



# TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2011

Alkavan 84. toimintavuoden aikana järjestämme kilpa- ja kuntourheilutoimintaa viiden lajijaoston sekä veteraani- ja kuntojaoston voimin.

Kilpaurheilussa naisten lentopallojoukkue jatkaa 1-sarjassa ja pyöräilyssä **Chebici-Isku team** vahvistuu usealla pyöräilijällä ja joukkueen tavoitteena on saavuttaa mitali maasto-, maantie- ja rata-ajojen SM-kilpailuissa ja hyvä menestys maasto- ja maantiecupissa. Joukkue osallistuu muutamaan ulkomaiseen kilpailuun (Ruotsi/Viro/Venäjä). Vuonna 2011 seuramme järjestää pyöräilyn 13. Lattomeri-ajot ja kaksipäiväisenä etappiajona ajettava 18. Satakunnan ajot.

Yleisurheilussa nuoret urheilijamme tavoittelevat menestystä piirin kilpailujen lisäksi myös SM-kilpailuissa. Huippu- ja kilpaurheilun lisäksi panostamme myös nuoriso- ja kuntoliikuntatoimintaan.

Kansainvälistä väriä toimintaamme tuo yhteistyö saksalaisen ystävyysseuramme lentopallojuniorien kanssa sekä pyöräilijöiden 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, Porin kaupungin ja muiden yhteistyötahojen toimintaan resurssiemme puitteissa.

## **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



## **Lentopallojaoston toimintasuunnitelma vuodelle 2011**

### Yleistä:

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 otteluvirkkailijoiden etsintä ja hankkiminen on tärkeää. Halukkaille tarjotaan kouluttautumismahdollisuuksia.

Toinen perustavoitteista on asianmukaisten harjoitteluaikojen ja paikkojen hankkiminen joukkueille.

Tärkeitä tavoitteita ovat edustusjoukkueen jatkuvuuden turvaaminen ja naisten 1-sarjapaikan säilyttäminen. Myös nuorisotoiminnan kehittäminen on tärkeää ja nuorten tyttöjen joukkueet pyritäänkin saamaan myös jatkossa mukaan ikäluokkiensa kilpailusarjoihin tai vaihtoehtoisesti karhulentis-sarjaan.

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.

KOIVISTON ISKU

Lentopallojaosto



*Koiviston Isku ry*

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

## **PYÖRÄILYJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA 2011**

Jaoston pääpainopisteet tulevat olemaan alueellisten ja valtakunnallisten kilpailujen järjestäminen, kilpa- ja huippu-urheilu sekä myös harraste- ja junioritoiminnan kehittäminen. Pyöräilyjaoston tulevan vuoden merkittävin tapahtuma on toukokuussa järjestettävät 18. Satakunnan ajot.

### **KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN**

Kaudella 2011 Suomen maantiepyöräilyn kilpailukausi avataan perinteiseen tapaan huhtikuussa ajettavilla 13. Lattomeri-ajoilla ja 18. 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.

### **KILPAILUTOIMINTA**

Kilpaurheilun puolella painopistealueena on kansallinen kilpailutoiminta. Elite-pyöräilijämme ajavat **Chebici-Isku teamissa**, joka vahvistuu usealla uudella ajajalla. Tärkeimmät kotimaan kilpailut ovat SM-kilpailut rata-, maantie- ja maastoajossa. Tavoitteena on menestyä maantiecupissa sekä saada useampi mitali maasto-, maantie- ja rata-ajon SM- ja ISM-kilpailuissa. Joukkue tulee osallistumaan myös muutamaans kansainväliseen kilpailuun Virossa ja/tai Ruotsissa. Osa kilpapyöräilijöistä osallistuu myös ikäluokkien PM- ja EM-kilpailuihin. Tulevan vuonna jaoston toiminta painottuu entistä enemmän myös maasto- ja maratonkilpailuihin.

