

# Harjavallan Pallo ry



KAUSI 2016

## Harjavalan Kätsy Oy

Tj. Erkki Tuominen

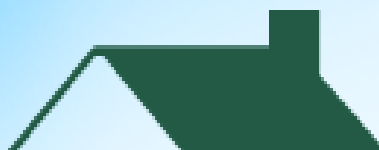
Harjavalankatu 2  
29200  
Harjavalta

Puhelin: (02) 6741999  
Faksi: (02) 6741999  
katsy@dnainternet.net



*Ravintola  
Hakurinmäki*

Pyydyskatu 1, 29200 Harjavalta Puh. 0400 731571



**Isännöintikeskus**  
Sydän-Satakunta Oy

**INSTA**

*Automation*



## **Puheenjohtajan tervehdys 2016**

Jalkapallokausi on jälleen saatu täyteen vauhtiin tätä kirjoitettaessa, kuten myös seuran 66. toimintakausi. Harjavallan Pallolla on tällä hetkellä kaksitoista joukkuetta, joista kolme osallistuu piirinsarjoihin ja loput piirin leikkimaailma- ja harrastesarjoihin. Lisäksi uutena kokeiluna otettiin seuran repertuaariin alle kuusivuotiaiden pallokoulu, joka täyttyi hetkessä. Lisenssipelaajamäärä seurassamme on tätä kirjoitettaessa noin 230 pelaajaa, jossa kasvua viime vuoteen 60 pelaajaa.

Harjavallan Pallo järjesti esi- ja alakouluikäisille koulufutispäivän toukokuussa sekä osallistui ainoana harjavaltalais-seurana LiikU:n järjestämään koululiikuntapäivään huhtikuun lopulla Harjavallan alakoulussa. Jos näistä tapahtumista voi jotain päätellä, niin jalkapallolla on edelleen vetoa lasten keskuudessa ja seuraan tuleva harrastajavirta on turvattu. Samassa yhteydessä luonnollisesti toivoisi, että lasten vanhemmista löytyy myös vetäjiä seuran joukkueisiin. Varsinkin nuoremmissa ja juuri aloittaneissa ikäryhmissä on tarjolla joukkueiden toimihenkilötehtäviä niin valmentajana, joukkueenjohtajana kuin huoltajana. Palkkaa seuralla ei näistä tehtävistä ole mahdollisuutta tarjota, mutta toivottavasti runsaasti iloisia onnistumisen hetkiä joukkueen kesken pelikentillä. Rohkeasti vaan mukaan toimintaan.

Olosuhdepuolella liikuntahalli näkyy nyt jo menestyksenä piirin futsal-sarjoissa, joissa jokainen varsinainen piirinsarjaan osallistunut joukkue otti sarjamitalin. Naisjoukkue harraste-yläsarjan kultaa, 02-pojat hopeaa ja 04-pojat pronssia. 04-joukkueiden lopputurnaus (välierät ja finaalit) pelattiin Harjavallassa ja yleisöä hallissa kävi tuolloin noin 200, joka on todella hyvin junioriotteluille.

Ulos siirryttäessä maaliskuun lopulla alkaakin olosuhdeongelmat. Kevään tärkeät harjoittelukuukaudet menetetään kuraisilla hiekkakentillä luistellessa. Tapahtuma-aukiolla on tilaa ja kohtalaisen hyvin hoidettu nurmi, mutta ei sekään jalkapallokenttää vastaa. Honkala taas on melkoisen täyteen buukattu jo pelkistä peleistä. Vastaus ongelmiin olisi tekonurmikenttä.

Lopuksi kiitokset: kiitämme Harjavallan kaupunkia ja yhteistyökumppaneitamme tuesta toiminnallemme.

Erityiset kiitokset haluan osoittaa kaikille seuran toimihenkilöille, jotka uhraavat omaa vapaa-aikaansa mahdollistaakseen jalkapallon harrastusmahdollisuuden Harjavallassa kaikissa ikäryhmissä.

Hyvää kesää kentille ja niiden laidoille toivottaen,

Janne Lahtinen

# Paikallinen K-kauppiaasi tukee HaPoa



**K SUPERMARKET**  
**MYLLY**

*Tavallista parempi Ruokakauppa*

 Harjavalta, Harjavallankatu 12, puh. 02-531 8300  
Palvelemme ma-la 7-22, su 10-18 (10-20)



## FC HaPo Edustusjoukkue (5. divisioona)



**Yläriivi vasemmalta:** Ville Huhtala (valm.), Ville Hakala, Tommi Virta, Aleksi Salminen, Jere-Petri Kulmala, Teemu Piira, Riku Lamminen (jojo), Olli Piira, Lauri Kurru

**Alhaalta vasemmalta:** Arto Ovaskainen, Kirka Peltonen, Patrik Voutilainen, Juho Vähätäri (c), Waltteri Aronpää, Juho Niemi, Hannu Orava

**Kuvasta puuttuvat:** Jukka Kivimäki, Eero Rantala, Einari Mäenpää, Joonas Pentikäinen

**Valmentaja:** Ville Huhtala **Joukkueenjohtaja:** Riku Lamminen

Edustus aloitti ulkoarjoitukset heti lumien sulettua sairaalaan kentältä, ja moniin muihin kausiin nähdän tulevaan kesään valmistautuminen onkin ollut aivan uudella tasolla. Joukkueesta lopetti viime kauden jälkeen muutama runkopelaaja, mutta uusi vuosi toi myös "uusia" miehiä. Uusista pelaajista nostetaan esille Kirka Peltonen, jonka liittyminen kokoonpanoon on herättänyt pelkoa kautta Satakunnan Vitosen. Tämän kauden tavoitteiksi onkin asetettu top3. sijoittuminen, sekä Jokilaakson herruus kahdesta paikallisderbystä Kokemäen Palloa vastaan.



