



TOIMINTASUUNNITELMA 2024

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 2024 loppuun mennessä. Paini nousi vuonna 2023 Jyväskylän urheiluakatemian akatemialajiksi ja HWJ järjestää painin lajiharjoituksia akatemian osalta myös vuonna 2024.

Harjun Voima tekee yhteistyötä mm. Jyväskylän kaupungin, Suomen Painiliiton, Suomen Painonnostoliiton, Jyväskylän 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, osaaikaisia valmentajia ja ohjaajia sekä hyvä taloudellinen tilanne. Harjun Woima Jyväskylä ry aloittaa strategian suunnittelun vuosille 2026-2030 vuoden 2024 aikana.

Toimintasuunnitelman painopistealueet vuonna 2024:

- 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)
- Tähtiseura-arvon saavuttaminen aikuisliikunnassa, painonnosto ja paini
- Tähtiseura-auditoinnin suorittaminen lasten -ja nuorten liikunnassa, paini

Yleiset toiminnalliset tavoitteet vuodelle 2024:

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

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. Tavoitteena on strategian mukaisesti lisätä harrastajamäärää seurassa. Siinä työssä täytyy hyödyntää maksimaalisesti seuratoimintamme maine laadukkaana ja monipuolisena koko perheen toimintana. Seuran markkinointia ja mainontaa lisätään ja siihen käytetään myös enemmän rahaa, kuin vuonna 2023.

Seura ylläpitää, huoltaa ja kehittää omaa liikuntapaikkaa, Woimanpesää, Jyväskylässä.

Seuralla on valmennustoimintaa Woimanpesän lisäksi myös Mankolan koulun liikuntatilassa (kaupungin 140 neliön painimatto sekä hyvät taitoharjoitteluvälineet) sekä Keski-Palokan koulun liikuntasalissa (seuran oma siirrettävä painimatto sekä hyvät liikuntatelineet).

Seuran perustoiminta voidaan jakaa viiteen pääryhmään:

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

Vuonna 2024 seura järjestää Woimanpesällä (sekä muissa toimipaikoissa) jäsenistölleen erilaisia tapahtumia, palloilijoiden paini- ja lihaskuntoharjoituksia, aikuisten kuntoliikuntaa sekä avoimia perheliikuntapäiviä yhteistyössä yhteistyökumppaneiden sekä muiden yhdistysten kanssa. Vuonna 2021 aloitettiin yhteistyö yli lajirajojen Palokan Riennon juniorijalkapalloilun kanssa, joka jatkui 2022-2023 ja tätä yhteistyötä jatketaan ja kehitetään edelleen kesällä 2024.

Vuonna 2023 yhdessä Keski-Suomen alueen muiden painiseurojen kanssa perustettiin Keski-Suomi Cup -niminen painikilpailusarja aloitteleville painijoille madaltamaan kilpailukynnystä. Keväällä 2023 nimiä muutettiin JunnuCupiksi ja sitä on tarkoitus edelleen kehittää vuonna 2024.

Valmennukselliset tavoitteet:

HWJ toteuttaa laadukasta valmennustoimintaa eri ikätasoisille, 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 2024 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 toiminta jatkui normaaliin tapaan ja sinne tuli uusia harrastajia. Kilpajunnut nimellä toimiva ryhmä harjoittelee painikoulun kanssa samaan aikaan saaden selkeää synergiaetua hieman isommasta ryhmäkoosta.

Painonnoston junioriharrastajamäärien kasvattaminen on tärkeimpänä tavoitteena vuonna 2024. Painonnostossa tavoitteena 2024 järjestää vähintään neljä painonnostokilpailua, joista kolme piirikunnallista ja yksi kansallinen kilpailu.

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 osallistuu vuonna 2023 käynnistyneen JunnuCupin järjestelyihin muiden Keski-suomen painiseurojen kanssa. JunnuCupissa on vuoden 2024 aikana kuusi osakilpailua, joista kolme on keväällä ja kolme syksyllä. HWJ:n osalta järjestelyvastuu on yhden kerran keväällä ja yhden kerran syksyllä. 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 ja näin vahvistaa innostusta osallistua kilpailutoimintaan.

