



KOKKOLAN KIPINÄN TOIMINTAKÄSIKIRJA

2020 alkaen

"Tavoitteenamme on olla nykyaikainen seuratoimija, jonka arvoihin on kaikkien liikunnan ja urheilun ystävien helppo samaistua. Jokainen lapsi, nuori, aikuinen ja perhe on potentiaalinen harrastaja lajimme parissa. Harrastaja ansaitsee mahdollisuuden saada oman kiinnostuksensa sekä osaamisensa mukaista, kehittävää ja monipuolista toimintaa. Kokkolan Kipinä haluaa panostaa toiminnassaan yhteisöllisyyteen, osaamiseen ja valmennustapahtumien laatuun. Toivomme olevamme esimerkki toimivasta mallista ilman kilpaurheilun ja harrasteliikunnan välisiä kuiluja ja ristiriitoja."

Kokkolan Kipinän painitoiminta käynnistyi keväällä 2020, kun entinen Kälviän Tarmon painitoiminta eriytyi omaksi erikoiseuraksi. Olemme tällä hetkellä ainoa painitoimintaa järjestävä toimija Kokkolan seudulla. Toimipaikkamme on nyt ja toivottavasti myös tulevaisuudessa Kokkolassa Ahertajantien hallissa. Olemme Suomen Painiliiton jäsen seura. Seurassamme on tällä hetkellä noin 250 harrastajaa.

1. TOIMINTA-AJATUS

Kokkolan Kipinä tarjoaa laadukasta painivalmennusta ja taitoharjoittelua lapsille, nuorille ja aikuisille Kokkolassa. Toiminnan tavoitteena on yksilön liikunnallisten valmiuksien kokonaisvaltainen kehittyminen sekä yksilön kiinnostuksesta riippuen myös kilpaurheilussa menestyminen.

2. VISIO

Visiomme on, että vuoteen 2024 mennessä Kokkolan Kipinä on merkittävä toimija Kokkolan seudulla ja painin valtakunnallisella kentällä. Toimintaamme pidetään yleisesti laadukkaana myös yhteistyötahojen näkökulmasta. Pyrimme vakiinnuttamaan harrastajamäärän yli 200 aktiivisesti painia, voimistelua ja kuntoilua harrastavaan jäsenen, joista osa on seuramme kasvattamia menestyviä kilpaurheilijoita. Lisenssipainijoiden määrä tulee jatkossa vakiintumaan noin 30 - 40 painijaan. Jokaisella toimivalla ryhmällä tulee olemaan kaksi koulutettua ohjaajaa. Käytössämme oleva liikuntatila tullaan vuokraamaan jatkossakin ja kehittämään yhä toimivammaksi kaikilta osin.

3. ARVOT

3.1 Laadukkuus, joka tarkoittaa:

- osaavia ja aktiivisia ohjaajia ja valmentajia
- laadukkaita, tavoitteellisia ja toiminnallisesti aktiivisia harjoituksia
- kannustavaa ilmapiiriä myös rehtiin kilpailuun
- osaavia ja aktiivisia jaoston jäseniä ja muita toimihenkilöitä
- toimivaa ja oikea-aikaista suunnittelua, viestintää ja rekrytointia

3.2 Jatkuva kehittyminen, joka tarkoittaa:

- uteliaisuutta sekä rohkeutta uusiin asioihin ja toimintatapoihin
- valmiutta kouluttautua aina ja joka sektorilla

3.3 Yksilön arvostaminen, joka tarkoittaa:

- matalaa kynnystä lähteä toimintaan mukaan (myös, jos jää välillä toiminnasta pois)
- erilaisuuden hyväksymistä kaikissa tilanteissa
- reilua meininkiä ja asioiden puhumista avoimesti ja suorasti
- yhdessä sovittujen pelisääntöjen noudattamista

4. TOIMINNAN LIIKUNNALLISET JA URHEILULLISET TAVOITTEET

4.1 Lapset

- lapsi oppii leikkien liikunnan perustaidot
- lapsi saa liikkua iloisessa onnistumisen ilmapiirissä
- lapsi oppii toimimaan ryhmässä
- lapsi oppii harjoittelemaan ja kiintymys liikkumiseen vahvistuu

4.2 Nuoret

- fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen
- lajiteknisten taitojen kehittyminen
- kiintymys lajiin syttyy ja entisestään vahvistuu
- pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen harjoittelu kehittyy
- kilpailutoimintaan opitaan ja totutaan
- omien tavoitteidensa saavuttaminen
- ”painijan polulle” löytäminen

