



Vihti-Nummela Mudo Taekwondo Seura ry

Toimintasuunnitelma 2021

Sisällys

Yleistä	3
Koulutus ja seuran tuki	3
Alkeiskurssit	4
Harjoitukset	4
Leirit ja salikisat	5
Kilpailutoiminta	6
Ottelukilpailut	6
Liikesarjakilpailut	7
Tuomaritoiminta	7
Mustat vyöt	8
Oheistoiminta	8

Yleistä

Vihti-Nummela Mudo Taekwondo Seura ry:llä on pitkät perinteet seuratoiminnassa. Seura on toiminut aktiivisesti ja yhtäjaksoisesti aina perustamisvuodesta 1991 saakka. Toiminta alkoi Vihdin kirkonkylän yläasteella 7.10.1991, ja nyt seura harjoittelee Aura Light Areenan monipuolisissa vuokratiloissa Nummelassa.

Vuoden 2020 koronaepidemia vaikutti haitallisesti ja laaja-alaisesti seuran toimintaan. Poikkeustilan pakottamana seura pystyi kuitenkin uudistumaan ja jatkamaan supistetusti harjoittelutoimintaa uusilla tavoilla. Koronaepidemian voidaan kuitenkin odottaa vaikuttavan negatiivisesti erityisesti seuran talouteen, jäsenmäärään ja arjen harjoittelutoimintaan myös vuonna 2021.

Seuralla on jatkuva tarve lisätä jäsenmäärää, kehittää toimintaansa ja yhdistää voimavaroja muiden toimijoiden kanssa. Seura toimii pääosin vapaaehtois pohjalta, joten vapaaehtoisten toimijoiden tärkeys, sitouttaminen ja osaamisen kehittäminen on huomioitava toiminnassa entistä paremmin.

Seuran tavoitteena onkin vahvistaa ja kehittää ydintoimintaa sekä tarjota taekwondo sen eri muodoissaan helposti lähestyttävänä ja sopivan hintaisena harrastuksena. Pyrkimyksenä on erityisesti lasten ja nuorten toiminnan sekä perheliikunnan kokonaisvaltainen kehittäminen.

Koulutus ja seuran tuki

Vastuuhenkilöiden sitouttaminen seuran toimintaan on erityisen tärkeää, sillä siten mahdollistetaan toiminnan kehittyminen ja seuran elinvoimaisuus. Seura tukee ohjaajiensa ammattitaidon kehittämistä tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua lajin eri osa-alueiden koulutuksiin vuonna 2020 laadittujen seuran ohjaajien koulutussuosittelun ja -vaatimusten mukaisesti. Seuran harjoituksiin kutsutaan lisäksi vierailevia ohjaajia ja valmentajia opetuksen ja näkemyksen laajentamiseksi myös yli lajirajojen.

Laadukkaan ohjaamisen takaamiseksi seura järjestää ohjaajilleen koulutustilaisuuksia kunkin henkilön koulutustaustan ja tavoitteiden mukaisesti. Seura lähettää ohjaajiaan ja apuohjaajiaan muun muassa Suomen Taekwondoliiton 1-tason ohjaajakoulutukseen tai Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n VOK-1 ohjaajakoulutukseen. Kehittymisen tueksi seura suosittelee vastuuhjaajilleen myös Suomen Taekwondoliiton 2- ja 3-tason ohjaajakoulutuksia. Ohjaajien kouluttaminen mahdollistaa turvallisen ja monipuolisen toiminnan lajin kaikilla osa-alueilla.

Seura korvaa budjetin mukaisesti valmentajien ja vastuuhjaajien matka- ja leirikuluja osallistuttaessa Suomessa järjestettäviin leireihin sekä matkakulut seuran harjoitusten ohjaamisesta. Ulkomaan leirien kustannusten korvaamisesta johtokunta päättää erikseen.

Seura haluaa taata kaikkien harrastajien ja erityisesti lasten sekä nuorten turvallisuuden harjoituksissa. Mahdollisten ensiaputilanteiden asianmukaiseksi hoitamiseksi seurassa tulee olla riittävästi ensiapukoulutuksen saaneita ohjaajia. Vuonna 2021 seura suunnittelee tarjoavansa SPR:n hätäensiapukoulutuksen tai EA1-koulutuksen niille ohjaajille, joilla ei ole voimassa olevaa ensiapukoulutusta. Koulutustarpeen kartoituksen tekee johtokunnan nimeämä koulutusvastaava.

