



## **TOIMINTASUUNNITELMA 2022**

Harjun Voima Jyväskylä ry. on 2009 perustettu urheiluseura, jonka toiminnassa on alusta saakka ollut lajina paini sekä keskeisenä tavoitteena lasten liikunnallisten perus- ja lajitaitojen kehittäminen, nuorten ja aikuisten toiminnallinen harjoittelu sekä kuntoliikunta. Suomen Painiliiton jäseneksi seura hyväksyttiin toukokuussa 2009. Vuonna 2016 Harjun Voima käynnisti aktiivisen painonnostotoiminnan ja seura hyväksyttiin Suomen Painonnostoliiton jäseneksi elokuussa 2017. Seura edistää toiminnallaan perheiden liikunnallista aktiivisuutta ja ennen kaikkea paini-, painonnosto- ja voimailuharrastusta Huhtasuon alueella, koko Jyväskylän kaupungissa sekä lähialueilla.

Harjun Voima auditoitiin Sinettiseuraksi kolmantena painiseurana Suomessa (2016). Seuran toiminta on kriteerin mukaisesti laadukasta ja eettisesti kestävä. Sinettiseurat auditoitiin Tähtiseuroiksi keväällä 2018 kahden vuoden määräajaksi. HWJ auditoitiin uudelleen, kolmen vuoden toimintajaksolle, keväällä 2021. Harjun Voima jatkaa edelleen lasten ja nuorten Tähtiseurana ja tavoitteena on saavuttaa myös painonnoston aikuistoiminnan Tähtiseura-arvo vuoden 2023 loppuun mennessä.

Harjun Voima tekee yhteistyötä mm. Jyväskylän kaupungin, Suomen Painiliiton, Suomen Painonnostoliiton, Keski-Suomen Urheiluakatemian, Keski-Suomen Liikunnan, KIHU:n sekä alueen muiden yhdistysten ja urheiluseurojen kanssa. Pitkän tähtäimen tavoitteena on edistää seuran toiminnassa mukana olevien liikunnallista aktiivisuutta, terveyttä ja hyvinvointia, rakentaa toimiva kamppailu-, voima- ja taitoharjoittelukeskus sekä luoda nuorille urheilijoille huipulle tähtäävä urapolku (valmennus, olosuhteet, opiskelu, tukitoimet).

### **Visio 2025**

Harjun Voima Jyväskylä on menestyvä edelläkävijäseura

### **Strategiset tavoitteet:**

Vuonna 2025 Harjun Voima on edelleen merkittävä toimija Jyväskylän seurakartalla ja painin ja painonnoston valtakunnallisella kentällä. Seuran toimintaa pidetään yleisesti laadukkaana ja yhteistyötahot kokevat saavansa täyden vastineen. Seuralla on edelleen Tähtiseura-arvo. Seuralla on 500 aktiivista, painia, painonnostoa ja niihin liittyvää liikuntaa harrastavaa jäsentä, kansallisesti ja kansainvälisesti menestyviä oman seuran kasvattamia kilpaurheilijoita, omassa hallinnassa oleva liikuntatila, päätoiminen toiminnanjohtaja, osa-aikaisia valmentajia ja ohjaajia sekä hyvä taloudellinen tilanne.

### **Toimintasuunnitelman painopistealueet vuonna 2022:**

- Vapaaehtoisten valmentajien viihtymisen varmistaminen ja osaamisen lisääminen, uusien valmentajien/toimijoiden rekrytointi ja koulutus.
- Seuran talouden tasapainottaminen hakemalla aktiivisesti tukirahoitusta sekä yhteistyökumppaneita toiminnan tukemiseksi
- Resurssien ja tarpeiden mukainen kilpaurheilun tukeminen ja kehittäminen kaikilla tasoilla (aloittelijat, jun. kilparyhmä, nuorten mj-urheilijat)

### **Yleiset toiminnalliset tavoitteet vuodelle 2022:**

Harjun Voiman toiminta on laajaa ja seuran tavoitteena on lisätä ammattimaisuutta sekä valmennuksen että hallinnon osalta. Mahdollisia palkkauksia pyritään tukemaan erilaisilla hankkeilla ja projekteilla. Harjun Voima Jyväskylä pyrkii edelleen vahvistamaan seurojen välistä yhteistyötä Keski-Suomen alueella ja luoda jopa valtakunnallisesti seurojen toimintaa vahvistavia malleja.

