

# **Vaajakosken Kuohu ry**

## **Painijaosto**

### **Toimintasuunnitelma 2018**

	sivu
Sisällysluettelo	2
1.0 Johdanto	3
1.1 Painijaoston jäsenet 2018, esitys johtokunnalle	3
2.0 Toiminta	4
2.1 Harrastustoiminta ryhmittäin	4
2.2 Kilpailutoiminta	4
2.3 Leiritoiminta	4
2.4 Kilpailulliset ja toiminnalliset tavoitteet	5
2.5 USuPa, uusi suomalainen painikilpailujärjestelmä	5
3.0 Talous	5
4.0 Yhteistyö ja sidosryhmät	5

## 1.0 Johdanto

Painijaoston tärkein tehtävä 2018 on jatkaa ja kehittää painin junioritoimintaa Vaajakoskella parantamalla painijoiden harjoitusolosuhteita ja harjoituskulttuuria sekä aktivoida lisää harjoittelijoita kaikkiin harjoitteluryhmiin.

Jaosto pyrkii toiminnallaan tekemään mahdolliseksi täysipainoisen harjoittelun kaikille painiharrastajille, harjoittelun tavoitteista riippumatta sekä tukemaan valmennustyötä.

Jaostossa toimivien henkilöiden vastuulla on pitää harjoittelu edullisena liikuntamuotona, etenkin kouluikäisten harjoitteluryhmissä. Huipulle pyrkiviä urheilijoita tuetaan jaoston resurssien ja taloustilanteen mukaan. Etenkin tämän, huippuryhmän, toimintaan tarvittavien varojen keruussa painijaoston jäsenten ja toiminnassa aktiivisesti mukana olevien henkilöiden rooli on merkittävä.

Valmennustyöhön pyritään kouluttamaan lisää ihmisiä, sekä jo mukana olevien valmentajien osaamista pyritään kaikin tavoin kehittämään taloudellisten resurssien puitteissa.

Keski-Suomessa on selkeä pula aktiivisista painituomareista. Painijaoston yhtenä tavoitteena on kouluttaa omaan seuraan lisää painituomareita. Tavoitteeksi asetetaan kouluttaa 1-2 painituomaria vuoden 2018 aikana. Tällä hetkellä koulutettuja tuomareita seurassa on 3.

Jaosto on aktiivisesti mukana TUL:n järvisuomen piirin toiminnassa ja sen, sekä seurojen välisen yhteistyön kehittämisessä, varsinkin seurojen välisen yhteisharjoitusten, alueleirien ja juniori-ikäisten painijoiden kilpailutoiminnan osalta.

Vaajakosken Kuohun painijaosto pyrkii myös omalla toiminnallaan parantamaan yhteistyötä Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelun kanssa.

## 1.1 Esitys painijaoston kokoonpanosta 2018

### **Kari Lamberg**

Puheenjohtaja (kausi 6)/valmentaja

[kari\\_lamberg@hotmail.com](mailto:kari_lamberg@hotmail.com)

puh. 040 5211498

### **Mika Suhonen (jk)**

Sihteeri

Hohontie 3 C 9, 41400 Lievestuore

[mika.suho@gmail.com](mailto:mika.suho@gmail.com)

puh. 0400-159 434

### **Johanna Peltola**

Taloudenhoitaja

[jpeltola2@gmail.com](mailto:jpeltola2@gmail.com)

puh. 041 – 4566 711

Jäsenet:

Ida-Kristiina Autio

044-5352637

[idakristiina.autio@gmail.com](mailto:idakristiina.autio@gmail.com)

Ami Lahtinen

045-1553594

[ami\\_lahtinen@hotmail.com](mailto:ami_lahtinen@hotmail.com)

Iiro Piippo

050-4956679

[Iiro.Piippo@kolumbus.fi](mailto:Iiro.Piippo@kolumbus.fi)

## 2.0 Toiminta

Ohjattuja painiharjoituksia ja oheisharjoituksia pidetään eri ryhmille 1- 6 kertaa viikossa. Jaoston tehtäviin kuuluu varmistaa/hakea riittävästi harjoitteluvuoroja eri ryhmille.

