitä kuluja, yhteensä noin 30000 eurolla. Yksi seura tuki nuorten kuluja 10000 eurolla, seuraavat seurat 4000 eurolla ja sitä vähemmällä panostuksilla aina 400 euroon asti. Huomioitavaa on, että kolme eniten tukea nuorille antaneet seura (2, 5 ja 11) ovat osallistuneet isolla joukkueella peruskoululaisten kilpailuihin (Kuvio 6) ja menestyneet hyvin tai kohtuullisesti alle 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuissa (Taulukko 17). Taloudellinen tuki nuorten kilpailu- ja leiritoimintaan näyttäisi tuovat sekä määrällisesti paljon kilpailijoita että laadullista menestystä kilpailuissa. Nuorten kilpaileminen sekä kotiseuran järjestämissä kilpailuissa että muilla paikkakunnilla näyttää tutkimuksen mukaan olevan aktiivisinta taloudellisesti eniten nuorille tukea antaneissa seuroissa (Taulukot 17 ja 18).

7.2 Lajiseurojen taloudelliset tunnusluvut ja resursointi

Seuraavana johtopäätöksiä seuratoiminnan taloudellisista resursseista, joita ovat kokonaisuudet, palkatut työntekijät, valmentajat, ohjaajat ja vapaaehtoistyöntekijät. Painonnostoseurojen kuluista merkittävän osan muodostavat harjoitussalikulut, jotka yleensä hoidetaan jäsenmaksuilla ja mahdollisesti kunnan liikuntatuella (Leppiniemi & Leppiniemi 2010, 169). Ilman harjoitussalia ja välineitä ei toimintaa voida toteuttaa. Muita kuluja voivat olla palkkakulut ja operatiiviset kulut esimerkiksi kilpailumatkakulut. Resurssien hankintaan on useita eri tapoja, esimerkiksi jäsenmaksujen lisäksi yritysten mainostulot, talkootulot ja toiminta-avustukset (Vierros, Pöyhönen & Kallio 2010, 53).

Kyselyssä seurojen kokonaismenot vaihtelivat erittäin paljon (Taulukko 14). 38 %:lla seuroista kulubudjetti oli alle 5000 €, 13 %:lla 10001–15000 € ja 19 %:lla 25000–30000 €. Kahdella seuralla kulut olivat yli 45000 €. Pääsääntöisesti seurat, joilla oli suurimmat kokonaismenot, myös käyttävät niitä alle 19-vuotiaiden toiminnan tukemiseen. Se on tuonut heidän nuorille menestystä kilpailuissa. Mielenkiintoinen havainto tutkimuksessa oli, ettei yhdelläkään seuralla ollut tällä hetkellä palkattua henkilökuntaa (Taulukko 15). Vain kolmella seuralla oli ollut aiemmin palkattua työvoimaa. Näillä seuroilla oli tutkimuksessa paljon nuorten valmentajia (Kuvio 3), tukivat nuorten harrastuskuluja (Kuvio 5) ja heidän nuoret kilpailivat usein (Taulukot 23 ja 24). Suurimmalla osalla seuroista ei ole ollut mahdollista tai tarpeellista palkata työntekijöitä.

Suomen Painonnostoliiton palkatun henkilökunnan määrä on myös melko vaatimaton. Palkattua henkilökuntaa on toiminnanjohtaja, koulutussuunnittelija ja nuoriso- ja koulutuspäällikkö. Painonnostoliitolla ei ole yhtään palkattua valmentajaa. Mielestäni tässä voisi olla yksi nuorten painonnostotoiminnan kehittämisen avain, kuinka saada palkattua seuroille ja Painonnostoliitolle henkilökuntaa. Tätä aihetta voisi tutkia tarkemmin selvittäen, mitkä tekijät ovat esteenä palkkaamiseen?

Suomalaiset urheiluseurat toimivat pääasiassa vapaaehtoisen jäsenkunnan voimin järjestäen harjoituksia, kilpailuja, leirejä ja talkoita. Kuten aiemmassa kappaleessa mainitsin, tämä koskee myös suomalaisia painonnostoseuroja. Painonnostoliiton tilaston mukaan vapaaehtoisia toimijoita oli vuonna 2014 jäsenseuroissa yhteensä 604 henkilöä (Liite 2). Liitto määrittelee vapaaehtoiset toimijat ihmisiksi, jotka osallistuvat tapahtumien järjestämiseen, mutta eivät välttämättä ole seuran jäseniä. Määrittely voi olla osalle vastaajista epäselvä, joten suhtaudun varauksella liiton tilastoihin sekä oman aineiston tuloksien vertaamiseen.

Kyselyssä vapaaehtoisia ilmoitettiin olevan 16 seurassa yhteensä 511 henkilöä, joka on tulkintani mukaan epäsuhteessa liiton tilastoihin (Taulukko 16). Kuitenkin totean, että vapaaehtoisilla toimijoilla, ovat he seuran jäseniä tai eivät, on erittäin suuri merkitys seurojen toimijoina. Painonnostoseuroilla ei kyselyn perusteella ole palkattuja toimijoita, joten toiminta on vapaaehtoisten jäsenten varassa ja vastuulla.

Seuraavassa kappaleessa käsitellään alle 19-vuotiaiden painonnostotoiminnan resursointia, joka sisältää harrastuksen seuramaksut nuorelle ja eri varainkeruutavat sekä tuet. Painonnoston harrastaminen seuroissa on nuorille edullista (Taulukko 17). Painonnostoliitolla ei ole tilastoa seuramaksuista, mutta kyselyn mukaan 42 % seuroista seuramaksu oli enintään 50 € vuodessa. Kalleimmillaan seuramaksu oli 300 €. Seuramaksut ovat seurojen toiminnassa merkittävässä asemassa, joilla yleensä kustannetaan harjoitustilojen kuluja. Oma kokemukseni seuratoimijana on, että usein harjoitussalit ovat kuntien omistuksessa olevia kiinteistöjä, josta kunnat perivät kohtuullisia maksuja vapaisiin markkinoihin verrattuna, sillä kuntalaisten liikunta ja hyvinvointi ovat merkittävässä asemassa kuntien toiminnan tavoitteissa.

