



TOIMINTASUUNNITELMA 2018

Vihti-Nummela Mudo Taekwondo Seura Ry

YLEISTÄ

Jo 26-vuotiaalla Taekwondo Vihdillä on pitkät perinteet. Niistä voidaan ammentaa paljon hyvää tulevaan, mutta samalla on myös selkeä tarve kehittää seuratoimintaa eteenpäin ja yhdistää voimavaroja muiden toimijoiden kanssa. Taekwondo Vihti toimii pääosin vapaaehtois pohjalta, joten myös vapaaehtoistoimijoiden tärkeys, sitouttaminen ja osaamisen kehittäminen osana toimintaa on huomioitava.

Taekwondo Vihdin tavoitteena onkin vahvistaa seuratoimintaa, kehittää toiminnan laatua sekä tarjota taekwondo sen eri muodoissa helposti lähestyttävänä ja sopivan hintaisena harrastuksena. Seuran pyrkimyksenä on erityisesti lasten ja nuorten toiminnan sekä perheliikunnan kokonaisvaltainen kehittäminen, niin kantaväestön kuin maahanmuuttajataustaisen harrastajien osalta.

KOULUTUS / SEURAN TUKI

Yhtenä painopistealueena vuodelle 2018 jatkuu edellisen vuoden tapaan koulutus, sekä vyökokeiden ja ohjaamisen laadun kehittäminen. Seuran toiminnan kehittymisen varmistamiseksi ja elinvoimaisuuden takaamiseksi on kiinnitettävä erityistä huomiota vastuuhenkilöiden koulutukseen. Seura tukee valmentajien ja vastuuvetäjien ammattitaidon kehittämistä tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua lajin eri osa-alueita tukevaan koulutukseen. Toimintavuoden aikana järjestetään ohjaajille ja opettajille koulutustilaisuuksia.

Seuran harjoituksiin kutsutaan myös vierailevia ohjaajia ja valmentajia opetuksen ja näkemysten laajentamiseksi, myös yli lajirajojen.

Ohjaustoiminnan tasalaatuisuuden takaamiseksi seura on asettanut vähimmäisvaatimukseksi kaikille ohjaajille kaudesta 2016 alkaen Suomen Taekwondoliiton tai kamppailulajien yhteisen Junioriohjaaja 1. tason koulutuksen tai vastaavan suorittamisen; seura lähettää em. koulutukseen ne nykyiset ohjaajat, joilla koulutusta ei vielä ole, sekä uudet ohjausrinkiin mukaan tulevat ohjaajat tästä eteenpäin. Edelleen tavoitteen toteutumiseksi suositellaan Suomen Taekwondoliiton tai kamppailulajien yhteisen Junioriohjaaja 2. tason tai vastaavaa koulutusta kaikille vastuuhjaajille; seura pyrkii lähettämään ko. koulutukseen kaikki nykyiset vastuuhjaajat, joilla koulutusta ei vielä ole. Vastuuvmentajille suositellaan myös Suomen Taekwondoliiton tai kamppailulajien yhteisen 2. tason valmentajakoulutuksen tai vastaavan suorittamista, jotta voitaisiin ylläpitää monipuolista seuratoimintaa lajin kaikilla osa-alueilla vrt. mm. perustekniikka, ottelu, liikesarjat.

Seura korvaa budjetin mukaisesti valmentajien ja vastuuvetäjien matka- ja leirikuluja osallistuttaessa Suomessa järjestettäviin leireihin, sekä matkakulut seuran harjoitusten ohjaamisesta. Ulkomaan leirien kustannuksien korvaamisesta johtokunta päättää erikseen. Aktiiviset ja tunnolliset harrastajat huomioidaan muutoinkin kuin valittaessa vuoden harrastajia. Tukea voi saada mm. leirimaksuihin, varusteisiin jne. Vuositasolla seurassa tehdään satoja tunteja vapaaehtoistyötä, tämän vuoksi seura pyrkii tarjoamaan vastuuhjaajille ja seura-aktiiveille virkistystapahtumia.