Kokeneemmat kilpailijat osallistuvat kansallisiin ikäkausikisoihin, aluemestaruuskisoihin, KLL:n mestaruuskisoihin sekä eri ikäluokkien SM-kisoihin, nuorten Suomi Cupin osakilpailuihin ja muutamiin kansainvälisiin ulkomaan kisoihin. Kevätkauden tärkeimmät kisat ovat Ilmajoella järjestettävät U17 SM-kilpailut, jossa painitaan alle 17 vuotiaiden sekä kreikkalaisroomalaisen että vapaapainin SM-kisat. Kyseiset kisat ovat erittäin tärkeä näyttöpaikka kesäkuun U17 EM-kilpailuihin, jotka painitaan Kuortaneella. Vastaavasti huhtikuussa painitaan U15 ja U20 SM-kilpailut kreikkalais-roomalaisessa painissa Turussa ja Koululiikuntaliiton mestaruuspainit Vaasassa.

Keväällä tärkeinä kisoina HWJ:n Jonni Sarkkiselle voidaan pitää huhtikuun Euroopan Olympiakarsintaturnausta ja toukokuun maailman Olympiakarsintaturnausta. Kyseisistä kisoista on mahdollista saada maakohtainen paikka heinä-elokuun kesäolympialaisiin.

HWJ:n kilparyhmän painijoilla on erittäin hyvät mahdollisuudet päästä edustamaan Suomea toukokuussa pidettäviin PM-kisoihin Ruotsin Helsingborgiin. Kesän osalta tärkeitä kisoja ovat U15 EM-kilpailut Kreikan Loutrakissa, Kuortaneen U17 EM-kilpailut, Argentiinan Buenos Airesin U17 MM-kilpailut ja U20 EM-kilpailut Puolan Varsovassa. Syksyn tärkeimmät kilpailut ovat seniorien kreikkalaisroomalaisen painin SM-kilpailut Helsingissä sekä seniorien, U15, ja U20 vapaan SM-kilpailut, joiden paikkakunnat eivät vielä ole selvillä. Mahdolliset seuran osallistujat kevään PM-kisoihin (3.-5.5.2024) ja kevään arvokisoihin (U15, U17 ja 20 EM/MM-kisat) tiedetään vasta keväällä Suomen edustajien valinnan jälkeen.

Tavoitteena on saada seuran edustajia Kadettien (U17) Pohjoismaiden mestaruuskisoihin ja sitä kautta mahdollisesti myös U15 EM-kisoihin, U17 EM-/MM-kisoihin sekä U20 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.

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- ja MM-kisoissa.

Tuomarikoulutuksen lisääminen sekä painissa että painonnostossa osana valmennustoiminnan kehittämistä. Tuomarikoulutukseen ohjataan v. 2024 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.

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. Harjun Woima Jyväskylä ry kouluttaa edelleen vuonna 2024 sekä tulevana toimintavuosina etenkin seuran omia junioreita, mutta myös muita valmennustoiminnasta kiinnostuneita paini- ja painonnostovalmentajiksi. Kouluttamalla valmentajia varmistetaan edelleen laadukas ja kehittyvä seura valmentajineen. Tavoitteena on järjestää v. 2024 koulutus myös ravitsemukseen sekä psyykkiseen valmennukseen liittyen. Toimintavuoden 2024 aikana seuran tiloissa järjestetään yksi Nalle- ja nassikkapainiohjaajakoulutus. Valmentajien virkistykseksi järjestetään tarpeen mukaan esimerkiksi yhteisiä suunnittelupäiviä, talkoita sekä illanviettoja.

Seuran kehitystyö, Tähtiseura laatujärjestelmä:

Vuoden aikana seuran lasten ja nuorten toiminta uudelleen auditoidaan Painiliiton ja Keski-Suomen Liikunnan toimesta sekä aikuisten toiminta auditoidaan painissa ensimmäisen kerran. Aikuisten toiminta auditoidaan ensimmäistä kertaa Painonnostoliiton ja Keski-Suomen Liikunnan toimesta. Näihin auditointeihin valmistaudutaan tekemällä jälleen itsearviointia Tähtiseuran sähköisessä järjestelmässä. Auditointeihin valmistautumisen tekee seuran hallitus yhdessä.

Seuran vastuullisuusohjelma

Vuoden 2024 aikana jatketaan seuran vastuullisuusohjelman jalkauttamista. Vastuullisuusohjelma nostaa esiin voimakkaasti seuran arvot: **laadukkuuden, jatkuvan kehittymisen** ja erityisesti **yksilön arvostamisen**. Vastuullisuusohjelman toimenpiteitä kehitetään edelleen. Vastuullisuusohjelman eettiset ohjeet on kirjattu seuran toimintakäsikirjaan.

Jyväskylässä 22.11.2023

Petra Riutta-aho