

Kausisuunnitelma syksy 2024 °-°-° 10-12 vuotiaat

"Lasten kausisuunnitelmassa voidaan pitää kärjistetyksi linjaus: "Pääasia, että liikkuu"

-- Veeti Mansukoski --

Taekwondon ohjaus tässä suunnitelmassa on jaettu lajin kannalta eri osa-alueiseen

- Taito (kehon hallinta ja tuntemus, välineiden käsittelytaidot)
- Lajiliikkuvuus ja oma fysiikka (motoriikka, rentous, tasapaino, vammojen ennaltaehkäisy)
- Ottelutaito (reagointikyky, taitojen soveltaminen ja oivaltaminen)
- Perusominaisuuksien kehittäminen (nopeus, voima, kestävyys)

Syyskauden teemana pallon hallintataidot. Peruskunnon rakentaminen.

Tavoitteena on mahdollistaa lapselle ja nuorelle

- ensiaskel urheiluun sekä innostava paikka harrastaa urheilua.
- ymmärrys lajijomaisuudesta, niin tekniikasta kuin lajikulttuurista.
- opitun soveltamista ja oivaltamista. Parhaimmillaan nuori kehittää omia tapoja kehittymisessään ja liikkumisessaan sekä osaa huomioida omaa kehoaan ja vahvuuksiaan.
- ylpeys omasta ja muiden tekemisestä.
- rohkeutta yrittää, kannustaa ja seurata esimerkkejä sekä näyttää esimerkkiä.

Peruskuntokausi, vko 36-41

- innostuksen herättäminen, onnistumisen ja oppimismahdollisuuksien muistuttelu
- määräpainotteinen harjoitusten rakentaminen
- lajin perusasioiden ja uusien tekniikoiden läpikäyminen
- voima, kestävyys, nopeus, pohjaominaisuuksien kehitys
- loppukaudesta perusominaisuuksien nousujohteinen vahvistaminen

Vyökokeeseen valmistava kausi, vko 43-46

- kannustaminen tekemiseen ja yrittämiseen. Jo opittujen asioiden ja kehityksen kertominen ääneen.
- lisätään hieman harjoitustehoa
- henkilökohtaiset ominaisuudet alkavat harjoittajilla näkyä, joten tunnistetaan mitä kehityskohteita harjoittelija vaatii. Tehdään harjoittelijoiden kanssa valinta mitä on tärkeää vahvistaa, ja pohditaan ja kysytään jopa henkilökohtaisella tasolla.
- kannustetaan intensiteettiä mahdollisimman lähelle vyökoesuoritusta
- nopeuskestävyys, voimakestävyys, nopeus, räjähtävyys

Vyökoekausi, vko 47-49

- hyvän mielen ja hauskuuden ylläpitäminen, jotta tuttujen asioiden tekeminen tuntuu innostavalta
- hiotaan vyökoesuoritus, ei enää opeteta uusia asioita. Terävöitetään ja herkistetään suorituskuntoa.

- ylläpidetään perusvalmiuksia
- kehitetään vyökoekovuutta

Ylimenokausi, joululoma

- parannellaan haavat, jotta ollaan peruskuntokaudella taas valmiita.
- kannustetaan liikkumaan joululoman aikana
- nautitaan vaihtelevasta liikkumisesta jopa ilman ohjelmia
- kerätään uutta intoa ja pidetään tuntumaa harjoitteluun

