



---

# VALMENNUSLINJA

---

Jyväskylän ITF Taekwon-Do Ry





## Sisältö

<b>JOHDANTO</b>	<b>2</b>
<b>1. Taekwon-Do</b>	<b>3</b>
Taekwon-Do:n vyöarvojärjestelmä C-, B-, A-Juniorit ja aikuiset (9-vuotiaasta ylöspäin)	3
Taekwon-Do:n vyöarvojärjestelmä D- ja C-Juniorit	4
<b>2. Harjoitusryhmät</b>	<b>5</b>
2.1 D- ja C-Juniorit [6-10 vuotiaat]   “Pikkujuniorit”	5
2.1.1 Fyysiset tavoitteet	5
2.1.2 Henkiset tavoitteet	5
2.1.3 Yhteisölliset tavoitteet	5
2.1.4 Kilpailulliset tavoitteet	5
2.2 B-Juniorit [11-13 vuotiaat]   “Juniorit”	6
2.2.1 Fyysiset tavoitteet	6
2.2.2 Henkiset tavoitteet	6
2.2.3 Yhteisölliset tavoitteet	6
2.2.4 Kilpailulliset tavoitteet	6
2.3 A-Juniorit [14-17 vuotiaat]   “Nuoret”	6
2.3.1 Fyysiset tavoitteet	6
2.3.2 Henkiset tavoitteet	7
2.3.3 Yhteisölliset tavoitteet	7
2.3.4 Kilpailulliset tavoitteet	7
2.4 Aikuiset [yli 18 vuotiaat]	7
2.4.1 Fyysiset tavoitteet	7
2.4.2 Henkiset tavoitteet	7
2.4.3 Yhteisölliset tavoitteet	8
2.4.4 Kilpailulliset tavoitteet	8

V1.0 20.6.2021

V1.1 4.6.2022



## JOHDANTO

Tämän valmennuslinjadokumentin tarkoitus on yhtenäistää Jyväskylän ITF Taekwon-Do:n valmennus- (opetus) tapaa, toimia tukimateriaalina seuran ohjaajille / opettajille, sekä avata seuran toimintaa harrastajille, harrastajien huoltajille, Taekwon-Do:sta kiinnostuneille henkilöille ja muille sidoshenkilöille.

Valmennuslinja on tarkastettu ja hyväksytty seuran ohjaajatiimin toimesta. Seuran ohjaajatiimi on puhtaasti lajillinen seuran sisäinen toimielin, joka neuvoo, keskustelee ja päättää seuran lajillisista asioista. Ohjaajatiimiin kuuluu (niin halutessaan) kaikki vakiohjaajat sekä mustat vyöt.

Valmennuslinjaa tarkastellaan tarpeen vaatiessa, muutosten ohjaamana, mutta vähintään kerran vuodessa ohjaajatiimin toimesta. Valmennuslinja kerrataan vähintään kerran vuodessa, syyskauden ohjaajatiimin aloituspalaverissa.

Valmennuslinja on jaoteltu jokaisen ryhmän osalta **fyysisiin** (Taekwon, perusliikuntataidot ja ominaisuusharjoittelu), **henkisiin** (Do, yleinen tapakulttuuri ja henkinen valmennus), **yhteisöllisiin** (seurakehitys, kansallinen ja kansainvälinen toiminta, toimihenkilötoiminta) ja **kilpailullisiin** tavoitteisiin / mahdollisuuksiin.

Itämaisena kamppailulajina Taekwon-Do sisältää ennaltamääräytyt ja tarkat tavoitteet vyöarvosidonnaiselle kehitykselle, joten tämän dokumentin ryhmäkohtaiset ja yleiset tavoitteet on määriteltävä yleisten kehitysvaiheiden mukaan (juniorit), kilpailukulttuurin suuntaviivojen mukaan (kilpailijat juniorit ja aikuiset), toimintakyvyn ylläpidon / kehityksen ja terveellisten elämäntapojen mukaan (kaikki).



