



TOIMINTASUUNNITELMA 2019

Vihti-Nummela Mudo Taekwondo Seura Ry

YLEISTÄ

28-vuotiaalla Vihti-Nummela Mudo Taekwondo-seuralla on pitkät perinteet seuratoiminnassa. Tulevaisuudessa on selkeä tarve saada lisättyä jäsenmäärää, kehittää seuratoimintaa eteenpäin ja yhdistää voimavaroja muiden toimijoiden kanssa. Seura toimii pääosin vapaaehtois pohjalta, joten myös vapaaehtoistoimijoiden tärkeys, sitouttaminen ja osaamisen kehittäminen osana toimintaa on huomioitava entistä paremmin.

Seuran tavoitteena onkin vahvistaa seuratoimintaa, kehittää toimintaa sekä tarjota taekwondo sen eri muodoissa helposti lähestyttävänä ja sopivan hintaisena harrastuksena. Seuran pyrkimyksenä on erityisesti lasten ja nuorten toiminnan sekä perheliikunnan kokonaisvaltainen kehittäminen.

KOULUTUS / SEURAN TUKI

Painopistealueena vuodelle 2019 jatkuu koulutus, sekä vyökokeiden ja ohjaamisen kehittäminen. Seuran toiminnan kehittymisen varmistamiseksi ja elinvoimaisuuden takaamiseksi on kiinnitettävä erityistä huomiota vastuuhenkilöiden sitouttamista seuratoimintaan. 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 lähettää ohjaajia Suomen Taekwondoliiton tai kamppailulajien yhteiseen Junioriohjaaja 1. tason koulutukseen tai vastaavaan.

Pitemmän kehityksen toteuttamiseksi suositellaan Suomen Taekwondoliiton tai kamppailulajien yhteisen Junioriohjaaja 2. tason tai vastaavaa koulutusta kaikille vastuuhjaajille.

Vastuuvalmentajille suositellaan Suomen Taekwondoliiton tai kamppailulajien yhteisen 2. tason valmentajakoulutuksen tai vastaavan suorittamista, jotta voitaisiin ylläpitää monipuolista seuratoimintaa lajin kaikilla osa-alueilla.

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.

Vuositasolla seurassa tehdään satoja tunteja vapaaehtoistyötä, tämän vuoksi seura pyrkii tarjoamaan vastuuhjaajille ja seura-aktiiveille virkistystapahtumia.

Seura haluaa 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. Seura suunnittelee kouluttavansa vuoden 2019 aikana kaikki vastuuhjaajat, joilla ei ole voimassa olevaan ensiapukoulutusta, SPR:n järjestämällä hätäensiapukoulutuksella.

Kukkiwonin hyväksymien vyöarvojen myöntäminen on sekä seuralle että harrastajille ensisijaisen tärkeää ja seura tukeekin opettajiensa (Sabunim) osallistumista Kukkiwonin vyönmyöntökoulutukseen, jotta seura pystyy jatkossakin graduoimaan harrastajiaan Kukkiwonin hyväksymille vyöarvoille.

ALKEISKURSSIT

Suunnitelmakauden aikana aloitetaan kaksi peruskurssia ns. alkeisryhmää, yksi tammi-helmikuussa ja yksi elo- syyskuussa. Kurssin jälkeen vuodenvaihteessa tullaan järjestämään säännöllisesti treenejä, jolla pyritään ehkäisemään lajin lopettamista lomakausien aikana. Alkeiskurssien apuohjaajiksi otetaan sellaisia harrastajia, jotka ovat kiinnostuneita ohjaamisesta ja omasta kehitymisestään lajin eri osa-alueilla – näin tuetaan harrastajien osallistumista seuratoimintaan monimuotoisesti.

HARJOITUKSET

Nuorille ja heidän vanhemmilleen pidetään omia yhteisiä harjoitusvuoroja. 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.

Seuran harjoitukseen pyritään tuomaan myös vierailuvia 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.

Keväällä 2019 Sim-Uu -leiri järjestetään Klaukkalassa, joka on samalla Suomen Taekwondon 40-vuotisjuhlaleiri.

Seuran suunnitelmissa on järjestää myös oma ottelu-/liikesarjaleirin ja näiden salikisat kaudella 2019 sekä yhteisöllisyyden tukemiseksi että matalan kynnyksen kilpailumahdollisuuksien tarjoamiseksi harrastajille, erityisesti lapsille ja nuorille.

KILPAILUTOIMINTA

Kilpailijoiden ja valmentajien toimintaa tuetaan osallistumalla mm. kilpailumaksujen ja matkakustannusten korvauksiin hyväksytyyn kilpailubudjetin mukaan. Tavoitteena on jatkaa Vihdin Taekwondoseuran edustusta myös kansainvälisissä kilpailuissa.

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. Ottelukilpaileminen 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 viioittain avoimia otteluharjoituksia. 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 2019 kaikkiaan 7-8 kansallista ottelukilpailua. Varsinkin lapsia, nuoria sekä ylempiä väriä kannustetaan kokeilemaan kilpailemista. Harrastajien ottelutoimintaa kohtaan kokeman mielenkiinnon kasvattamiseksi seura järjestää myös oman otteluleirin ja salikisat sekä kevät- että syyskaudella Taekwondoliiton tapahtumakalenteri huomioiden.

Haluamme aktivoida erityisesti lapset ja nuoret löytämään ja omaksumaan myös lajin ottelupuolen (vrt. virallinen olympialaji) helposti lähestyttävällä tavalla, turvallisesti ikätovereiden kanssa harrastaen. Toimintakaudella 2019 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 viikoittaiset erilliset harjoitusvuorot. Näihin harjoituksiin saavat osallistua myös muut kuin kilpailijat. Lisäksi on harjoitusaikoja yhdessä ottelijoiden kanssa, jolloin harjoitukset on suunnattu kilpailijoille. 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 kilpaileville suositellaan osallistumista kansainvälisiin kilpailuihin.

Liikesarjavalmentaja, apuvalmentajat ja harrastajat osallistuvat Suomessa järjestettävälle liikesarjaleireille ja avoimille maajoukkueleireille. Liigakilpailijan, joka pyrkii maajoukkueeseen, on osallistuttava maajoukkueleirille.

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 kehittämisestä seurassa, toimintatavoista ja Danien koulutussuunnitelmista.

Keväällä järjestetään alempien Danien vyökoe (1.-3. dan).

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

OHEISTOIMINNAT

Harjoitussalin ulkopuolella tapahtuvalla yhteisellä toiminnalla on suuri merkitys, tällöin tutustumme toisiimme erilaisessa ympäristössä ja huomaamme meillä olevan muitakin ominaisuuksia kuin ne, mitä olemme harjoitussalilla 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.