



## **TOIMINTASUUNNITELMA 2020**

**Vihti-Nummela Mudo Taekwondo Seura Ry**

## YLEISTÄ

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

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 kustannusten 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 2020 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 tammikuussa ja yksi elokuussa. 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 kehittymisestään lajin eri osa-alueilla – näin tuetaan harrastajien osallistumista seuratoimintaan monimuotoisesti.

## **HARJOITUKSET**

Seuran yhtenäisyyden luomiseksi on tärkeää, että harjoitellaan yhteisissä, iästä ja vyöarvosta riippumattomissa, ryhmissä. Tällöin on mahdollista tutustua kaikkiin seuran harrastajiin ja vyöarvoihin. 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 kielitaitoisia ohjaajia sekä useita apuohjaajia kullekin ryhmälle.

## **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 2020 Sim-Uu -leiri järjestetään Kuopiossa.

Seuran suunnitelmissa on järjestää oma ottelu-/liikesarjaleiri ja näiden salikisat kaudella 2020 sekä yhteisöllisyyden tukemiseksi että matalan kynnyksen kilpailumahdollisuuksien tarjoamiseksi harrastajille, erityisesti lapsille ja nuorille.

## **KILPAILUTOIMINTA**

Aikuiskilpailijoiden 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 ottelukilpailun valmennuksessa otetaan huomioon harrastajien ikä- ja taitotaso. Kilpailutoimintaa tuetaan hyväksytyyn kilpailubudjetin mukaisesti siten, että vähintäänkin ensimmäisiin kilpailuihin osallistumisen seura kustantaa.

### **Ottelukilpailu**

Taekwondo-ottelu on ollut virallinen olympialaji vuodesta 2000 lähtien. Jo tätä ennenkin se oli mukana näytöslajina vuosina 1988 ja 1992. Olympia-statuksensa 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 viikoittain avoimia otteluharjoituksia. Lisäksi yksi viikoittainen harjoitusvuoro on suunnattu edistyneemmille kansallisen tason ottelijoille. 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 2020 kaikkiaan 7-8 kansallista ottelukilpailua. Varsinkin lapsia, nuoria sekä ylempiä väriä väreitä kannustetaan kokeilemaan kilpailuun. 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.

## **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. Liigakilpailija, 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)**

Kaikille Daneille järjestetään koulutusta ja valmentajapalavereita. Ensisijaisesti pyritään tukemaan seurassa aktiivisesti valmennustyötä tekeviä opettajia.

Yksi tärkeimmistä Danien koulutustilaisuuksista omassa seurassa on värihöiden vyökokeet. Kunkin 1-3. Danin vuorollaan tulee osallistua useampaan vyökokeen suunnitteluun ja pitämiseen edetäkseen omassa vyöarvossaan.

Tärkeää on myös osallistua vuosittain keväisin järjestettävälle yhteistyöseurojen Sim-Uu leirille. Sabunim, eli opettaja-arvon (4. dan alkaen) saavuttaneiden henkilöiden on mahdollista osallistua myös erilliseen opettajille järjestettävään vuosittaiseen Sim-Uu leiriin, sekä Koreassa pidettävään Kukkiwonin valmentajakoulutukseen.

Mustan vyön Dan-vyökokeet on päätetty pitää 2019 lähtien Sim-Uu yhteistyöseurojen kanssa ja mahdollisuuksien mukaan leirien yhteydessä. Tällä päätöksellä on tärkeä rooli asettaa Dan-kokelaille selkeä vaatimustaso, kuten myös itse Dan-kokeelle ja sen pitäjille. Varsinkin Sabunimeille tämä on tärkeä koulutustilaisuus.

## **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.