## 1. Taekwon-Do

Taekwon-Do on vyöarvoaoteltu itämainen taistelu- ja itsepuolustuslaji. Taekwon-Do harjoittelija etenee kohti vaativampia tekniikoita vyöarvo kerrallaan. Jokainen vyöarvo sisältää kullakin vyöarvolla opeteltavia tekniikoita, jotka täytyy hallita ennen seuraavalle vyöarvolle pyrkimistä. Kehittymistä mitataan vyökokeissa. Vyökokeen hyväksytysti suorittanut harjoittelija katsotaan valmiiksi opettelemaan uusia, seuraavan vyöarvon tekniikoita.

Vyökokekriteerit sisältävät fyysisten haasteiden lisäksi myös teoriapohjaisia vaatimuksia ja lisäksi harjoittelijan henkisellä kasvulla on suuri merkitys.

Taekwon-Do seuran toimintaa ohjaa seuraavat periaatteet:

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| ➤ Kohteliaisuus       | Ye Ui            |
| ➤ Rehellisyys         | Yom Chi          |
| ➤ Utteruus            | In Nae           |
| ➤ Itsehillintä        | Guk Gi           |
| ➤ Lannistumaton henki | Baekjul Boolgool |

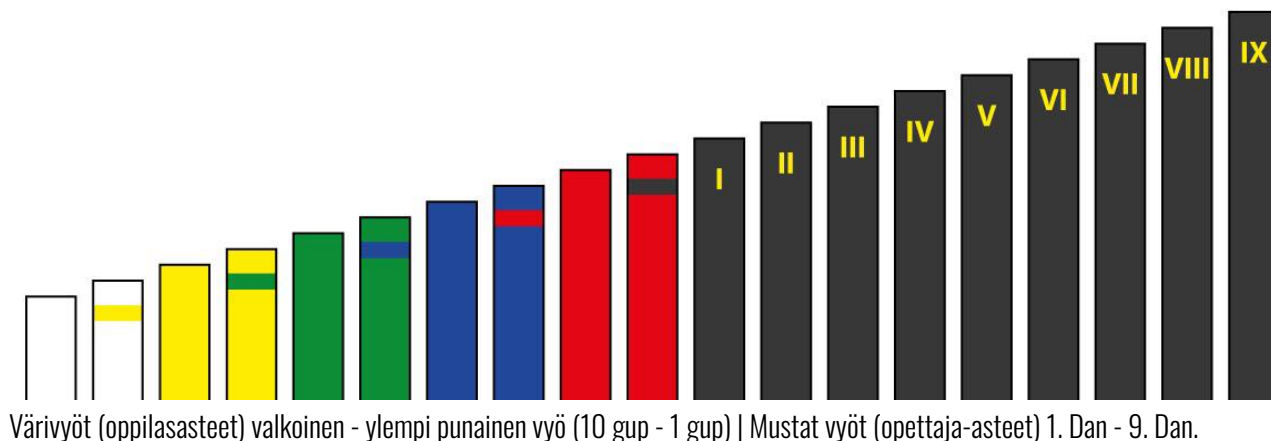
Ja harjoittelijat lausuvat Taekwon-Do valan:

1. Lupaen noudattaa Taekwon-Don periaatteita
2. Tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä voitiä
3. Lupaen olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin
4. Tulen olemaan puolestapuhuja vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa

Periaatteet tulee näkyä niin harjoittelussa kuin ohjaamisessa / opettamisessa ja valmentamisessa.

Seurassa on käytössä kaksi vyöarvojärjestelmää: Taekwon-Do:n perinteinen vyöarvojärjestelmä, sekä nuorille lapsille kehitetty "raitavyöjärjestelmä".

### Taekwon-Do:n vyöarvojärjestelmä C-, B-, A-Juniorit ja aikuiset (9-vuotiaasta ylöspäin)





## Taekwon-Do:n vyöarvojärjestelmä D- ja C-Juniorit

D- ja C-Junioireiden ( "pikkujuniorit" alle 9-vuotiaat) vyöarvojärjestelmä poikkeaa ensimmäisen (valkoisen) vyön osalta. Pikkujuniorit keräävät väiraitoja valkoiseen vyöhön, 5 kpl ennen keltaisen vyön koetta. Yhdestä vyökokeesta voi saada yhden tai kaksi raitaa. Raidat kiinnitetään valkoiseen vyöhön. Raitojen värit ovat järjestyksessä: keltainen, vihreä, sininen, punainen ja musta.

