



# Voimistelu- ja urheiluseura **KOIVISTON ISKU RY** 85 vuotta



# TOIMINTASUUNNITELMA **2012**

[www.koivistonisku.fi](http://www.koivistonisku.fi)

Johtokunta 9.11.2011  
Syyskokous 23.11.2011

# KOIVISTON ISKU RY

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2012

Alkavan 85. toimintavuoden aikana järjestämme kilpa- ja kuntourheilutoimintaa viiden lajijaoston sekä veteraani- ja kuntojaoston voimin.

Kilpaurheilussa naisten lentopallojoukkueen luovuttua sarjapaikasta valmistaudutaan ja valmennetaan joukkuetta ottamaan 2-sarjapaikka syksyllä 2012. Pyöräilyssä **Chebici-Isku teamin** tavoitteena on saavuttaa 12 mitalia maasto-, maantie- ja rata-ajojen SM-kilpailuissa ja hyvä menestys maasto-, marathon ja maantiecupeissa. Joukkue osallistuu muutamaankin ulkomaiseen kilpailuun (Ruotsi/Viro/Belgia). Vuonna 2012 seuramme järjestää pyöräilyn 14. Lattomeri-ajon ja kaksipäiväisenä etappiajona ajettavan 19. Satakunnan ajot. Triathlonjaosto jatkaa kilpailutoimintaa kotimaassa ja ulkomailla tavoitteena menestyminen kansainvälisissä kilpailuissa ja myös SM-kilpailuissa osin uusin voimin Söderdahlin veljesten siirryttyä jaoston valmennustehtäviin. Yleisurheilussa nuoret urheilijamme tavoittelevat menestystä piirin kilpailujen lisäksi myös SM-kilpailuissa. Uutena lajina aloitetaan fitness yleisurheilujaoston alaisuudessa.

Huippu- ja kilpaurheilun lisäksi panostamme myös nuoris- ja kuntoliikuntatoimintaan kaikkien jaostojen toiminnassa. Kunto- ja veteraanijaoston painopiste on aikuisliikunnan järjestämisessä.

Kansainvälistä väriä toimintaamme tuo yhteistyö saksalaisen ystävyysseuramme lentopallojuniorien kanssa sekä pyöräilijöiden ja triathlonistien ulkomaan harjoittelu- ja kilpailumatkat.

Toimintaamme johtaa vuosikokouksen valitsema johtokunta, joka kokoontuu puheenjohtajan kutsusta noin 10 kertaa tulevan toimintavuoden aikana. Sääntömääräisiä kokouksia järjestämme suunnitellusti kaksi. Muita kokouksia järjestämme tarpeen mukaan. Osallistumme TUL:n ja lajiliittojen, Porin kaupungin ja muiden yhteistyötahojen toimintaan resurssiemme puitteissa.

Varainhankinnassa pääpaino on keräyspaperitoiminnan edelleen kehittäminen yhteistyössä Paperinkeräys Oy:n kanssa. Paperinkeräyshallimme on vuokrattu kolmeksi vuodeksi (2011-2013) Paperinkeräys Oy:lle, ja hallin kautta kulkevan keräyspaperin ja –pahvin tonnimäärät ovat reilussa kasvussa vuositasona. Keräysastioiden vaihtuminen entistä enemmän syväkeräysastioiksi ja keräyspaperikonteiksi edellyttää myös kalustohankintoja lähiaikoina. Talousarviossa on varauduttu 30.000 euron määrärahalta uuden auton hankintaan ja myös lastauksessa käytettävän kuormaajan vaihto uudempaan on lähitulevaisuudessa edessä. Jäsenistön talkootyö on edelleen merkittävässä osassa keräyspaperitoiminnan pyörittämisessä.

### **Seuran tavoitteena on järjestää liikuntatoimintaa lapsille, nuorille ja aikuisille.**

Painopisteet jakaantuvat seuraaville toiminta-alueille

- Nuorisoliikunta, koulutus ja kasvatus
- Kilpaurheilutoiminta
- Aikuisliikunta (kuntourheilu)
- Paperinkeräys varojen hankkimiseksi edellä mainittujen toimintojen ylläpitämiseksi.