Haluamme taata kaikkien harrastajien ja erityisesti lasten ja nuorten turvallisuuden sekä oikeat toimintatavat/-menetelmät mahdollisissa kamppailulajeille ominaisissa haveritilanteissa kaikissa seuran harjoituksissa. Tämän toteutumiseksi seurassa tulee olla riittävä määrä ensiapukoulutuksen omaavia ohjaajia läsnä kussakin harjoituksessa. Näin ollen seura suunnittelee kouluttavansa vuoden 2018 aikana kaikki vastuuhjaajat, joilla ei ole voimassa olevaan ensiapukoulutusta, SPR:n järjestämällä hätäensiapukoulutuksella.

UUSI SALI

Seuramme muutti uusiin tiloihin Aura Light Areenalle yhdessä Nummelan Judon ja Fight for Fun Brasilian JiuJitsu seurojen kanssa syksyllä 2017. Uudet tilat antavat huikkeitä mahdollisuuksia kehittää seuran toimintaa eteenpäin. Vuoden 2018 tavoitteena onkin salin käyttöasteen kasvattaminen.

Harjoitusaikoja ja harjoitusryhmiä pystytään lisäämään sitä mukaa kun koulutettuja ohjaajia ja seura-aktiiveja saadaan toimintaan lisää. Taekwondo-opetuksen painopiste uusissakin tiloissa on suurryhmissä. Lisäksi pystytään panostamaan tarpeen mukaan pienryhmiin ja kilpailijoiden kohdalla yksilöiden kehittämiseen, sekä valmistautumiseen ennen kilpailuja normaalin viikkokalenterin ulkopuolella.

Toisaalta siirtyminen uusiin tiloihin haastaa seuran kulurakennetta ja varainhankinta nousee tärkeään asemaan. Varainhankintaa pyritään toteuttamaan esimerkiksi tarjoamalla valmennuspalveluja tai harjoitustilaa alivuokraamalla Nummelan ja Vihdin alueen muille urheiluseuroille.

Lisäksi 2018 tärkeä tavoite on määritellä yhteistyökuviot Judon ja BJJ kanssa, että yhden lajin harrastajalla olisi hyvät mahdollisuudet treenat halutessa myös toista lajia edullisesti oman päälajinsa ohessa.

ALKEISKURSSIT

Suunnitelmakauden aikana aloitetaan kaksi peruskurssia ns. alkeisryhmää, yksi tammi-helmikuussa ja yksi elo- syyskuussa. Uudet tilat mahdollistavat tarpeen mukaan myös kesken kauden alkavat intensiivikurssit. Kurssin jälkeen vuodenvaihteessa ja kesän aikana tullaan järjestämään säännöllisesti treenejä, jolla pyritään ehkäisemään lajin lopettamista lomakausien aikana. Alkeiskurssien apuohjaajiksi otetaan sellaisia harrastajia, jotka ovat kiinnostuneita ohjaamisesta ja omasta kehittymisestään lajin eri osa-alueilla – näin tuetaan harrastajien osallistumista seuratoimintaan monimuotoisesti.

HARJOITUKSET

Nuorille ja heidän vanhemmilleen pidetään useita kertoja viikossa oma yhteinen harjoitusvuoro. Muiden ryhmien harjoitusvuorot suunnitellaan siten, että niissä voidaan ottaa eri vyöarvojen, ikäkausien ja sukupuolen asettamat vaatimukset mahdollisimman hyvin huomioon. Seuran yhtenäisyyden luomiseksi on tärkeää, että harjoitellaan myös yhteisissä, iästä ja vyöarvosta riippumattomissa, ryhmissä. Tällöin on mahdollista tutustua kaikkiin seuran harrastajiin ja vyöarvoihin. Tutustumis- / verkottumismielessä pidetään kerran kuukaudessa yhteistreeni kaikille vyöarvoille. Seuran harjoituksiin pyritään tuomaan myös vierailevia ohjaajia opetuksen ja näkemysten laajentamiseksi.