**LASITERASSIT  
RAKENTAA**

**[www.axe-tech.fi](http://www.axe-tech.fi)**

**AXE**

**TECH**

**maint  
partner**  
YOUR BUSINESS. OUR FOCUS.

## FC HaPo Naiset



**Ylhäältä vasemmalta:** Rauno Järvinen, Piia Koivula, Jaana Laihonen, Eveliina Kylänpää, Nea-Julia Hakala, Emma Mikola, Karita Huilla, Milla Rantanen, Inka Hämäläinen, Jarkko Mikola

**Alhaalta vasemmalta:** Suvi Salonen, Klaudia Silvennoinen, Olivia Heine, Katarzyna Dorociak, Jonna Kangas, Suvi Hakala, Milla Olshin, Katariina Niemi

**Kuvasta puuttuu:** Silvia Musikka

**Valmennus:** Jarkko Mikola ja Rauno Järvinen

Naisjoukkue pelaa piirin naisten 8vs8 harrastesarjaa ja harjoittelee ti ja to klo 17.00-18.30 Honkalassa.



**RAKENNUSSANEERAUS**

**KOIVISTO OY**

*Sairaalantie 7 29200 Harjavalta*

[www.rakennussaneerauskoivisto.fi](http://www.rakennussaneerauskoivisto.fi)

puh.02-6742548

## Kannustajat-tukea tarjolla Harjavallan Pallon junnuille!

Harjavallan Pallo on mukana tänäkin vuonna Satakunnan Osuuskaupan Kannustajat-tukimallissa. Kannustajat-tuen tavoitteena on antaa mahdollisimman monelle junnulle tilaisuus harrastaa laadukkaasti ohjattua liikuntaa paikallisen urheiluseuran riveissä.

Tukimallissa osuuskaupan omistaja ilmoittautuu mukaan valitsemansa seuran Kannustajiin. Tänä vuonna seuran Kannustajien määrä ratkaisee seuran saaman tuen määrän: mikäli seuran Kannustajien määrä on vuoden lopussa Satakunnan Osuuskaupan kaikkien Kannustajien määrästä esim. 10 %, saa seura Kannustajat-tukea 10 % jaossa olevasta 30.000 eurosta.

Kannustajat-tuki ei vähennä omistajalle maksettavia Bonuksia, vaan ne maksetaan edelleen hänelle normaaliin tapaan. Kannustajat-mallissa mukana oleva seura sitoutuu käyttämään saamansa tuen junnujensa liikuntaharrastuksen hyväksi. Harjavallan Pallo käyttää Kannustajat-tukensa varustehankintoihin, sarjojen osallistumismaksuihin, erotuomaripalkkioihin ja liikuntahallin salivuokraan.

Seuran Kannustajaksi liittyjän ei tarvitse olla seuran jäsen, kiinnostus asiaa kohtaan riittää. Satakunnan Osuuskaupan Kannustajiin voivat liittyä netissä Omalla S-kanavalla kaikki Satakunnan Osuuskaupan omistajatalouksien pääjäsenet. Seuran Kannustajien keräämästä yhteisestä Bonuspotista ja seuran junnujen määrästä riippuu sitten se, kuinka suuren tuen seura vuoden 2017 tammikuussa saa Satakunnan Osuuskaupalta junnujaan varten. Vuoden 2015 Kannustajat-tukea Harjavallan Pallo sai 1.000 euroa.

Käytä siis monipuolisesti vihreän kortin palveluja ja kerrytä Harjavallan Pallon junnuille mahdollisimman iso potti Kannustajat-tukea! Liittymisen Kannustajiin voit tehdä osoitteessa [www.s-kanava.fi/satakunta](http://www.s-kanava.fi/satakunta).

Seurasta saat tarvittaessa tarkemman ohjeen liittymiseen.

# Kannustajat

# Hyvinvointia osuustoiminnalla



Satakunnan Osuuskauppa – Sinua varten



*s-kanava.fi/satakunta*  
*facebook.com/SatakunnanOsuuskauppa*  
*twitter.com/SatakunnanOk*

  
 **AKKU**  
**POJAT**

## FC HaPo C14 (P02)



**Ylhäältä vasemmalta:** Janne Kestinmäki, Jesse Kulme, Matias Lahtinen (C), Roni Poskiparta, Eetu Keto

**Keskirivi vasemmalta:** Janne Lahtinen, Otto Hämäläinen, Axel Forsell, Aku Niemi, Atte Mannila, Ossi Lehtomäki, Jere Kulme, Ari Lappi

**Alhaalta vasemmalta:** Jere Vallin, Aatu Virta, Jimi Kärkkäinen, Topias Lanne, Roni Lähdeviita, Matias Rajala, Joona Sunnila

**Kuvasta puuttuu:** Kristofer Maripuu, Samuel Ruohola, Sasu-Severi Björninen, Aldin Dorociak,

**Valmennus ja joukkueenjohto:** Janne Lahtinen, Ari Lappi

P02-joukkue osallistuu SPL:n Satakunnan piirin C14-piirinsarjaan. Talvella pelattiin vastaavaa futsalsarjaa, jossa joukkue sijoittui toiseksi. Joukkue harjoittelee 2-3 kertaa viikossa. Joukkueen vahvuus on 22 pelaajaa.