Kukkiwonin hyväksymien vyöarvojen myöntäminen ja saavuttaminen on sekä seuralle että sen harrastajille ensisijaisen tärkeää. Seura tukee opettajiensa (Sabumnim) osallistumista Kukkiwonin yönmyöntökoulutuksiin, jotta seura pystyisi jatkossakin myöntämään harrastajilleen Kukkiwonin hyväksymiä vyöarvoja.

Seurassa tehdään vuosittain satoja tunteja vapaaehtoistyötä. Sen vuoksi seura pyrkii järjestämään vastuuhjaajille ja seura-aktiiveille erilaisia virkistystapahtumia.

Vuonna 2021 erilaisia koulutuksia ja muita tilaisuuksia tullaan todennäköisesti järjestämään enenevässä määrin etäyhteydellä perinteisten tilaisuuksien lisäksi.

Alkeiskurssit

Toimintakauden 2021 aikana käynnistetään kolme peruskurssia eli alkeisryhmää: kevätkaudella kaksi ja syyskaudella yksi. Alkeiskurssien päättyessä järjestetään keltaisen yön vyökoe, jonka suoritettuaan harrastaja pääsee saumattomasti siirtymään kelta- ja vihreävöisten harjoituksiin sekä lomakausien harjoituksiin. Näin pyritään ehkäisemään lajin lopettaminen alkeiskurssin jälkeen. Alkeiskurssien apuohjaajiksi otetaan sellaisia harrastajia, jotka ovat kiinnostuneita ohjaamisesta ja omasta kehittymisestään lajin eri osa-alueilla. Tämä tukee harrastajien monipuolista osallistumista seuratoimintaan.

Harjoitukset

Seuran yhteenkuuluvuuden tunteen ylläpitämiseksi on tärkeää, että harjoitellaan yhteisissä, iästä ja vyöarvosta riippumattomissa ryhmissä. Näin tutustutaan paremmin toisiin harrastajiin. Seuran harjoituksiin pyritään saamaan myös vierailevia ohjaajia opetuksen ja näkemyksen laajentamiseksi.

Seura haluaa edistää perheliikuntaa järjestämällä harjoitteluryhmät siten, että perheet voisivat liikkua yhdessä. Tämän on todettu edistävän perheiden sitoutumista liikuntaharrastukseen aivan toisella tavalla kuin esimerkiksi vanhempien toimiessa vain kuljettajina harrastuksiin. Seuran toimintaan on tullut ja tulee myös tulevaisuudessa enenevässä määrin maahanmuuttajataustaisia lapsia ja nuoria sekä aikuisia, joiden äidinkieli on muu kuin suomi (esimerkiksi viro, venäjä, turkki ja arabia). Tämä vaatii ryhmien ohjauksen pitkäjänteistä suunnittelua sekä riittävästi kielitaitoisia ohjaajia ja apuohjaajia.

Perheliikunnan lisäksi seura kokeilee vuonna 2021 juniori-ikäisten omaa harjoitteluryhmää. Tarkoituksena on järjestää kerran viikossa yhden tunnin mittainen treeni vain junioreille.

Vuonna 2020 seurassa kokeiltiin sekä kunto- että lajitreenien pitämistä etäyhteydellä. Tämän positiivisen kokemuksen myötä etätreenejä tullaan järjestämään myös jatkossa, jos salilla harjoittelu ei ole turvallista koronatilanteen vuoksi.

Leirit ja salikisat

Leirit tarjoavat harrastajille mahdollisuuden osallistua uusien ohjaajien harjoituksiin ja verrata omaa taitotasoa muiden harrastajien taitoihin. Yhteisissä tapahtumissa tavataan uusia ihmisiä, joiden kanssa mielipiteiden ja kokemusten vaihtaminen antaa jokaiselle uusia näkökulmia harrastukseen ja sen tuomiin mahdollisuuksiin. Näkökulman laajentaminen oman salin ulkopuolelle auttaa ymmärtämään erilaisuutta ja antaa valmiuksia kohdata elämässä uusia asioita ja haasteita. Seuran tavoitteena on, että jokainen harrastaja osallistuisi ainakin yhdelle leirille vuoden 2021 aikana. Tämän mahdollistamiseksi seura tiedottaa aktiivisesti leireistä ja muista tapahtumista kotisivuillaan, sähköpostitse sekä suljetussa Facebook-ryhmässä.