Vapaaehtoisten henkilöiden työpanos on korvaamaton ja vapaaehtoistoimintaa pyritään tukemaan parhain mahdollisin keinoin. Toimintaa pyörittävien henkilöiden lisäksi seura tarvitsee aktiivisen verkoston ohjaajia/valmentajia ja muita vapaaehtoisia toimijoita.

Toiminnan turvaaminen ja tuleva kehittyminen vaatii onnistunutta viestintää ja markkinointia. Kun koronaviruspandemian jälkeen tilanne alkaa normalisoitua, täytyy merkittävä osa harrastajia tavoittaa ja saada uudelleen seuran toiminnan pariin. Siinä

työssä täytyy hyödyntää maksimaalisesti seuratoimintamme maine laadukkaana ja monipuolisena koko perheen toimintana.

Seuralla on valmennustoimintaa Woimanpesän lisäksi myös Mankolan koulun uudessa liikuntatilassa (140 neliön painimatto sekä hyvät taitoharjoitteluvälineet). Keski-Palokan ja koulujen liikuntasaleissa toimintaa jatketaan ja Keski-Palokan koululla on käytössä seuran omistama siirrettävä painimatto. Mankolassa on ryhmät alle kouluikäisille. Aikaisempien vuosien malliin HWJ järjestää kilpapistajien yhteisharjoituksia Woimanpesällä kolmena iltana viikossa.

Seuran perustoiminta voidaan jakaa viiteen pääryhmään:

- seuran omat lasten ja nuorten harrastusryhmät, mukaan lukien yhteisharjoitukset
- aikuisten ja ikääntyneiden kuntoliikuntaryhmät
- joukkuepalloilulajien fyysis-motorinen harjoittelu
- valmennus- ja liikuntaleirit
- koulutukset ja tapahtumat

Määrällisenä tavoitteena seuralla on vuoden 2022 aikana palauttaa harrastajamäärät koronapandemiaa edeltäneelle tasolle. Vuonna 2022 seura järjestää Woimanpesällä (sekä muissa toimipaikoissa) jäsenistölleen erilaisia tapahtumia, palloilijoiden paini- ja lihaskuntoharjoituksia, aikuisten kuntoliikuntaa sekä avoimia perheliikuntapäiviä yhteistyössä yhteistyökumppaneiden sekä muiden yhdistysten kanssa. Perhepäiviä on suunnitelmassa yhteensä neljä, eli kaksi kevät- ja kaksi syyskaudella. Vuonna 2021 aloitettiin yhteistyö yli lajirajojen Palokan Riennon juniorijalkapalloilun kanssa, tätä yhteistyötä on tarkoitus jatkaa kesällä 2022.

Harjun Woima Jyväskylä ry sai kaksivuotiseen hankkeeseen Laatusuorituksen uutta toimintaa Jyväskylään toiselle vuodelle 12 000 euron tuen Opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Tukiaika jatkuu vuoden 2022 loppuun saakka, ja toimintaa on tarkoitus vakiinnuttaa vuoden 2022 aikana. Hankkeen tarkoituksena on vahvistaa uusien toimintaryhmien toiminnan edellytyksiä, lisätä tarjontaa sekä järjestää matalan kynnyksen toimintaviikkoja lapsille, myös kouluyhteistyön kehittämistä on tarkoitus edelleen jatkaa. Tavoitteena on lisätä harrastajamääriä seurassa ja saada lisää koulutettuja ohjaajia ja valmentajia seuran toimintaan mukaan. Seura jatkaa tyttöpainin kehittämistä edelleen. Tarkoituksena on

kouluttaa seuran omia junioreita ohjaajiksi ryhmiin ja näin sitouttaa seuratoimijoita mukaan toimintaan sekä varmistaa ryhmien monipuolisen tarjonnan säilyminen.

### **Valmennukselliset tavoitteet:**

HWJ toteuttaa laadukasta valmennustoimintaa eri ikätasolle, kannustaa harrastajia kehittämään itseään sekä opettaa monipuolisesti yleis- ja lajitaitoja. Yleisenä valmennuksellisenä tavoitteena on antaa valmiudet painiin, painonnostoon, voimaharjoitteluun ja muuhun urheiluun sekä kasvattaa yksilöitä sosiaalisuuteen ja vastuullisuuteen. Painin sekä painonnoston lajivalmennuksen osalta tavoitteena on antaa lapsille tasonsa mukaista taitojen opetusta ja synnyttää lapsessa innostus urheiluun. Pitemmälle harrastuksessa kehittyneiden osalta valmennuksen laatua kehitetään toteuttamalla suunnitellusti laadukkaita ja monipuolisia harjoituksia riittävällä intensiteetillä sekä järjestämällä yhteisiä harjoituksia ja leirejä lähialueen muiden seurojen kanssa.