### **Kilpaurheilutoimintaa harjoitetaan:**

- lentopallossa
- pyöräilyssä
- triathlonissa
- yleisurheilussa

Liitteenä jaostojen toimintasuunnitelmat

# **LENTOPALLOJAOSTO**

## **TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2012**

### **Yleistä:**

#### **Iskun lentopallojaosto tulee toimineeksi 50 v. keväällä 2012**

Lentopallojaosto johtaa seuramme lentopallotoimintaa. Jaosto kehittää toimintaansa perinteitä vaalien ajan vaatimusten mukaiseksi. Jaoston tavoitteena on edetä suunnitelmallisesti ja toiminnot tärkeysjärjestykseen asettaen. Jaosto pyrkii hyödyntämään jäsenistön erikoisosaamista ja lisäämään vastuuta ja vastuun kantamista myös seuran harrastajien piirissä.

### **Varsinainen toiminta:**

Lentopalloharrastuksen jatkuvuuden turvaaminen ja harrastajamäärien kasvattaminen on yksi jaoston perustavoitteista. Osaavien valmentajien, ohjaajien sekä tuomari- ja otteluvirkailijoiden etsintä ja hankkiminen on tärkeää. Halukkaille tarjotaan kouluttautumismahdollisuuksia.

Toinen perustavoitteista on asianmukaisten harjoitteluaikojen ja paikkojen hankkiminen joukkueille.

Tärkeitä tavoitteita ovat nykyisen 1-joukkueen valmentaminen ja peluuttaminen paikallisessa karhulentis sarjassa niin että joukkue olisi valmis ottamaan osaa naisten 2-sarjaan, sarjan alkaessa syksyllä 2012. Myös nuorisotoiminnan kehittäminen on tärkeää jotta omista junioreista saataisiin tulevana vuosina pelaajia seuran edustusjoukkueeseen. Nuorten tyttöjen joukkueet pyritäänkin saamaan myös jatkossa mukaan ikäluokkiensa kilpailusarjoihin tai vaihtoehtoisesti karhulentis-sarjaan.

Miesten joukkueelle luodaan toimintaedellytykset jatkaa alkanutta sarjatoimintaa paikallisessa karhulentis sarjassa.

Lentopallojaosto järjestää Seuran 85v. ja lentopallojaoston 50v. juhlaturnauksen, Porissa järjestettävän valtakunnallisen TUL Joy Games tapahtuman yhteydessä.

Perinteistä yhteistyötä Bremerhavenin FTG:n kanssa pidetään yllä ja järjestetään nuorten joukkueiden keskinäiset vuosittaiset tapaamiset.

### **Varainhankinta:**

Tulot ja menot pidetään tasapainossa. Pyritään aktiivisesti kehittämään jotakin uutta perinteisten vuosittaisten varainhankintamenetelmien (esim. käsiohjelma) rinnalle. Lisätään harrastajien omaa rahoitusosuutta. Harrastajat haastetaan enenevässä määrin mahdollisiin talkoisiin.

### **Lentopallojaostoon ehdotetaan seuraavat henkilöt:**

Urho Jalava (koollekutsuja), Taito Tommila, Jorma Ukkonen, Markku Grönberg, Leena Lehto, Annika Paalasalo, Taina Domander, Sini Granroth

# NAISJAOSTO

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2012

### **Naisjaosto toimii lähinnä harrastus- ja kuntoliikuntapohjaisena.**

Naisjaosto pyörittää syys- ja kevätkaudella eri-ikäisille naisille sekä teini-ikäisille jumppaa joka maanantai Väinölän koululla klo. 18 – 20. Jumppien pää vetäjänä toimii Riikka Järvinen. Jumpat vedetään 2:lla ryhmällä, ensimmäisessä ryhmässä, aikuisten keppijumppa, toisessa ryhmässä jumpataan tehokkaan lihaskuntojumppaa tähän ryhmään sopivat myös teini-ikäiset tytöt.

