

OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2011

Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2011 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2011 lopussa 120 (v. 2010: 96), joista alle 20-vuotiaita jäseniä on 43 (v. 2010: 41). Jäsenmaksun suuruus on ollut 25 euroa aikuisilta sekä 22 euroa alle 18 v. sekä opiskelijoilta. Toiminta on keskittynyt erityisesti punttikoulu- ja juniori-ikäluokkiin. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli Suomen painonnostoliiton järjestämässä toimintakilpailussa Suomen neljänneksi aktiivisin painonnostoseura.

Seuran järjestämiin painonnostokouluihin osallistui 25 alle 16-vuotiasta urheilijaa (v. 2010: 28). Punttikouluun on sisältynyt T-paita, punttikouluvakuutus, seuran jäsenyys, ohjatut harjoitukset sekä avainkortti Lapin Urheiluopistolle. Ounasvaaran Atleetti Klubi on Nuoren Suomen Sinettiseura. Seura järjesti syksyllä 2011 myös aikuisille suunnatun painonnostokoulun, jonka yhteydessä harjoiteltiin oikeita nostotekniikoita. Kurssille osallistui 13 motivoitunutta aikuisharrastajaa. Seura sai vuoden 2011 haussa Nuoren Suomen, SLU:n ja opetusministeriön myöntämää Seuratukea aikuisten terveyttä edistävän liikunnan järjestämiseen. Hankkeen tarkoituksena oli mm. kehittää seuran ohjaajaresursseja. Hanke ”PAPU – Potkua seuratyöhön Aikuisten Punttikoulusta” toteutettiin pääosin syksyllä 2011 jatkuen vuoden 2012 puolelle.

Ounasvaaran Atleetti Klubi on jatkanut yhteistyötä Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajanohjauksen linjan opettajien ja opiskelijoiden kanssa toiminnallisen harjoittelun (NorthFit) järjestämiseksi seuran toimesta. Sekä keväällä että syksyllä järjestettiin NorthFit-kurssit ja keväällä erillinen Rovaniemi NorthFit Games -tapahtuma. NorthFit-yhteistyö on luonut seuralle paljon uusia kontakteja.

Valmennustoiminnasta ovat vastanneet Ari Moilanen, Kimmo Ulvas, Veikko Oja, Harri Norberg, Mika Ollonen, Rauno Tapio, Reijo Tapio ja Mikko Lantto. Valmentajaresurssia on jaettu vastuualueittain siten, punttikoulusta, harrasteryhmistä ja kilpailuryhmistä kustakin on vastannut näiden ryhmien vetovastuuseen nimetyt valmentajat. Kaikki ovat tarvittaessa osallistuneet eri ryhmien vetämiseen.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämässä kilpailuissa aina SM-tasoa myöten. Yhteensä kolmetoista seuran tuomaria sai toimintapisteitä Suomen painonnostoliiton järjestämässä tuomarien aktiivisuuskilpailussa. Aktiivisuuskilpailussa Harri Norberg oli 43 pisteellä Suomen kuudenneksi ja Rauno Tapio kahdeksanneksi aktiivisin tuomari. Seuran järjestämässä tuomarikoulutustilaisuudessa koulutettiin yhteensä kymmenen uutta kansallisen III-luokan tuomaria.

Rovaniemen kaupunki on kustantanut seuralle viikoittaista harjoitusaikaa Lapin Urheiluopistolta kevätkaudella 7,5 tuntia. Kesä- ja syyskaudella Rovaniemen kaupunki tuki seuran harjoitusvuoroja myöntämällä seuralle harjoitusvuorotukea, jonka käytöstä sovittiin Lapin Urheiluopiston kanssa käydyissä neuvotteluissa. Harjoitusvuorot olivat sekä kevät- että syyskaudella arkipäivisin klo 17:30–19:00. Tiistain ja torstain vakiovuorojen yhteydessä on varattu tunti lasten ja nuorten punttikoulua varten. Toiminta-avustusta seura sai kaupungilta 1500 euroa.