Valmennusleireillä voidaan tehostetusti keskittyä lajitaitojen kehittämiseen ja harjoitella monipuolisemmin erilaisten vastustajien kanssa. Vuonna 2022 HWJ järjestää ainakin valtakunnallisen tyttöjen painileirin ja poikien U15 ja U20 SM-kisoihin valmistavan leirin. Seuran painijoita osallistuu myös kadettien ja nuorten haastajaleireille, maajoukkueleireille, kansainvälisille tehostamisleireille, tyttö- ja poikapainileireille, valtakunnallisille ylä- ja alakoululeireille sekä alueellisille lasten leireille.

Painikoulun suosio kasvoi syksyn 2021 aikana merkittävästi ja jatkossa täytyy miettiä seuraavan kilpailullisemman ryhmän perustamista. Pitkän koronan aiheuttaman kilpailutauon jälkeen lähdettiin liikenteeseen kaksi kertaa sekä keväällä että syksyllä järjestetyillä painikouluryhmien sisäisillä salikisoissa. Tunnelma salikisoissa oli todella rento ja innostunut, joka varmasti madaltaa kisakynnystä. Kisakynnyksen madaltuminen näkyi erittäin selvästi Jyväskylässä järjestetyissä Rauno Mäkisen muistopaineihin osallistumisessa, jonne oli ilmoittautunut 18 HWJ:n painikoululaista. Painikoulu tullaan vuoden 2022 aikana jakamaan kahteen ryhmää, joista toisessa on painia harrastuksenaan pitävät ja toisessa enemmän kilpailevat. Molempien ryhmien harjoitukset noudattavat Painiliiton painikoulukonseptia.

Painonnoston juniori harrastajamäärien kasvattaminen on tärkeimpänä tavoitteena vuonna 2022. Järjestämme masters SM-kilpailut huhtikuussa ja mahdollisesti piirinmestaruuskilpailut tammikuussa. Myös pienempiä kilpailuja on tarkoitus järjestää.

### **Kilpailulliset tavoitteet:**

Osa seurassa harrastavista lapsista ja nuorista on kiinnostuneita osallistumaan myös kilpailutoimintaan ja kilpailemisen kynnystä alennetaan aktiivisilla toimilla. Jatkamme käytäntöä, että kaikissa seuran painikouluryhmissä harrastavat lapset kokeilevat ensimmäisen kerran kilpailutoimintaa oman ryhmänsä harjoituksen sisällä. Seura järjestää kevätkaudella kahdesti ja syksyllä kerran ”Karhunpentupainit” -harjoituskisan aloittelijoille sekä osallistuu aktiivisesti naapuriseurojen järjestämiin harjoituskisoihin. Seuran tavoitteena on saada 40 lasta osallistumaan jokaiseen omaan salikisaan ja 15-25 lasta jokaiseen lähialueen seuran järjestämään salikisaan. Kiinnostuneilla on myös mahdollisuus osallistua ikäkausikilpailujen aloittelijasarjoihin ja näin vahvistaa innostusta osallistua kilpailutoimintaan.

Kokeneemmat kilpailijat osallistuvat kansallisiin ikäkausikisoihin, aluemestaruuskisoihin, KLL:n mestaruuskisoihin sekä eri ikäluokkien SM-kisoihin ja miesten Suomi Cupin osakilpailuihin. Kevätkauden tärkeimmät kisat ovat aikuisten kr. SM-kisat Porvoossa, U15 ja U20 kr SM-kisat Kokkolassa ja U17 kr. SM-kilpailut Vantaalla. Koululiikuntaliiton mestaruuksista painitaan krekossa keväällä Laihialla ja vapaassa tammikuussa Helsingissä (vuoden 2021 kisat). Syksyn tärkeimmät kilpailut ovat U15, U17 ja U20 vapaan SM-kilpailut, joiden paikkakunnat eivät vielä ole selvillä.

