



Voimistelu- ja urheiluseura **KOIVISTON ISKU RY**



TOIMINTASUUNNITELMA **2013**

www.koivistonisku.fi

Johtokunta 14.11.2012
Syyskokous 28.11.2012

KOIVISTON ISKU RY

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2013

Alkavan 86. toimintavuoden aikana järjestämme kilpa- ja kuntourheilutoimintaa viiden lajijaoston sekä veteraani- ja kuntojaoston voimin.

Vuoden merkittävin tapahtuma tulevan vuoden toiminnassa on pyöräilyjaoston järjestämät kolmipäiväiset maantiepyöräilyn Suomen mestaruuskilpailut kesäkuun lopussa 2013 Noormarkussa.

Kilpaurheilussa naisten lentopallojoukkue pelaa 2-sarjassa kaudella 2012-2013. Pyöräilyssä **Chebici-Isku teamin** tavoitteena on uusia viime vuosien menestys maantie- ja rata-ajojen SM-kilpailuissa ja hyvä menestys maantiecupissa. Joukkue osallistuu muutamaankin ulkomaiseen kilpailuun (Ruotsi/Viro/Belgia). Vuonna 2013 seuramme järjestää pyöräilyn 15. Lattomeriajon ja kaksipäiväisenä etappiajona ajettavan 20. Satakunnan ajot sekä Massi XCO-kilpailun SM-kilpailujen lisäksi. Triathlonjaosto jatkaa kilpailutoimintaa kotimaassa ja ulkomailla tavoitteena menestyminen kansainvälisissä kilpailuissa ja myös SM-kilpailuissa. Yleisurheilujaoston alaisuudessa on uutena lajina fitness.

Huippu- ja kilpaurheilun lisäksi panostamme myös nuoriso- ja kuntoliikuntatoimintaan kaikkien jaostojen toiminnassa. Kunto- ja veteraani- jaoston painopiste on aikuisliikunnan järjestämisessä. Naisjaosto järjestää ohjattuja jumppatunteja syys- ja kevätkaudella. Naisjaosto sekä kunto- ja veteraani- jaosto osallistuvat myös muiden jaostojen ja pääseuran järjestämien kilpailujen ja tapahtumien järjestelyihin.

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 kehittämisen 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 vuositason tasolla. Keräysastioiden vaihtuminen entistä enemmän syväkeräysastioiksi ja keräyspaperikonteiksi edellyttää myös kalustohankintoja lähiaikoina. Talousarviossa on varauduttu 30.000 euron määrärahalla uuden auton hankintaan ja myös lastauksessa käytettävän kuormaajan vaihto uudempaan on lähitulevaisuudessa edessä. Jäsenistön talkootyö on edelleen merkittävässä osassa keräyspaperitoiminnan pyörittämisessä.

Seuramme 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.

Liitteenä jaostojen toimintasuunnitelmat



Lentopallojaoston toimintasuunnitelma vuodelle 2013

Yleistä:

Lentopallojaosto johtaa seuramme lentopallotoimintaa. Jaosto kehittää toimintaansa perinteitä vaalien ajan vaatimusten mukaiseksi. Jaoston tavoitteena on toimia 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.

Valmentajien auttaminen ja tukeminen heidän vaativassa tehtävässään on koko lentopallojaoston tehtävä.

Yksi perustavoitteista on asianmukaisten harjoitteluajkojen ja -paikkojen hankkiminen joukkueille.

Tärkeitä tavoitteita ovat, nykyisen naisten edustusjoukkueen valmentaminen ja peluuttaminen naisten 2-sarjassa, niin että rajusti uusiutunut joukkueemme pystyy säilyttämään 2-sarjapaikkansa kevätkierroksen päättyessä. Joukkueen kokoaminen ja valmentautuminen syksyllä alkavaan uuteen sarjakauteen aloitettava hyvissä ajoin, jotta kaikki tukitoimet ehditään hoitaa ajoissa kuntoon.

Myös nuorisotoiminnan kehittäminen on tärkeää jotta omista junioreista saataisiin tulevina vuosina pelaajia seuran edustusjoukkueeseen. Nuorten tyttöjen joukkueet pitää ilmoittaa mukaan ikäluokkiensa kilpailusarjoihin. Aloitettua tyttöjen ja poikien yhteistä lentopallokoulua pitää jatkaa vuosittain, jotta jatkuva uusien pelaajien kasvattaminen seuramme ylemmille sarjatasoille tulee mahdolliseksi.

Miesten joukkueelle luodaan toimintaedellytykset jatkaa alkanutta sarjatoimintaa paikallisessa karhulentis sarjassa.