Juniorit 10-12 v								
VKO	TIISTAI	juniorit 10-12 v			SUNNUNTAI	juniorit 7-12 v		
	Harjoitettava ominaisuus	Psykologiset tarpeet	Lajitekniikka		Harjoitettava ominaisuus	Psykologiset tarpeet	Lajitekniikka	
36	3.9.2024	Nopeus	yhteenkuuluvuus	Perustekniikka	8.9.2024	Taito, pallon käsittely	onnistuminen	Potkut ja akrobatia
37	10.9.2024	voima	onnistuminen	Kamppailu	15.9.2024	Kestävyys	yhteenkuuluvuus	Murskaus, liikesarja
38	17.9.2024	Liikkuvuus	vaikuttaa omaan toimintaan	Liikesarjatekniikka	22.9.2024	JARIN TESTI?	vaikuttaa omaan toimintaan	JARINTESTI? Järjestys: Nopeus, voima, kestävyys
39	24.9.2024	Taito, pallon käsittely	yhteenkuuluvuus	Potkut ja akrobatia	29.9.2024	Nopeus	onnistuminen	Kamppailu
40	1.10.2024	Kestävyys	vaikuttaa omaan toimintaan	Murskaus, liikesarja	6.10.2024	Voima	yhteenkuuluvuus	Liikesarjatekniikka
41	8.10.2024	Nopeus	onnistuminen	Perustekniikka	13.10.2024	Liikkuvuus, pallon käsittely	vaikuttaa omaan toimintaan	Potkut ja akrobatia
42	SYYSLOMA			SYYSLOMA	SYYSLOMA			
43	22.10.2024	Taito	yhteenkuuluvuus	Murskaus, liikesarja	27.10.2024	Voima	onnistuminen	Kamppailu
44	29.10.2024	Kestävyys	onnistuminen	Liikesarjatekniikka	3.11.2024	Liikkuvuus	yhteenkuuluvuus	Perustekniikka
45	5.11.2024	Nopeus, pallon käsittely	vaikuttaa omaan toimintaan	Potkut ja akrobatia	ISÄNPÄIVÄ			ISÄNPÄIVÄ
46	12.11.2024	Taito	yhteenkuuluvuus	Perustekniikka	17.11.2024	Voima	vaikuttaa omaan toimintaan	Murskaus, liikesarja
47	19.11.2024	Kestävyys	onnistuminen	Kamppailu	24.11.2024	Liikkuvuus	onnistuminen	Perustekniikka
48	25.11.2024	Taito, pallon käsittely	yhteenkuuluvuus	Potkut ja akrobatia	1.12.2024	Kestävyys	yhteenkuuluvuus	Potkut ja akrobatia
49	3.12.2024	voima	vaikuttaa omaan toimintaan	Perustekniikka	8.12.2024	Taito, pallon käsittely	vaikuttaa omaan toimintaan	Liikesarjatekniikka
50	10.12.2024	Nopeus	onnistuminen	Murskaus, liikesarja	15.12.2024	JARIN TESTI?	onnistuminen	JARIN TESTI? Järjestys: Nopeus, voima, kestävyys
51	JOULULOMA				JOULULOMA			JOULULOMA
52	JOULULOMA				JOULULOMA			JOULULOMA
1	JOULULOMA				JOULULOMA			JOULULOMA

Harjoitusten rakenne

”Opetustilanne ei saa olla negatiivinen. Hauskuus ja harjoituksissa viihtyminen tehostaa oppimista. Hyvä, turvallinen ja keskittynyt olo.”

-- Veeti Mansukoski --

Harjoitusten rakenne

1. harjoitettava ominaisuus
 - nopeus
 - taito
 - voima
 - kestävyys
 - liikkuvuus
2. psykologiset tarpeet
 - onnistuminen
 - yhteenkuuluvuus
 - autonomia l. mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaan
3. lajitekniikka
 - perustekniikka
 - potkut ja akrobatia
 - murskaus
 - liikesarja
 - kamppailu

1. Harjoitettava ominaisuus

Kausisuunnitelmassa on nostettu yksi ominaisuus, jota ohjaaja pitää mielessä suunnitellessaan treeniä. Ohjaaja voi halutessaan sisällyttää yhteen lasten harjoitukseen useampia ominaisuuksia. Tällöin on hyvä muistaa, että ominaisuuksien harjoitejärjestyksenä on hyvä olla ensin taito ja nopeus, kun vasta lopuksi voima ja kestävyys.