**Lännen Talopalvelu Oy**

• isännöinti • taloushallinto • energiatodistukset  
Harjavallankatu 11, Harjavalta • Vimmolantie 1, Säkylä  
P. 0207 350 270 • [www.isannointiltp.fi](http://www.isannointiltp.fi)

# Vaadi tankkiin ykköstä

Air1® on kansainväliset ISO-laatukriteerit täyttävä AdBlue®-lisäaine, jota saat henkilöautoosi ajoneuvon huoltojen yhteydessä tai Air1-jälleenmyyjiltämme pienissä kanistereissa. Ensiluokkaisen Air1 AdBluen avulla varmistat SCR-teknologialla saavutettavat säästöt ja dieselauton matalat pakokaasupäästöt.

Muista vaatia Air1!



**Lisätietoja**  
[www.yara.fi](http://www.yara.fi) tai  
 puh. 010 215 1025



Air1® on Yara International ASA:n rekisteröimätavaramerkki. AdBlue® on Verband der Automobilindustrie V (VDA) rekisteröimätavaramerkki.

## Outotec

Let's keep the eye on the ball and keep on scoring!

[www.outotec.com](http://www.outotec.com)



## FC HaPo D12 (P04)



**Ylhäältä vasemmalta:** Janne Lahtinen, Joonas Keto, Samuli Harjunpää, Aleksi Ala-Sipilä, Markus Kanth, Aaro Björkman, Akseli Ehtamo, Eino Aromaa, Laura Kumpulainen, Taneli Lahtinen

**Alhaalta vasemmalta:** Nicklas Lindqvist, Santeri Ala-Sipilä, Leevi Ijäs, Werner Forsell, Mikael Paalanen, Alisa Lahtinen, Eemeli Kumpulainen, Atte Mansikkamäki, Aatu Pelli

**Kuvasta puuttuu:** Teemu Ketonen

**Valmennus:** Taneli Lahtinen, Janne Lahtinen **Joukkueenjohto:** Laura Kumpulainen

Harjavallan Pallon D12-joukkueessa pelaa kaudella 2016 yhteensä 16 poikaa ja yksi tyttö. Joukkueemme pelaa jalkapalloa Satakunnan Piirin D12-piirisarjaa. Lisäksi osallistumme aktiivisesti lähialueella järjestettäviin turnauksiin sekä toistamiseen joukkueemme suuntaa myös Ahvenanmaalla järjestettävään jalkapalloturnaukseen. Talvikaudella pelaamme futsalia sisätiloissa eli harjoittelu on ympärivuotista.

Päävastuun valmennuksesta kantaa Taneli Lahtinen ja joukkueenjohtajana toimii Laura Kumpulainen.





## FC HaPo E11 (P05)



**Ylhäältä seisomassa vasemmalta:** Juho Niemi , Luka Vallin, Petri Tähtikari, Jasper Raitala, Ossi Rantasalo, Veijo Niemi, Onni Lehtiniemi, Eemeli Pusa, Juho Vähätäri

**Alhaalta vasemmalta:** Niklas Björkman, Emmi Vesalainen, Lukas Kellokumpu, Joakim Tähtikari, Wili Saarinen, Erden Kilickesen, Juho Mikkola, Arttu Kolminniemi, Frans Saarinen

**Valmennus:** Juho Niemi, Juho Vähätäri, Veijo Niemi

**Joukkueenjohto:** Petri Tähtikari

E11 joukkue koostuu 14 innokkaasta 2005-syntyneestä pelaajasta. Joukkue osallistuu kesällä piirin leikkimailmaan sekä mahdollisuuksien mukaan myös muihin turnauksiin ja harjoituspeleihin ympäri vuoden. Aina mahtuu mukaan, eli jos olet kiinnostunut jalkapallosta, niin ota rohkeasti yhteyttä joukkueenjohtoon.