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

PYÖRÄILYJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA 2013

Jaoston pääpainopisteet tulevat olemaan alueellisten ja valtakunnallisten kilpailujen järjestäminen, kilpa- ja huippu-urheilu sekä myös harraste- ja junioritoiminnan kehittäminen. Pyöräilyjaoston tulevan vuoden merkittävimmät tapahtumat ovat toukokuussa järjestettävät 20. Satakunnan ajot. ja kesäkuun lopulla järjestettävät maantiepyöräilyn SM-kilpailut.

KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN

SM-kilpailut

Koiviston Isku järjestää 28.-30.6.2013 Noormarkussa Maantiepyöräilyn SM-kilpailut. Kilpailuissa ajetaan väliaikalähtöiset aika-ajot ja yhteislähtöiset maatiekilpailut N/M-18, M-U23 ja N/M-elite – luokissa. Kilpailut tulevat työllistämään lähes 100-henkisen kisaorganisaation. SM-kilpailujen edellä julkaistaan tabloidkokoinen tiedotuslehti , joka jaetaan koko Satakunnan alueella.

Kansalliset kilpailut

Kaudella 2013 Suomen maantiepyöräilyn kilpailukausi avataan perinteiseen tapaan huhtikuussa ajettavilla 15. Lattomeriajolla ja 20. Satakunnan ajot toukokuussa ajetaan kaksipäiväisenä kolmen kilpailun etappiajona. Kilpailukeskuksena tulee toimimaan Kaasmarkun koulu.

Heinä- tai elokuussa järjestetään 2. Massi XCO -kilpailu Ulvilan Massin liikuntakeskuksessa.

Aluekilpailut

Perinteisesti pyöräilyjaosto järjestää myös Satakunta Cupin osakilpailuja sekä piirin mestaruuskilpailuja maantie- ja maasto-ajossa.

KILPAILU- JA VALMENNUSTOIMINTA

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 muutamaankansainväliseen 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 mm. Porissa. Tämän lisäksi osa pyöräilijöistä pitää 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. 6-7 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 pyöräilijöiden käyttöön kilpapyöriä ja muita varusteita. Yhteistyötä Chebici-pyöräiliikkeen kanssa pyritään tehostamaan mm. lisäämällä Chebicin näkyvyyttä niin omissa kilpailuissamme kuin myös muiden järjestämissä kilpailuissa ”varikkoalueilla”.

Jaoston kokoonpano 2013:

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



KOIVISTON ISKU ry.

www.koivistonisku.fi

KOIVISTON ISKUN TRIATHLONJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA V. 2013

Triathlonjaoston tavoitteet tulee olemaan triathlonin kehittäminen harrastetasolla, maamme ja kansainvälisellä tasolla.

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 valmennus ja kilpailutoimintaa huipputasolla. Lajin kasvun myötä meillä tulee olla valmiutta ottaa uusia harrastajia lajin pariin.

Seurassa jatkaa viime vuonna seuraan tulleet Venla Koivula ja Tuukka Miettinen, jotka omaavat jo kansainvälistä kokemusta menestystä. Molemmilla on Suomen Mestaruudet 1/2 osa matkoilta ja hyviä sijoituksia kansainvälisistä kisoista.

Tuukka Miettisen valmentajana on jo 3-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 4-v toiminut Kai Söderdahl. Venla on noussut Kain vetämästä Triathlonkoulusta Suomen kärkipään triathlonistiksi.

Budjetin puitteissa tulemme tukemaan heitä Suomen ja kansainvälisellä tasolla menestykseen. Omalta osaltaan heillä on jo entiseltään tukijoita, joiden kautta seurammeekin saa julkisuutta. Tukirahat ja kulut tulevat kulkemaan seuramme kautta näin saamme näkyviin urheiluun käytettyä rahamäärän.

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

Lisäksi meillä on harraste tasolla kahdeksan lisenssitriathlonistia, joista yksi on vielä alle 18- sarjaan.

Maailmalle suuntautuviin kilpailumatkakustannuksissa, paineet on myös itse kilpailijalla hankkimalla maailmalta hyviä sijoituksia, mikä 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.

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

09.11.2012 Triathlonjaoston psta Alpo Söderdahl



Koiviston Isku ry

Yleisurheilu/Fitnessjaoston toimintasuunnitelma vuodelle 2013

Yleisurheilujaosto toimii kaudella 2013 seuraavalla kokoonpanolla:

Puheenjohtaja Riku Jakobsson, Valmennusvastaava Riku Jakobsson. Valmentajina toimivat: Riku Jakobsson, Jarkko Valtonen ja Piia Sillvan. Riku Jakobsson on mukana toiminnan organisoinnissa ja valmennuksessa ja muissa toimintaan liittyvissä asioissa. Jarkko Valtonen toimii valmennuksessa, ohjelmien teossa + kisoihin liittyvissä ohjelmissa ja ruokavalioissa.

