

# NOSTAJAN OPAS

## Tampereen Pyrintö ry. Painonnostojaosto EST 1962



## **Nostajaksi Pyrintöön: Nostajan opas**

Tampereen Pyrinnön (perustettu 1896) painonnostajaosto (perustettu 1962) on huippu-urheiluseura, jolla on yksi pisimpiä valmennustraditioita suomalaisessa painonnostossa. Seura on valmentanut tähän mennessä kahdeksan painonnostajaa olympialavalle asti. Olympiaedustuksia on yhteensä 19. Tampereen Pyrintö on vuosien 2010 – 2022 parhaiten menestynyt seura painonnoston suomenmestaruuskilpailuissa.

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on edistää painonnostoa Suomessa ja se on muodoltaan vapaaehtoistyöhön perustuvaa ja voittoa tavoittelematonta. Valmennusta ei myydä halukkaille seuran toimesta, vaan sen saaminen perustuu yhteisön jäsenyyteen. Siihen liittyy velvoitteita ja oikeuksia, joista tässä oppaassa kerrotaan.



Pyrinnön nostajan on tärkeä tuntee seuran traditiot ja arvot. Ne voi lukea tämän oppaan lopusta. Jäsenyys on mielekästä, eli sekä yksilöä että yhteisöä vahvistavaa, kun yksilön toiminta on linjassa ryhmän tärkeimmiksi muodostuneiden arvojen kanssa.



### **Nostouran aloittaminen:**

Nostajan ura alkaa alkeiskurssilta tai keskustelun kautta. Valmennus on ilmaista, mutta edellyttää tavoitteellisuutta. Uusi painonnostaja pääsee parhaiten mukaan osallistumalla kilpailuihin ja edistymällä tuloksissaan. Täysivertainen jäsenyys saavutetaan osallistumalla myös seuratoimintaan. Kun osallistujia on runsaasti, saadaan paljon aikaa. Talkoita järjestetään niin, ettei kuormitus ole kohtuuton.

Ainoa virallinen kriteeri jäsenyydelle on yhdistyksen jäsenmaksun maksaminen. Sen suhteen kannattaakin olla tarkkana sillä virallisiin kilpailuihin ei voi osallistua, jollei ole jonkin Suomen Painonnostoliiton (SPNL) jäsenen seurajäsen. Jäsenmaksun laiminlyönti voi siis johtaa jopa kilpailuoikeuden menettämiseen.

## Harjoittelu:

Onko yhteisöä olemassa, jos sillä ei ole yhteistä kokoontumispaikkaa? Ihmisten kohtaaminen tiivistää yhteisöä, parantaa treenitehoja ja lisää valmennusosaamista. Siksi kannattaa pyrkiä siihen, että kaikki Pyrintöön nostajat harjoittelevat aina kun mahdollista yhdessä Nääshallilla.

Hyviä kaupallisia kuntosaleja on Tampereella useita. Eri saleilla on erilaisia vahvuuksia, mutta niillä on vain vähän merkitystä, verrattuna siihen, että yhteisö vääjäämättä heikkenee hajaantumisen seurauksena.

Pitkästä historiastamme tiedämme, että harjoittelun ulkoisilla puitteilla on hyvin vähän merkitystä painonnostotuloksiin, mutta vahvalla yhteisöllä on suuri merkitys - erityisesti nostajasukupolvien aikana kehittyneen valmennusosaamisen ja huippu-urheilun vaatiman harjoittelutradition siirtymisen kautta.

Yksilön kannattaa siis toimia yhteisön vahvistamiseksi silloin, kun se on mahdollista, esimerkiksi osallistumalla yhteisiin harjoituksiin. Valmentajien työtä arvostaa parhaiten olemalla täsmällisesti ja johdonmukaisesti paikalla muiden kanssa.



## Seuratoiminta:

Seuran toiminnan kannalta on normaalia ja välttämätöntä, että kaikki jäsenet osallistuvat toisinaan toiminnan ja kilpailujen järjestämiseen ja talkoisiin. Seura ei voi toimia ilman sitä.

Toimiva yhteisö on yksilöiden etu. Sillä on keinoja huomioida, tiedottaa, järjestää harjoittelua ja pitää huolta yhteisön tarinasta, jossa yksilöiden saavutuksilla on jatkuvuutta. Ilman yhteisöä nimet, tulokset ja tarinat unohtuvat.

Seuratoimintaan liittyviä palavereja ei ole usein, paitsi tärkeä vuosikokous. Vuosikokouksessa käsitellään yhteisön arvot ja suunnitelmat sekä valitaan luottamushenkilöt. Kaikki seuran jäsenet voivat asettautua ehdolle. Vuosikokouksen ajankohta ja paikka ilmoitetaan jaoston sosiaalisen median kanavilla ja Nääshallilla seuran ilmoitustaululla viimeistään viikkoa ennen kokousta.



## Vuosittaiset maksut:

Nääshallilla harjoittelua rahoitetaan salimaksulla.

1. Tampereen Pyrinnön jäsenmaksu 2023 on 30 euroa:  
Muista valita ensisijaiseksi jaostoksi "Painonnosto":

[www.tampereenpyrinto.fi/liity-jaseneksi/](http://www.tampereenpyrinto.fi/liity-jaseneksi/)



Myös tällä QR-koodilla pääset mobiililaitteellasi ko. sivuille

2. Salimaksu Nääshallille 2023 on 60 euroa:

Maksa vuosittain salimaksu jaoston tilille  
FI60 5732 2620 0122 37

Merkitse viestikenttään: Salimaksu / Oma Nimesi

3. Kilpailulisenssi vain kilpaileville ja  
valmennuksen piirissä oleville:

[www.painonnosto.fi/kilpailu/lisenssit](http://www.painonnosto.fi/kilpailu/lisenssit)



Myös tällä QR-koodilla pääset mobiililaitteellasi ko. sivuille

Kilpailulisenssin hinta määräytyy nostajan iän ja vakuutuksen tarpeen mukaan. Katso lisätietoja painonnostoliiton virallisilta sivuilta.