Tavoitteena on saada seuran edustajia Juniorien (U20) ja Kadettien (U17) Pohjoismaiden mestaruuskisoihin ja sitä kautta mahdollisesti myös U20 EM-/MM-kisoihin, U17 EM-/MM-kisoihin sekä U15 EM-kisoihin. Seura myöskin tavoittelee edustusta veteraanien MM-paineihin ensi syksynä. Ikäluokkamaajoukkueisiin kuuluvilla urheilijoilla on liiton valmentajien rakentama kilpailu- ja leiritysohjelma, jonka kustannuksista vastaa seura/urheilija. Seuran painijoita osallistuu Suomessa järjestettäviin Kansainvälisen Painiliiton (UWW) alaisiin kalenteriturnauksiin sekä muihin kansainvälisiin turnauksiin. Pitkäkestoisena tavoitteena on saada urheilijoille laadukasta kilpailukokemusta, onnistumisen elämyksiä sekä intoa kehittyä kansainvälisen tason painijaksi.

Harjun Voima Jyväskylä on hakenut syksylle 2022 Koululiikuntaliiton vuoden 2022 Vapaapainin mestaruuskisoja.

Painonnoston osalta tavoitteena on kevään SM-kisoista mitali ja mahdolliset kansainväliset edustustehtävät. Pyrimme lisäämään painonnostossa lasten- ja nuorten kilpailuaktiivisuutta. Seuran tavoitteena on myös edustus veteraanien SM-kisoissa.

Harjun Voima jatkaa edelleen harrastajien ja aktiivien kouluttamista ja koulutuksia tarjotaan aktiivisesti jäsenistölle ja valmentajille/ohjaajille. Tuomarikoulutusta lisätään sekä painissa että painonnostossa osana valmennustoiminnan kehittämistä.

Tuomarikoulutukseen ohjataan v. 2022 sekä painonnoston että painin junioriurheilijoita.

Kilpailullisena tavoitteena Painonnostossa on saada osallistujia peruskoululaisten-, Alle 15 ja 17 vuotiaiden-, 20 ja 23 vuotiaiden sekä yleisen sarjan SM-kilpailuihin. Yleisen sarjan EM-kilpailuihin Bulgarian Sofiassa huhtikuussa lähtee 1 seuran nostaja.

### **Valmentajien osaaminen ja virkistys:**

Seuran toiminnan sydän on oma toimitila ja tärkein voimavara osaavat ja innostuneet valmentajat. Seuran hallitus työskentelee jatkuvasti kehittääkseen sekä olosuhteita, valmentajien osaamista että uusien valmentajien rekrytointia. Toimintavuonna 2022 seuran valmentajille järjestetään koulutuspäiviä sekä tarjotaan aktiivisesti mahdollisuuksia osallistua koulutuspäiviin myös muualla, siten että seura maksaa kustannukset. Tarkoitus on järjestää v. 2022 koulutus myös ravitsemukseen sekä psyykkiseen valmennukseen liittyen. Toimintavuoden 2022 aikana seuran tiloissa järjestetään yksi Nallepainin ohjaajakoulutus ja yksi uusimuotoinen Nassikkapainiohjaajan koulutus sekä painikouluohjaajakoulutus.

Valmentajien virkistykseksi järjestetään tarpeen mukaan myös mm. yhteisiä suunnittelupäiviä, talkoita sekä illanviettoja.

### **Seuran vastuullisuusohjelma**

Vuoden 2022 aikana tehdään seuralle oma vastuullisuusohjelma jonka avulla parannetaan seuran kykyä säilyä yhä edelleen turvallisena ja luotettavana harrastamisen ympäristönä lapsille, nuorille, aikuisille ja vanhuksille. Vastuullisuusohjelma nostaa esiin voimakkaasti

seuran arvot: **laadun, jatkuvan kehittymisen** ja erityisesti **yksilön arvostamisen**. Vastuullisuusohjelman toimenpiteitä kehitetään koko vuoden ajan ja uudet toimintamallit kirjataan suoraan seuran toimintakäsikirjaan, kun seuran hallitus on ne hyväksynyt. Apuna työssä ovat Olympiakomitean, Suomen urheilun eettisen keskuksen ja Keski-Suomen Liikunnan koulutus- ja kehitysmateriaalit.

Jyväskylässä 22.11.2021

Petra Riutta-aho

puheenjohtaja

Antti Teppo

varapuheenjohtaja