### **Lisäksi toiminnassa on seuraavia tapahtuma:**

- osallistuminen kunto tapahtumiin.
- perinteiset jumppakauden päättäjäiset.
- kahvitukset ja talkoot muiden jaostojen tapahtumissa.
- osallistuminen piirin järjestämiin tapahtumiin.
- ohjaajien kurssitus ja koulutus.

### **Naisjaostoon ehdotetaan seuraavat henkilöt:**

Hilkka Söderdahl, Raija Patoranta, Sonja Rosnell, Marja-Liisa Mäkipää, Aira Nieminen ja Tanja Jussila.

06.11.2011

Naisjaoston psta. Hilkka Söderdahl

# PYÖRÄILYJAOSTO

## TOIMINTASUUNNITELMA 2012

Jaoston pääpainopisteet tulevat olemaan alueellisten ja valtakunnallisten kilpailujen järjestäminen, kilpa- ja huippu-urheilu sekä myös harraste- ja junioritoiminnan kehittäminen. Pyöräilyjaoston tulevan vuoden merkittävin oma tapahtuma on toukokuussa järjestettävät 19. Satakunnan ajot ja mahdollinen SM-kilpailu elokuussa.

### KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN

Kaudella 2012 Suomen maantiepyöräilyn kilpailukausi avataan perinteiseen tapaan huhtikuussa ajettavilla 14. Lattomeri-ajolla ja 19. Satakunnan ajot toukokuussa ajetaan kaksipäiväisenä kolmen kilpailun etappiajoja. Kilpailukeskuksena tulee toimimaan Kaasmarkun koulu. Perinteisesti pyöräilyjaosto järjestää myös Satakunta Cupin osakilpailuja sekä piirin mestaruuskilpailuja maantie- ja maasto-ajossa. Isku toimii vuonna 2012 Satakunta cupin sihteeriseurana.

Koiviston Iskun 85-vuotisjuhlavuoden juhlakilpailuksi anotaan kortteliajon tai paritempon SM-kilpailuja.

### KILPAILUTOIMINTA

Kilpaurheilun puolella painopistealueena on kansallinen kilpailutoiminta. Elite-pyöräilijämme ajavat **Chebici-Isku** teamissa. Tärkeimmät kotimaan kilpailut ovat SM-kilpailut niin rata- ja maantieajossa kuin xco, marathon ja cyclocrossissakin. Tavoitteena on menestyä maantie-, xco- ja marathon cupeissa sekä saada vähintään 12 mitalia SM- ja ISM-kilpailuissa. Chebici-Isku team tulee osallistumaan myös muutamaans kansainväliseen kilpailuun Virossa, Ruotsissa ja mahdollisesti Belgiassa. Osa kilpapyöräilijöistä osallistuu myös ikäluokkien PM- ja EM-kilpailuihin.

Harjoittelu tulevaan kauteen urheilijoilla on jo täydessä käynnissä. Yhteisharjoituksina ovat talvikaudella mm. viikoittain kuntopiiri, spinningharjoittelu ja Karhuhallin pyöräilyvuoro, ja viikonloppuisin yhteislenkit maantiellä tai maastossa. Talven ja kevään aikana järjestetään muutama leiriviikonloppu Porissa, Jämillä, Tampereella sekä Järvenpäässä. Tämän lisäksi osa pyöräilijöistä pitävät 2-3 viikon mittaisen harjoitusleirin keväällä Espanjassa. Aktiivisten kilpapyöräilijöiden määrä on seurassa n. 35, joista lisenssipyöräilijöitä yli 25 ja muut ajavat piirin kilpailuja.

### NUORISOTOIMINTA

Yksi tärkeä alue jaoston toiminnassa on nuorisotoiminnan ja nappula-ajojen kehittäminen ja nuorten säännöllisten harjoitusten saaminen mukaan ohjelmaan. Näiden tavoitteiden toteuttaminen edellyttää juniori- ja nappulatoiminnan vetäjien aktiivista panostusta tehtäviin. Pidemmän ajan tavoitteena on fillarinappula- ja kilpapyöräilykoulujen ohjaajien kouluttaminen ja toiminnan käynnistäminen.