Seuramme on halunnut edistää perheliikuntaa organisoimalla ryhmät siten, että perheet voivat liikkua yhdessä. Tämän on todettu edistävän perheiden sitoutumista liikuntaharrastukseen aivan toisella tavalla kuin esim. vanhempien toimiessa vain kuskeina. Toimintaan on tullut ja tulossa mukaan enenevässä määrin myös maahanmuuttajataustaisia lapsia ja nuoria sekä aikuisia, joiden äidinkieli on muu kuin suomi (äidinkielenä esim. viro, venäjä, turkki, arabia). Tämä vaatii ryhmien ohjauksen pitkäjänteistä suunnittelua sekä riittävää määrää ohjaajia sekä useita apuohjaajia kullekin ryhmälle, semminkin kun kaikkien harrastajien kielitaito ei riitä opetuksen seuraamiseen suomen kielellä.

LEIRIT

Leirit antavat harrastajille mahdollisuuden verrata omaa taitotasoa toisten harrastajien taitoihin. Yhteisissä tapahtumissa tavataan uusia ihmisiä, joiden kanssa mielipiteiden ja kokemusten vaihtaminen antaa jokaiselle uusia näkökulmia harrastuksesta ja sen tuomista mahdollisuuksista. Näkökulman laajentaminen oman salin ulkopuolelle auttaa ymmärtämään erilaisuutta ja antaa valmiuksia kohdata elämässä uusia asioita ja haasteita. Tavoitteena on, että jokainen harrastaja osallistuisi ainakin yhdelle leirille suunnitelmakauden aikana.

Vihdin seuran kanssa läheistä yhteistyötä tekevien seurojen kanssa järjestetään kerran vuodessa Sim-Uu leiri (Sim-Uu = perhe). Etenkin näille leireille seura kannustaa harrastajiaan osallistumaan. Varsinkin kun keväällä 2018 Sim-Uu -leiri järjestetään Nummelassa uudella salillamme.

Seuran suunnitelmassa on järjestää myös omia ottelu-/liikesarjaleirejä ja niiden ohessa salikisoja kaudella 2018. Leirien ja kisojen järjestäminen on tärkeää sekä yhteisöllisyyden tukemiseksi että matalan kynnyksen kilpailumahdollisuuksien tarjoamiseksi harrastajille, erityisesti lapsille ja nuorille (vrt. lähialue). Leirien tulot ohjataan kilpailijoiden kilpailu-maksujen ja valmentajien matkakustannusten korvauksiin.

KILPAILUTOIMINTA

Lasten ja nuorten kilpailutoimintaa tuetaan ja edistetään. Lasten ja nuorten ottelukilpailun valmennuksessa otetaan huomioon harrastajien ikä- ja taitotaso.

Ottelukilpailu

Taekwondo-ottelu on ollut virallinen olympialaji vuodesta 2000 lähtien. Jo tätä ennenkin se oli mukana näytöslajina vuosina 1988 ja 1992. Olympiastatuksensa myötä laji sekä varsinkin sen ottelukilpailu ovat tulleet 2000-luvulla entistäkin tunnetummiksi suuren yleisön keskuudessa.

Taekwondo-ottelu on maailmanlaajuisesti harrastettua kilpaurheilua. Ottelu-kilpaileminen tarjoaa kaikenikäisille niin lapsille, nuorille, aikuisille kuin senioreillekin motivoivan tavan saada tietoa osaamistasostaan sekä taitojensa kehittymisestä. Kilpailusarjoissa on runsaasti erilaisia ikä- ja tasoryhmiä, joten jokaiselle löytyy varmasti omaa osaamista ja tavoitteita vastaava sarja - aloittelijasta aina kansalliselle tai kansainväliselle huipputasolle saakka.

Seura järjestää kaikille harrastajille avoimia otteluharjoituksia kolmesti viikossa. Lisäksi yksi viikoittainen harjoitusvuoro on suunnattu edistyneemmille kansallisen tason ottelijoille. Kyseinen kilparyhmän harjoitusvuoro on ottelu- ja liikesarjakilpailijoiden yhteisvuoro.

