KAJAANIN KUOHU ry



TOIMINTASUUNNITELMA

2012

**Kajaanin Kuohu ry**

**TOIMINTASUUNNITELMA 2012**

JOHDANTO

Kajaanin Kuohu toimii edelleen vuonna 2012 monipuolisena kajaanilaisena urheilun yleisseurana, jonka toimintapiiriin kuuluvat lentopalloilu, nyrkkeily, suunnistus ja voimailulajit. Kuohun eri lajijaostojen ohjelmaan kuuluu kilpaurheilua niin juniori- kuin myös seniorisarjoissa. Kaikissa seuran piiriin kuuluvissa lajeissa on kunto- ja veteraaniurheilulla myös merkittävä osa.

Kuohulaisia veteraaniurheilijoita kilpailee eri yleisurheilulajeissa. Varsinkin juoksunharrastajien määrää on tavoitteena lisätä seuraaville kilpailukausille. Seuran tavoitteena on urheilukauden 2012 kuin myös ko. vuoden jälkeen lisätä erilajien harrastajien määrää tehostamalla ohjausta ja urheiluvalmennusta sekä kilpaurheiluun suuntautuville nuorille urheilun harrastajille että kilpaurheilua jo harrastaville.

Kuohu järjestää vuonna 2012 jälleen erilaisia kilpailu- ja kuntoilutapahtumia ja Kuohun jäsenet osallistuvat vuoden 2012 aikana eritasoisiin kansallisiin sekä kansainvälisiin kilpailuihin, joiden joukkoon mahtuu niin seuranmestaruusmittelöitä kuin myös maailmanmestaruuskilpailuita.

Kuohulaisilla urheilijoilla aiempien vuosien tapaan on tavoitteena saavuttaa menestystä ja mestaruuksia harrastamissaan lajeissa, mutta myös massaurheilutapahtumat kuten erilaiset kuntourheilu-, juoksu- ja suunnistustapahtumat kuuluvat liikuntaa harrastavien kuohulaisten ohjelmaan.

Eri lajeissa Kuohun lajijaostot ovat asettaneet itselleen mittavia tavoitteita. Kuohun lentopallojaosto puheenjohtajansa Jaakko Saarisen johdolla aloitti vuonna 2011 juniorilentopallotoiminnan Kajaanissa. Yhteistyössämukana ovat myös Suomen Lentopalloliitto, Kainuun Lentis ja kajaanilaiset seurat, joiden ohjelmaan kuuluu lentopallo. Vuonna 2011 aloitettua juniorilentistoimintaa jatketaanmyös seuraavien vuosien aikana tavoitteena saada tulevaisuudessa Kajaaniin menestyviä lentopallojoukkueita.

Nyrkkeilijöiden toimintoihin kuuluu aiempien vuosien tapaan sekä kilpa- että kuntonyrkkeilyä. Nyrkkeilyjaosto tarjoaa kilpailijoille tasokasta valmennusta, jonka avulla kuohulaiset nyrkkeilijät niin naisten kuin miestenkin sarjoissa ottelevat mestaruuksista Suomenmestaruus- ja muilla arvokilpailutasoilla. Yhteistyötä Kuohun nyrkkeilijät tekevät mm. Venäjän Karjalassa sijaitsevien kaupunkien kanssa. Nyrkkeilyjaosto järjestää kilpailuihin tähtäävän urheilijoiden valmennuksen ohella opastusta myös kuntonyrkkeilyn harrastajille kuten konkareille sekä yrityksille ja yhteisöille. Nyrkkeilyjaosto järjestää jälleen vuonna 2012 kolmet nyrkkeilykilpailut Kajaanissa.

Kuohun suunnistajat jatkavat myös entiseen tapaansa toimintaansa erilaisissa suunnistukseen liittyvissä tehtävissä. Kilpailemisen ohellakuohulaiset järjestävät omia kilpailuja ja ovat mukana monissa Kainuun alueella järjestettävissä suunnistustapahtumissa .Suunnistajien tavoitteena on järjestää mm. aluemestaruuskilpailut ja viisi kuntorastitapahtumaa. Yhteistyötä tehdään suunnistuskarttojen ajantasaustyössä ja kilpailuidenjärjestämis- ja valvontatehtävissä. Merkittävimpiä suunnistustapahtumia, joihin Kuohun suunnistajat osallistuvat ovat mm. Kainuun Rastiviikko ja Jukolan Viesti.