### KUNTO- JA HARRASTEPYÖRÄILY

Jaoston suunnitelmiin kuuluu myös toimintaa ns. kunto- ja harrastepyöräilijöille. Maastopyöräilystä kiinnostuneille on lokakuussa maastopyörillä ajettava n. 7-8 tunnin ”Tour de Pori –retkiajo Porin ja lähikuntien poluilla ja metsäteillä. Jaosto osallistuu muiden porilaisten pyöräilyseurojen kanssa säännöllisten maantielenkkien järjestämiseen kesällä harrastepyöräilijöille normaalien

kilpapyöräilijöiden yhteisharjoitusten lisäksi. Touko-elokuussa joka torstai ajetaan pyöräilyseurojen yhteinen harjoitustempo Katinkuru-Lattomeri-Katinkuru -reitillä.

## **TALOUS**

Toiminnan menoista suuri osa katetaan pääseuran tuella, jonka mahdollistaa seuran aktiivinen talkoojoukko paperinkeräystoiminnassa. Pyöräilyjaosto pyrkii lisäämään omaa panostaan seuran paperinkeräystoiminnassa. Jaosto saa omarahoitusta mm. kilpailujen järjestelyistä, yhteistoimintasopimuksin ja mainostuloista. Yhteistyökumppanimme Chebici Oy tukee elitejoukkuettamme antamalla käyttöön kilpapyörä ja muita varusteita. Yhteistyötä Chebici-pyöräliikkeen kanssa pyritään tehostamaan mm. lisäämällä Chebicin näkyvyyttä niin omissa kilpailuissamme kuin myös muiden järjestämissä kilpailuissa ”varikkoalueilla”.

### **Pyöräilyjaostoon ehdotetaan seuraavat henkilöt:**

Jari Wiksten, Ilpo Kyllönen, Pentti Muukkonen, Kimmo Lampioinen, Harri Peltomaa, Matti Nieminen ja Ulla Kyllönen.

# TRIATHLONJAOSTO

## TOIMINTASUUNNITELMA V. 2012

### **Triathlonjaoston tavoitteet tulee olemaan triathlonin ylläpitäminen alueellamme ja maailmankin huipputasolla.**

Triathlonjaosto tulee panostamaan huipputriathlonistien valmennukseen ja tukemiseen heidän tavoitteissaan yhä ylemmäksi koko Euroopan ja Maailman triathlonhuippujen joukossa. Painopiste on keskittynyt ns. pitemmille matkoille ja täysille (Ironman) matkoille. Tämän lisäksi tavoitteita on myös SM- tasolla ja kansallisella tasolla, sekä nuorissa ja lajia vasta aloittaville harrastajille.

Tuleva kausi antaa haasteita jatkaa triathlon toimintaa valmennus ja kilpa sekä harraste tasolla. Huipputasolla tämä tarkoittaa ottaa kaksi huipputason Triathlonistia seuran riveihin.

Seuraan liittyvät vuodenvaihteessa Venla Koivula ja Tuukka Miettinen jotka omaavat jo kansainvälistä kokemusta ja menestystä. Molemmilla on Suomen Mestaruudet 1/2 osa matkoilta ja hyviä sijoituksia kansainvälisistä kisoista.

Tuukka Miettisen valmentajana on jo 2-v toiminut Tom Söderdahl, Tuukka on myös kovan tason hiihtäjä hänellä on useita voittoja ns. maraton matkojen hiihdoista sekä kärkipään sijoituksia mm. SM-viesteistä Joensuun Katajan riveistä. Venla Koivulan Valmentajana on jo 3-v toiminut Kai Söderdahl Venla on noussut Kain vetämästä Triathlon koulusta Suomen kärkipään triathlonistiksi.

Budjetin puitteissa tulemme tukemaan heitä Suomen ja Kansainvälisellä tasolla menestykseen. Omalta osaltaan heillä on jo entiseltään tukijoita, joiden kautta seuramme saa julkisuutta. Tukirahat ja kulut tulevat kulkemaan seuramme kautta näin saamme näkyviin urheiluun käytetyn rahamäärän. Meillä on viimevuodelta kovan tason pyöräilijä ja triathlonisti Anssi Huttunen jolta meni viimekausi lähes kokonaan loukkaantumiseen, mutta nyt Anssi on jo täydessä vedossa Kilpailutavoitteita on, ulkomailla kansainvälisellä tasolla ja kotimaan tasolla, kuten SM- kilpailuissa huipputasolla sekä harraste tasolla.