4.3 Aikuiset kilpaurheilijat

- fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen edelleen kehittyminen
- lajiteknisten taitojen edelleen kehittyminen ja ylläpysyminen
- omien tavoitteiden saavuttaminen
- ”painijan polulla” pysyminen

4.4 Aikuiset kuntourheilijat

- yksilön hyvinvoinnin lisääminen monipuolisen liikunnan avulla
- fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittäminen ja ylläpitäminen
- uusiin harjoitusmenetelmiin tutustuminen
- mahdollisuus liikkua yksin tai yhdessä oman lapsen kanssa

4.5 Lapset ja vanhemmat yhdessä

- motoristen taitojen oppiminen yhdessä toimien
- liikunnan avulla lapsen ja vanhemman tunnesiteen vahvistaminen
- liikunnasta yhteinen harrastus ja ajanviettomuoto perheille

KOKKOLAN KIPINÄN JOKAISEEN HARJOITUKSEEN SISÄLTYY YRITTÄMISTÄ, ILOA, ONNISTUMISTA JA KANNUSTUSTA!

5. ORGANISAATIO JA TOIMENKUVAT

5.1 Hallitus

- edustaa ja johtaa seuran painiväkeä toimintakaudellaan
- päättää jaoston kokoonpanosta kerran vuodessa
- kutsuu tarvittaessa koolle painiväen informaatiotilaisuuksiin
- kerää kausi- ja jäsenmaksut
- pitää yhteyttä seuran johtoon (yksi nimetty henkilö johtokunnassa)
- hoitaa jaoston omaisuutta ja taloutta vastuullisesti
- vastaa rekrytoinnista eli uusien potentiaalisten ihmisten toimijoiden kartuttamisesta
- kokoontuu noin joka toinen kuukausi suunnittelemaan painiin liittyviä tapahtumia, toimintaa ja hankintoja
- koostuu 5-8 henkilöstä, joiden toimenkuvat on esitetty seuraavaksi

5.2 Puheenjohtaja

- johtaa painijaostoa
- toimii jaoston virallisena edustajana
- laatii esityslistan jaoston kokouksiin
- toimii ensisijaisena allekirjoittajana jaoston sopimuksissa ja sitoumuksissa
- vastaa asioinnista Suomen painiliittoon (lisenssit, kilpailuluvat, vuosiraportti jne.)
- kokoaa vuosittain ohjaustoiminta-avustukset ja toimittaa ne kaupungin liikuntavirastoon
- laatii jaoston toimintasuunnitelmat, - kertomukset

5.3 Sihteeri

- pitää yllä jäsenluetteloa yhteystietoineen
- laatii jaoston kokouksista kokousmuistion ja lähettää ne jaoston jäsenille tarkastettavaksi
- taltioi jaoston kokousmuistiot
-

5.4 Rahastonhoitaja

- vastaa jaoston talouden ohjaamisesta ja valvonnasta
- laatii painijaoston vuosittaisen talousarvion
- kontrolloi kausimaksujen ja seuran jäsenmaksujen suorittamista
- raportoi jaostolle taloustilanteesta jaoston kokouksissa
- vastaa jaoston käteiskassasta
- hoitaa ”juoksevat kulut” (painiliiton jäsenmaksu, matkalaskut jne.)

5.5 Kotisivuvastaava

- päivittää jaoston kotisivuja
- lisää kotisivuille tulokset ja kuvat
-

5.6 Markkinointivastaava

- kartoittaa, tiedottaa ja johtaa jaoston varainkeruumuotoja (talkoot, käsiohjelmat jne.)
- avaa uusia ja kehittää olemassa olevia yhteistyökuvioita jaostolle
- johtaa markkinoinnin kehittämisestä painijaostossa

5.7 Puffettivastaava

- vastaa jaoston tapahtumien kahvion organisoinnista
- vastaa kansallisten yms. kisojen ruokailun organisoinnista

5.8 Tiedotusvastaava

- hoitaa ja kehittää jaoston sisäistä ja ulkoista viestintää
- toimii yhteistyössä puheenjohtajan ja kotisivuvastaavan kanssa
- ideoi ja kehittää painitoiminnan yleistä tietoisuutta erilaisia viestintäkanavia hyödyntäen
- vaatii tiedotteet lehdistölle tärkeimmistä tapahtumista
- vastaa kansallisten kilpailujen käsiohjelman teosta yhdessä erikseen nimettyjen henkilöiden kanssa

5.9 Salivastaava

- vastaa liikuntatilan huoltotoimista
- toimii salin toiminnan ja välineiden kehittämissuunnittelusta

5.10 Asuvastaava

- vastaa asujen hankinnasta, välittämisestä ja kehittämisestä (verkkarit, tossut, trikoot jne.)