## FC HaPon joukkueiden tiedossa olevat kotipelit Honkalassa 2016:

| Pvm            | Klo   | Sarja                                | Koti       | Vieras            |
|----------------|-------|--------------------------------------|------------|-------------------|
| 6.6.           | 19:15 | Harraste Naiset 8v8                  | FC HaPo    | MäKi              |
| 7.6.           | 19:00 | C14-pojat                            | FC HaPo    | P-lirot/03        |
| 9.6.           | 17:30 | Leikkimaailma pojat E10/2006 8v8     | FC HaPo    | KOPA              |
| 9.6.           | 19:10 | Leikkimaailma pojat E10/2006 8v8     | FC HaPo    | FC Eurajoki       |
| 10.6.          | 18:00 | Harraste D-tytöt 8v8                 | FC HaPo    | EuPa              |
| 14.6.          | 17:30 | Leikkimaailma pojat F7/2009 5v5      | FC HaPo    | PTU               |
| 14.6.          | 17:30 | Leikkimaailma tytöt E11/2005 (e) 8v8 | FC HaPo    | LLuja             |
| 14.6.          | 18:10 | Leikkimaailma pojat F7/2009 5v5      | LuVe       | FC HaPo           |
| 14.6.          | 19:10 | Leikkimaailma tytöt E11/2005 (e) 8v8 | P-lirot    | FC HaPo           |
| 15.6.          | 18:30 | D12-pojat 8v8                        | FC HaPo    | MuSa              |
| 16.6.          | 19:00 | Harraste D-tytöt 8v8                 | FC HaPo    | LLuja             |
| 18.6.          | 16:00 | Vitonen                              | FC HaPo    | KoPa              |
| 20.6.          | 19:15 | Harraste Naiset 8v8                  | FC HaPo    | FC Rauma/äMMät    |
| 21.6.          | 19:00 | C14-pojat                            | FC HaPo    | KaPa              |
| 22.6.          | 17:30 | Leikkimaailma pojat F9/2007 (v) 5v5  | FC HaPo    | TOVE White        |
| 22.6.          | 18:10 | Leikkimaailma pojat F9/2007 (v) 5v5  | MuSa Real  | FC HaPo           |
| 27.6.          | 17:30 | Leikkimaailma tytöt E11/2005 (e) 8v8 | FC HaPo    | KOPA              |
| 27.6.          | 19:10 | Leikkimaailma tytöt E11/2005 (e) 8v8 | LLuja      | FC HaPo           |
| 27.6.          | 19:15 | D12-pojat 8v8                        | FC HaPo    | EuPa              |
| 28.6.          | 17:30 | Leikkimaailma pojat E11/2005 (v) 8v8 | FC HaPo    | Nasta             |
| 28.6.          | 18:20 | Leikkimaailma pojat E11/2005 (v) 8v8 | P-lirot 06 | FC HaPo           |
| 29.6.          | 17:30 | Leikkimaailma pojat F8/2008 (v) 5v5  | FC HaPo    | Karhu-Futis Otsot |
| 29.6.          | 17:30 | Leikkimaailma pojat F8/2008 (v) 5v5  | Nasta      | TOVE Black        |
| 29.6.          | 18:10 | Leikkimaailma pojat F8/2008 (v) 5v5  | TOVE Black | FC HaPo           |
| 1.7.           | 17:30 | Leikkimaailma tytöt F9/2007 5v5      | FC HaPo    | LLuja             |
| 1.7.           | 18:50 | Leikkimaailma tytöt F9/2007 5v5      | FC HaPo    | MuSa White        |
| <b>2.-3.7.</b> |       | <b>P04-turnaus</b>                   |            |                   |
| 25.7.          | 19:15 | Vitonen                              | FC HaPo    | IKiri             |
| 1.8.           | 19:15 | Vitonen                              | FC HaPo    | Karhu-Futis       |
| 2.8.           | 19:00 | Harraste Naiset 8v8                  | FC HaPo    | FC Ulvila Almat   |
| 17.8.          | 18:30 | Vitonen                              | FC HaPo    | ReKu              |
| 23.8.          | 18:30 | Harraste Naiset 8v8                  | FC HaPo    | MuSan Mutsit      |
| 31.8.          | 18:30 | Vitonen                              | FC HaPo    | ToVe/2            |
| 14.9.          | 18:30 | Vitonen                              | FC HaPo    | MIinto            |

## FC HaPo DT ja ET11 (T03-06)



**Ylhäältä vasemmalta:** Iida Teittinen, Matilda Lampela, Helmi Viitanen, Jonna Jalava, Annika Uuttu

**Keskellä:** Janne Lahtinen, Lempi Laiho, Aada Mattila, Ronja Laaksonen, Mira Järvenpää, Neea Raitanen, Emmi-Sofia Leino, Päivi Lahti, Olivia Heine

**Alhaalta vasemmalta:** Janina Teittinen, Aada Ijäs, Ronja Haanpää, Riina Lähdeviita, Martta Mäensivu, Saara Rintamaa, Helmiina Ruusunen, Alisa Lahtinen, Jemina Rantanen

**Kuvasta puuttuu:** Michelle Tammelin, Elli Hämäläinen (c), Grundström Iida, Aino Kovanen, Mariella Niinivirta, Sade Moilanen, Kamilla Silvennoinen, Eevi Välimaa

**Valmennus:** Olivia Heine, Janne Lahtinen **Joukkueenjohtaja:** Päivi Lahti

Jos joukkuetta pitäisi kuvata kolmella ensimmäiseksi mieleen tulevalla sanalla, ne olisivat energinen, motivoitunut ja innostunut. Tyttöillä on ihailtavaa intoa harjoitella ja pelata. Iloinen ja hauska sakki, joiden kanssa on mukava puuhastella. E-tytöt harjoittelee pari kertaa viikossa läpi vuoden. Pelaaminen ei rajoitu pelkästään kesäaikaan vaan talvella pelataan ahkerasti futsalia. Joukkue pelaa DT-harraste- ja ET-leikkimaailma-sarjoissa. Tervetuloa peleihin kannustamaan tyttöjä voittoon!