Kajaanin Kuohun Voimailujaoston tehtävänä on edelleen huolehtia Vienankadun voimailusalin toiminnoista, joihin kuuluvat mm. lajikohtainen opastus sekä harjoitusvälineiden kunnossapito ja salin valvontatehtävät. Voimailujaosto järjestää niin kilpailijoille kuin myös kuntoilijoille asiantuntevaa opastusta voimailuvälineiden käytössä sekä valmennusta kilpailuihin tähtääville urheilijoille. Voimailijoiden kilpailuohjelmassa on sen lisäksi, että jaosto järjestää useita jo perinteisiäkin kisoja Kajaanissa, useita niin kansallisia kuin myös kansainvälisiä kilpailuita.

Kajaanin Kuohun tehtävä on vuonna 2012 huolehtia edelleen Vimpelinvaaran laskettelurinteen toiminnoista ja kunnosta. Tehtävälle tuo haasteita seuran suunnitelmat kehittää laskettelurinteen toimintamahdollisuuksia monipuolisimmiksi. Rinteen muokkaustyöt aloitettiin jo vuonna 2011 ja niitä jatketaan edelleen 2012. Vimpelinvaaran kehittämistä ympärivuotiseen käyttöön suunnitellaan ja jatketaan edelleen. Laskettelukauden aikana laskettelurinteen ylläpito työllistää useita kajaanilaisia pitkäaikaistyöttömiä.

Laskettelurinteen ohella seuran taloudelle ja eri toimintojen toteuttamiselle on tärkeä osa myös Finn Bingon toiminnalla. Kuten Vimpelinvaara niin bingokin tuo uusia haasteita Kuohun vuoden 2012 taloudelle sekä bingon kiinteistöön kohdentuvien investointien että Veikkaus Oy:n nettibingosuunnitelmien vuoksi. Seuran talouden ja toiminnan ylläpitämiseksi Kuohun jäsenet tekevät myös erilaisia talkootöitä sekä yrityksille että Kajaanin kaupungille. Seuran bussi WW Transporter on niinikään merkittävä väline Kuohun taloudelle. Bussia käytetään kilpailumatkoilla ja kisajärjestelytehtävissä. Bussi on myös vuokrakäytössä ja se tuottaa seuralle tuloja, joilla saadaan peitettyä kilpailu- ja kisajärjestelymatkoista aiheutuneita kuluja.

Kajaanin Kuohu ja sen lajijaostot tiedottavat toiminnastaan ja tapahtumista ensisijaisesti omilla nettisivuillaan [**www.kuohu.kajaani.net**](http://www.kuohu.kajaani.net).

Tarmo Immonen

puheenjohtaja

**NYRKKEILYJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA 2012**



## NYRKKEILYJAOSTO

Heiskanen Seppo Pj

Eskelinen Jarmo Siht.

Haapamäki Matti Tiedottaja

Ivanov Igor Jäsenasiainhoitaja

# Manninen Manu Koulutusvastaava

# Karjalainen Sami

Korhola Pekka

# Ojakangas Pauli

Vekki Tero

Jesse Karjalainen

**TOIMINNAT**

**MIESTEN JA NAISTEN KILPANYRKKEILY**

Annetaan nyrkkeilijöillemme tasokasta valmennusta.

Pyritään nostamaan nyrkkeilijämme Suomen kärkisijoille ja arvokisoihin.

Osallistutaan pohjoisen-alueen kilpailu- ja leiri toimintaan.

**JUNNU BOXING, NYRKKEILYN ALKEISKURSSI**

Ollaan mukana Suomen nyrkkeilyliiton junnu boxing kamppaniassa.

Kurssit aloitetaan tammikuussa ja syyskuussa. Harjoituksia pidetään kaksi kertaa viikossa. Kurssit on suunnattu 8-16 vuotiaille pojille ja tytöille.

**KUNTONYRKKEILYTOIMINTA**

Järjestetään kuntonyrkkeilyä naisille ja miehille tammikuussa ja syyskuussa alkavilla kursseilla. Pidetään kouluille kuntonyrkkeily- ja nyrkkeily lajiesittely tunteja.

**KUNTONYRKKEILYT YRITYKSILLE JA YHTEISÖILLE**

# Tarjotaan yrityksille kuntonyrkkeily paketteja. Liikuntaa maahanmuuttajille suvaitsevuusprojektissa.

# Sotkamossa ja Kajaanissa pidämme kuntonyrkkeilyä kansalaisopistolla.

**KONKARINYRKKEILY**

Konkari ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa maanantaina ja torstaina.