Kaikissa ominaisuuksien harjoittamisessa muistetaan lajitehokkuus ja taloudellisuus eli energian käyttö mahdollisimman optimaalisesti.

Taito motoriset yleistaidot, lajitaito

Nopeus yleisnopeus, lajinopeus

Voima yleisvoima, lajivoima

Kestävyys yleiskestävyys l. jaksaa harjoitella, lajikestävyys, palautuminen

Liikkuvuus lajiliikkuvuus, rentous, erottelukyky, vammojen ennaltaehkäisy

Taito = yksilön kyvyt + tekniikka

Motoriset perustaidot tasapainotaidot, liikkumistaito, välineiden käsittelytaito

Lajitaito vakioidut tai vaihtelevat oloshteet, havainnointitaidot

Eri taitoteorioiden hyödyntäminen Informaation prosessointi, ekologinen dynamiikka

Taitavuuden osatekijät = suuntautumiskyky, erottelukyky, reaktiokyky, rytmikyky, tasapainokyky, yhdistelykyky, muuntelu-, mukautumis- ja sopeutumiskyky, ohjauskyky, kyky erilaistumiseen, ketteryysskyky, ennakointi

Kehittäminen Huomioi 3 asiaa: Oppija, tehtävä, ympäristö

Harjoittelussa tärkeää runsas määrä, variaatiot ja vaihtelut sekä riittävä palaute

Ohjaaja suunnittelee harjoitusten tueksi joko lajitaitoa tai motorista perustaitoa (alla) valitsemista osaluista. Lapsuus- ja nuoruusvaiheessa perustaidot ovat oleellisia, jotka ei saa jäädä pelkän lajiaitojen alle. Kehittämällä liikkumisen perustaitoja avataan mahdollisuudet siihen, että lajitaidot tarttuvat nopeammin.

Tasapainotaidot

- pyörähtäminen
- heiluminen
- pysähtyminen
- väistäminen
- kieriminen
- kääntyminen
- venyttäminen
- taivuttaminen-kumarrus
- tasapainoilu

Liikkumistaidot

- käveleminen
- juokseminen
- loikkaaminen
- hyppääminen
- kiipeileminen
- laukkaaminen
- liukuminen
- kinkkaaminen

Käsittelytaidot

- vierittäminen
- heittäminen
- potkaiseminen
- iskeminen
- työntäminen
- pomputtaminen
- kiinnittäminen
- kierittäminen
- lyöminen ilmasta

Muokataan harjoitusten ympäristöä kehittäväksi, esim. laitetaan maalitauluja.

Veeti Mansukoski: ”Tiedostamattoman taidon oppiminen on lapsille usein mukavampaa kuin tiedostettu oppiminen.”

Valitaan harjoitukseen monipuolisesti eri taitoja. Veeti Mansukoski: ”Mitä laajempi taitoverkosto sitä laajempi hermoverkosto, mitä laajempi hermoverkosto sitä laajempi oppimisherkyys.”

Nopeus

Liikenopeus	Ketteryys, iskupotku-yhdistelmät, käsimylly, oma hyökkäys-puolustus-jatkohyökkäys kombinaatiot
Reaktionopeus	valintareaktio: yksinkertainen/monivalinta, nopeat tilanteet, reagointi vastustajan liikkeisiin
Räjähävä nopeus	vastaiskut, yksittäiset hyökkäykset, lyönnit, iskut, potkut, suunnanmuutokset, ponnistukset
Suorituksen kesto	enintään 6 s. Toistojen välinen palautus riittävä 2-9 min, jotta lihasten välittömät energialähteet palautuvat
Toistojen määrä	Toistoja ei liikaa yksittäisessä treenissä. Harjoittelussa oltava tarpeeksi ärsykevaihtelua. Nopeus kehittyy ainoastaan palautuneessa tilassa.