**Harjavallan Matkahuolto  
MH Asiamies Seija Lahti  
02 6743 051, 0400 924 102**



**Pirkankatu 3, 29200, Harjavalta, puh. 02 6742 696**

## FC HaPo E10 (P06)



**Yläriivi vasemmalta:** Aleksi Lahti, Kimmo Miettinen (valm.), Nico Kuuskoski, Onni Ruusunen, Eemeli Laine, Arttu Lindqvist, Paavo Inkinen, Miro Niinimäki, Vilho Urpanen, Jussi Hämäläinen (valm.) ja Aaro Mannila

**Alarivi vasemmalta:** Aku Mäkelä, Marius Paalanen, Ahti Ketonen, Joonas Mäkelä, Joonas Lahti, Joona Kaivola, Matias Virtanen, Samu Miettinen ja Ilja Hämäläinen

**Valmennus ja huolto:** Jussi Hämäläinen, Kimmo Miettinen, Kari Kaivola (huoltaja)

**Joukkueenjohto:** Eliisa Mannila

E10-joukkue koostuu 2006 syntyneistä 18 innokkaasta futaaajasta. Harjoituksia on järjestetty läpi kauden kaksi kertaa viikossa. Talvella harjoiteltiin Vinnarin koululla ja uudella liikuntahallilla. Keväällä siirryttiin ulkokentille, ensin sairaalan kentälle sitten tapahtuma-aukiolle ja Honkalan nurmelle.

Joukkueen valmennuksesta vastaavat Jussi Hämäläinen ja Kimmo Miettinen. Huoltajana toimii Kari Kaivola ja joukkueenjohtajana Eliisa Mannila. Lisäksi joukkueen toiminnan mahdollistaa kuljettamiseen, kannustamiseen ja kustantamiseen sitoutuneet vanhemmat.

Pojat pelaavat kesällä 2016 Leikkimaailmasarjassa ja lisäksi ohjelmaan kuuluvat lukuisat turnaukset ja harjoituspelit ympäri Satakuntaa. E10 - joukkueen toiminnasta ja tulevista joukkueen tapahtumista löytyy lisätietoja Hapon nettisivuilta sekä Harjavallan pallon facebook-sivulta, joita kannattaa käydä säännöllisesti lukemassa. Tervetuloa mukaan iloiseen ja energiseen joukkoomme!

# LIHASHUOLLOLLA MAKSIMAALISEEN URHEILUSUORITUKSEEN

Hyvin suunnitellulla ja toteutetulla lihashuollolla pystytään vaikuttamaan merkittävästi urheilijan harjoitusten tehoon, kilpailusuoritukseen ja palautumiseen. Lihashuollolla on myös huomattava merkitys vammojen ennaltaehkäisyssä sekä niiden hoidossa, että kuntoutuksessa. Aktiivinen ja passiivinen lihashuolto yhdessä monipuolisen harjoittelun kanssa luovat urheilijalle pohjan maksimaaliseen urheilu-suoritukseen.

Yleisimpiä syitä lihaskireyksien syntyyn on yksipuolinen harjoittelu, joka korostuu etenkin voimaharjoittelussa. Monipuolinen harjoitusohjelma tarjoaa keholle paljon erilaisia ja eri tehoisia ärsykeitä. Monipuoliseen harjoitusohjelmaan kuuluu myös riittävä määrä lepoa ja unta, nuorten kohdalla laadukkaan unen varmistaminen korostuu entisestään. Näin urheilijan ominaisuudet kuten koordinaatio, nopeus ja voima -kehittyvät tasaisesti ja keho on myös valmiimpi kentällä sattuviin odotettuihin ja odottamattomiin tilanteisiin.

**Aktiivisen lihashuollon** urheilija tekee itse, pääosin matalan sykealueen harjoituksella. Tällöin aktivoidaan kehon oma aineenvaihduntajärjestelmä edistämään palautumista, jolloin maitohappojen ja muiden kuona-aineiden määrä lihaksissa saadaan laskuun. Ehkä tärkein aktiivisen lihashuollon muoto on hyvä alku- ja loppuverryttely. Hyvään alkulämmittelyyn tulisi aina sisältyä koko kehoa koskeva dynaaminen osuus, pelkkä hölkkä yms. ei ole riittävä. Tämä on erittäin tärkeää siksi, että lihakset, lihaskalvot ja hermojärjestelmä aktivoituvat toivotulla tavalla. Riittävän haastava dynaaminen osuus myös auttaa urheilijaa keskittymään tulevaan harjoitukseen. ”Jäähdyttely” harjoituksen lopussa jää usein liian vähälle tai jopa pois kokonaan. Jäähdyttelyn tarkoituksena on saada keho tasaantumaan kovan harjoituksen jälkeen, jolloin palautuminen alkaa ja urheilija on valmiimpi seuraavaan harjoitukseen tai hyviin yöuniin. Aktiivinen lihashuolto pitää sisällään myös ns. huoltavat harjoitukset. Hyviä esimerkkejä näistä ovat uinti ja muut vedessä tehtävät harjoitteet, toiminnallinen lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet ja erilaiset venyttelyt. Myös monipuoliset ryhmäliikuntatunnit (esim. jooga, BodyBalance yms.) tarjoavat hyvän vaihtoehdon. Huoltavien harjoitusten tulisi kuulua harjoitusohjelmaan aina, riippumatta siitä, onko menossa peruskunto-, valmistava- vai kilpailukausi.