Lisäksi meillä on harraste tasolla 5-6 lisenssi triathlonistia joista yksi on vielä alle 18- sarjaan.

Maailmalle suuntautuviin kilpailumatka kustannuksissa, paineet on myös itse kilpailijalla hankkimalla maailmalta hyviä sijoituksia, takaa samalla palkintorahojen myötä taloudellisen pohjan ammattimaiselle harjoitukselle ja kilpailemiselle.

Jaosto on valmis antamaan ohjeita, välinetietoutta, valmennustietoutta ja muuta tietoutta lajista kiinnostuneille, Etenkin suuntaamme katseet nuoriin jotka ovat kiinnostuneet monipuolisesta ja vaativasta lajista.

Ammattilaistasolla kilpailu-uransa taaksensa jättänyt Tom Söderdahl on jatkossa suuri voimavara jaostolle, hänen 20v. kestänyt kilpailu-ura on jättänyt hänelle arvokkaan tieto taito paketin, jota pystytään hyödyntämään kestävyys urheilun valmentautumisessa jo viimevuonna hän valmensi useampaa MM huipulle tähtäävää Triathlonistia.

Ravinto tietämys on myös huipputasoa jo työnsä puolesta (Aluemyyntipäällikkönä Fast dutrionilla) on valmiudet pitää luentoja ravinnosta ja urheilijoille energiatarpeista.

Samalla tiellä on hänen veljensä Kai Söderdahl joka valmentaa useampaa Triathleettiä Tampereen seudulla hän mm. pitää Aqua plus triathlon, uinti ja maraton koulua.

### **Triathlonjaostoon ehdotetaan seuraavat henkilöt:**

Alpo Söderdahl, Tom Söderdahl ja Kai Söderdahl.

# YLEISURHEILUJAOSTO

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2012

Yleisurheilujaosto toimii kaudella 2012 seuraavalla kokoonpanolla:

Puheenjohtaja Riku Jakobsson, Sihteeri Jenni Salo, Valmennusvastaava Mattila Hannu nuorisovastaava Taisto Salo. Valmentajina toimivat: Riku Jakobsson, Taisto Salo, Riina Hyytiä, Pia Peltosaari. Riku ma, ke ja la puntti ti karuhalli juoksijat ja torstai heittäjät karuhalli. Pia hoitaa torstain juoksijoiden karuhallin. Riina hoitaa tiistain heittäjien karuhallin. Mattila Hannu tarvittaessa tuuraa. Uutena lajina yleisurheilun joukossa aloittaa Fitness jonka valmentajina toimivat Nuppu Zeitlin ja Riku Jakobsson.

### Kilpailutoiminta

Osallistutaan piirin järjestämiin kilpailuihin. Mestaruuskilpailuihin osallistutaan sen perusteella mitä tulosrajoja tehdään. 2012 SM kisoista: viestijoukkue lähtee N-17 sarjaan edustamaan koiviston iskuja ja pikajuoksijoista 4 nopeinta lunastaa paikan 4x100m viestijoukkueesta. Osa urheilijoista siirtyy N-19 sarjaan. Fitnessin puolella osallistutaan kisoihin tilanteen mukaan.

### Koulutustoiminta

Osallistutaan koulutuksiin tarpeen mukaan. Uusi valmentaja kokonaisuus tarjoaa paremmat mahdollisuudet laadukkaaseen harjoitteluun. Fitnessissä koulutukset hoidetaan IFBB:n kanssa yhteistuumin ja siellä yhteyshenkilönä toimii Maija Elovaara.

### Harjoitustoiminta

Harjoitusviikko koostuu seuraavasti:

Maanantai: Friitalla yläkroppa voimaharjoittelu, tiistai: karuhalli lajiharjoitteet, keskiviikko: puntti, torstai: karuhalli lajiharjoitteet, lauantai: Friitalla alakroppa voimaharjoittelu + koululiikunta. Viikon tuntimäärä harjoituksissa on 12h. Fitnessin viikkoharjoitusmäärä 10h joka koostuu 85% saliharjoitteista ja loput liikkuvuusharjoittelua.