Otteluharjoittelussa huomioidaan kunkin harrastajan ikä- ja taitotasot – harjoittelun halutaan olevan turvallista, kehittävää ja motivoivaa. Harrastajille annetaan harjoituksissa mahdollisimman paljon yksilöllistä ohjausta heidän henkilökohtaisen kehittymisensä tukemiseksi.

Seura kannustaa harrastajiaan ja tukee kilpailuihin osallistumista. Toimintabudjetin mahdollistaessa tuki voidaan ulottaa kattamaan myös muiden seurojen tai Suomen Taekwondoliiton järjestämiä leirityksiä.

Suomessa järjestettäneen kaudella 2018 kaikkiaan 7-8 kansallista ottelukilpailua. Varsinkin lapsia, nuoria sekä ylempiä väriä värejä kannustetaan kokeilemaan kilpailemista. Harrastajien ottelutoimintaa kohtaan kokeman mielenkiinnon kasvattamiseksi seura järjestää myös oman otteluleirin ja salikisat sekä kevät- että syyskaudella Taekwondoliiton tapahtumakalenteri huomioiden. Tapahtumien tuotto käytetään ottelutoiminnan tukemiseen.

Haluamme aktivoida erityisesti lapset ja nuoret löytämään ja omaksumaan myös lajin ottelupuolen (vrt. virallinen olympialaji) helposti lähestyttävällä tavalla, turvallisesti ikätovereiden kanssa harrastaen. Toimintakaudella 2018 pyritään järjestämään uusi lapsille ja nuorille suunnattu taito-/motoriikkakurssi tai -ryhmä. Tätä kautta monipuolistetaan seuran tarjoamaa lapsille ja nuorille sekä tarjotaan vauhdikkaampaa toimintaa kaipaaville junioreille sopiva formaatti harrastaa seurassa.

Näin taataan myös lajille ominaisen, olympialajinakin tunnetun, taekwondo-ottelutoiminnan kehittyminen ja vahvistetaan sen eri osaamisalueita seurassa.

Edellä esitettyjen toimenpiteiden ja toiminnan monimuotoisuuden kehittämisen myötä joudutaan päivittämään myös välineistöä, sekä korvaamaan rikkoutuneita ja vanhentuneita tai väärän kokoista välineistöä että vastaamaan uusien ryhmien sekä painopistealueiden tarpeita (esim. lapsille ja nuorille sopivat pistehansikkaat, lapsille ja nuorille kokovalikoimaltaan sopivat panssarit, kypärät sekä käsivarsi- ja säärisuojat jne.). On tärkeää, että harrastajat voivat lainata näitä suojavälineitä seuralta, jotta harrastaminen ja harjoittelu ei jäisi kiinni välinehankinnoista vaan olisi helposti lähestyttävää ja mahdollista kaikille harrastajille ikään ja taustaan katsomatta. Näin hillitään myös harrastamisesta aiheutuvia kustannuksia ja osallistumismaksuja.

Poomse- eli liikesarjakilpailu

Liikesarjakilpailuharjoittelua varten on varattu yksi erillinen harjoitusvuoro viikossa. Näihin harjoituksiin saavat osallistua myös muut kuin kilpailijat. Lisäksi on kaksi harjoitusaikaa yhdessä ottelijoiden kanssa, jolloin harjoitukset on suunnattu kilpailijoille. Kesällä liikesarjoille varataan kaksi omaa harjoituskertaa viikossa. Tämän lisäksi kilpailijat harjoittelevat omatoimisesti tai valmentajan ohjaamana muiden harjoitusvuorojen aikana sekä vapaa-ajallaan.

Suomessa järjestettäneen vuoden aikana viidet liiga- & harrastaja- ja Ilvessarjojen osakilpailut sekä lisäksi kansainvälinen Finnish Open Poomsae. Näihin kilpailuihin lähetetään halukkaita kilpailijoita. Liigassa tulee kilpailemaan ainakin neljä kilpailijaa, joille suositellaan osallistumista kansainvälisiin kilpailuihin.

