



Vuosia elämään ...

ja elämää vuosiin!

Turun Senioriurheilijat ry

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019

YLEISTÄ

Turun Senioriurheilijoiden 15. toimintavuotena järjestetään seuran jäsenille kilpa- ja kuntoliikuntaa yleisurheilussa, mikä tuottaa harrastajille hyvää kuntoa ja elämän iloa. Urheilu ja liikunta ovat parasta lääkettä kaikkiin vaivoihin ja tauteihin. Lisäksi senioriurheilu antaa paljon uusi ystäviä hienon harrastuksen parissa. Seura osallistuu aktiivisesti kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin.

JÄSENHANKINTA

Haluamme TSU-seuran jäseniksi yleisurheilusta kiinnostuneita henkilöitä, jotka osallistuvat aktiivisesti harjoituksiin, valmennukseen ja kilpailuihin. Haluamme lisää uusia jäseniä joukkoomme. Olisi hyvä jos seuran jäsenet toisivat harjoituksiin ja kilpailuihin, myös toimitsijoiksi, sukulaisiaan ja ystäviään. Iso jäsenmäärä ei ole itsetarkoitus, sillä emme halua pelkästään paperijäseniä vaan aktiivisesti senioriurheilua harrastavia ihmisiä. Erityisesti pyrimme saamaan lisää naisia ja nuorempiin ikäluokkiin kuuluvia urheilijoita. Tässä avainasemassa ovat kotisivut turunseniorieurheilijat.webs.com

TALOUS

Seuran talouden perustana ovat kahdet kansalliset kilpailut, ja Turun kaupungin avustus urheiluseuroille. Kolmas tulolähde on jäsenmaksu, joka entiseen tapaan pyritään pitämään alhaisena eli 15 euroa. Varoja käytetään osallistumiseen kilpailuihin, valmennukseen, urheiluvälineiden hankintaan ja muuhun jäseniä palvelevaan toimintaan.

HARJOITUKSET

Yksilöllisen harjoittelun lisäksi seura järjestää yhteisharjoituksia seuraavasti:
Kilpailukaudella 1.5 - 30.9. heittoharjoitukset ovat Urheilupuiston yläkentällä sunnuntaina klo 10-12 sekä tiistaina ja torstaina klo 15-17. Talviharjoitukset ovat 1.10. - 30.4. Kupittaaan pesäpallostadionilla, missä on sähköllä lämmitetty heittokehä, iltavallo ja lämmin pukeutumiskoppi. Harjoitukset ovat sunnuntaina klo 10-12 ja tiistaina ja torstaina klo 15. Myös Kupittaaan urheiluhallissa voi tehdä heittoharjoituksia pressuun. TSU-seuralla on oma lukittu välinevarasto lähellä heittopaikkaa. Siihen sopii sama avain kuin Kupittaaan heittokopin lukkoon. Juoksujen ja hyppyjen osalta ei ole sovittu yhteisharjoituksia, vaan urheilijat voivat sopia niistä keskenään.

KILPAILUTOIMINTA

Loppiaisena järjestetään Kupittaaan heittopaikalla perinteiset painonheiton harjoituskilpailut, ja sen jälkeen voidaan heittää olympiapainoa ja moukaria. Alkuvuodesta osallistutaan pm-kilpailuihin ja halli-SM-kilpailuihin. Seuran leikkimieliset mestaruuskilpailut heittolajeissa järjestetään toukokuussa Urheilupuiston yläkentällä.



Vuosia elämään ...

ja elämää vuosiin!

Turun Senioriurheilijat ry

Osallistutaan aktiivisesti sekä SM- että kansainvälisiin kilpailuihin. Seura maksaa SM-kilpailussa rekisteröinnin ja enintään kolme lajimaksua. PM-, EM-, ja MM-kilpailuissa maksetaan osallistuminen ja yksi lajimaksu.

Seuran kansallinen heittokilpailu on Turun Urheilupuiston yläkentällä 27.7. Osallistumismaksu on 8 euroa ja jälki-ilmoittautuneille 12 euroa, ja palkinnot jaetaan kolmelle parhaalle sarjoittain.

Seurassa on useita raskaan olympiapainon harrastajia ja Suomen mestareita. Niinpä TSU on saanut tehtäväksi järjestää Perinneurheiluliiton olympiapainon SM-kilpailut Turussa 21.9.. Edellisen kerran TSU-seura järjesti olympiapainon SM-kilpailut v. 2008. Kilpailuun hankitaan erilliset mitalit ja osallistumismaksu on 12 euroa. Olympiapainon jälkeen pidetään kansalliset kilpailut painonheitossa, kuten olympiapainon mestaruuskilpailuissa on ollut tapana.

VALMENNUS

Monet seuran jäsenistä ovat entisiä kilpaurheilijoita ja osaavat varsinkin heittolajeissa valmentaa muita jäseniä. Aloitteijoita rohkaistaan osallistumaan valmennukseen liittyvään koulutukseen. Erityisesti toivotaan jäsenten osallistuvan tuomarikurssille huhtikuussa, ja seura maksaa osallistumismaksun. Vuosikokouksen ja päätösjuhlan yhteyteen pyritään järjestämään urheiluun ja valmennukseen liittyvä luento. Maaliskuun 4. päivänä olevan vuosikokouksen jälkeen personal trainer Iina Järvinen kertoo hieronnan merkityksestä urheilijan lihaksille.

Seura pyrkii järjestämään myös ohjattuja valmennustilaisuuksia. Moukarinheiton valmennustilaisuus on Kupittaaan heittopaikalla ensi huhtikuussa yhtenä sunnuntaina klo 10-12. Sen pitää nuoria moukarinheitäjiä valmentava Raimo Laiholampi. Muista valmennustilaisuuksista Urheilupuistossa ilmoitetaan jäsenille sähköpostilla.

TIEDOTUS

Keskeisessä asemassa on sähköposti jäsenille sekä kotisivu turunseniurheilijat.webs.com Sitä on hoitanut Elias Ruutti, mutta hänen siirryttyä uusiin töihin tilalle tulee jouni.korkiasaari@utu.fi. Kilpailutoiminnassa ja tulosten julkistamisessa käytetään kotisivujen lisäksi Ikiliikkujaa, Turun Sanomia ja Tilastopajaa.

PÄÄTÖSJUHLA

Toimintavuoden päätösjuhla pidetään joulukuussa. Siellä palkitaan seuran parhaat urheilijat. Lisäksi järjestetään muuta ohjelmaa kuten urheiluun liittyvä luento.