Vyöarvokohtaiset vaatimukset löytyvät kirjattuina seuran verkkosivuilta <https://www.taekwondoijkl.fi/taekwon-do/teoriamateriaali/>



## 2. Harjoitusryhmät

Jyväskylän ITF Taekwon-Do ry:n harjoitusryhmät muodostuvat tässä kappaleessa kuvatuslaisesti. Jokaiselle ryhmälle on laadittu suuntaviivat kaikkien osa-alueiden kehittämiseksi.

### 2.1 D- ja C-Juniorit [6-10 vuotiaat] | "Pikkujuniorit"

*"Kamppailullista leikkiä"* kamppailutaitojen opettelemista pelien ja leikkien kautta. Painopiste perusliikunnassa ja yleisliikuntataidoissa.

#### 2.1.1 Fyysiset tavoitteet

Lapset oppivat perusliikuntataitoja, hyppääminen, juokseminen, käsi-silmä koordinaatio. Kamppailulliset pelit ja leikit tukevat sekä kamppailulajillista orientoitumista ja monipuolista liikuntaa. Harjoittelussa mukana aina myös lajitaitoja. Lajitaitojen harjoittelussa tärkeänä suurpiirteisyys, sillä lapset eivät eikä lapsien tarvitse keskittyä pikkutarkkaan tekniseen puurtamiseen.

Hyvät harjoitukset: hiki ja hymy. Paljon tekemistä, vähän taukoja ja hauskaa menoa!

- Perusliikuntataitoja
- Tasapaino
- Ketteryys
- Lajitaitojen perusteet, kamppailuliikunnan perusteet

#### 2.1.2 Henkiset tavoitteet

Opetellaan noudattamaan yhteisiä sääntöjä pelien ja leikkien kautta.

- Alkurivit ja kuunteluasennot
- Jonottaminen ja oman vuoron odottaminen
- Muiden huomioiminen ja kohteliaisuus

#### 2.1.3 Yhteisölliset tavoitteet

*"Tutustu seuratoimintaan"* - seura järjestää yhteisiä Taekwon-Do salin ulkopuolisia tapahtumia kuten "Get Together - talvi- ja kesätapahtumat". Rohkaise pieniä harrastajaa osallistumaan yhteisiin tapahtumiin, niin pieni harjoittelija kuin harjoittelijan vanhempikin pääsee tutustumaan koko seuran ihmisiin.

- muiden seurojen leirit

#### 2.1.4 Kilpailulliset tavoitteet

D- ja C-juniori-ikäisille on tarjolla myös kansallisia kilpailuja. Ylöjärvellä järjestettävä pikkutiikeri Cup on yksi niistä. Vasta-alkajan kilpailu-ura kannattaa silti aloittaa omalta salilta. Hyviä kilpailuopettelemisen paikkoja ovat leikkimieliset kisat (viestit, radat, hyppypotkut). Tärkeää opetella reilun pelin säännöt, oppia käsittelemään kilpailutilanteen tuomia tunteita, positiivisia ja negatiivisia.



## 2.2 B-Juniorit [11-13 vuotiaat] | “Juniorit”

Opetellaan harjoittelemaan määrätietoisesti ja keskittyneesti. Lajitaitojen opettelu lisääntyy, vaatimukset kasvavat, ohjaajan kannustava ja tilanteenmukainen toiminta sekä tilanteen luku korostuu.

### 2.2.1 Fyysiset tavoitteet

Perusliikunnan lisäksi ominaisuusharjoittelua voidaan lisätä ohjelmaan. Harjoitellaan harjoittelemaan, esimerkin omaisesti ja jopa seikkaperäisesti:

- Miten harjoittelen liikkuvuutta
- Miten harjoittelen lihaskuntoa
- Miten harjoittelen nopeutta
- Miten harjoittelen kestävyyskuntoa

Tärkeä kertoa mitä ominaisuutta milläkin harjoituksella harjoitellaan, mihin sitä ominaisuutta tarvitaan.

### 2.2.2 Henkiset tavoitteet

Kehityserot alkavat näkyä tässä ikäluokassa. On tärkeää kannustaa ja opastaa. Ohjenuorana Taekwon-Do harjoittelijan periaatteet ja Taekwon-Do vala. Ryhmän ohjaajalle suositellaan ITF:n International Do Course IDC.