Kyselyn mukaan kuntien tukea alle 19-vuotiaiden painonnostoon sai 58 % seuroista (Taulukko 18). Tuot ovat pääasiassa muutamia tuhansia euroja, kaksi seuraa sai tukea huomattavasti enemmän, yli 7000 euroa. Kyseisillä seuroilla olivat seuramaksut kalleimmasta päästä. Ilman kuntien tukea jääneillä seuroilla nuorten seuratoiminta on melko vaatimatonta, mikä selittänee kuntatuen puuttumisen. Ilman aktiivista seuratoimintaa kuntatukea on vaikea saada.

Kyselyn mukaan yrityksiltä sai taloudellista tukea nuorten toimintaan kuusi seuraa (Taulukko 19). Tukien määrät vaihtelivat 1000 eurosta 5000 euroon. Kyseiset seurat toimivat aktiivisesti järjestäen kilpailuja (Taulukko 23), joissa yritykset saavat mainoksilleen näkyvyyttä tai muuta hyötyä tukensa avulla. Näillä seuroilla on paljon valmentajia (Kuvio 3) ja siten monipuolista toimintaa. Omat havaintoni seuratoimijana tukevat tätä syy-yhteyttä. Kun on aktiivisia ja osaavia seuratoimijoita, voidaan järjestää mielenkiintoisia ja isoja kilpailuja, joissa urheilijoiden suoritukset pääsevät oikeuksiinsa. Hyvin tehdyt tapahtumat tuovat yleisöä paikalle, mutta sen lisäksi merkittävät kanavat ovat sosiaalinen media ja live-lähetykset. Näiden mahdollisuuksien kautta yritykset osallistuvat paremmin seuratyön tukemiseen, erityisesti alueellisella tasolla, jossa verkostoitumisella ja digi-näkyvyydellä on yrityksille liiketaloudellista tai imagollista merkitystä.

Kyselyn mukaan talkootöistä saadut varat nuorten toimintaan olivat noin puolella seuroista alle 1000 euroa ja kahdella seuralla alle 2000 euroa (Taulukko 20). Seurat olivat pääasiassa jo aiemmin mainittuja toiminnoissaan aktiivisia seuroja. Talkootöis-

tä saadut varat olivat melko pieniä verrattuna kuntien ja yritysten tukiin. Havaintoni mukaan talkootöihin on haastavaa saada jäseniä mukaan, syitä siihen on varmasti monia. Kyselyn perusteella syitä ei tiedetä. 62 % seuroista käytti jäsenmaksujaan nuorten toiminnan rahoittamiseen, keskimäärin hieman yli 1000 euroa (Taulukko 21). Jäsenmaksujen merkitys nuorten toimintaa on kuntien ja yritysten tukea pienempi. Kaksi seuraa käytti jäsenmaksuja 2000–3000 euroa nuoriin, joka on mielestäni merkittävä summa.

Sipilän hallituksen hallitusohjelmassa on tavoitteena lisätä ja monipuolistaa koulujen liikuntatoimintaa ja OKM:n työryhmän esityksen mukaan koulujen liikuntatoimintaa voisi tehostaa mm. iltapäivätoiminnalla, jossa urheiluseuroilla voisi olla aktiivinen rooli (OKM verkkosivut 2016). Kyselyn mukaan suurin osa painonnostoseuroista ohjaa koululaisia säännöllisesti tai satunnaisesti (Taulukko 27). Kyseiset seurat ovat pääasiassa aiemmin mainittuja aktiivisia ja monipuolisia toimijoita. Koulujen iltapäivätoimintaa osallistui kuitenkin vain muutama painonnostoseura (Taulukko 28). Syitä vähäiselle iltapäivätoiminnalle koulujen tiloissa voisi tutkia lähemmin. Painonnostovalmentajia on tilastojen mukaan yli 300, joten osaamista voimaharjoittelusta seuroista löytyy.

Painonnostoseurat tekevät yhteistyötä muiden lajien kanssa (Taulukko 26). Kyselyn mukaan 77 % tekee valmennusyhteistyötä muiden lajien alle 19-vuotiaiden kanssa säännöllisesti tai satunnaisesti. Vain muutama seura ilmoitti, ettei tee yhteistyötä. Yhteistyön lisääminen muiden seurojen ja lajien kanssa erityisesti lasten ja nuorten kohdalla on perusteltua, kun kirjallisuudesta tiedetään monipuolisen liikunnan kehittävän lapsia paremmin kuin yksipuolisen liikunnan. Samalla monipuolisen liikunnan määrää voisi lisätä.

Miten kehittää nuorten painonnostotoimintaa? Kyselyn mukaan tärkeimmät tekijät ovat seuravalmentajien määrän lisääminen, yhteistyö muiden lajien ja koulujen kanssa (Taulukko 29). Aiemmin totesin seuravalmentajien määrän olevan merkittävässä asemassa kun vertaa kyselyyn osallistuneiden seurojen resursseja ja toiminnan laajuutta sekä sisältöä. Näiden seikkojen perusteella näkisin uusien valmentajien koulutuksen ja vanhojen valmentajien lisäkoulutuksen olevan tärkein tekijä nuorten

painonnostoresurssien kehittäjänä. Yhteistyötä muiden lajien ja koulujen välillä voidaan myös kehittää kun on riittävästi hyviä valmentajia.