## Kulukorvaukset:

Valmennusvastaavan hyväksymiin kisamatkoihin seura maksaa osallistumismaksun ja joissain tapauksissa myös matkakuluja. Valmennusvastaavan nimi löytyy seuran verkkosivuilta kohdasta yhteystiedot. [www.tampereenpyrinto.fi/painonnosto](http://www.tampereenpyrinto.fi/painonnosto)

Kilometrikorvaus maksetaan minimimäärään autoja ja se pitää sopia etukäteen valmennusvastaavan kanssa. Jaoston itse järjestämiin kilpailuihin (myös Rönni) kulukorvausta ei makseta. Kulukorvaukset on haettava rahastonhoitajalta itse puolen vuoden sisään kilpailusta.

Lisenssi- ja esimerkiksi varustekuluja korvataan kilpailuihin osallistumisen perusteella seuraavasti:

Kulukorvaus on prosenttia vakuutuksellisen kilpailulisenssin hinnasta

Yleisen sarjan SM kilpailut	50
Rönnin kisat	50
Seurajoukkue finaali 2 joukkue	50
Seurajoukkue finaali 1 joukkue	100

Osallistuessaan kaikkiin kolmeen kilpailuun urheilija on siis oikeutettu kulukorvaukseen, joka vastaa 150 % tai 200 % vakuutuksellisen kilpailulisenssin hinnasta. Korvaus edellyttää **osallistumista vuosikokoukseen**.

Lisenssikorvaus on haettava rahastonhoitajalta kuuden kuukauden sisällä vuosikokouksesta ja toimitettava kuitit kuluista. Kulukorvauksia ei makseta, mikäli jaoston talous ei sitä johtokunnan arvion mukaan salli.

## Tiedottaminen:

Tiedottaminen on yksi haastavimmista tehtävistä seurassa. Sitä ei pidä jättää vain luottamushenkilöiden varaan. Jos haluat että sinusta kirjoitetaan, kannattaa tuoda juttuvinkki, kuva tai video jonkun johtokunnan jäsenen tietoon. Jokaisella kisamatkalla olisi hyvä nimetä kuvaaja erikseen tiedottamisen onnistumiseksi.

## Edustusasut:

Kilpailuissa esiinnyttään seuran asussa. Aktiivisesti kilpaileville seura hankkii edustus- ja kilpailuasuja. Niissä voi olla pieni omavastuuhinta. Jos sinulla ei ole edustusasua, kerro siitä valmentajalle.

Pyrinnön toimistolta (Pyhäjärvenkatu 5 H / Klingendahl) saa milloin tahansa seuran virallisia asusteita, jotka käyvät erittäin hyvin painonnostokilpailuissa. Yhteishankintoja tehdään säännöllisesti.





**TP painonnostojaoston missio, visio ja arvot.  
Käsitellään jaoston vuosikokouksessa.  
Hyväksytty 11.11.2014.**

**Toiminnan tarkoitus** (missio):

Edistää painonnostoa Tampereella ja tuottaa mahdollisimman hyviä painonnostajia puhtaan urheilunpelisäännöillä

**Toiminnan tavoite** (visio):

Pyrintö on kansainvälisen tason painonnostoseura, joka kokoaa yhteen alueen lahjakkaat painonnostajat.



**Seuran traditio** (arvot):  
**Huipulle Pyrkiminen:**

Painotamme valmennuksessa kilpaurheilua. Huomaamme huippu-urheilijoiden tarpeet arjessa. Varmistamme että harjoitusolosuhteet ovat mahdollisimman hyvät.

Toisaalta tiedostamme, että vain harva voi päästä huipulle. Huipulle pyrkivä tarvitsee koko yhteisön tuen. Kaikkia seuran toiminnassa mukana olevia henkilöitä tasosta riippumatta tarvitaan, että menestyminen on mahdollista. Huipulle pääsevä nostaja osaa arvostaa saamaansa tukea.

## **Puhdas urheilu:**

Seuraukset dopingin käytöstä ovat painonnostoseuralle vääjäämättömät ja erittäin vakavat. Menestymisen edellytys on, että emme hyväksy dopingia tai minkäänlaista harmaalla alueella liikkumista.

## **Yhdenvertaisuus:**

Arvostamme ihmisten erilaisuutta. Emme pyri tietynlaiseen muottiin olla painonnostaja. Emme syrji, häiritse tai kiusaa ketään uskonnon, ihonvärin, etnisyyden, aatteen, sukupuolen, sosioekonomisen aseman, seksuaalisen suuntautumisen, iän, tempaustuloksen tai minkään muunkaan perusteella. Edistämme sukupuolten välisen tasa-arvon toteutumista suomalaisessa painonnostossa.

## **Yhteisöllisyys:**

Seuratoiminta ei perustu rahalla palkitsemiseen, vaan siihen että on olemassa ryhmä ihmisiä, jotka haluavat tehdä yhdessä työtä monella tasolla oman ja kaverin urheilullisen menestymisen eteen. Tunnistamme yhteisön antaman tuen merkityksen urheilutuloksissa. Arvostamme yhteisöllisyyttä ja huolehdimme hyvästä ilmapiiristä, luottamuksesta ja yhteishengestä. Järjestämme yhteisiä tapahtumia ja pyrimme siihen, että urheilijat treenaavat, kilpailevat ja viettävät aikaa yhdessä.



Kuvat: Pauli Vuorinen ja Isaac Morillas

Tampereen Pyrintö ry. 2023