### 2.1 Harjoitustoiminta ryhmittäin

Nassikkapaini = 4 - 7 vuotiaita aloittelevia painijoita.

Nassikkapainijoiden harjoituksissa keskitytään luomaan liikunnallisia valmiuksia varsinaista painiharjoittelua varten.

Harjoitukset pidetään kerran viikossa.

Harjoitusryhmiä 1 – 2, harjoittelijoita 15 - 25 / ryhmä.

Ohjaajat: Ida-Kristiina Autio, Ami Lahtinen

Tyttöpaini= 6-12 vuotiaita painista kiinnostuneita tyttöjä

Vuonna 2017 syksyllä aloittanut uusi ryhmä. Tyttöpainijat harjoittelevat vapaapainia. Harjoituksissa keskitytään painitekniikan opettamiseen ja lajinomaisten fyysisten valmiuksien parantamiseen.

Harjoituksia pidetään 2 kertaa viikossa.

Valmentaja: Ami Lahtinen, (Harri Pohjalainen)

Painikoulu /nuorten kilpailuryhmä = 8 – 14 vuotiaat harjoittelijat.

Painikoulun harrasteryhmässä keskitytään monipuoliseen liikkumiseen ja harjoitellaan painin perusasioita.

Kilpailuissa käyvien harrastajien osalta harjoitukset keskittyvät painitaidon kehittämiseen ja harjoittelua viedään vaativampaan ja yksilöllisempään suuntaan. Osa harjoituksista pidetään alueen seurojen yhteisharjoitteluna.

Harjoituksia pidetään 3 - 4 kertaa viikossa.

Valmentajat: Jorma Turunen, Pauli Naukkarinen, (Iiro Piippo, Kari Lamberg)

Kilpailuryhmä

Kilpailuryhmän harjoittelun tavoitteena on kansallinen ja kansainvälinen menestys. Kilpailuryhmä harjoittelee mahdollisuuksien mukaan yhdessä alueen muiden painijoiden kanssa ja valmentajina käytetään oman seura valmentajien lisäksi, alueen muita valmentajia. Harjoituksia pidetään 5-6 kertaa viikossa. Kilpailuryhmän harjoitteluun kuuluu olennaisena osana myös päivittäinen oheisharjoittelu, leirit ja säännöllinen lihahuolto.

Valmentajat: Ma / To aluevalmentajat/musta hevonen, tiistai Mika Suhonen, keskiviikko Iiro Piippo, perjantai Kari Lamberg.

Kilpailuryhmän vapaapainiin keskittyvät miespainijat Miska Suhonen (ja Rasmus Peltola) harjoittelevat pääsääntöisesti Helsingissä vapaapainin maajoukkueen harjoituskeskuksessa. Harjoittelu suunnitellaan yksilöllisesti ja jokainen painija pitää harjoituksistaan harjoituspäiväkirjaa.

## 2.2 Kilpailutoiminta

Kilpailutoimintaan osallistuminen edellyttää jäsen ja harjoittelumaksujen maksamista. Mikäli nämä velvoitteet ovat hoitamatta, on seuralla oikeus evätä urheilijan osallistuminen kilpailuihin tai leireille.

Kilpailuihin valitsemisesta päättää ryhmän valmentajat.

Kilpailutoimintaa seura järjestää seuraavasti:

Aluepaineja pidetään 1-3 kertaa/kausi, yhteistyössä alueen toisten seurojen kanssa.

Järjestetään Keski-Suomen Osuuspankkipainit maaliskuussa ja samassa kilpailussa painitaan TUL:n mestaruuksista.

Syksylle 2018 on tämän lisäksi haettu KLL:n vapaapainin mestaruuskilpailuita, yhdessä HWJ:n kanssa.

Tämän lisäksi annetaan asiantuntija-apua alueen toisille seuroille heidän järjestämissä kilpailuissa.

Seuran painijat osallistuvat valmentajien laatiman kilpailukalenterin mukaisesti kilpailuihin Suomessa ja ulkomailla. Ulkomaan kilpailuihin osallistuminen edellyttää osallistumista oman ikäryhmän mestaruuskilpailuihin ja/tai oman ryhmän valmentajan suostumusta kilpailuun osallistumiseen.