### Yleistä

2011 talvi ja 2012 kausi koostuu seuraavanlaisesta tukevasta toiminnasta ja tavoitteista. Olemme saaneet hyviä yhteistyökumppaneita työkeikkojen ja sponsoreiden muodossa ja ne ovat muodostuneet toiminnallemme tärkeiksi. Urheilijat, vanhemmat, sukulaiset ja valmentajat ovat tehneet yhdessä työkeikkoja (inventaarioita) ja muita töitä. Yhteistyö vanhempiin on parantunut entisestään ja iän myötä nuorten asenne urheiluun kasvuun ja kehitykseen muuttuu erilaiseksi tulee selkeämpiä linjauksia ketä lopettaa ja ketä jatkaa. Vaikeuksia matkalla on ollut mutta niistä on selvitty hyvin ja lopettamisia ei ole ollut päinvastoin urheilijamäärä on noussut. Urheilijamäärään ei juuri lisäystä paljon kaivata jotta pystyttäisiin säilyttämään laatu. Tärkein painopiste 2012 harjoituskaudelle selvästi on siirtymäkausi hallista ulos + koulujen loppuminen. Viime ja edellisvuonna touko ja kesäkuun harjoitusmäärät ei riittäviä ja kisoihin valmistautuminen ei vielä riittävää. Ongelmia myös nuorten kesälomalla runsas vapaa-aika joka vie selvästi urheilijat muihin aktiviteetteihin. Ensikaudella tulee selvemmät rajat urheilijoille ja kuntoilijoille. Ne ketkä eivät halua/ole kiinnostuneita tai muuten kiinnostus eri asioissa siirtyisivät muihin harrastuksiin jotta tuki niille jotka tekevät töitä olisi riittävä ja aika ei menisi niinsanotusti harakoille.



# Kunto- ja veteraanijaosto

## Toimintasuunnitelma vuodelle 2012

Kunto- ja veteraanijaoston tehtävänä seurassa on toimia koordinaattorina seuran johtokuntaan päin mm. tietopankkina seuran historian suhteen.

Yhteydenpito TUL- Satakunnan piirin veteraanitoimintaan ja aktiivinen osallistuminen järjestettäviin tapahtumiin.

Osallistua tarvittaessa seuran muiden jaostojen toimintaan ja tapahtumiin apujoukkona.

Kannustaa kuntoliikuntaa järjestämällä kuntotapahtumia seuran vaikutusalueella.

### **Toiminta: Talvi/kevät 2012**

Osallistuminen talkoisiin paperisuulilla

Kuntolaatikoiden hoito (Pentti Lamberg)

Valvoa alueen paperilaatikoiden kuntoa ja informoida tarpeen vaatiessa eteenpäin.

Osallistuminen mm. pyöräilyjaoston kevään pyöräilykilpailujen tarpeellisissa tehtävissä.

Huhti - toukokuussa kuntoilutapahtuma Sampolan pururadalla.

### **Kesä 2012**

Mahdollinen osallistuminen kesän TUL - Satakunnan piirin veteraanitapahtumiin.

### **Syksy/ loppuvuosi 2012**

Aktiivitapahtuma terveen elämän merkeissä (esim. luento toimitiloissa).

Jäsenten joulukahvitus. Pääkohderyhmänä seuran veteraanit.

Porissa 17.10.2011

Vakuudeksi:

Pentti Lamberg

puheenjohtaja

Sylvi Mattila

sihteeri/rahastonhoitaja

### **Kunto- ja veteraanijaoston jäsenet 2012**

Pentti Lamberg puheenjohtaja/ kuntovastaava

Eero Viljanen varapuheenjohtaja

Sylvi Mattila sihteeri/ rahastonhoitaja

Heikki Heino

Auli Keto- Tokoi

Erkki Laine

Raija Lamberg

Pentti Lehtinen

Veijo Länsiharju

Sirkka Suominen