5. MUIDEN TOIMIJOIDEN TOIMENKUVAT

5.1 Vastuvalmentaja

- vastaa kausittain valmennuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta
- vastaa valmentajien rekrytoinnista ja sijoittamisesta ryhmiin
- vastaa kausittain painiviikon viikkoaikatauluista
- vastaa valmennuskoulutuksiin osallistumisista

5.2 Ohjaajat ja valmentajat

- vastaavat oman ryhmänsä laadukkaasta ohjaamisesta sovitun pituisen jakson
- ilmoittavat mahdollisista esteistä viipymättä ja ovat itse aktiivisia sijaisen järjestämisestä
- kokoavat oman ryhmänsä jäsenten yhteystiedot yhteydenpitoa varten
- pyrkivät kouluttautumaan tarpeen vaatiessa
- vastaavat seuran omien kisojen tuomaritehtävien organisoinnista
- huolehtivat itse kouluttautumisesta

5.3 Tuomarit (1-3 hlöä)

- vastaavat seuran omien kisojen tuomaritehtävien organisoinnista
- toimivat tuomareina myös muissa kilpailuissa resurssiensa puitteissa
- vastaavat omasta kouluttautumisestaan
- kouluttavat tarvittaessa oman seuran toimijoita sääntöasioissa

5.4 Tulospalveluvastaava

- kouluttautuu hallitsemaan tulospalveluohjelman käytön
- vastaa tulospalvelusta seuran omissa painikisoissa

Huom!

Sama henkilö voi toimia tarvittaessa kahdessa eri tehtävässä.

6. KILPAILUT

6.1 Omien kilpailujen järjestäminen

Kilpailuiden järjestely on tapahtumakohtainen ja jaosto päättää tehtävistä. Salikisoissa pyritään kierrättämään tehtäviä tarpeen mukaan. Painiliiton myöntämiin omiin kilpailuihin päätetään jaostossa erillinen työryhmä, jossa vastuualueet jaetaan. Lisäksi kisoihin laaditaan oma budjetti. Huhtikuun kansallisista juniorikisoista pyritään tekemään perinne ja kisat järjestetään niin mallikkaasti, että tapahtuma pysyy elinvoimaisena vuodesta toiseen. Ideoita kisan kehittämiseen otetaan mielellään vastaan.

Vuoteen 2024 mennessä pyritään järjestämään vähintään yksi valtakunnallinen painitapahtuma; KLL:n painikilpailu ja/tai junioreiden SM- kilpailu. Kansallisen juniorikilpailun ja siitä isompien kisojen kilpailupaikkana tulee toimimaan Hollihaan liikuntahalli. Tulospalvelu pyritään tulevaisuudessa hoitamaan täysin omin voimin.

6.2 Kilpailuihin osallistuminen ja leiritys

Salikisat tullaan jatkossa järjestämään nassikoille, painikoululaisille ja nuoremmille kilpapistajille. Kokeneemmat kilpapistajat voivat toimia kisoissa toimitsijatehtävissä. Kilpailuihin osallistumisen kynnyksiä pyritään kaikin keinoin madaltamaan. Kilpapistajat osallistuvat vuoden aikana 15-20 kilpailuun, joista noin 2/3 kevätkaudella. Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailuihin ja nuorten SM- kilpailuihin pyritään saamaan yhä enemmän potentiaalisia edustajia. Vuoteen 2024 mennessä Kokkolan kipinästä on edustus myös yleisen sarjan SM- kilpailuissa. Vähintään kerran vuodessa osallistutaan yhteen kilpailuun ulkomailla. Tallinnan kisat ovat ainakin lähitulevaisuudessa joka vuotinen perinne. Painiliiton ja muiden painiseurojen leireille tullaan lähettämään kehittyneimmät ja motivoituneet kilpapistajat seuran kustantamana.