Harjoitteiden määrään vaikuttavat menossa olevan kilpailuvuoden ajankohta ja urheilijan yksilölliset tarpeet.

**Passiivinen lihashuolto** suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä alan ammattilaisen kanssa, kuten hierojan, osteopaatin tai fysioterapeutin kanssa. Yleisimmin käytetään erilaisia hierontatekniikoita (kuten faskia), mobilisaatioita, manipulaatioita, liikkuvuusharjoitteita ja venytyksiä. Hoito annetaan lähes aina ongelmälähtöisesti. Suositeltavampaa olisi kuitenkin ennaltaehkäisevä hoito, näin mahdolliset vammat ja ylikuormitustilat havaitaan ajoissa. Hierontahoitoa käytetään yleensä lihasongelmiin, kun taas manipulaatio- ja mobilisaatiohoitoja käytetään pääsääntöisesti selkäranka- tai nivelongelmissa. Suurimpia passiivisten hoitojen sudenkuoppia ovat aktiivisen huollon laiminlyönti, usko ominaisuuksien helppoon nostamiseen ja asenne ”huomenna on kilpailu, pistä minut kuntoon”. Passiivinen lihashuolto on tärkeää niin palautumisen, kuin urheilijan hyvinvoinninkin kannalta. Yleisesti hyvä lihashuolto tarkoittaa monipuolista harjoittelua eri ärsykkein saumattomassa yhteistyössä valmennustiimin, urheilijan ja sidosryhmien kanssa. Suurin vastuu nuoren urheilijan lihashuollosta lepää valmentajan ja vanhempien harteilla. Lihashuollon lisäksi tulee huolehtia myös oikeanlaisesta ja riittävästä ravinnosta, nestetasapainosta ja levon suhteesta harjoitteluun.

## Juuso Mäkelä

Ortopedinen Osteopaatti

Urheiluhieroja



- manipulaatiot ja mobilisaatiot
- nikama- ja nivelkäsittelyt
- urheiluvammojen hoito
- urheiluhieronta
- akupunktio

**Juuso Mäkelä, Ortopedinen Osteopaatti**

osteopaattitampere.fi

**Plusterveys Harjavalta, Harjavallankatu 14**

**0400 637 879**

18 vuoden  
ammattitaidolla

## FC HaPo F9 (P07)



**Takarivi vasemmalta:** joukkueenjohtaja Jenni Aromaa, valmentajat Timo Keto, Kalle Haavisto, Petri Mäkelä

**Keskirivi vasemmalta:** Konsta Valtonen, Alpo Aromaa, Aleksi Haavisto, Kim Jaatinen

**Alarivi vasemmalta:** Lari Jokela, Tiitus Heikkilä, Juho Kalliomäki, Aleksi Männistö

**Kuvasta puuttuu:** Arttu Kellokumpu

Joukkueessa pelaa tällä hetkellä 9 aktiivista poikaa, iältään 9-vuotiaita. Valmennus ja harjoitukset ovat yhteisiä P08-joukkueen kanssa. Talvikaudella harjoituksia oli kaksi kertaa viikossa, kesällä joukkue treenaa kolmesti viikossa ja osallistuu Satakunnan piirin Leikkimaailmasarjaan. Kesäkausi aloitettiin osallistumalla turnaukseen Karhuhallissa. Jatkossakin on tarkoitus hankkia pelikokemusta pelaamalla harkkapelejä lähialueen joukkueita vastaan ja osallistumalla turnauksiin sekä kesä että talvikaudella.

Joukkue toivottaa tervetulleeksi mukaan jalkapallosta kiinnostuneet vuonna 2007 syntyneet pojat! Myös pelaajien vanhemmat ovat tervetulleita osallistumaan joukkueen toimintaan.

**SÄHKÖ WIRE**

Lyytikäncatu 23, 29200 Harjavalta, Puh. (02) 674 3760

## FC HaPo FT9 (T07)



**Ylhäältä vasemmalta:** Jonne Vilen, Milka Kilkku, Minea Pyykkö, Vuokko Henttonen, Sara Saarinen, Inka Männistö, Mea Mäkelä, Vesa Kilkku

**Keskellä vasemmalta:** Nella Piira, Lahja Laiho, Sorella Järvenpää, Ellanoora Vilkmán, Janette Lallukka, Iisa Tikka, Tilda Leppänen, Saana Kilkku

**Alhaalta vasemmalta:** Venla Ojala, Maria Lindgren, Riina Rapelo, Emma Päivärinta, Anni Trumstedt, Lilia Paalanen, Emma Niinivirta

**Kuvasta puuttuu:** Melissa Rajala, Lyyli Hämäläinen,

**Valmennus ja joukkueenjohto:** Jonne Vilén ja Vesa Kilkku

Joukkueessamme pelaa tällä hetkellä reilu kaksikymmentä tyttöä. Suurelle osalle tämä on jo neljäs kesä jalkapallon parissa, mutta joukkueeseen on tullut myös paljon uusia innokkaita pelaajia. 2007 syntyneiden lisäksi joukkueessa on muutamia 2006 ja 2008 syntyneitä. Harjoittelemme läpi vuoden 1-2 kertaa viikossa. Joukkueen valmentajina toimivat Jonne Vilen ja Vesa Kilkku.