Miten markkinoida painonnostoa nuorille? Kyselyn mukaan tärkeimmät markkinointitavat ovat järjestää nuorille kilpailuja ja punttikouluja, toimimalla aktiivisesti paikallismedioiden kanssa ja mainostaa sosiaalisessa mediassa (Taulukko 30). Kaksi ensimmäistä tapaa ovat jo nyt aktiivisten painonnostoseurojen perustoimintaa, sosiaalinen media on tullut yhä tärkeämmäksi kanavaksi tiedottaa ja mainostaa. Sosiaalisen median välityksellä voidaan nopeasti ja laajalle lähettää videoita, kuvia ja esimerkiksi kilpailutuloksia. Useat painonnostoseurat ovat jo nyt aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä, mutta parannettavaa silti riittää.

7.3 Yhteenveto

Painonnostoseurojen taloudelliset resurssit vaihtelevat paljon. Useimmilla seuroilla resurssit ovat vaatimattomat, mutta muutamilla seuroilla asiat ovat paremmin. Seurat toimivat vapaaehtoisten jäsenten voimin, eikä seuroissa ole palkattua henkilökuntaa. Syitä tähän voisi selvittää tarkemmin. Miten seurat voisivat palkata esimerkiksi valmentajia? Pääasialliset tulojen hankkimiskeinot ovat jäsenmaksut sekä kuntien- ja yhteistyöyritysten tuet. Seurojen väliset erot tulojen hankkimisessa ovat kyselyn perusteella merkittävät. Nuorten painonnostossa aktiivisesti toimivat seurat keräävät varoja kilpailujen järjestämisten kautta. Kilpailuja järjestämällä saadaan tuloja osallistumismaksujen lisäksi yhteistyökumppaneilta ja saadut tulot usein käytetään nuorten harjoitustoiminnan tukemiseen, jolloin myös jäsenmaksut voivat pysyä kohtuullisina.

Tutkimuksen perusteella voi todeta painonnoston harrastamisen olevan nuorille edullista. Painonnostoseuroja on ympäri maan ja harrastamismahdollisuuksia nuorille on asuinpaikasta riippumatta. Myös kunnat tukevat useimmin nuorten toiminnassa aktiivisia seuroja.

Valmentajien merkitys on huomattava nuorten painonnostossa. Heidän kauttaan seurojen nuorten toiminta voi olla määrällisesti riittävää ja laadukasta. Uusien valmenta-

jien kouluttaminen Painonnostoliiton koulutuksissa näyttäisi yhdistävän aktiivisia ja menestyneitä seuroja. Tilaston mukaan painonnostovalmentajia ja ohjaajia on Suomessa yli 300. Valmentajien määrän perusteella punttikoulutoiminnan ja nuorten painonnostotoiminnan voisi olla vieläkin aktiivisempaa, seuratoiminnan lisäksi myös kouluissa ja muiden lajien parissa. Koulujen kanssa tehtävää yhteistyötä voisi selvittää tarkemmin. Tällä hetkellä painonnostoseurat tekevät sitä melko vähän. Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoitteena on lisätä ja monipuolistaa koululaisten liikuntaa ja painonnostoseuroilla on nuorten voimaharjoittelun asiantuntijuus. Sitä voisi hyödyntää esimerkiksi Voima polku hankkeen avulla.

Mielestäni nuorten painonnostoharrastuksen kehittämisen kulmakiviä ovat seurojen taloudellisten resurssien lisääminen ja valmentajien määrän sekä osaamisen parantaminen. Taloudellisten resurssien kasvattamisessa isojen kilpailujen järjestäminen on merkittävässä asemassa. Kilpailutoiminnan kautta on mahdollista kasvattaa jäsenmääriä, saada tukea paikallisilta yrityksiltä sekä saada kunnilta tukea. Tällä hetkellä muutamat seurat järjestävät arvokilpailuja ja näillä seuroilla on taloudelliset resurssit muita paremmalla tasolla. Kilpailun järjestäminen tarvitsee osaavat toimitsijat. Painonnostoliitto voisi kehittää heidän kouluttamista yhdessä seurojen kanssa. Toimivia käytäntöjä voisi jakaa, kopioida ja soveltaa. Digitaaliseen markkinointiin ja viestintään tulisi seurojen ja Painonnostoliiton panostaa. Painonnostoseurojen kotisivujen sisältöä ja ajankohtaisuutta voisi parantaa, siten lajista kiinnostuneet löytäisivät helposti tiedot seurojen toiminnoista ja palveluista. Painonnostoliitto voisi tukea seuroja järjestämällä siitä koulutusta.

Painonnostovalmentajien nuorten voimavalmennusta tulisi hyödyntää enemmän punttikoulutoimintaa lisäämällä ja laajentamalla. Myös koulujen ja muiden lajien kanssa yhteistyön lisääminen hyödyttäisi nuoria, kouluja, seuroja ja Painonnostoliittoa. Painonnostoseurojen valmentajilla on osaamista lasten- ja nuorten voimaharjoittelusta, mielestäni nyt tulisi keskittyä myös seurojen taloudellisten resurssien kehittämisen. Siten nuorten painonnosto voi saada lisää harrastajia kun heille voidaan järjestää enemmän ja monipuolisempaa toimintaa.

8 LOPPUTULOKSEN ARVIOINTI

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää SPNL:n jäsenseurojen lasten- ja nuorten painonnostotoimintaa. Selvityksen perusteella Painonnostoliitto ja lajiseurat voisivat yhdessä kehittää lasten- ja nuorten painonnostotoimintaan. Tutkin kyselyllä lajiseurojen alle 19-vuotiaiden seuratoiminnan resursseja. Kirjallisuuden ja kyselytutkimuksen perusteella löysin vastauksia moniin avoimiin kysymyksiin ja sain tehtyä johtopäätöksiä painonnostoseurojen taloudellisista resursseista ja toiminnoista. Vapaaehtoisten seuratoimitsijoiden merkitys on erittäin suuri seuratoiminnalle ja nuorten painonnostoresursseihin. Painonnostoseurat tarvitsevat lisää resursseja nuorten painonnostotoiminnan kehittämiseen, joita esitän johtopäätöksissä ja yhteenvedossa. Lisätutkimusta on tarpeellista tehdä esimerkiksi seuratoimitsijoiden palkkaamisesta ja koulu yhteistyöstä.