Seuran harjoittelu- ja kilpailupaikka on Lapin Urheiluopisto. Lapin Urheiluopiston ja Ounasvaaran Atleetti Klubin yhteistyö on sujunut hienosti jo kahdeksan vuoden ajan ja OAK kuuluu Lapin Urheiluopiston valmennuskeskuseuroihin tehden myös aktiivista yhteistyötä muiden lajien ja seurojen kanssa. Kesäkuun alussa solmittiin uusi sopimus seuran jäsenille tarkoitetuista harjoittelukorteista. Vakiovuoroille on päässyt maksamalla seuran jäsenmaksun (+ 10 euron arvoisen avainkortin Urheiluopistolta). Seuran jäsenillä on ollut mahdollisuus hankkia Lapin urheiluopistolta neljän tunnin harjoitusvuorot jokaiselle viikonpäivälle kattava harjoittelukortti edulliseen 75 euron hintaan. Sporttikortin (oikeuttaa urheiluhallin käyttöön ilman aikarajoja) hinta on ollut edellisvuosien tapaan 210 euroa. OAK on osallistunut Lapin Urheiluopiston painonnostoalueen kehittämiseen ja ylläpitämiseen vapaaehtoisella työpanoksella.

Ounasvaaran Atleetti Klubi kuuluu jäsenenä Suomen Painonnostoliittoon ja seuraa edusti SPNL:n kevät- ja syyskokouksessa Harri Norberg. Harri kuului SPNL:n johtokuntaan ja toimi liiton markkinointivaliokunnan puheenjohtajana sekä toisena varapuheenjohtajana. Rauno Tapio toimi liiton johtokunnassa sekä liiton valmennus- ja koulutusvaliokunnan jäsenenä. OAK on myös Lapin Liikunta ry:n jäsenseura.

Kilpailutoiminta

Omat kilpailut

Seura järjesti vuoden aikana 16 painonnostokilpailua, joista yhdeksän oli tasoltaan kansallisia ja kuusi jäsentenvälistä tasoa. Tärkein seuran järjestämä kilpailu oli Lapin Urheiluopistolla maaliskuussa järjestetyt naisten ja miesten Suomenmestaruuskilpailut.

SM-kilpailut

Seuran nostajat osallistuivat 12.-13.2. Lahdessa järjestettyihin peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin, Ounasvaaran Atleetti Klubin itse järjestämiin yleisen sarjan SM-kilpailuihin Rovaniemellä 5.-6.3., veteraanien SM-kilpailuihin Oulussa 16.4., alle 17-vuotiaiden SM-kilpailuihin Porissa 21.-22.5., tempauksen ja työnnön SM-kilpailuihin Eräjärven Rönnillä 3.7., alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin Karvialla 6.-7.8., Opiskelijoiden SM-kilpailuihin Tampereella 18.11., sekä seurajoukkueiden SM-finaaliin Rovaniemellä 10.12.

Peruskoululaisten mestaruuskisoissa sarjojensa mestareiksi nostivat Pirita Suoraniemi (T-53 kg) ja Tiia Ronkainen (T+63 kg). Kaikkiaan seura edusti peruskoululaisten kisoissa 4 nostajaa (2 tyttöä ja 2 poikaa).

OAK:n itse järjestämissä SM-kilpailuissa Tiia Ronkainen otti tempauksen ja yhteistuloksen pronssia sarjassa 69 kg. Elisa Kallunki sai sarjassa +75 kg tempauksessa kultaa, työnnössä hopeaa sekä yhteistuloksessa hopeaa. Miesten sarjoissa Juho Seipäjärvä saavutti työnnön sekä yhteistuloksen hopeaa sarjassa 69 kg. Eero Oja nosti 105 kg sarjassa kaikissa nostomuodoissa hopeaa ja Juha-Matti Leivo sai pronssia sarjassa +105 kg niin ikään kaikissa nostomuodoissa.

Veteraanien SM-kisoissa Oulussa voitti SM-kultaa Harri Norberg 40–44-vuotiaiden 77 kg sarjassa. 50-54-vuotiaiden 94 kg sarjassa Juha Lantto nosti pronssia.