Vihdin Taekwondoseura kuuluu Sim Uu -yhteisöön (Sim Uu=perhe). Yhteisöön kuuluvien seurojen kesken järjestetään kerran vuodessa Sim Uu -leiri, johon seura vahvasti kannustaa omia harrastajiaan osallistumaan. Vuoden 2021 Sim Uu -leirin ajankohtaa ja paikkakuntaa ei ole vielä vahvistettu.

Salikisat tarjoavat erityisesti lapsille ja nuorille matalan kynnyksen tilaisuuden kokeilla kilpailemista, minkä vuoksi seura pyrkii järjestämään omalla salillaan ainakin yhden liikesarjojen tai ottelun salikisan toimintakaudella 2021. Seura uskoo, että salikisojen järjestäminen omalla tutulla salilla rohkaisisi mahdollisimman montaa harrastajaa ottamaan ensikosketuksen kilpailemiseen.

Leiri- ja salikisajärjestelyissä seura voi hyödyntää omien resurssien lisäksi Suomen Taekwondoliiton tarjoamia tukipalveluja.

Kilpailutoiminta

Aikuiskilpailijoiden ja valmentajien toimintaa tuetaan osallistumalla muun muassa kilpailumaksujen ja matkakustannusten korvaamiseen hyväksytyyn kilpailubudjetin mukaisesti. Tavoitteena vuodelle 2021 on myös jatkaa Vihdin Taekwondoseuran edustusta kansainvälisissä kilpailuissa.

Lasten ja nuorten otteluvalmennuksessa otetaan huomioon harrastajien ikä- ja taitotaso. Kilpailutoimintaa tuetaan hyväksytyyn kilpailubudjetin mukaisesti siten, että seura kustantaa ainakin ensimmäisen osallistumisen kilpailuihin.

Ottelukilpailut

Taekwondon ottelu on ollut virallinen olympialaji vuodesta 2000 lähtien. Jo tätä ennenkin se oli mukana näytöslajina vuosina 1988 ja 1992. Olympia-asemansa myötä laji sekä varsinkin sen ottelukilpailu on tullut 2000-luvulla entistä tunnetummaksi suuren yleisön keskuudessa.

Taekwondon ottelu on maailmanlaajuisesti suosittua kilpaurheilua. Ottelukilpaileminen tarjoaa kaikenikäisille - lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille - 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 viikoittain kaikille harrastajille avoimia otteluharjoituksia. Lisäksi yksi viikoittainen harjoitusvuoro on suunnattu edistyneemmille kansallisen tason ottelijoille. Otteluharjoittelussa huomioidaan kunkin harrastajan ikä- ja taitotaso, koska harjoittelun halutaan olevan turvallista, kehittäväää ja motivoivaa. Harrastajille annetaan harjoituksissa mahdollisimman paljon yksilöllistä ohjausta henkilökohtaisen kehittymisen tukemiseksi.

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

Vuonna 2021 Suomessa järjestettäneen kaikkiaan 7–8 kansallista ottelukilpailua. Varsinkin lapsia, nuoria sekä ylempiä väriä kannustetaan kokeilemaan kilpailemista. Harrastajien ottelutoimintaa kohtaan kokeman mielenkiinnon kasvattamiseksi seura pyrkii järjestämään myös oman otteluleirin ja salikisat sekä kevät- että syyskaudella Suomen Taekwondoliiton tapahtumakalenteri huomioiden.

Haluamme aktivoida erityisesti lapsia ja nuoria löytämään ja omaksumaan ottelun (vrt. virallinen olympialaji) helposti lähestyttävällä tavalla ja turvallisesti ikätovereiden kanssa harrastaen.

Liikesarjakilpailut

Liikesarjojen (poomse) harjoittelua varten on varattu kaksi viikoittaista harjoitusvuoroa, johon kaikki liikesarjoista kiinnostuneet harrastajat voivat osallistua. Näiden harjoitusvuorojen lisäksi kilpailijat harjoittelevat omatoimisesti tai valmentajan ohjaamana muiden harjoitusvuorojen aikana sekä vapaa-ajallaan. Ylimääräisistä harjoitusvuoroista tiedotetaan kilparyhmän omassa WhatsApp-keskusteluryhmässä.