Painonnostoliiton toiminnanjohtaja Tomi Tolsa antoi opinnäytetyöstä positiivisen palautteen 20.2.2017. Hänen arvionsa mukaan opinnäytetyössä huomioitujen harrastuksen edullisuus ja valmennusyhteistyö muiden lajien kanssa ovat nuorten painonnoston kannalta positiivisia asioita. Kehitettäviä asioita seuratoiminnassa ovat vähäinen seuratoimitsijoiden määrä, erityisesti valmentajia tarvitaan lisää. Seurojen johtaminen on hankalaa, kilpailevia nuoria on määrällisesti vähän ja seurojen kotisivut tarvitsevat päivittämistä. Mahdollisuuksia on kehittää yhteistyötä koulujen kanssa, parantaa punttikoulutoimintaa, kehittää ammattivalmennusta, harjoituspaikkoja ja lajien välistä yhteistyötä sekä selvittää minkälaista yhteistyötä eri sidosryhmät odottavat Painonnostoliitolta ja -seuroilta. Painonnostoliiton ja seurojen tehtävänä on lisätä tietoisuutta painonnostoharjoittelun hyödyistä.

LÄHTEET

- Alaja, E. 2000. Arpapelii – urheilumarkkinoinnin käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Alaja, E. 2001. Summapelii – sponsorointiyhteistyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. Urheilu ja seura-harrastaminen. Julkaisussa: Kokko, S., Hämylä, R. toim. Lasten ja nuorten liikunta-käyttätyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneu-voston julkaisuja 2015:2, 73–82.
- Faigenbaum, AD., Kraemer, WJ., Blimkie, CJ., Jeffreys, I., Micheli, LJ., Nitka, M. & Rowland, TW. Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of strength and conditioning research / National strength & conditioning association.* 2009;23: 60–79.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19620931>. Lainattu 15.1.2016
- Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vantaa.
- Huotari, PR., Nupponen, H., Laakso, L. & Kujala, UM. Secular trends in aerobic fit-ness performance in 13-18-year-old adolescents from 1976 to 2001. *Br J Sports Med* 2010; 44:968-970.
- Kautiainen, S., Koivisto, AM., Koivusilta, L., Lintonen, T., Virtanen, SM. & Rimpelä, A. Sociodemographic factors and a secular trend of adolescent overweight in Finland. *Int J Pediatr Obes* 2009;4:360–370.
- Leppiniemi, J. & Leppiniemi, R. 2010. Pieni kirjanpito-velvollinen – kirjanpito ja ti-linpäätös. Talentum Media Oy. www.talentum.fi. Lainattu 15.10.2015.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivut 2015.
<http://okm.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/index.html>. Lainattu 1.12.2015.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivut 2016.
http://okm.fi/OPM/Tiedotteet/2015/03/liikunnan_pyorea_poyta.html. Lainattu 1.3.2016.
- Rians, CB., Weltman, A., Cahill, BR., Janney, CA., Tippet, SR. & Katch, FI. Strength training for prepubescent males: is it safe? *Am J Sports Med.* 1987 Sep-Oct; 15(5):483-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3674272>. Lainattu 1.2.2016.
- Suomen Painonnostoliiton vuosikertomus 2014. Suomen Painonnostoliiton verkko-sivut. www.painonnosto.fi. Lainattu 1.10.2015.

Suomen Painonnostoliiton toimintasuunnitelma 2016. Suomen Painonnostoliiton verkkosivut. www.painonnosto.fi. Lainattu 1.3.2016.

Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt. Suomen Painonnostoliiton verkkosivut. http://painonnosto.fi/sites/default/files/tiedostot/kilpailutoiminnan_saannot_1.1.2017_alkaen.pdf. Lainattu 4.1.2017.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Tammelin, T., Laine K. & Turpeinen S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Tonkonogi, M. Styrketräning för barn- bu eller bä? Svensk Idrottsforskning 2007;1:38–43. <http://www.idrottsforum.org/push/nsfaq.pdf>. Lainattu 12.1.2016.

Verotusohje yleishyödyllisille yhteisöille 26.6.2014. Verohallinnon verkkosivut. www.vero.fi. Lainattu 3.11.2015.

Vierros, H., Pöyhönen, K. & Kallio, M. 2010. Yhdistykset ja säätiöt kirjanpidon, tilinpäätöksen ja verotuksen erityiskysymyksiä. Keuruu: KHTpro.

Voiman polku-hankkeen verkkosivut. www.voimanpolku.info. Lainattu 5.1.2017.