Alle 17-vuotiaiden SM-kisoista Porista kultaa toivat Pirita Suoraniemi sarjassa T-53 kg, Tiia Ronkainen sarjassa T-69 kg sekä Elisa Kallunki T+69 kg. Pojissa hopeaa nosti Matias Alatörmänen sarjassa P-94 kg. OAK oli seurapisteissä mitattuna kilpailuiden paras seura.

Tempauksen ja työnnön SM-kilpailuissa Eräjärven Rönnillä Tiia Ronkainen otti tempauksen hopeaa sekä työnnön pronssia nuorten naisten sarjassa

Alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuissa Karvialla mitaleille ylsivät naisista Tiia Ronkainen (kultaa molemmissa ikäluokissa s. 69 kg), Elisa Kallunki (kultaa molemmissa ikäluokissa sarjassa +75 kg) sekä Pirita Suoraniemi (pronssia molemmissa ikäluokissa s. 58 kg). Miehistä kultaa nosti Eero Oja (molemmissa ikäluokissa s. +105 kg). Ounasvaaran Atleetti Klubi voitti seurakohtaisen pistekilpailun alle 20-v ikäluokassa.

Opiskelijoiden kamppailu ja voimailupäivien yhteydessä Tampereella järjestettyihin opiskelijoiden SM-kilpailuihin osallistui kolme seuran nostajaa. Tällä kertaa nostajat eivät sijoittunut kilpailussa mitaleille.

Seurajoukkueiden SM-finaalissa OAK:n kuusihenkinen joukkue, Tiia Ronkainen, Juho Seipäjärvä, Harri Norberg, Juhana Leppiaho, Eero Oja sekä Kimmo Ulvas, nosti hienosti pronssia. Tämä oli seuran toinen osallistuminen yleisen sarjan seurajoukkuefinaaliin. Vuonna 2006 OAK sijoittui viidenneksi.

Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut

Elisa Kallunki osallistui elokuussa alle 17-v EM-kilpailuihin Puolan Ciechanówissa sijoittuen +69 kg:n sarjassa kymmenennelle sijalle. Harri Norberg toimi samoissa kisoissa Suomen joukkueen huoltajana ja 2. valmentajana yhdessä SPNL:n nuorten päävalmentaja Pekka Niemen kanssa.

Lokakuussa (8.-9.10.) kilpailtiin alle 23-v. nuorten Pohjoismaiden mestaruuksista Porissa. OAK:sta Suomea olivat edustamassa Pirita Suoraniemi ja Tiia Ronkainen. Pirita nosti 23-v. tyttöjen 48–58 kg yhdistetyissä painoluokissa neljänneksi. Tiia sijoittui kuudenneksi 23-v. tyttöjen 63-69 kg yhdistetyissä painoluokissa.

Lokakuun lopulla (29.-30.10.) kilpailtiin tyttöjen ja poikien (17v.) sekä nuorten (20v.) Pohjoismaiden mestaruuksista Norjan Stavangerissa. OAK:sta Suomea olivat edustamassa Pirita Suoraniemi ja Tiia Ronkainen. Pirita nosti 17-v. tyttöjen 58–63 kg yhdistetyissä painoluokissa hopeaa. Tiia otti niin ikään hopeaa 17-v tyttöjen 69-+69 kg yhdistetyissä painoluokissa. Harri Norberg toimi koko Suomen joukkueen (12 nostajaa+3 huoltajaa) johtajana ja edusti Suomea kisakongressissa ja muissa kisan virallisissa osuuksissa.

Leiritoiminta

Seura järjesti vuoden aikana useita viikonloppuleirejä Lapin urheiluopistolla. Leireillä harjoiteltiin kaksi kertaa päivässä ja käytiin lisäksi ulkoilemassa, pelattiin pelejä, uitiin ja laitettiin ruokaa yhdessä. Leireille osallistui joka kerta kymmenkunta seuran nuorta nostajaa valmentajien lisäksi. Leirien harjoitusohjelmista vastasivat Ari Moilanen ja Kimmo Ulvas.

Ari Moilanen kävi yhdessä Aleksin Karjalaisen, Ville Aron ja Petja Heiskasen kanssa leirillä Tanskassa heinäkuussa. Leirimatkan aikana luotiin suhteita sekä ruotsalais- että tanskalaisseuroihin, heidän nostajiinsa ja valmentajiinsa. Ja tietenkin harjoiteltiin kovaa.