Kilpailutoiminta

Kilpailutoiminnassa ollaan mukana Fitnessliiton kanssa yhteistuumin. 2013 keväällä ja syksyllä kisoihin osallistuu 3-5 urheilijaa.

Koulutustoiminta

Osallistutaan koulutuksiin tarpeen mukaan. Fitnessliiton kanssa yhteistyössä myös koulutusasioissa.

Harjoitustoiminta

Harjoitusviikko koostuu seuraavasti:

Harjoitusviikko koostuu 5 voimaharjoituksesta ja neljästä aerobisesta harjoituksesta + poseerausharjoituksista.

Yleistä

2012 talvi ja 2013 kausi koostuu seuraavanlaisesta tukevasta toiminnasta ja tavoitteista. Keräämme sponsoreita jokainen urheilija ja valmentaja hankkii yhden sponsorin. Urheilijamäärä on 5-8 jotka ovat karsinnan kautta valittuja. Janina Hillman, Katri Koskinen, Eeva Aalto-Setälä, Matleena Laakso, Saana Jäkärä, Sonja Köykkäri ja Henna Simberg. Tärkein painopiste 2013 kilpailut ensivuonna. Jäsenmaksuna on 200€ kausi eli 2012-2013. Liiton kanssa (IFBB) on sovittu linjaukset asioihin ja liitosta tulee päävalmentaja pitämään kisaleirityksen 2012 lopulla Iskun toimistolle. 3 fitnessurheilijaamme on urheilulukiossa ja urheilulukion päävalmentajan ja rehtorin kanssa yhdessä sovittu linjaukset mitkä liittyvät urheilijoihin kaudelle 2012-2013. 2012 kausi eli ensimmäinen kausi meni ohjelmien, harjoitusten ja leiritysten merkeissä ja kaikkeen on valmistauduttu huolella.



Koiviston Isku ry.

Kunto- ja veteraanijaosto

Toimintasuunnitelma vuodelle 2013

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

Yhteydenpito TUL- Satakunnan piirin veteraanitoimintaan, sekä aktiivinen osallistuminen järjestettyihin tapahtumiin.

Kannustaa kuntoliikuntaa järjestämällä kuntotapahtumia seuran vaikutusalueella.

Toiminta: Talvi/ kevät 2013

Osallistuminen talkoisiin paperisuulilla

Seurata alueen paperilaatikoitten kuntoa ja informoida tarpeen tullen eteenpäin.

Osallistua mm. Pyöräilyjaoston kevään pyöräilykilpailuitten tarpeellisissa tehtävissä .

Huhti – toukokuussa kuntoilutapahtuma Sampolan pururadalla.

Osallistua kesällä 2013 Iskun järjestämään pyöräilyn SM-kisojen järjestämistehtäviin tarpeen vaatiessa.

Kesä 2013

Osallistuminen kesän TUL- Satakunnan piirin veteraanitapahtumiin.

Syksy/loppuvuosi 2013

Tapahtuma seuran toimitiloissa syys- lokakuussa. Luento aihepiirinä terve elämä, harrastaminen, ruokavalio, ikääntyvien palveluedut Porissa??????

Jäsenten joulukahvitus.

Porissa 31.10.2012

Vakuudeksi:

Pentti Lamberg, puheenjohtaja

Sylvi Mattila, sihteeri/rahastonhoitaja

Kunto- ja veteraanijaoston jäsenet 2013

Pentti Lamberg puheenjohtaja, kuntovastaava, Eero Viljanen varapuheenjohtaja
Sylvi Mattila sihteeri / rahastonhoitaja, jäsenet Heikki Heino, Auli Keto- Tokoi, Erkki Laine, Raija Lamberg, Pentti Lehtinen, Veijo Länsiharju, Sirkka Suominen



KOIVISTON ISKU ry.

www.koivistonisku.fi

KOIVISTON ISKUN NAISJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA V. 2013

Naisjaosto toimii lähinnä harrastus- ja kuntoliikuntapohjaisena.

Naisjaosto pyörittää syys- ja kevätkaudella eri-ikäisille naisille sekä teini-ikäisille jumppaa joka maanantai Väinölän koululla klo 18 – 19. Jumppien pää vetäjänä toimii Riikka Järvinen. Jumpat vedetään seuraavasti parittomilla viikoilla on keppijumppa ja parillisilla viikoilla lihaskuntojumppa

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:

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

10.11.2012

Naisjaoston psta Hilka Söderdahl