Voima = lihasten kykyä voittaa ulkoinen vastus, jota tarvitaan kaikkeen liikkumiseen

Kestovoima	Elimistön kyky ylläpitää tiettyä voimatasoa mahdollisimman pitkään. Riippuu energiasaannin riittävydestä ja väsymyksen sietokyvystä.
Nopeusvoima	Räjähävä voima, kuten vastaisku tai yksittäinen hyökkäys, joka koostuu yksittäisestä ponnistuksesta, iskusta, lyönnistä, potkusta / Pikavoima, kuten iskupotku-yhdistelmä, käsimylly tai oman hyökkäys-puolustus-jatkohyökkäys kombinaatio
Maksimivoima	Kesto- ja nopeusvoiman pohjaominaisuus. Maxvoiman tuottaminen kestää noin 0,5 -3 sekuntia
Lihaskestävyyden kehittäminen	Jalkojen lihaskestävyys, esim. jatkuva liikkuminen päkiöillä ja alhaisilla nivelkulmilla. Keskivartalon lihaskestävyys, esim. otteluasennon ylläpito, voiman välittyminen ylä- ja alavartaloon.
Voimakestävyys	Vastustajan kontrollointi
Voimaominaisuuksien kehittämisjärjestys:	1. totuttautuminen ja taitoharjoittelu -> kestovoima 2. Voiman hankinta -> maksimivoima ja perusvoima 3. Voiman tuotto -> nopeusvoima ja räjähtävä voima, pikavoima

Kestävyys

Peruskestävyys	yleiskestävyys l. Jaksaa harjoitella, lajikestävyys, päivittäinen jaksaminen, palautuminen
Nopeuskestävyys	pystyy harjoittelemaan kovaa
Maksimikestävyys	ei paljoa lapsille, sillä perus- ja vauhtikestävydessä kehitetään hapon poistomekanismi
Nopeuskestävyys	Anaerobinen hapoton teho -> lyhyt alle 3 s tehokkaat työpaksot Anaerobinen hapoton kapasiteetti -> pidemmät 15 s tehokkaat työpaksot
Muuta harjoituksissa 3 muuttujaa:	Harjoitusfrekvenssi Harjoituksen teho Harjoituksen kesto

Suurin osa kestävyysharjoittelusta tulisi tehdä peruskestävyydessä l. Nyrkkisääntö = pystyt puhumaan puuskuttamatta Vauhtikestävyys-alueelle mennään kun puuskutus alkaa kuulumaan puhuessa.

Eri alueiden kestävyysharjoittelua voidaan toteuttaa tasavauhtisilla harjoituksilla tai intervalliharjoituksilla

Pallopelit	Lapsilla pysyy peruskestävyydessä VS Aikuisilla menee max ja vauhtikestävyteen lapsilla spurtit ei tunnu kehossa yhtä vahvasti kuin aikuisilla
------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hyppynarulla hyppely

2. Psykologiset tarpeet

Kun kirjattuihin psykologisiin tarpeisiin pyrkii ohjauksessa, tietää tekevänsä laadukasta ohjaustyötä. Kehitys voi estyä, mikäli jokin näistä uupuu. Oli kyseessä ryhmä tai henkilökohtainen kehitys. Tarpeet pohjautuvat Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteoriaan.

Onnistuminen	tuntee onnistuneensa, tuntee onnistumisen mahdolliseksi
Yhteenkuuluvuus	on osa ryhmää
Autonomia	mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaan

Onnistuminen

Kannusta.

Anna positiivista palautetta.

Luo uskoa, että harjoittelija voi onnistua.

100 % ei saa onnistua, sillä jos onnistut joka kerta, tekeminen on liian helppo eikä se ole kiinnostavaa. Onnistumisen pitää olla yli 50 % jolloin se on motivoivaa. Tällöin yli puolet onnistumista on suorittamista, ja se on sopiva.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Kuuntele, kohtaa, ole läsnä, kunnioita

Luo ilmapiiri ja kanssakäymiset, jossa tämä on mahdollista. Paikalle on kiva tulla. Takaa parempaa kehitystä

Ohjaajana kehityt, kun harjoittelijalla on mahdollista kysyä ja puhua

Autonomia

Anna harjoittelijalle mahdollisuus löytää itse ratkaisut.