Harjoittelu tulevaan kauteen urheilijoilla on jo täydessä käynnissä. Yhteisharjoituksina ovat talvikaudella mm. viikoittain Karhuhallin ajot, viikonlopun yhteislenkki sekä kuntopiirit. Talven ja kevään aikana järjestetään muutama leiriviikonloppu. Tämän lisäksi elitepyöräilijät 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 järjestää toimintaa myös kunto- ja harrastepyöräilijöille. Maastopyöräilystä kiinnostuneille on lokakuussa maastopyörillä ajettava n. 100 km mittainen 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 emoseuran tuella, jonka mahdollistaa seuran aktiivinen talkoojoukko paperinkeräystoiminnassa. Pyöräilyjaosto pyrkii lisäämään omaa panostaan seuran paperinkeräystoiminnassa. Jaosto saa omarahoitusta mm. kilpailujen järjestelyistä, yhteistoimintasopimuksin ja mainostuloista. Pääyhteistyökumppanimme pyöräiliike **Chebici Oy** tukee elitejoukkuetta antamalla käyttöön pyöriä ja muita varusteita.

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



**KOIVISTON ISKU ry.**  
[www.koivistonisku.fi](http://www.koivistonisku.fi)

---

## **KOIVISTON ISKUN TRIATHLONJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA V. 2011**

### **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 budjetin puitteissa jonkun huipputasolle tähtäävän triathlonistin seuramme riveihin koska valmentaja tasoa löytyy itseltämme ihan vaikka maailman huipputasolle asti.

Kilpailu tavoitteita on, ulkomailla kansainvälisellä tasolla ja kotimaan tasolla, kuten SM-kilpailuissa huipputasolla sekä harraste tasolla.

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

Jaostoon ehdotetaan: Alpo Söderdahl, Tom Söderdahl ja Kai Söderdahl.

31.10.2010

Triathlonjaooston psta. Alpo Söderdahl

# **Yleisurheilujaoston toimintasuunnitelma vuodelle 2011**

Yleisurheilujaosto toimii kaudella 2011 seuraavalla kokoonpanolla:

Puheenjohtaja Riku Jakobsson, Sihteerit Riina Hyytiä, Valmennusvastaava Hannu Mattila ja nuorisovastaava Taisto Salo sekä Jenni Salo. Valmentajina toimivat: Riku Jakobsson, Taisto Salo, Riina Hyytiä, Pia Peltosaari, Jarkko Kinnunen, ja Hannu Mattila.

Valmennuspuolella olemme saaneet vahvaa lisäystä sekä juoksijoiden että heittäjien puolella, joka mahdollistaa tehokkaamman valmennustyön mikä onkin nyt selvästi jaettu. Riku hoitaa voimaharjoittelun ja jotain rataharjoituksia ma,ti ja la. Taisto hoitaa tiistain. Keskiviikkoisin on ohjattu jumppa Friitalassa. Pia hoitaa torstain karhuhallin. Riina hoitaa torstain karhuhallin heittäjien osalta sekä muita sovittuja harjoituksia. Hannu Mattila ja Jenni Salo tarvittaessa tuuraavat.

## **Kilpailutoiminta**

Osallistutaan piirin järjestämiin kilpailuihin. Mestaruuskilpailuihin osallistutaan tulosrajojen perusteella. 2011 SM kisoista: viestijoukkue lähtee N-17 sarjaan edustamaan Koiviston Iskua ja pikajuoksijoista 4 nopeinta lunastaa paikan 4x100m viestijoukkueessa. 2011 kilpailuissa muutenkin ollaan uuden tilanteen edessä, koska kaikki 9 urheilijaa edustaa N-17 sarjassa. Heittäjille valitaan myös toinen rinnakkaislaji.

## **Koulutustoiminta**

Osallistutaan koulutuksiin tarpeen mukaan. Uusi valmentaja kokonaisuus tarjoaa paremmat mahdollisuudet laadukkaaseen harjoitteluun.