Tytöt pelaavat tänä vuonna Satakunnan piirin leikkimaailman FT9-sarjassa. Kauden aikana pelaamme myös harjoituspelejä ja osallistumme muutamiin turnauksiin.



## FC HaPo F8 (P08)



**Takarivi vasemmalta:** Kalle Haavisto, Jenni Aromaa, Petri Mäkelä, Timo Keto

**Keskirivi vasemmalta:** Samu Mäntyvaara, Jyri Paavola, Lauri Männistö, Matias Suhonen

**Alarivi vasemmalta:** Samuli Keto, Oliver Haavisto, Aatu Siitonen, Mikael Leino

**Kuvasta puuttuvat:** Kaapo Anttalainen

**Valmennus:** Timo Keto, Kalle Haavisto, Petri Mäkelä

**Joukkueenjohto:** Jenni Aromaa

Joukkueessa pelaa tällä hetkellä 9 innokasta poikaa, iältään 7-8-vuotiaita. Valmennus ja harjoitukset ovat yhteisiä P07 joukkueen kanssa. Talvikaudella harjoituksia oli kaksi kertaa viikossa, kesällä joukkue treenaa kolmesti viikossa ja osallistuu Satakunnan piirin Leikkimaailmasarjaan. Kesäkausi aloitettiin osallistumalla kilpasarjassa Nalle Cupiin Karhuhallissa. Jatkossakin on tarkoitus hankkia pelikokemusta pelaamalla harkkapelejä lähialueen joukkueita vastaan ja osallistumalla turnauksiin sekä kesä että talvikaudella.

Joukkue toivottaa tervetulleeksi mukaan jalkapallosta kiinnostuneet v.2008 syntyneet pojat! Myös pelaajien vanhemmat ovat tervetulleita osallistumaan joukkueen toimintaan.

***PORIN***

**AUTO SALE**

**RASKAAN KALUSTON VARAOSALIKE**

## FC HaPo F7 (P09)



**Yläriivi vasemmalta:** valmentajat Timo Keto, Kalle Haavisto, Petri Mäkelä

**Keskiriivi vasemmalta:** Rainis Mihkelson, Samuli Keto, Veeti Tuomela, Joonas Grundström, Lauri Vainio, Nestori Vaurio, Eetu Taimi, Rainer Mihkelson

**Alariivi vasemmalta:** Eelis Salkoharju, Nita Suutari, Oliver Haavisto, Nikke Laaksonen, Severi Tähtikari, Juho Torkkeli, Alvari Rosendahl, Valtteri Möykkynen

**Kuvasta puuttuvat:** Veeti Hakala, Topi Leppänen ja joukkueenjohtaja Sanna Keto

Joukkueessa pelaa tällä hetkellä 18 innokasta ja aktiivista pelaajaa. Joukkue harjoittelee ympäri vuoden pari kertaa viikossa. Kesällä 2016 joukkue osallistuu Satakunnan piirin Leikkimaailma-sarjaan.

Uudet pelaajat ovat tervetulleita mukaan! Apujoukkoja (valmentajia, huoltajia, joukkueenjohtajia) kaivataan mukaan myös. Jos kiinnostusta löytyy, ota rohkeasti yhteyttä!

Timo Keto (valmentaja) puh. 044 5882 149

Kalle Haavisto (valmentaja) puh. 040 0814 316

Petri Mäkelä (valmentaja) puh. 040 3571 517

Sanna Keto (joukkueenjohtaja) puh. 050 5836 649 / [sannaketo@gmail.com](mailto:sannaketo@gmail.com)



[www.kinohuovi.fi](http://www.kinohuovi.fi), Harjavallankatu 33, 29200 Harjavalta, puh 0400 598 338

**KULJETUSPALVELUA**

**Lindqvist Ky**

**Puh. 0400 598 338**

## FC HaPo F6 (P10)



**Yläriivi vasemmalta:** valmentajat Kalle Haavisto, Timo Keto, Petri Mäkelä

**Keskirivi vasemmalta:** Frans Heikkilä, Väinö Hakala, Leevi Laine, Netta Siitonen, Niilo Vahala, Vertti Tuominen

**Alarivi vasemmalta:** Joel Multisilta, Jalle Laaksonen, Verner Haavisto, Rasmus Rapelo, Neea Kuuskoski

**Kuvasta puuttuvat:** Venla Rimpinen, Matilda Siitonen, Emma Rissanen, Verne Heiskanen, Niko Halme, Miisa Anttalainen, joukkueenjohtaja Sanna Keto ja huoltaja Niko Vahala

Joukkueessa pelaa tällä hetkellä 17 aktiivista pelaajaa, jotka harjoittelevat ympäri vuoden. 2010-syntyneet pelasivat aiemmin yhdessä 2009-syntyneiden kanssa. Keväällä 2016 pelaajia on tullut kuitenkin huomasti lisää ja porukka jaettiin kahdeksi eri joukkueeksi.

Uudet pelaajat ovat edelleen tervetulleita mukaan! Apujoukkoja (valmentajia, huoltajia, joukkueenjohtajia) kaivataan mukaan myös. Jos kiinnostusta löytyy, ota rohkeasti yhteyttä!