## 2.3 Leiritoiminta

Painikoulun, nuorempien ja vanhempien kilpailuryhmän painijoille tarjotaan mahdollisuutta osallistua oman tasonsa mukaisille leireille (Maajoukkueleirit, urheiluopistojen leirit ja alueleirit). Valmentaja(t) päättää leirikelpoisuudesta ja jaosto tukee leiritoimintaa taloustilanteen mukaan tapauskohtaisesti. Näillä leireillä on aina omavastuuosuus. Leiritoiminnan pääpaino painikoulun osalta pidetään painijaoston itse järjestämissä leireissä. Näille leireille pyydetään harjoitusvastustajia muista seuroista. Näin toimimalla mahdollisuus osallistua leiritoimintaa taataan mahdollisimman monelle seuran/alueen painijalle kustannustehokkaasti.

Kilpailuryhmän leiritoiminta Suomessa on pääasiassa maajoukkueleiritystä, jota täydennetään itse järjestetyillä leireillä ja alueleireillä. Ulkomaille suuntautuvien leirien osalta, tulee leirille lähtijöillä olla valmentajan hyväksyntä leirikelpoisuudesta ja heidän tulee esittää arvio aiheutuvista kuluista painijaostolle etukäteen, jonka perusteella mahdollisesta leirituesta päätetään tapauskohtaisesti taloustilanteen mukaan. Lisäksi leireille pyritään lähettämään valmentaja mukaan, jonka kuluihin jaoston tuki ensisijaisesti kohdennetaan.

## 2.4 Kilpailulliset ja toiminnalliset tavoitteet

SM/KLL - kilpailuissa palkinto- ja pistesijoja

TUL:n mestaruuskilpailuissa on olla paras seura joukkuepisteissä.

Järvisuomen piirinmestaruuskilpailuissa olla alueen paras seura.

Pysyä suomen painiliiton tilastoimien painiharjoittelijoiden määrässä alueen suurimpana seurana.

Pysyä suomen painiliiton toimintapisteytyksessä alueen laadukkaimpana seurana.

## 2.5 USuPa, tietokantapohjainen painikilpailujärjestelmä

Vaajakosken Kuohun painijaosto on kehittänyt tietokantapohjaisen painikilpailujärjestelmän ja tähän liittyvän tulospalvelun. Kilpailuohjelma on tarkoitus saada kaupallistettua. Ohjelman kehittämisen työryhmään on painijaoston puolelta nimitetty Jesse Salo (koodaus), sekä sääntö- ja kilpailuasiantuntijaksi Mika Suhonen. Ohjelman kehittäminen tulee jatkumaan myös vuoden 2018 jälkeen. Kaikki ohjelmaan liittyvät oikeudet omistaa Vaajakosken Kuohun painijaosto 100%:sti.

## 3.0 Talous

Painijaoston harrastus- ja kilpailutoiminnan taloudenhoidossa pyritään pieneen vuosittaiseen ylijäämään, joka mahdollistaa valmentajien koulutuksen sekä tarvittavat investoinnit harjoitusolosuhteiden ylläpitämiseen ja kehittämiseen yhteistyössä Jyväskylän kaupungin kanssa.

Harrastusmaksut pidetään alhaisina ja varat toiminnan kehittämiseen haetaan kilpailuiden ja leirien järjestämisestä, yhteistyökumppaneilta, erilaisista avustuksista ja muilla varainkeruun muodoilla (talkoot, myyntituotteet yms.). Lisäksi kilpailuohjelman (USuPa) odotetaan jatkossa tuottaa ainakin ohjelman jatkokehittämiseen tarvittavat varat.

Talousarvio vuodelle 2018 erillisessä liitteessä.

## 4.0 Merkittävimmät yhteistyö ja sidosryhmät

- Suomen Painiliitto, Keski-Suomen Liikunta (KesLi), TUL, Keski-Suomen alueen muut painiseurat
- Jyväskylän Kaupunki
- Työvuorovelho
- Aalman Oy
- Keski-Suomen Osuuspankki

Vaajakosken kuohu, painijaosto