Suomen Painonnostoliiton jäsenseurat 1.3.2016 (www.painonnosto.fi)

Äänekoski

1. Äänekosken Voimistelu- ja Urheiluseura Huima / Teijo Hytönen
teijo.hytonen@pp.inet.fi

Alavus

2. Alavuden Urheilijat / Kailajärvi Arto arto.kailajarvi@koti.fimnet.fi
3. Töysän Veto / Erkki Vannesluoma erkki.vannesluoma@pp.nic.fi

Haapajärvi

4. Haapajärven Karateseura / Marjo Nurmenniemi hks.kahvakuula@gmail.com
5. Kiilat Hockey / Jani Bankowski jani.bankowski@gmail.com

Hämeenlinna

6. Hauhon Sisu / Erkki Laine erkki.laine@pp2.inet.fi

Helsinki

7. Aikuisten Voimailukerho PP / Jouni Rosenlöf rosenlofjouni@gmail.com
8. Helsingin Poliisi-Voimailijat / Jukka-Pekka Huuskonen
jukka-pekka.huuskonen@hotmail.com
9. Helsingin Työväenyhdistyksen Voimistelu- ja Urheiluseura TARMO / Juha
Kantola juha_kantola@hotmail.com
10. Herakles / Tarmo Kuusisto tarmo.kuusisto@saunalahti.fi
11. Lift me up / Kristiina Laine sihteeri.liftmeup@gmail.com
12. Porlammin Pamaus / Matti Vestman matti.vestman@tempaus-areena.fi

Hyvinkää

13. Hyvinkään Ryhti / Kalle Pyykkönen kalle.pyykkonen@gmail.com

Iisalmi

14. Iisalmen Visa / Esa Julkunen kisatoimisto@iisalmenvisa.com

Imatra

15. Imatran Jyske / Taisto Kuivanen taisto_.kuivanen@pp.inet.fi

Isokyrö

16. Voimistelu- ja Urheiluseura Kyrön Voima / Antti Suorauha
antti.suorauha@suomi24.fi

Janakkala

17. Team Nordic Thunder / Jari Rantapelkonen voimanostaja@hotmail.com

Joensuu

18. Joensuun Puntti-Pojat / Hanna Multanen hanna.multanen@hotmail.com

Jyväskylä

19. Voimistelu- ja Urheiluseura Keljon Viesti / Risto Hård
risto.hard@luukku.com

Kajaani

20. Kajaanin Kuohu / Sami Korhonen sami.korhonen@baari.net

Kalajoki

21. Kalajoen Junkkarit / Janne Niemi janne.p.niemi@gmail.com
22. Pohjois-Pohjanmaan Karhut / Miika Tokola ppkarhut@gmail.com
23. Voimistelu- ja Urheiluseura Raution Kisailijat / Eija Mustasaari
e.mustasaari@gmail.com

Kankaanpää

24. Kankaanpään Voimailijat / Marjaana Vähäsantanen
marjaana.vahasantanen@dnainternet.net

Karvia

25. Karvian Kiri / Kari Tuuliniemi kari.tuuliniemi@pp.inet.fi

Kauhajoki

26. Kauhajoen Karhu / Mikko Keskinen mikko_keskinen@hotmail.com

Kerava

27. Voimailuseura Bodonos / Antti Seppälä bodonos.voimailu@gmail.com

Kiuruvesi

28. Kiuruveden Urheilijat / Terho Nousiainen terho.nousiainen@suomi24.fi

Kokkola

29. Alaviirteen Nuorisoseura / Hannu Hakkarainen
hannu.hakkarainen1@outlook.com
30. Nordic Power / Sami Miettinen nordic.power@outlook.com
31. Voimistelu- ja urheiluseura Lohtajan Veikot / Mikko Niemi
mikko.niemi65@suomi24.fi