## **Harjoitustoiminta**

Harjoitusviikko koostuu seuraavasti:

### **JUOKSIJAT**

Maanantai: Friitala ylävartalo voimaharjoittelu, tiistai: urheilutalo lajiharjoitteet, keskiviikko: ohjattu jumppa, torstai: karhuhalli lajiharjoitteet, lauantai: Friitala alavartalo voimaharjoittelu + koululiikunta. Viikon tuntimäärä harjoituksissa on 10h.

### **HEITTÄJÄT**

Maanantai: voimaharjoittelu, tiistai urheilutalo lihaskuntoharjoittelu, keskiviikko juoksulenkki, torstai karhuhalli lajiharjoittelu, perjantai ohjattu jumppa, lauantain vp, sunnuntai ohjattu jumppa.

## **Yleistä**

2010 talvi ja 2011 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 nuoret pakkaushommia, joilla on tarkoitus kerätä ensivuoden loppuun mennessä 15000€. Työkeikoista ja sponsoreista tuleva raha käytetään leiritoimintaan 2011. Työkeikkojen avulla jossa on jokaisen ns. omaa rahaa olemme saaneet kiinnitettyä nuoret ja vanhemmat seuran toimintaan ja saaneet kiinnostuksen pysymään yhteiseen toimintaan. Yhteistyö vanhempiin on parantunut entisestään ja iän myötä nuorten asenne urheiluun kasvuun ja kehitykseen muuttuu positiivisemmaksi koko ajan. Vaikeuksia matkalla on ollut mutta niistä on selvitty hyvin ja lopettamisia on ollut vain yksi. Urheilijamäärä on noussut kokoajan. Urheilijamäärään ei juuri lisäystä paljon kaivata jotta pystyttäisiin säilyttämään laatu. Tärkein painopiste 2011 harjoituskaudelle selvästi on siirtymäkausi hallista ulos + koulujen loppuminen. Viime ja edellisvuonna touko ja kesäkuun harjoitusmäärät eivät olleet riittäviä ja kisoihin valmistautuminen ei ole vielä riittävää. Ongelmia myös nuorten kesälomalla runsas vapaa-aika, joka vie selvästi urheilijat muihin aktiviteetteihin. Siksi 2011 teemmekin siten että kun kesän kisat ja treenit on hoidettu kunnialla niin matkalle lähdetään vasta syksyllä.



**Koiviston Isku ry.**

## **Kunto- ja veteraanijaosto**

### **Toimintasuunnitelma vuodelle 2011**

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

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

Osallistuminen tarvittaessa seuran muiden jaostojen toimintaan liittyvissä tapahtumissa, apujoukkona.

Kannustaa kuntoliikuntaa järjestämällä liikuntatapahtumia seuran vaikutusalueella.

**Toiminta:** Talvi/ kevät 2011

Osallistuminen talkoisiin paperisuulilla

Kuntolaatikoiden hoito ( Pentti Lamberg)

Valvoa alueen paperilaatikoiden kuntoa ja informoida tarpeen tullen eteenpäin.

Osallistuminen pyöräilyjaoston kevään pyöräilykilpailuihin tarpeellisissa tehtävissä.

Huhti – toukokuussa kuntoilutapahtuma.

### **Kesä 2011**

Mahdollisuuksien mukaan osallistuminen Joensuussa kesäkuun alussa pidettävään Veteraani tapahtumaan .

Osallistuminen kesän Kunto- ja veteraanitapahtumiin

### **Syksy/ loppuvuosi 2011**

Syyskuussa kuntotapahtuma Sampolan pururadalla.

Osallistuminen TUL - Satakunnan piirin tapahtumiin.

Porissa 20.10.2010

Vakuudeksi:

Pentti Lamberg

puheenjohtaja

Sylvi Mattila

sihteeri





**KOIVISTON ISKU ry.**  
[www.koivistonisku.fi](http://www.koivistonisku.fi)

---

## **KOIVISTON ISKUN NAISJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA V. 2011**

### **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.

31.10.2010

Naisjaoston psta. Hilkka Söderdahl