**TUOMARITOIMINTA**

Annetaan tuomareillemme mahdollisuus kehittyä ja korottaa luokkaansa.

Pyritään saamaan lisää porukkaa tuomaritoimintaan.

Pidetään salikilpailuja joissa tuomarimme voivat harjoitella kehä- ja arvostelu työskentelyä.

**VALMENTAJA / OHJAAJA KOULUTUS**

tarjoamme valmentajillemme mahdollisuuden osallistua valmentaja/ohjaaja kursseille.

**NYRKKEILYTILAT**

Nyrkkeilysali Opintie 1 87100 Kajaani

**URHEILUVAIHTO**

Teemme kilpailu- ja valmennus vaihtoa Kostamuksen, Segezhan ja Petroskoin kaupungin kanssa.

**LEIRIT**

4.2 SM-leiri Oulu

3-5.8 Alueleiri Vuokatti, järjestäjä Kajaanin Kuohu

**KAJAANISSA PIDETTÄVÄT KILPAILUT**

11.2 Boxing Night, Scandic Kajanus

21.7 Kamppailu areena, Raatihuoneentori

22-23.9 Kansainvälinen Kajaani turnaus

**VARAINHANKINTA**

Kuntonyrkkeilyt

Yritys kuntonyrkkeilyt

Talkoot

Jumppatunnit kouluille

Kilpailuiden järjestäminen

Nyrkkeilykoulut

Yhteistyökumppanit

Kajaanin Kuohu 04.10.2011

Suunnistusjaosto

**KAJAANIN KUOHU: Suunnistusjaoston toimintasuunnitelma 2012**

1. Jaosto:

Pj. Markku Tolonen, Siht. Juha Härkönen, Raimo Piirainen, Kimmo Nieminen, Veikko Repo, Alpo Anttonen.

2. Edustukset:

Kuohu on jäsenenä Suomen Suunnistusliitossa.

Kuohu on jäsenenä Kainuun Suunnistus ry:ssä. Kuohun edustajina Kainuun Suunnistus ry:n hallituksessa toimivat Juha Härkönen ja Markku Tolonen, varajäsenenään Veikko Repo

Juha Härkönen toimii Kainuun Suunnistus ry:n puheenjohtajana ja Markku Tolosen vastuulla Kainuun Suunnistus ry:n hallituksessa on Kainuun alueen kilpailuvastaavan tehtävät.

Kuohun johtokunnassa jatkaa Markku Tolonen, varajäsenenään Veikko Repo.

3. Koulutus:

Aktivoidaan jaoston jäseniä osallistumaan Kainuun Suunnistus ry:n ja Suomen Suunnistusliiton järjestämiin suunnistuksen ratamestarikoulutuksiin.

4. Kilpailutoiminta:

Kesällä 2012 Kuohu järjestää yhden suunnistuksen Kainuun aluemestaruuskilpailun.

KS- Kuntorasteja järjestetään 5 tapahtumaa.

KS- yörasteja järjestetään syksyllä 2012 kaksi tapahtumaa.

Seuran mestaruuskisat.

5. Muuta toimintaa:

Yhteislenkit talvikaudella keskiviikkoisin.

Osallistutaan yhteistyössä Kajaanin Suunnistajat ry:n kanssa suunnistuskarttojen ajantasaistamistöihin kesällä 2012.

Markku Tolonen toimii Vaalan Karhun järjestämien Kalevan Rastiviestien kilpailu- ja ratavalvojana heinäkuussa 2012.

6. Kilpailuihin osallistuminen:

Kansalliset; suunnistus ja hiihtosuunnistus

Jukola- 2012 suunnistusviestiin yksi joukkue

SM-kisat; suunnistus, yö-suunnistus ja hiihtosuunnistus

Kainuun Rastiviikko- 2012 Kajaanissa

Kainuun aluemestaruuskisat; sprintti, partio, pitkämatka, keskimatka, yösuunnistus ja hiihtosuunnistus

Kainuun Maakuntaviestiin 1 joukkue

TULM- kisat, suunnistus ja hiihtosuunnistus

PSM- kisat, suunnistus ja hiihtosuunnistus

Seuran mestaruuskisat

**Kajaanin Kuohun Voimailujaoston toimintasuunnitelma vuodelle 2012**

**Jaosto**

Tarmo Lähdesmäki Puheenjohtaja

Sami Korhonen Varapuheenjohtaja

Marja Okkonen Sihteeri

Reijo Heikkinen

Toivo Kyllönen

Mustafa Elfaiz

Merja Tervonen

**Toiminta-ajatus**

Voimailujaosto valvoo Vienankadun voimailusalilla harjoittelumaksujen maksamista ja tarjoaa ohjausta harrastajille. Tarjoaa kilpaileville valmennusta ja tukee urheilijoita taloudellisesti kisamatkojen ja majoitusten toteuttamisessa.