Konnevesi

32. Konneveden Urheilijat / Jukka Varis jukka.varis@pp.inet.fi

Kouvola

33. Elimäen Vauhti / Janne Göös janne.goos@pp1.inet.fi

34. Voimistelu- ja Urheiluseura Kuusankosken Kisa / Markku Inkeroinen
markku.inkeroinen@gmail.com

Kurikka

35. Kurikan PunttiKlubi / Mika Palomäki mika.palomaki@netikka.fi

Kuusamo

36. Kuusamon Erä-Veikot / Simo Kurvinen simo.kurvinen@simonosteopatia.net

Lahti

37. Lahden Atomi / Ilpo Lindberg Ilpo.lindberg@pp.inet.fi

38. Lahden Gentai / Antti Kilpeläinen giryantti@gmail.com

Lappeenranta

39. Karjala Barbell Club / Iiro Hirvi iiro.hirvi@gmail.com

40. Lappeenrannan Painonnostajat / Jani Jukarainen jani.jukarainen@gmail.com

Laukaa

41. Vihtavuoren Pamaus / Tapio Valkonen tapio.valkonen@kotikone.fi

Lempäälä

42. Lempäälän Kisa / Juha Aho juha.aho@live.fi

Leppävirta

43. Leppävirran Urheilijat / Jorma Rajakannas jr.lepu@gmail.com

Lieto

44. Girevoy Sport Lieto / Soila Lindholm soila.lindholm@netti.fi

Lohja

45. Lohja-Lifting / Kimmo Salanto kimmosalanto@gmail.com

46. Rauta-Pantterit / Sanna Lindholm sanna.lindholm@gmail.com

Merikarvia

47. Merikarvian Voimailijat / Jani Kuusisto kuusisto_73@hotmail.com

Mikkeli

48. Mikkelin Voimailijat / Esa Dufva edufva@surffi.fi

Nokia

49. Suomen kahvakuula / Sanna-Maija Loikkanen sloikkanen@hotmail.com

Oulu

50. CFO Barbell Club / Essi Koskinen info@crossfitoulu.com

51. Oulun Karataseura / Maarit Kangas maarit.kangas@valmentajat.fi

52. Oulun Pyrintö / Marko Keskitalo marko.keskitalo@oulunpyrinto.fi

Parikkala

53. Parikkalan Urheilijat / Paavo Laamanen paavo.laamanen@pp1.inet.fi

Parkano

54. Parkanon Puntti / Miira Kuusikko miira.kuusikko@gmail.com

Pori

55. Puntti-Karhut / Jukka Luonila jluonila@gmail.com

Kyselyyn vastasi varapj. Jussi Laine jussipupu@gmail.com

Riihimäki

56. Riihimäen Kisko / Sauli Anttila sauli.a.anttila@gmail.com

Rovaniemi

57. Ounaksen Kajo / Joni Kuoksa kuoksa@gmail.com

58. Ounasvaaran Atleetti Klubi / Harri Norberg harri.norberg@gmail.com

59. Rovaniemen Reipas / Jaarli Pirkkiö jaarli.pirkkio@gmail.com

Saarijärvi

60. Tahdonvoiman Timpani / Petra Virtanen tahdonvoiman.timpani@gmail.com

Seinäjoki

61. Sportbull Seinäjoki / Antti Luomaranta antti.luomaranta@hotmail.com

62. Voimistelu- ja Urheiluseura Seinäjoen Sisu / Saku Kaunismäki
saku.kaunismaki20@gmail.com

Siuntio

63. Siuntion Sisu / Mikko Miettinen siuntionsisu@siuntionsisu.fi

Tampere

- 64. K4 CENTER / Niko Tarvainen info@k4.fi
- 65. Tampereen Pyrintö / Jukka Joronen jukka.o.joronen@gmail.com
- 66. Tampereen Sisu / Matti Oksanen matti.oksanen@kotiposti.net

Tervo

- 67. Tervon Urheilijat / Pirkko Väätäinen pirkko.vaatainen@gmail.com

Turku

- 68. RCFT Barbell Club / Tuomo Liukkonen tuomo@crossfitturku.fi
- 69. Turun Atleettiklubi / Tommi Rinne tommi.rinne@almaco.cc

Vaasa

- 70. Vaasan Kiisto / Jussi Pohjola jussipohjola@netikka.fi

Valkeakoski

- 71. Valkeakosken Painonnostokerho / Antti Visanen antti.visanen@gmail.com

Vantaa

- 72. Tikkurilan Kajastus / Anniina Huusko anniinahuusko123@hotmail.com
- 73. Tikkurilan Painonnostokerho / Mauri Hannula voimaveikko@luukku.com

Vihti

- 74. Nummelan Voimailijat / Harri Helin haba.helin@gmail.com

Taulukko 1. Suomen Painonnostoliiton jäsenseurojen jäsenet 2014. (SPNL 2015)

	Seura	Jäse- net	Nai- set	Mie- het	Alle 20v	Vapaa- eht.	Val- ment.	Tuoma- rit
1	Aikuisten Voimailukerho PP	10	2	8	1	0	2	0
2	Lahden Gentai	40	26	14	5	6	8	6
3	Tikkurilan Painonnostokerho	100	66	34	70	6	8	1
4	Voimistelu- ja Urheiluseura Kyrön Voima	0	0	0	0	1	3	0
5	Oulun Karatseura	45	25	20	5	2	4	5
6	Lahden Atomi	70	10	60	7	15	2	16
7	Voimistelu- ja Urheiluseura Keljon Viesti	217	10	207	50	20	2	7
8	Lempäälän Kisa	20	5	15	8	8	4	10
9	Voimistelu- ja urheilus. Lohta- jan Veikot	25	5	20	10	5	5	5
10	Kauhajoen Karhu	9	0	9	0	5	3	2
11	Girevoy Sport Lieto	76	48	28	9	7	4	4
12	Konneveden Urheilijat	4	0	4	0	0	0	2
13	Imatran Jyske	40	10	30	15	10	5	5
14	Voimistelu- ja Urheilus. Kuu- sankosken Kisa	20	4	16	2	6	4	3
15	Voimailuseura Bodonos	50	20	30	2	2	3	4
16	Kurikan PunttiKlubi	25	7	18	10	10	3	15
17	Riihimäen Kisko	50	10	40	5	0	30	5
18	Siuntion Sisu	34	15	19	0	0	3	0
19	K4 Center	50	20	30	10	5	4	3
20	Oulun Pyrintö	50	20	30	5	10	5	15
21	Porlammin Pamaus	50	20	30	10	3	3	0
22	Kiilat Hockey	4	1	3	0	0	2	3
23	Töysän Veto	38	9	29	21	11	4	8
24	Helsingin Herakles	100	35	65	45	25	10	15
25	Tampereen Pyrintö	96	31	65	20	20	5	5
26	Suomen kahvakuula	131	102	29	0	30	10	30
27	Kankaanpään Voimailijat	30	12	18	20	10	8	3
28	Kuusamon Erä-Veikot	50	20	30	10	25	7	10
29	Elimäen Vauhti	5	1	4	1	10	1	0
30	Merikarvian Voimailijat	25	5	20	15	10	3	2
31	Vihtavuoren Pamaus	35	10	25	4	10	2	4
32	Kajaanin Kuuhu	7	0	7	0	20	2	5
33	Alavuden Urheilijat	20	8	12	4	10	3	10
34	Ounaksen Kajo	11	3	8	4	2	1	1
35	Joensuun Puntti-Pojat	8	1	7	0	0	1	4
36	Äänekosken Voimistelu- ja Urheilus. Huima	3	3	0	1	1	1	1
37	Lappeenrannan Painonnostajat	70	25	45	10	10	5	5
38	Parkanon Puntti	32	10	22	9	10	10	10
39	Haapajärven Karatseura	30	12	18	1	5	3	5