Liikesarjavalmentaja, apuvalmentajat ja harrastajat osallistuvat Suomessa järjestettäville liikesarjaleireille ja avoimille maajoukkueleireille. Liigakilpailijan, joka pyrkii maajoukkueeseen, on osallistuttava maajoukkueleirille. Koska useampi valmentaja on myös liikesarjatuomari, he osallistuvat myös tuomarikoulutuksiin.

TUOMARITOIMINTA

Seuralähtöinen aktiivinen tuomaritoiminta on koko lajin kilpailutoiminnan elinvoimaisuuden edellytys. Tuomarien ammattitaidon kehittyessä he antavat tärkeää lisäarvoa myös seuralle tuomalla tuoreimmat tiedot kilpailutoiminnasta suoraan seuran ohjaus ja valmennustoiminnassa hyödynnettäviksi. Samoin tuomareiden osaamista pystytään hyödyntämään seuran omissa tapahtumissa kuten leireillä ja salikisoissa.

Seura tukee omien tuomareiden toimintaa ja kehittymistä. Suomessa pidettäville kansallisille tuomarikursseille lähetetään tuomaritoiminnasta kiinnostuneita harrastajia. Nykyisiä B-tason tuomareita kannustetaan nostamaan tuomariluokituksensa A-tasoon lähettämällä heitä kertauskoulutukseen ja mahdollisimman moneen kansalliseen kisaan.

Tuomareiden ammattitaidon kehittymisen ja ylläpidon kannalta on tärkeää, että tuomarit osallistuvat ulkomaisiin kilpailutapahtumiin.

DANIT (mustat vyöt)

Daneille järjestetään koulutusta ja valmentajapalavereita. Koulutuksen yhtenä osa-alueena on osallistua yhteistoimintaseurojen kanssa järjestettäville Sim-Uu leireille. Ensisijaisesti pyritään tukemaan seurassa aktiivisesti valmennustyötä tekeviä opettajia.

Seura kouluttaa Daneja ja jäseniään myös ravitsemus-, shiatsu-, tms. tapahtumilla suunnitelmakauden aikana.

Opettajatoimintaa kehitetään edelleen vastaamaan lajin kehittämistä seurassa, toimintatavoista ja Danien koulutussuunnitelmista.

Alkupalvesta järjestetään ylempien Danien vyökoe (4. dan alkaen) ja syksyllä alempien Danien vyökoe (1.-3. dan).

Sabunim, eli opettaja-arvon (4. dan alkaen) saavuttaneiden henkilöiden on mahdollista osallistua Koreassa pidettävään Kukkiwonin valmentajakoulutukseen.

OHEISTOIMINNAT

Uusi harjoitussali mahdollistaa kokoontumisen tatamin ulkopuolella areenan yhteisissä tiloissa. Tällä yhteisellä toiminnalla on suuri merkitys, tällöin tutustumme toisiimme erilaisessa ympäristössä ja huomaamme meillä olevan muitakin ominaisuuksia kuin ne, mitä olemme tatamilla toisissamme nähneet.

Toiminnan järjestämiseen voivat osallistua myös ”kotijoukot”. Oheistoimintojen toteuttamisessa tulee huomioida kaikki harrastajat. Toimintamuotoina voivat olla esim. retket, tapahtumat, vierailut jne.

Seura pyrkii toteuttamaan tapahtumia, joka on tarkoitettu kaikille harrastajille ja heidän kotijoukoilleen. Seura pyrkii osallistumaan myös erilaisiin olympialajinakin tunnetun laajan kohderyhmän paikallistapahtumiin, jolloin tavoitteena on mm. parantaa kamppailulajien ja taekwondon näkyvyyttä / tunnettuutta lasten ja nuorten keskuudessa sekä madaltaa yhteistyökynnystä mm. koulujen kanssa.