Koulutus

Helmikuussa (5.2.) Lapin Liikunta järjesti Urheilupistolla Lapin valmentajaseminaarin, jossa käytiin läpi valmennuksen eri osa-alueita (Taito- ja voimavalmennus, Nopeus, Voima sekä Keskivartalo- ja tukiharjoitteet). Ari Moilanen toimi Voimaharjoittelun kouluttajana. Valmentajaseminaariin osallistuivat OAK:sta ”oppilaina” Harri Norberg ja Tiia Ronkainen. Toukokuussa OAK:sta osallistui Suomen Painonnostoliiton järjestämään toiseen Voimavalmennusseminaariin Harri Norberg ja Kimmo Ulvas.

Koulutuksen ja valmennuksen osa-alueilla Ari Moilanen toimi yhteistyössä Rovaniemen ammattikorkeakoulun ja Lapin urheiluopiston kanssa ammattivalmentajatutkinnon voimavalmennukseen liittyvien osioiden kouluttajana. Kimmo Ulvas puolestaan toimi Lapin urheiluakatemiassa voimaharjoittelun ja painonnostotekniikoiden kouluttajana.

Eero Oja osallistui Suomen urheiluopiston ja Suomen Painonnostoliiton yhdessä muiden lajiliittojen kanssa järjestämään Urheilijana Kasvu ja Kehitys eli UKK-koulutukseen, joka alkoi Eeron ryhmän osalta syksyllä 2010 jatkuen edelleen talvella ja keväällä 2011.

Muut aktiviteetit

Ounasvaaran Atleetti Klubi järjesti punttikoululaisilleen sekä keväällä että syksyllä kaupungin uimahallissa uinti- ja saunailat, joihin molempiin osallistui runsaslukuisesti seuramme punttikoululaisia. Lisäksi seura järjesti kaupungin uimahallilla pikkujoulut.

Ounasvaaran Atleetti Klubi järjesti keväällä ja syksyllä 2011 NorthFit-kurssin, joka saavutti jälleen suuren suosion. Kevään kurssin jälkeen järjestettiin ensimmäinen Rovaniemi NorthFit Games –tapahtuma. NorthFit perustuu toiminnalliseen harjoitteluun, jonka yhtenä osana on painonnostotekniikoiden hyvä hallitseminen ja hyödyntäminen harjoittelussa.

Varainhankinta

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui kahteen pääosioon, jäsenmaksuihin ja muuhun varainhankintaan. Maaliskuussa järjestettyyn naisten ja miesten Suomen mestaruuskilpailun käsi- ja jalkapallomalehtiseen myytiin mainoksia, lisäksi kilpailun kahvio tuotti mukavasti varoja seuran kulujen katteeksi. Yhteistyökumppaneilta saatiin avustuksia mm. arvokisamatkojen kuluihin.

Palkitsemiset

Vuoden 2011 parhaina urheilijoina palkittiin seuraavat urheilijat ja toimihenkilöt: Parhaana urheilijana palkittiin Eero Oja. Paras alle 20-v. urheilija oli Juho Seipäjärvi. Alle 17-v. urheilijaksi valittiin Elisa Kallunki. Veteraaniurheilijana palkittiin Harri Norberg ja tsemppiurheilijana Aarni Karjalainen. Vuoden punttikoululaiseksi valittiin Aleksin Ojala. Lisäksi kannustestipendeillä palkittiin Aleksin Karjalainen, Juha-Matti Leivo, Tiia Ronkainen, Pirita Suoraniemi, Matias Alatörmänen, sekä Ville Aro. Vuoden juniorivalmentajaksi valittiin Ari Moilanen ja toimihenkilöksi Esa Alatörmänen. Seura huomioi myös Kimmo Ulvaksen ansiokkaan toiminnan seuran valmennustehtävissä. ”Vuoden teko” OAK:n toiminnassa vuonna 2011 oli sijoittuminen pronssille seurajoukkueiden SM-finaalissa joulukuussa. Palkinnot jaettiin seuran mestaruuskilpailuiden yhteydessä 15.12.2011.