40	Nummelan Voimailijat	160	30	130	50	50	5	7
41	Lohja-Lifting	70	15	55	15	10	3	10
42	Turun Atleettiklubi	224	44	180	42	3	5	13
43	Ounasvaaran Atleetti Klubi	111	28	83	39	6	10	10
44	Tervon Urheilijat	15	15	0	0	0	2	0
45	Raution Kisailijat	50	20	30	11	10	10	10
46	Kalajoen Junkkarit	60	10	50	15	20	10	12
47	Nordic Power	1	0	1	0	0	0	0
48	Kiuruveden Urheilijat	44	23	21	2	20	3	12
49	CFO Barbell Club	25	15	10	2	0	3	0
50	Parikkalan Urheilijat	23	15	8	2	2	3	4
51	Puntti-Karhut	150	70	80	60	10	12	15
52	Sportbull Seinäjoki	30	21	9	1	8	3	2
53	Lift me up	111	84	27	0	10	20	25
54	Tampereen Sisu	50	4	46	6	20	5	8
55	Helsingin Poliisi-Voimailijat	10	3	7	2	20	1	0
56	Hakalanmäen Ryhti	148	106	42	4	5	7	40
57	Team Nordic Thunder	10	2	8	2	40	2	0
58	Mikkelin Voimailijat	11	0	11	1	2	2	2
59	Tikkurilan Kajastus	10	3	7	0	0	2	3
60	Rovaniemen Reipas	86	20	66	20	0	20	40
61	Helsingin Tarmo	10	1	9	0	0	2	2
62	Karjala Barbell Club	4	0	4	0	0	4	0
63	Pohjois-Pohjanmaan Karhut	12	6	6	2	5	4	4
64	Vaasan Kiisto	19	0	19	1	3	2	4
65	Seinäjoen Sisu	7	1	6	2	0	1	0
66	Tahdonvoiman Timpani	100	66	34	19	30	3	14
67	RCFT Barbell Club	3	0	3	0	0	3	0
	Yhteensä 67 palautettua ilmoitusta	3234	1213	2021	687	604	330	466
	Keskiarvo / seura	48	18	30	10	9	5	7
	Naisten osuus jäsenistöstä	38 %						
	Miesten osuus jäsenistöstä	62 %						
	Nuorten alle 20v osuus jäsenistöstä	21 %						



Suomen Painonnostoliitto
Radiokatu 20, 00240 Helsinki
Puh. 045 852 3261
Email: toimisto@painonnosto.fi

Toimintakilpailu
Vuosi: 20 _____

lomake palautettava liittoon seuraavan vuoden 31.1. mennessä.

1. Lisenssimostajat (1 lisenssi = 5 pistettä. Määrän voi tarkistaa: rekisteri.painonnosto.fi)

Lisenssimäärä	Toimintapisteet

(Määrä x 5)

2. SM-kilpailujen joukkuepisteet

(Yleinen SM = joukkuepisteet x 2, muut x 1)

Kilpailu	Joukkuepisteet	Toimintapisteet
Yleinen SM		
Alle 23-v		
Alle 20-v		
Alle 17-v		
Punttikarnevaali		

(Määrä x 2)

3. Järjestetyt kilpailut

(Saman päivän kilpailuista pisteet vain korkeimman mukaan.)

Kilpailu	Määrä	Toimintapisteet
Kv. tai ks. arvokilpailu		
Kansallinen		
Muu kilpailu		

(Määrä x 20)

(Määrä x 10)

(Määrä x 5)

HOX: Erittely kilpailuista esitettävä liitteessä A!

4. Harrasteliikuntatilaisuudet

(Tilaisuuksien liittyvä painonnostoon, ml. punttikoulut)

Tapahtuman koko	Määrä	Toimintapisteet
Osanottajia 5-19		
Osanottajia yli 20		

(Määrä x 1)

(Määrä x 2)

HOX: Erittely tilaisuuksista esitettävä liitteessä B!

5. Osallistuminen liittokokouksiin

Kokous	Raksita (x)	Toimintapisteet
Kevätliittokokous		
Syysliittokokous		

(10 pistettä)

(10 pistettä)

6. Urheilijoiden edustustehtävät

Edustustehtävä	Määrä	Toimintapisteet
Olympialaiset		
MM-kilpailut		
EM-kilpailut		
PM-kilpailut		
Baltic Cup		
Maaottelu		
Masters EM tai MM		

(Määrä x 20)

(Määrä x 15)

(Määrä x 10)

(Määrä x 5)

(Määrä x 5)

(Määrä x 5)

(Määrä x 5)

HOX: Erittely edustustehtävistä esitettävä liitteessä B!

0

Toimintapisteet

Yhteensä:

Paikka

Päiväys

Seura

Allekirjoitus

Kysely painonnostoseuroille 2016

Taustatietoja seurasta

Kyselyyn vastaaja?

- puheenjohtaja
- varapuheenjohtaja
- sihteeri
- valmentaja
- johtokunnan jäsen
- rahastonhoitaja
- joku muu

Seuramuoto?

- yleisseura
- painonnoston erikoisseura
- kahvakuulan erikoisseura
- painonnoston ja kahvakuulan erikoisseura
- painonnoston ja crossfitin erikoisseura

Seuran päälajit?

- painonnosto
- kahvakuula
- painonnosto ja kahvakuula
- crossfit
- painonnosto ja crossfit
- kahvakuula ja crossfit
- painonnosto, kahvakuula ja crossfit

Seuran jäsenmäärä? Seurassa naisjäseniä? Seurassa miesjäseniä? Seurassa painonnostonharrastajia? Seurassa alle 13-vuotiaita jäseniä? Seurassa 13-18-vuotiaita jäseniä? Seurassa 19-35-vuotiaita jäseniä?

Seurassa yli 35-vuotiaita jäseniä?

Seuran kokonaismenot vuonna 2015?

- alle 5000€
- 5001-10000€
- 10001-15000€
- 15001-20000€
- 20001-25000€
- 25001-30000€
- 30001-35000€
- 35001-40000€
- 40001-45000€
- 45001-50000€
- yli 50000€

Seurassa valmentajia ja ohjaajia?

Seurassa vapaaehtoisia?

Lasten- ja nuorten painonnosto

Seurassa painonnostolisenssin lunastaneita jäseniä?

Seurassa painonnostolisenssin lunastaneita alle 13-vuotiaita jäseniä?