Toimintaa rahoitetaan kilpailujen osanottomaksuilla, voimailujaoston jäsenmaksuilla ja yhteistyökumppanien tuella.

**Valmennus**

Aktiivivalmennusta tarjotaan sitä haluaville kilpailumielessä treenaaville harkinnan ja resurssien mukaan. Jaoston päävalmentajana toimii Toivo Kyllönen. Lisäksi 1. tason valmentajaksi valmistuu alkuvuodesta Tarmo Lähdesmäki.

**Kilpailujen järjestäminen**

Voimailujaosto järjestää vuonna 2012 kilpailuja seuraavasti

**7.1.2012 - Kansalliset Voimanostokisat** (Varustekisa)

* Vienankadun voimailutilassa
* Osanottomaksu 30€
* Palkitaan 5 pisteissä parasta pokaalein sarjoissa
  + Juniorit (M17-M20)
  + Veteraanit (M50-M70)
  + Naiset (N)
  + Miehet (M23, M, M40)

**Topin Toukoset 12.5.2012** (Varustekisa + RAW-kisa)

* Juhlakisa Kajaanihallilla
* Osanottomaksu 30€
* Palkitaan 5 pisteissä parasta pokaalein sarjoissa
  + Juniorit (M17-M20)
  + Veteraanit (M50-M70)
  + Naiset (N)
  + Miehet (M23, M, M40)
* Lisäksi palkitaan kaikki osallistujat muistomitalein.
* Nettilähetys

**RAW-voimanostokisat 15.9.2012** (RAW-penkin SM-kilpailu 18.-19.8.2012)

* Vienankadun voimailutilassa
* Osanottomaksu 30€
* Palkitaan 5 pisteissä parasta pokaalein sarjoissa
  + Juniorit (M17-M20)
  + Veteraanit (M50-M70)
  + Naiset (N)
  + Miehet (M23, M, M40)

**Painonnosto**

* Järjestetään kahdet kisat Kajaanissa.
* Järjestetään TUL:n painonnostoleiri Kajaanissa, jos se meille myönnetään

**Kilpailuihin osallistuminen**

**SM-Kisat**

* Nuorten ja Veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailut, Tampere 4.-5.2.2012
  + 4-6 osallistujaa
* Nuorten Voimanoston SM-kilpailut, Pietarsaari 18.2.2012
  + 1-2 osallistujaa
* Veteraanien voimanoston SM-kilpailu, Kuusamo 17.18.3.2012
  + 1-2 osallistujaa
* RAW-voimanoston SM-kisat, Kankaanpää 31.3-1.4.2012
  + 2-4 osallistujaa
* Veteraanien Painonnoston SM-kisat, Tampere 21.-22.4.2012
  + 2-3 osallistujaa
* Raw penkin SM-kisat, Äänekoski 18.-19.8.2012
  + 3-5 osallistujaa

**Kansainväliset kisat**

Valintojen ja mahdollisuuksien mukaan osallistutaan

**Kansalliset kisat**

Omien kisojen lisäksi osallistutaan n. viiteen kansalliseen kilpailuun (rantapenkkarit, ruskanostot, 2-3 muuta)

Kajaanin Kuohu ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2012 juniorit

Lentopallojaosto

Marjatanpolku 11 A 2

87250 Kajaani 22.09.2011

F-juniorit

Ensimmäinen toimintapäivä järjestetään joulukuussa 2011(päivä ja paikkakunta sovitaan myöhemmin), siitä eteenpäin jokainen mukana oleva seura järjestää vuorollaan. Kajaani voisi olla vaikka ensimmäisen toimintapäivän järjestäjä, jos vain resurssit riittää. Paikaksi sopisi KAO:n liikuntasali.

Aluepäällikkö on ensimmäisessä toimintapäivässä paikalla ja huolehtii sen jälkeenkin, että homma toimii. Jatkossakin kaikki toimintapäivät ovat Kainuussa.