### 2.2.3 Yhteisölliset tavoitteet

“Pieniä tehtäviä talkoohengessä, kaverin kanssa tai pienessä porukassa” - Kannusta ikäluokan nuorta harjoittelijaa ottamaan osaa esimerkiksi seuran järjestämien tapahtumien, kilpailujen tai näytösten talkooporukkaan. Pieni vastuu, pienestä tehtävästä ruokkii nuoren itseluottamusta ja antaa kokemusta toimimisesta osana yhteiskuntaa. Talkootyöstä harrastaja saa harjoituspassiinsa merkinnän.

### 2.2.4 Kilpailulliset tavoitteet

Värivoilla kilpailuaktiivisuus on tästä iästä alkaen aktiivista ja kilpakumppaneita löytyy joka kilpailulajiin ja sarjaan. Kilpailemisesta kiinnostuneet juniorit saavat kilpailemisesta itse taitojen puntaroinnin lisäksi sosiaalisia kohtaamisia ja laajentavat Taekwon-Do verkostoaan kisareissuilla. Myös kisaryhmän yhteenkuuluvuus tiivistyy ja yksilölajista saadaan näin joukkuemaisempaa.

Junioreita on hyvä rohkaista kokeilemaan kilpailemista, vaikka se ei harjoittelijan päätavoite harrastuksessa olisikaan. Itsensä voittaminen jännittävässä kilpailutilanteessa tukee juniorin itsetuntoa ja antaa luottamusta pitkälle kilpailutapahtuman jälkeen. Myös “epäonnistumiset” ovat kokemuksen arvoisia kasvunpaikkoja, tunnetaitojen kehitystä tuetaan käsittelemällä positiiviset ja negatiiviset tunteet junioriharjoittelijan kanssa.

Valmistautumatta ei kilpailuihin kannata lähteä. Harjoittelija tarvitsee kilpailuorientoitunutta harjoittelua sekä tietoa kilpailuiden säännöistä, kilpailutapahtuman kulusta ja kaikesta mitä kilpailussa tapahtuu.

## 2.3 A-Juniorit [14-17 vuotiaat] | “Nuoret”

Tavoitteellisuus lisääntyy, henkilökohtaisten tavoitteiden eroavaisuus tulee esille harjoituksissa. Oheisharjoittelulle mahdollisuuksia ja keinoja.

### 2.3.1 Fyysiset tavoitteet

A-Juniori-ikäinen nuori harjoittelee jo aktiivisesti fyysisiä ominaisuuksia ohjattuna oheisharjoitteluna ja omatoimisesti. Oheisharjoittelun ohjelmoinnista on hyvä puhua harrastajaryhmän kanssa.



- Kuinka usein ja milloin eri fyysisiä ominaisuuksia harjoitellaan
- Mitä harjoittelulla saavutetaan
- Monipuolisuuden merkitys

### 2.3.2 Henkiset tavoitteet

Opinnot, valinnat, aikuistuminen. Nuoren elämässä on paljon uutta, nuorelle henkistä ja aikataulullista painetta tuovaa asiaa. On tärkeä pitää kiinni harjoittelijasta, mikäli nuoresta tuntuu, että hän joutuu tekemään valintoja ajankäytön ja henkisten resurssien turvaamiseksi Taekwon-Do harrastuksen kustannuksella - keskustele ja sovitele nuoren kanssa miten Taekwon-Do harrastus voi jatkua myös osateholla. Vaikka harrastus olisi kuulunut nuoren elämään 3-5 kertaa viikossa, on ihan ok vähentää harjoituskertoja ja kohdistaa voimavarojaan muihin asioihin. Taekwon-Do on elämän mittainen tie, välillä aktiivisempi, välillä passiivisempi harjoittelu on ihan ok!

### 2.3.3 Yhteisölliset tavoitteet

“Nuorisojäsen hallitukseen - ääni kuuluviin!” - Seuran hallitukseen otetaan myös nuorisojäseniä. Vaikka sääntöjen puitteissa äänioikeutta ei ole, on tärkeää kuulla nuorta ja antaa nuoren tulla kuulluksi! Jos hallituspesti tuntuu liialliselta - kysy nuorten mielipide! Toteuta! Kyky tulla kuulluksi ja vaikuttaa on tärkeä asia nuoren elämässä. Osallista.