Suomessa järjestettäneen vuonna 2021 viidet liiga-, harrastaja- ja ilvessarjojen osakilpailut sekä lisäksi kansainvälinen Finnish Open Poomsae, jos koronatilanne sallii kisoihin osallistumisen turvallisesti. Näihin kilpailuihin lähetetään mahdollisuuksien mukaan halukkaita kilpailijoita. Liigassa kilpaileville suositellaan osallistumista kansainvälisiin kilpailuihin. Lisäksi seura kannustaa harrastajiaan osallistumaan myös etäyhteydellä järjestettäviin kansainvälisiin kilpailuihin.

Liikesarjavalmentaja, apuohjaajat ja harrastajat osallistuvat Suomessa järjestettäville liikesarjaleireille ja avoimille maajoukkueleireille. Maajoukkueeseen pyrkivien liigakilpailijoiden on lisäksi osallistuttava maajoukkueleireille.

Tuomaritoiminta

Seuralähtöinen aktiivinen tuomaritoiminta on edellytys lajin valtakunnalliselle kilpailutoiminnalle. Aktiiviset tuomarit tuovat ajantasaisella tietotaidolla myös lisäarvoa seuran ohjaus- ja valmennustoiminnalle. Tuomareiden osaamista pystytään lisäksi 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 myös tärkeää, että he osallistuvat kansainvälisiin kisoihin niin kotimaassa kuin ulkomailla.

Mustat vyöt

Kaikille mustan vyön eli dan-arvon omaaville harrastajille järjestetään koulutusta ja ohjaajapalavereita. Ensisijaisesti pyritään tukemaan seurassa aktiivisesti ohjaus- ja valmennustyötä tekeviä opettajia.

Yksi tärkeimmistä danien koulutustilaisuuksista omassa seurassa on värihöiden vyökokeet. Kunkin 1.–3. danin harrastajan tulee vuorollaan osallistua useamman vyökokeen suunnitteluun ja pitämiseen edetäkseen omassa vyöarvossaan.

Tärkeää on myös osallistua vuosittain järjestettävälle Sim Uu -leirille. Sabumnim- eli opettaja-arvon (4.–6. dan) saavuttaneiden henkilöiden on mahdollista osallistua myös erilliseen opettajille järjestettävään vuosittaiseen Sim Uu -leiriin kuin myös Etelä-Koreassa pidettävään Kukkiwonin valmentajakoulutukseen.

Vuodesta 2019 lähtien dan-vyökokeet on järjestetty kotimaisen Sim Uu -yhteisön kesken ja mahdollisuuksien mukaan leirien yhteydessä. Uudistuksen tavoitteena on asettaa dan-kokeille sekä dan-kokelaille ja kokeiden pitäjille selkeä vaatimustaso. Vyökoetilaisuudet ovat lisäksi tärkeitä koulutustapahtumia Sabumnimeille.

Oheistoiminta

Harjoitussalin ulkopuolella tapahtuvalla yhteisellä toiminnalla on suuri merkitys, sillä siten tutustumme toisiimme erilaisessa ympäristössä ja huomaamme meillä olevan muitakin ominaisuuksia kuin mitä olemme harjoitussalilla toisissamme nähneet. Oheistoiminnalla on hyvää yhteishenkeä ylläpitävä vaikutus.

Oheistoiminnan järjestämiseen voivat osallistua myös harrastajien perheet eli ”kotijoukot”. Oheistoimintojen toteuttamisessa tulee huomioida kaikki harrastajat. Toimintamuotoina voivat olla esimerkiksi erilaiset retket, tapahtumat ja vierailut.

Seura pyrkii toteuttamaan tapahtumia, joka on tarkoitettu kaikille harrastajille ja heidän kotijoukoilleen. Seura pyrkii lisäksi osallistumaan erilaisiin paikallistapahtumiin ja koulu yhteistyöhön lajin ja seuratoiminnan näkyvyyden parantamiseksi ja uusien harrastajien saamiseksi.

Vuosi 2021 on seuran 30. toimintavuosi. Seuran tärkeänä tavoitteena on juhlistaa pitkää ja perinteikästä toimintaansa pitkin vuotta erilaisten lajitapahtumien sekä vuosijuhlan muodossa, jos tapahtumien järjestäminen on turvallista. Tapahtumat ja vuosijuhla järjestetään johtokunnan sekä kaikkien seuran harrastajien ja kotijoukkojen yhteistyönä.