Harjoituksia pyöritetään kerran viikossa ja tarvittaessa suunnitellaan junioreitten rekrytointia valmennusryhmän voimin. Apuna toiminnassa on Aluepäällikkö.

E-juniorit

Harjoituksia pyöritetään kaksi kertaa viikossa ja tarvittaessa suunnitellaan junioreitten rekrytointia valmennusryhmän voimin. Apuna toiminnassa on Aluepäällikkö.

Jos tilanne on se, että Kainuuseen ei saada omaa lohkoa, seurat ilmoittautuvat normaalisti Pohjoisen sarjaan. Kuhmo oli viime kaudella Pohjois-Karjalan sarjassa.

Vuodenvaihteen jälkeen alkavat Tiikerisarjat. Jos syksyn aikana on useassa seurassa käynnistynyt tämän ikäluokan harjoitukset ja kysyntää on riittävästi, niin mahdollisesti Kainuussa on oma lohkonsa. Tämä on sarja, johon mekin todennäköisesti ilmoittaudutaan.

D-juniorit

Harjoituksia pyöritetään kaksi kertaa viikossa ja tarvittaessa suunnitellaan junioreitten rekrytointia valmennusryhmän voimin. Apuna toiminnassa on Aluepäällikkö.

Tässä ikäluokassa ilmoittaudutaan normaalisti Pohjoisen sarjaan. Jos joukkueita on riittävästi Kainuusta, niin sarjanhoitajan on mahdollista tehdä heistä oma lohkonsa. Meidän tilanteessa kevätkaudella todennäköisesti ilmoittaudutaan Tiikerisarjaan. Tässä ikäryhmässä ei todennäköisesti lohkoa Kainuusta saada aikaiseksi, vaan tullaan toimimaan laajemmalla alueella.

C-juniorit

Tarkoitus aloittaa myös tämän ikäluokan harjoitukset syksystä 2012 lähtien. Pyrkimyksenä on ilmoittautua kyseisellä joukkueella Pohjoisen sarjoihin. Harjoitusvuorot suunnitellaan sen mukaan mitä keväällä jaossa saamme.

B-juniorit

Meillä on tällä hetkellä tyttöjoukkue, jonka taito ja kokemuspohja vielä hyvin vähäinen. Heille on tarkoitus järjestää harjoitusten lisäksi harrasteturnauksia muitten kainuulaisjoukkueitten kanssa.

Yleisenä tavoitteena voidaan pitää se, että kaikissa junioriryhmissä opetellaan lajin lisäksi joukkuetoimintaa, yhteisen tavoitteen eteen toimimista ja joukkuepelaajan sosiaalista roolia.

Kauden aikana pyrimme kouluttamaan E, D,- ja B-junioreista nuorisotuomareita. Koulutuksella varmistetaan se, että he pystyvät toimimaan tuomareina toimintapäivissä ja tarpeen vaatiessa muissa turnauksissa. Heli Holappa on lupautunut pitämään kyseiset koulutukset.

Koulutuksia valmentajille pyritään järjestämään seuraavasti:

Tekniikkakoulu 14.-15.1.2012 Kajaanissa. Kouluttajana Risto Kovanen. Koulutus pyritään järjestämään kaikille valmentajille. Koulutus kustannetaan 2011 saadulla seuratuella.

Lisäksi 1.tason valmentaja koulutus mahdollisesti syksyllä 2012 Kainuun Liikunnan organisoimana. Kyseiseen koulutukseen voidaan anoa kaupungilta avustuksia. Koulutus pyritään järjestämään halukkaille valmentajille (max 8 kpl).

Yhteistyökumppaneitten kanssa tehtävät sopimukset ja yhteistyöneuvottelut pitää käydä alkuvuodesta ja harjoitusvuorojen suunnittelu ja haku toteuttaa viimeistään Pääsiäiseen mennessä.

Lentopallon suurtapahtumaan Power Cup:iin Turussa tullaan varmaan osallistumaan. Se millä volyymillä nähdään sitten. Todennäköisesti ainakin F-juniorit ovat vielä niin pieniä, että he eivät vielä ole mukana. Yhteistyötä muitten kainuulaisseurojen kanssa kannattaa tehdä esim. bussikuljetusten suhteen.

Lentopallojaoston puolesta

puheenjohtaja Jaakko Saarinen

Jaakko Saarinen