### 2.3.4 Kilpailulliset tavoitteet

Aktiiviset kilpailijat ovat tässä ikäluokassa jo selvästi keskittyneempiä tulostavoitteelliseen kilpailemiseen. Varsinkin juniori mustat vyöt ovat kilpailuissa jo kovia tekijöitä. Juniori mustille vöille on tarjolla jo esimerkiksi arvokisoja (MM, EM). Vähemmän aikaa harrastaneille löytyy tietenkin sarjoja esimerkiksi värikyösarjoista ja mikään kilpailemiseen liittyvä ei ole vielä liian myöhäistä. Tavoitteelliset juniori mustat vyöt tarvitsevat jo ympärivuotista harjoitussuunnittelua ja mieluiten seurasta osoitetun, sitoutuneen valmentajan.

## 2.4 Aikuiset [yli 18 vuotiaat]

Taekwon-Do kuuluu kaikille. Perusharjoittelun lisäksi tarjoamme kaikille myös tavoitteisiin keskittyneitä harjoittelua. Liikuntaa, toimintakyvyn ylläpitoa, elämänmuutoksia, huippu-urheilua, mutta ennen kaikkea Taekwon-Doa.

### 2.4.1 Fyysiset tavoitteet

Aikuisharrastaryhmä on laaja. Ohjaaminen ja tavoitteiden tukeminen on haastavaa. Tulee muistaa kuitenkin lähtökohdat ja se mistä Taekwon-Do on alkujen aluksi kysymys ja mikä on sen tarkoitus. Perustan päälle voidaan rakentaa eri tavoitteita tukevia asioita kuten kilpailutoiminta. Perusharjoittelussa korostuu kuitenkin vaihtoehdot ja tasoperustaiset suoritusmallit. Iso ja ominaisuuksiltaan heterogeeninen ryhmä vaatii ohjaajalta harjoittelun suunnittelussa tarkkuutta, harjoituksen mielekkyyden ja turvallisuuden takaamiseksi.

- Vaihtoehtoiset suoritusmallit eri harjoitteissa
  - kevennetty, normaali, haastavampi
- Palautuminen ja järkevä harjoittelu
- Harjoittelun progressio
- Lajiharjoittelua tukeva oheisharjoittelu ja ohjelmat

### 2.4.2 Henkiset tavoitteet

Syvällisempi ymmärrys Taekwon-Don henkisestä annista. Omien arvojen kirkastuminen, Taekwon-Do filosofian pohtiminen. “En voi opettaa kenellekään mitään. Voin vain saada heidät ajattelemaan” - Sokrates.



### 2.4.3 Yhteisölliset tavoitteet

*“Toimihenkilöksi, hallitukseen - kartuta kokemusta, käytä taitojasi”* - Auta seuraasi kehittymään, osallista seuran hallinnolliseen työskentelyyn, kehittämiseen. Seuralla on paljon erilaisia työtehtäviä, mihin kaikkiin otetaan varmasti lisäksi ja tuoreita ideoita. Seuratyö, talkootyö osaksi seurakulttuuria. Ei pakottamalla, kylvä halun siemen (omaehtoisuus), Kyvykkyyden tunne (omien taitojen hyödyntäminen) ja yhteisöllisyys (yhdessä, yhteisten päämäärien eteen).

### 2.4.4 Kilpailulliset tavoitteet

Taekwon-Dossa mikään ei rajoita kilpailemista. Aikuisharrastajalle on tarjolla kilpailuja kaikissa eri ryhmissä ja eri tasoilla. Arvokisat, World- ja Eurocup, Kansalliset kisat ja eri avoimet kilpailutapahtumat tarjoavat mahdollisuuksia kaikenikäisille. Kuten kaikki tässä ikäryhmässä, niin kilpailukin tarvitsee tavoitteen mukaista ja räätälöityä harjoittelua. Seura tasolla (kansalliset-, Cup- ja avoimet kilpailut) ovat avoimia lähes kaikille harrastajille, mutta arvokisa (EM, MM) kilpailut ovat selektiivisiä kilpailuja johon kansallinen kisavalmennustiimi valitsee kilpailija karsintakriteerien perusteella. Kilpailumahdollisuuksista on hyvä kertoa aika-ajoin aikuisharrastajaryhmille.