



www.koivistonisku.fi

KOIVISTON ISKU RY:N TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2010

Alkavan 83. toimintavuoden aikana järjestämme kilpa- ja kuntourheilutapahtumia seitsemän eri lajijaoston voimin. Vuonna 2010 merkittäviä tapahtumia ovat mm. TUL:n 11. liittujuhla Tampereella 5.-14.6.2009 ja pyöräilyn Satakunnan ajot elokuussa. Kansainvälistä väriä toimintaamme tuo saksalaisen ystävyysseuramme FTG-Bremenhafenin lentopallotyttöjen vierailu Porissa. Kilpaurheilussa naisten lentopallojoukkue pelaa 1-sarjassa ja pyöräilyssä Chebici-Isku team vahvistuu kolmella pyöräilijällä ja joukkueen tavoitteena on useampi SM-mitali ja hyvä menestys maantiecupissa.

Panostamme paitsi huippu-urheiluun myös nuoriso- ja kuntoliikuntatoimintaan.

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



KOIVISTON ISKU ry.

www.koivistonisku.fi

KOIVISTON ISKUN HIIHOJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA V. 2010

Hiihtojaoston tavoitteena tulee olemaan hiihtoharrastuksen ylläpitäminen, harraste sekä kilpa tasolla. Jaosto tulee toimimaan perinteisen hiihtoharrastuksen ylläpitämiseksi järjestämällä alla olevaa toimintaa:

- syyskuusta – huhtikuuhun ohjattua kuntosalitoimintaa keskustan uimahallilla.
- yhteislenkkejä syyskesästä isomäen kuntoradalla.
- yhteisiä hiihtoretkiä talven aikana.
- piirin hiihto tapahtumiin osallistuminen.
- osallistutaan massahiihtotapahtumiin eripuolella suomea.
- Itäporin kuntoradalla järjestetään nuorille hiihtokoulu lumitilanteen mukaan.
- touko – syyskuun aikana osallistutaan viikoittain paperin lajitteluun paperihallilla.

Hiihtojaostoon ehdotetaan seuraavat henkilöt:

Alpo Söderdahl, Jaakko Patoranta, Tuomo Tilenius, Pentti Lamberg ja Kyösti Sakari.

31.10.2009

Hiihtojaoston psta. Alpo Söderdahl



Lentopallojaoston toimintasuunnitelma vuodelle 2010

Yleistä:

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

Varsinainen toiminta:

Lentopalloharrastuksen jatkuvuuden turvaaminen on harrastajamäärien kasvattamisen ohella yksi jaoston perustavoitteista. Osaavien valmentajien, ohjaajien sekä tuomari- ja otteluvirkailijoiden etsintä ja hankkiminen on tärkeää ja mahdollisille halukkaille tarjotaan kouluttautumismahdollisuus.

Toinen perustavoitteista on asianmukaisten harjoitteluaikojen ja paikkojen hankkiminen joukkueille.

Naisten 1-sarjapaikan säilyttäminen ja jatkuvuuden turvaaminen myös edustusjoukkueen osalta on tärkeä tavoite. Nuorisotoiminnan kehittäminen ja nuorten tyttöjen saaminen otteluiden pariin on tulevaisuuden kannalta tärkeää, joten pyritään saamaan joukkueet erilaisiin turnauksiin ja 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.

Jaostoon ehdotetaan seuraavat henkilöt: Anne-Mari Wingström, Taina Domander, Leena Lehto, Sini Granroth, Taito Tommila, Jorma Ukkonen ja Janne Anturamäki.



KOIVISTON ISKU ry.

www.koivistonisku.fi

KOIVISTON ISKUN NAISJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA V. 2010

Naisjaosto toimii lähinnä harrastus- ja kuntoliikuntapohjaisena.

Naisjaosto pyörittää syys- ja kevätkaudella eri-ikäisille naisille jumppaa joka maanantai Väinölän koululla klo. 18 – 20. syyskaudella on aloitettu uuden nuoren Riikka Järvisen vetämänä 2:lla ryhmällä, ensimmäisessä ryhmässä, aikuisten keppijumppa, toisessa ryhmässä jumpataan tehokkaan lihaskuntojumpan merkeissä.

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.

01.11.2009

Naisjaoston psta. Hilkka Söderdahl



KOIVISTON ISKU RY, PYÖRÄILYJAOSTO TOIMINTASUUNNITELMA 2010

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 17. Satakunnan ajot.

KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN

Kaudella 2010 Suomen maantiepyöräilyn kilpailukausi avataan perinteiseen tapaan huhtikuussa ajettavilla 12. Lattomeri-ajoilla ja 17. Satakunnan ajot toukokuussa ajetaan kaksipäiväisenä kolmen kilpailun etappiajoja. Kilpailukeskuksena tulee toimimaan Kaasmarkun koulu ja myös kilpailureitit ovat uusia. Perinteisesti pyöräilyjaosto järjestää myös Satakunta Cupin osakilpailuja sekä piiri- ja aluemestaruuskilpailuja maantie- ja maasto-ajossa.

KILPAILUTOIMINTA

Kilpaurheilun puolella painopistealueena on kansallinen kilpailutoiminta. Elite-pyöräilijämme ajavat Chebici-Isku teamissa, joka vahvistuu kolmella uudella ajajalla. Tärkeimmät kotimaan kilpailut ovat SM-kilpailut rata- ja maantieajossa. Tavoitteena on menestyä maantiecupissa sekä saada useampi mitali 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. Maantiekilpailujen lisäksi pyöräilijämme osallistuvat rata-, cyclocross-, maasto- ja maratonkilpailuihin.

Teemu Viholainen ja Tommi Martikainen tulevat ajamaan ensi kaudella keski-euroopan kisoja.

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. 25, joista lisenssipyöräilijöitä n. 20 ja muut ajavat piirin kilpailuja.

NUORISOTOIMINTA

Yksi tärkeä alue jaoston toiminnassa on nuorisotoiminnan ja nappula-ajojen kehittäminen ja nuorten säännöllisten harjoitusten saaminen mukaan ohjelmaan. Pyöräilyjaosto järjestää kesän aikana Ulvilan Vanhankylän koulun kentällä nappula-ajoja. 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. 100 km mittainen 7. 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-

syyskuussa 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. Yhteistyökumppanimme Chebici Oy tukee elitejoukkuetta antamalla käyttöön pyöriä ja muita varusteita.



KOIVISTON ISKU ry.

www.koivistonisku.fi

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 pääasiassa keskittynyt ns. pitemmille matkoille ja täysille (Ironman) matkoille. Tämän lisäksi tavoitteita on myös SM- tasolla ja kansallisella tasolla.

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 harrastetasolla.

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 triathlonkoulua ja uintikoulua. Kai itse kilpailee vielä amatööri tasolla ainakin kotimaan kisoissa.

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

02.11.2009

Triathlonjaoaston psta. Alpo Söderdahl



KOIVISTON ISKU ry.

Yleisurheilujaoston toimintasuunnitelma vuodelle 2010

Yleisurheilujaosto toimii kaudella 2010 seuraavalla kokoonpanolla:

Puheenjohtaja Riku Jakobsson, sihteeri Jenni Salo, valmennusvastaava Mattila Hannu ja nuorisovastaava Taisto Salo.

Kilpailutoiminta

Osallistutaan piirin järjestämiin kilpailuihin, joihin kuuluvat mm. sisuhallit, viestit, ottelut ja henkilökohtaiset lajit. Mestaruuskilpailuihin osallistutaan SM-viestit, henkilökohtaiset SM, Junior games ja kalevan kisat. Harjoitteissa pyritään pitämään hyvä intensiteetti koska tulos- ja ikätaso on noussut huomattavasti. Tavoite on kolmelle a-raja ensikesänä.

Koulutustoiminta

Osallistutaan koulutuksiin tarpeen mukaan.

Harjoitustoiminta

Tiistai urheilutalo, Torstai karuhalli, la tai su Friitala kuntosali vakioina plus näihin tulee yksi lisätreeni aina viikossa. Aino urheiluluokalla joten hänellä tulee tosi paljon enemmän liikuntaa joten myös Ainon liikunnan opettajan kanssa yhdessä suunnitellaan miten tehdään ettei tule päällekkäisyyksiä. Ellillä ollut ongelmia jalan kanssa jo tarmosta siirtyessä ja se kuntoutetaan ja katsotaan lääkärissä ennen kuin Elli jatkaa täysillä. Sonja ja Ronja jatkavat samaa rataa.

Yleistä

Tavoitteena on saada pysymään nuoret seurassa tekemällä harjoitteet mielenkiintoiseksi ja käymällä kilpailureissuilla jossakin syömässä tai vastavaa. Vaihtamalla välillä vetäjiä treeneihin saadaan vaihtelua mutta kuitenkin pääsääntöisesti Jakobsson Riku ja Salo Taisto hoitavat treenit. Viime vuotisesta on lisäksi vanhempien, sponsorien ja seuran avustuksella järjestetty viikon ulkomaan leiri nuorille. Nuoret tarvitsevat riittävän hyviä porkkanoita jotta kiinnostus saadaan säilymään. Valmentaja on omalla ajallaan käyttänyt myös tyttöjä Caribbean kylpylässä ja muilla porkkanareissuilla vanhempien kanssa yhdessä sopimalla jotta saadaan hyvä henki säilymään.