

Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä esittää SPNL syyskokoukselle SM-kisojen sääntöihin alaikärajan muutosta seuraavasti:

Yleisen sarjan SM-kisojen osallistumisoikeus alaikäraja muutetaan 13 v. (täyttää samana vuonna)

Alle 23 v. sarjoista alaspäin SM kisojen osallistumisoikeuden alaikärajaksi muutetaan 12 v. (täyttää samana vuonna)

Perustelut:

Painonnosto on hienomotorinen korkea taitavuutta ja kehon hallintaa vaativa laji, jonka harrastaminen tulee aloittaa silloin kun hermosto kehittyä eli mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Suomessa ei ole tällä hetkellä kuin kourallinen aikuisia yli 23 v. huippunostajia ja se johtuu valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmän mukaan pitkälti siitä, että meidän nostajamme eivät ole yksinkertaisesti ehtineet kehittyä 20-23 ikävuoteen mennessä sellaiselle tasolle, että motivaatio jatkaa aikuisurheilijaksi olisi riittävä.

Jotta tähän saadaan muutos ja nostajamme ehtisivät kehittyä riittävälle tasolle 20 v. ikään mennessä niin heidän on oltava parempia jo 17 v. kuin nyt ovat ja siten parempia 15 v. kuin nyt ovat ja edelleen parempia 12 v. kuin nyt ovat. Parempi 12 – 15 vuotiaana kuin nyt tarkoittaa tässä yhteydessä valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmän mielestä sitä, että painonnostoa harrastavat lapset ovat teknisesti/taidollisesti nykyistä yleistä tasoa parempia. Ja se puolestaan tarkoittaa taas sitä, että tekniikan säännöllinen harjoittelu on aloitettava 8-10 vuotiaana, jotta saamme yleisen tason kaikissa ikäluokissa nousemaan.

Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmän mielestä suomalaisten aikuisten painonnoston tason nostamisen edellytys on, että osaamisen taso nousee nuoremmissa ikäluokista alkaen ja siitä edelleen siirtyen vanhempiin ikäluokkiin, yleinen tason nosto muulla tavoin ei ole mahdollista.

Lasten ja nuorten valmentaminen varhaisen taidon lajeissa ei ole uusia asia eikä se ole asia, jota ei pystytä tekemään lasten ja nuorten kehitystä sekä hyvinvointia kunnioittaen. Se toteutetaan kaikissa painonnostossa menestyvissä maissa sekä monessa muussa taitoa vaativassa lajissa suomessa (taitoluistelu, telinevoimistelu, lumilajien hypyt) , joten tietoa ja koulutusmateriaalia asiasta on runsaasti saatavilla ja se pystytään toteuttamaan varmasti oikein myös suomalaisessa painonnostossa.

VK-asiantuntija ryhmä luottaa painonnosto valmentajien osaamiseen ja liiton kykyyn kouluttaa valmentajia. Yleisesti suurinta ajatuksen uudistamista tarvittaneen siinä, että kaikilla alle 15 vuotiailla painonnosto on 100 %: sti taito/tekniikka laji, ja taito pitää hankkia mahdollisimman varhain ja harjoitella sitä intensiivisesti mahdollisimman monta vuotta.

Kun taitava, jo useita vuosia painonnoston tekniikkaa harjoitellut 12 v. lapsi rikkoo SM-kisojen aikuisten tai nuorten kisojen tulosrajan, niin valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmän näkemys on, että kenenkään ei tarvitse olla huolissaan tällaisten 12-13 vuotiaiden teknisestä osaamisesta SM-tasolla. Heillä ei ole vielä kehittynyt voimaa, jolla

paikata tekniikka puutteita eli heidän on pakko nostaa teknisesti huippunostoja, mikäli ovat rikkoneet SM-ajan. VK- asiantuntija ryhmän mielestä ei ole mitään syytä rajoittaa teknisesti taitavien nostajien pääsyä näyttämään osaamista SM tasolla. Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä on enemmän huolissaan suuntauksesta, jossa aikuisiässä painonnoston aloittaneet nostajat selvittävät SM kisojen rajat paikkaamalla tekniset puutteet voimalla.

Teknisesti taitavissa lapsissa on suomalaisen painonnoston tulevaisuus ja juuri heistä tulee niitä nostajia, jotka nostavat suomalaisen painonnoston tasoa vanhemmissa ikäryhmissä aina aikuisiin saakka. Taso ei tule nousemaan pelkillä SM-kisojen osallistujamäärien nostamisella, myös osaamisen tason täytyy parantua. VK-asiantuntija ryhmän mielestä ikärajan laskeminen on liitolta signaali siitä, että painonnoston taito tulee hankkia mahdollisimman nuorena, eikä se missään tapauksessa ole signaali siitä, että valmentakaa lapsia niin että he voivat pahoin.

Jos tällä pienellä muutoksella pystytään yhtään vaikuttamaan tason nostoon vanhemmissa ikäryhmissä, niin ei mene montaa vuotta kun 12-13 vuotiailla nostajilla ei käytännössä ole rahkeita päästä aikuisten tai nuorten SM kisoihin, koska nostajien osaamisen ja voiman taso on nuorilla/aikuisilla selvästi parempi kuin 12-13 vuotiailla. Tällöin lapset eivät enää pysty pelkällä teknisellä osaamisella nuorten ja aikuisten SM-tasolle, ja siihen meidän on pyrittäväkin; luonnolliseen karsiutumiseen eikä teennäisiin rajoihin estämään paremmat kilpailijat pois.

Todettakoon että ikärajan alentaminen ei toisi vuodelle 2024 yhtään 12-13 vuotiasta nostajaa yleiseen naisten tai miesten sarjaan, eikä yhtään nostajaa myöskään 23 tai 20 vuotiaiden sarjaan. Ainoastaan kaksi tai kolme 12-13 vuotiasta nostajaa pääsisi vuotta aikaisemmin ikärajan alentamisen ansiosta 15 / 17 vuotiaiden SM kisoihin vuonna 2024. Ikärajan alentaminen vuodelle ei ole millään muotoa dramaattinen muutos, mutta se on oikean suuntainen signaali lajin harrastajille.

Valmennuksen- ja koulutuksen asiantuntijaryhmä ottaa erittäin vakavasti tässä yhteydessä esille nostetun huolen lasten valmennukseen ja kilpailuttamiseen liittyvistä lieveilmiöistä. VK-asiantuntijaryhmän näkemys on, että SM-kisojen ikärajan alentaminen ei ole sellainen seikka, että se vaikuttaisi kyseisten lieveilmiöiden lisääntymiseen tai yleisyyteen, syyt ovat muualla.

Kyseisiä lieveilmiöitä esiintyy jossain määrin jo nyt nykyisillä ikärajoilla, ja on esiintynyt aina. Kuinka yleisiä ne ovat tällä hetkellä lasten ja nuorten painonnostossa, siitä ei ole tarkkaa tietoa. VK-asiantuntijaryhmän mielestä kyseisten lieveilmiöiden syntyminen, esiintyminen tai torjuminen on joka tapauksessa huomattavasti laajempi asiakokonaisuus kuin SM-kisojen ikäraja kysymys, ja siitä pitää olla aina huolissaan olipa ikärajat mitkä hyvänsä.

VK-asiantuntijaryhmän mielestä tätä lieveilmiötä torjutaan parhaiten tiedottamisella ja valmentajien sekä seurojen kouluttamisella. Painonnostoliitolla tulee olla säännöllisesti vuosittain tarjolla koulutuksia, joissa keskiössä on lasten ja nuorten kehittyminen sekä hyvinvointi painonnostovalmennuksessa.