Timo Keto (valmentaja) puh. 044 5882 149

Kalle Haavisto (valmentaja) puh. 040 0814 316

Petri Mäkelä (valmentaja) puh. 040 3571 517

Sanna Keto (joukkueenjohtaja) puh. 050 5836 649 / [sannaketo@gmail.com](mailto:sannaketo@gmail.com)

## FC HaPon Pallokoulu



Harjavallan Pallo järjestää kesäkaudella pallokoulun alle 6-vuotiaille pikkupelaajille. Ryhmässä harrastaa 25 vuosina 2011-13 syntynyttä tyttöä ja poikaa, ja paikat täyttyivät heti ilmoittautumisen alettua. Kiinnostusta lajiin löytyy sekä Harjavallasta että lähikunnista! Pallokoululaiset liikkuvat maanantai-iltaisin Tapahtuma-aukiolla ja ohjelma koostuu jalkapallotreenejä mukailevasta rungosta; alkulämmittelyt, tekniikkaharjoituksia palloon tutustuen, pelejä ja leikkejä sekä loppuvenyttelyt.

Harjoituskertoja on kesän aikana 14, ja jokainen pallokoululainen saa itselleen juomapullon ja pallon, jolla voi pelata kotona. Ohjaamiseen osallistuu Harjavallan Pallon motivoituneita junioripelaajia, jotka omalla esimerkillään innostavat ja perehdyttävät pallokoululaisia lajin saloihin. Toiminta perustuu yhdessä tekemiseen, onnistumisen kokemuksiin ja liikunnan iloon, hymyssä suin!

**Vastuuhajaajat:** Jenni Aromaa, Olivia Heine, Sanna Keto sekä junioripelaajia C14- ja D12-joukkueista



## HaPo palkitsi syksyllä ansioituneita toimihenkilöitään



Vasemmalta Juha Kalliomäki, Rauno Järvinen, Touko Salonen, Jari Luhtanen, Jarkko Mikola ja Ari Lappi

Harjavallan Pallo juhlisti lokakuussa 65-toimintavuottaan palkitsemalla meritoituneita toimihenkilöitään Suomen Palloliiton ansiomerkeillä ja Satakunnan piirin seuratoimijamerkeillä.

Palloliiton kultaisen ansiomerkin sai **Rauno Järvinen**, joka toimii Harjavallan Pallossa tällä hetkellä naisjoukkueen valmentajana. Toiminut lisäksi vuodesta 1973 lähtien erotuomarina ja on Pilli-77 perustajajäsen. Palloliiton hopeisia ansiomerkkejä saivat **Ari Lappi** ja **Jari Luhtanen**. Ari Lapilla on useita toimintavuosia eri piirien eri seuroissa vuodesta 1976 alkaen mm. Orivedellä, Hyvinkäällä, Tampereella ja Jämsänkoskella sekä muutama vuosi Saksassa. Tällä hetkellä HaPossa 02-poikien joukkueen johtaja ja seuran johtokunnan jäsen. Jari Luhtanen hoitaa seuran sihteerin tehtäviä kymmenettä vuotta ja on johtokunnan jäsen sekä piirin valiokunnan jäsen ja nykyinen piirihallituksen jäsen. Lisäksi toiminut aiemmin valmentajana.

50 v timanttisen seuratoimijamerkin sai **Touko Salonen**. Salonen on seuran nykyinen kunniapuheenjohtaja, HaPossa aiemmin valmentaja, johtokunnassa eri tehtävissä: pj 1974-1981, rahastonhoitaja jo vuonna 1959. Aiemmin myös piirihallituksen jäsen ja varapuheenjohtaja sekä piirin kilpailuvaliokunnan puheenjohtaja, seuran piirikokousedustaja sekä edelleen aktiivinen seuratoimija. Lisäksi toiminut myös HTU:ssa puheenjohtajana sekä johtokunnan jäsenenä. Toiminut myös jalkapallo- sekä koripalloerotuomarina. Lisäksi Vallan Korin ja Pilli-77 perustajajäsen. 25 v kultaisen seuratoimijamerkin sai **Tapani Oras**. Toiminut HaPossa valmentajana, apuvalmentajana sekä huoltajana viimeksi 4. divisioonan edustusjoukkueessa. 10 v hopeiset seuratoimijamerkit saivat **Jarkko Mikola**, **Jori Aronpää** ja **Juha Kalliomäki**. Mikola toimii naisjoukkueen valmentajana, on johtokunnan jäsen ja viimeiset kuusi vuotta seuran varapuheenjohtajana. Aronpää on toiminut P99-joukkueen valmentajana ja Kalliomäki on toiminut pitkään johtokunnan jäsenenä ja valmentajana. Lisäksi seuran johtokunta päätti nimittää **Juhani Parkkalin** seuran kunniajäseneksi meriittinä pitkä toiminta seuran hyväksi valmentajana ja joukkueenjohtajana, seuran varapuheenjohtajana sekä puheenjohtajana vuodet 2010-2014. Vuoden 2015 seuratoimihenkilönä palkittiin valmentaja **Timo Keto**.



# SATAKUNNAN PARAS URHEILUKAUPPA RAUMALLA