Seurassa painonnostolisenssin lunastaneita 13-18-vuotiaita jäseniä?

Seurassa painonnostolisenssin lunastaneita 19-35-vuotiaita jäseniä?

Seurassa painonnostolisenssin lunastaneita yli 35-vuotiaita jäseniä?

Kuinka monta ohjattua painonnostoharjoitusta on keskimäärin yhteensä viikossa alle 19-vuotiaille?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- yli 6
- en osaa sanoa

Kuinka monta alle 19-vuotiasta harjoittelee keskimäärin yhdessä ohjatussa painonnostoharjoituksessa?

- 1-5
- 6-10
- 11-15

- 16-20
- 21-25
- 26-30
- yli 30
- en osaa sanoa

Kuinka paljon maksaa painonnostoharrastus seurassanne alle 19-vuotiaille vuodessa?

- 1-50€
- 51-100€
- 101-150€
- 151-200€
- 201-250€
- 251-300€
- 301-350€
- 351-400€
- yli 400€
- en osaa sanoa

Kuinka paljon seura saa varoja kunnalta alle 19-vuotiaiden toimintaan vuodessa?

- 0€
- 1-1000€
- 1001-2000€
- 2001-3000€
- 3001-4000€
- 4001-5000€
- 5001-6000€
- 6001-7000€
- 7001-8000€
- yli 8000€
- en osaa sanoa

Kuinka paljon seura saa varoja yrityksiltä alle 19-vuotiaiden toimintaan vuodessa?

- 0€
- 1-1000€
- 1001-2000€
- 2001-3000€
- 3001-4000€
- 4001-5000€
- 5001-6000€

- 6001-7000€
- 7001-8000€
- yli 8000€
- en osaa sanoa

Kuinka paljon seura saa varoja talkootöistä alle 19-vuotiaiden toimintaan vuodessa?

- 0€
- 1-1000€
- 1001-2000€
- 2001-3000€
- 3001-4000€
- 4001-5000€
- 5001-6000€
- 6001-7000€
- 7001-8000€
- yli 8000€
- en osaa sanoa

Kuinka paljon seura saa varoja jäsenmaksuista alle 19-vuotiaiden toimintaan vuodessa?

- 0€
- 1-1000€
- 1001-2000€
- 2001-3000€
- 3001-4000€
- 4001-5000€
- 5001-6000€
- 6001-7000€
- 7001-8000€
- yli 8000€
- en osaa sanoa

Kuinka monta painonnostokilpailua seuranne järjestää vuodessa, joissa alle 19-v. voivat kilpailla?

- 0 kpl
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-8
- 9-10

- yli 10
- en osaa sanoa

Kuinka monta painonnostokilpailua seuranne alle 19-v. kilpailevat muilla paikkakunnilla?

- 0 kpl
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-8
- 9-10
- yli 10
- en osaa sanoa

Kuinka monta painonnostoleiriä seuranne alle 19-v. käyvät vuodessa?

- 0 kpl
- 1-2
- 2-4
- 5-6
- 7-8
- 9-10
- yli 10
- en osaa sanoa

Seurassa valmentajia tai ohjaajia alle 19-vuotiaille?

Kuinka montaa valmentaa tai ohjaajaa seura tukee SPNL:n koulutuksiin vuodessa?

Kuinka monta lasta seurasta osallistui peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin vuonna 2016?

Kuinka monta urheilijaa seurasta osallistui alle 17-v. SM-kilpailuihin vuonna 2015?

Seuran sijoitus joukkueena alle 17-v. SM-kilpailuissa 23.5.2015 Porissa?

Ohjaavatko seuranne painonnostovalmentajat myös muiden lajien alle 19-vuotiaita?

- kyllä, säännöllisesti
- kyllä, satunnaisesti
- eivät ohjaa
- en osaa sanoa

Ohjaavatko seuranne painonnostovalmentajat koululaisia?

- kyllä, säännöllisesti
- kyllä, satunnaisesti

- eivät ohjaa
- en osaa sanoa

Onko seuranne painonnostovalmentajilla mahdollisuutta ohjata koululaisia iltapäiväkerhoissa koulun tiloissa?

- kyllä
- kyllä, joskus
- ehkä
- ei
- en osaa sanoa

Kuinka paljon seura tukee vuodessa alle 19-vuotiaiden harrastuskuluja (kilpailumatkat ja leirit) €?

Onko seurassanne palkattua työntekijää?

- kyllä on, 1 henkilö
- kyllä on, 2-3 henkilöä
- kyllä on, yli 3 henkilöä
- ei ole, mutta on ollut
- ei ole koskaan ollut
- en osaa sanoa

Mitkä tekijät lisäisivät mielestäsi eniten alle 19-v. painonnostoharrastusta, valitse 1-3 tärkeintä

- paremmat harjoitteluolosuhteet
- enemmän seuravalmentajia
- enemmän vapaaehtoisia seuratoimijoita
- parempi lajin näkyvyys
- painonnostajien kansainvälinen menestyminen
- yhteistyö muiden lajien kanssa
- yhteistyö koulujen kanssa
- lisää resursseja yhteistyöyritysten kautta
- enemmän kilpailuja, leirejä ja muuta toimintaa nuorille

Kuinka seuranne markkinoi painonnostoa alle 19-vuotiaille?

- kouluissa mainontaa ja tapahtumia
- printtimediamainontaa
- mainontaa sosiaalisessa mediassa
- yhteistyöllä eri lajien seurojen kanssa
- kunnan liikuntatoimen kautta
- järjestämällä painonnostokilpailuja ja punttikouluja

- olemalla aktiivisesti paikallismediaan yhteydessä
- yhteistyöllä paikallisten yritysten kanssa
- verkkomainontaa

Millä muilla tavoilla seuranne markkinoi painonnostoa alle 19-vuotiaille?