7. MUUT OMAT TAPAHTUMAT

Muiden omien tapahtumien järjestämisestä vastaa seuran hallitus. Näitä ovat vuosittain muun muassa seuraavat:

- hallituksen kokoukset
- yleiset kokoukset
- painikauden aloitustilaisuus syksyllä
- kevätkauden päättäjäiset
- syyskauden päättäjäiset (joulujuhla)
- yhteiset talkoot
- ohjaajien ja jaoston toimihenkilöiden virkistysillat
- retket ja muut tapahtumat (muun muassa perinteinen kalakisa)

8. SIDOSRYHMÄT

Toiminnan kannalta on tärkeää yhteistyö sidosryhmien kanssa. Valtakunnallisella tasolla yhteistyötä tehdään Painiliiton ja OKM kanssa. Esimerkiksi OKM:lta painijaosto sai kahtena vuonna seuratuken toiminnan käynnistämiseen. Alueellisella tasolla yhteistyötä tehdään Keskipohjanmaan Liikunnan ja maakunnan urheiluseurojen kanssa. Tärkeimpänä yhteistyökumppanina on Ylivieskan perinteinen painiseura Vieskan Voima, jonka kanssa järjestetään yhteisiä harjoituksia, leirejä, kisamatkoja ja seuraotteluja. Paikallisella tasolla yhteistyötä tehdään oman seuran muiden lajien, Kokkolan kaupungin ja koulujen kanssa.

9. VIESTINTÄ JA TIEDOTUS

Viestinnästä vastaa painijaoston tiedotusvastaava yhteistyössä puheenjohtajan ja kotisivuvastaavan kanssa. Tärkein informaatiokanava on jaoston omat kotisivut. Myös Kokkolan Kipinän fb- ryhmässä tiedotetaan ajankohtaisista asioista ja esitellään painitoimintaa (kuvia, videoklippejä, kommentteja, tuloksia jne.). Kilpailutulokset lähetetään aina Kokkola- lehdelle ja tarvittaessa myös Keskipohjanmaa- lehdelle. Tapahtumista informoidaan myös koteihin jaettavissa tiedotteissa.

10. OMAN TOIMINNAN ARVIOINTI JA KEHITYSTYÖ

Oman toiminnan arviointia pitää tehdä kriittisesti koko ajan ja kannustetaan harrastajia antamaan palautetta toiminnasta. Tarvittaessa konsultoidaan muita seuroja, Suomen Painiliittoa ja Keskipohjanmaan Liikuntaa. Epäkohtiin puututaan jämäkästi ja asiallisesti. Toiminnan tulee kehittyä maltillisesti, jotta toiminta pysyy vireänä ja toimijat kokevat harrastuksen mielekkääksi. Seuraavat ohjeet voisivat toimia toiminnan punaisena lankana:

- Päätetään, että uskotaan ja onnistutaan. Jos epäonnistutaan, yritetään uudestaan.
- Kohdataan faktat; missä asioissa ollaan oikeasti hyviä ja missä on kehittymisen varaa.
- Tutkitaan ja kokeillaan, mitä voidaan tehdä toisin ja missä voidaan erottautua muista.
- Suunnitellaan, päätetään ja **tehdään ne asiat mitä pitää tehdä. Eli muutetaan puheet teoiksi.**

11. HARJOITUSRYHMÄT IKÄLUOKITTAIN VUONNA 2020 JA TAVOITE VUOTEEN 2024 MENNESSÄ

| IKÄTASO | RYHMÄ VUONNA 2020 | RYHMÄ VUONNA 2024 |
|---------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 2-4 v | Nallepaini (yhdessä vanhemman kanssa) | Nallepaini (yhdessä vanhemman kanssa) |
| 5-6 v | Nallepaini (yhdessä vanhemman kanssa) | Nallepaini (yhdessä vanhemman kanssa) |
| 7-10 v tytöt, pojat | Painikoulu 1 | Painikoulu 1 |
| 10-15 v pojat | Painikoulu 2 | Painikoulu 2, myös tytöt |
| 6-7v tytöt, pojat | Nassikat | Nassikat |
| 7-15 v tytöt | Tyttöjen voimisteluryhmä | Tyttöjen painiryhmä |
| 7-15 v tytöt, pojat | Kilparyhmä 1 ja 2 | Kilparyhmä 1 |
| -20 v tytöt, pojat | | Kilparyhmä 2 |
| Aikuiset | Kuntopainiryhmä | Kuntopainiryhmä |
| MUUT | | Yhteistyöryhmä |

Harjoitusryhmiin osallistutaan ikä- ja taitotason mukaisesti. Tavoitteena on tehdä järjestelmästä harrastajien osalta aukoton. Tärkein lähitavoite on saada harrasteryhmä myös nuorille. Yhteistyöryhmä voi tarkoittaa esimerkiksi jonkin toisen lajin harrastajien kanssa yhdistettyä ryhmää.