Osallista harjoittelija etsimään ratkaisua ja oma tapa.

Mitä virheitä korjaat? Missä vaiheessa annat ohjeet? Osa haluaa itse kokeilla/pohtia ja sitten kuuntelee.

Jatkuva palautteen antaminen nostaa vaatimuksen tunteen korkeaksi, kun koko ajan on korjattavaa. Se ruokkii herkästi tyytymättömyyttä.

Testit lasten ja nuorten ohjauksessa kasvun ja kehityksen seuranta. Ominaisuuksien testaaminen harjoituksen omaisena, pääasiassa taitoa painottavia ominaisuustestejä rennolla otteella.

3. Lajitekniikka

Perustekniikka	torjunta, lyönti, potku, asennot, liikkuminen
Potkut ja akrobatia	tasapaino, kehon hallinta
Murskaus	turvallisuus
Liikesarja	rytmi, yhdenaikaisuus
Kamppailu	tarkkailu, ennakoiminen, reagointi, valinta

Perustekniikka

Torjunta, lyönti, potku, asennot, liikkuminen

Maltillinen määrä ohjeistusta, enemmän toistoa ja oivallusta.

Tekniikan vieminen käytäntöön.

Ohjaaja suunnittelee treenin valitsemallaan aiheella. Perustekniikassa voidaan keskittyä johonkin tiettyyn/tiettyihin torjuntaan, lyöntiin, potkuun, asentoon, liikkumiseen. Ne voidaan tuoda käytäntöön erilaisilla harjoitteilla ja pyritään saamaan ohjattavat oivaltamaan tekniikka.

Tekniikassa voi huomioida eri tason harrastajat ja tuoda tekniikan hienosäätöä pidempään harrastaneille.

Potkut ja Akrobatia

Hyvä lämmittely, venyttely ja paikkojen avaus.

Tasapainon vahvistaminen.

Murskaus

Turvallisuus ja keskittymisrauha.

Lämmittely sekä oheisharjoittelu tarkkuudesta ja liikeradasta.

Ideointikyky, kombinaatiot.

Murskaustreeneissä painopiste pidetään turvallisuudessa.

Levyn pitäjälle ja murskaajalle on luotava keskittymisrauha ja paineeton yrittäminen.

Muistetaan hyvä lämmittely, ja läpi treenin pidetään keho lämpimänä väliharjoitteilla, jotta vältetään revähdykset ja rikot.

Seuran sääntönä on, että juniorit eivät saa lyödä levyihin. Treeneissä hyödynnetään siten oheisharjoittelua, jotta suorituksissa opitaan tarkkuus ja liikerata. Murskauksessa käytetään sanomalehtiä, jotta turvallinen pito ja suoritus tulee tutuksi.

Vahvistetaan murskauksen ideointikykyä ja eri kombinaatioiden toteuttamista hallitusti niissä tekniikoissa, jotka ovat jo hallussa.

Liikesarja

Rytmi, yhdenaikaisuus

Mielikuva ja vaihtelu.

Keskittynyt ja rauhallinen olotila ryhmäliikkumiselle.

Liikesarjaharjoitus kannattaa aloittaa jo lämmittelyvaiheessa, jolloin voi huomioida rytmiä, yhdenaikaisuutta tai liikesarjoissa toistettavia liikeratoja.

Mielikuvien avulla ja liikesarjojen sääntöjen rikkomisella tai vaihtelulla saa harjoitteista mielenkiintoisempia, kuin pelkällä ryhmässä liikkumisella. Liikesarjoja voi tehdä väärin päin, eri suuntaan, pareittain, pienryhmissä, kamppailumaisesti, polviltaan, jne. Mielikuviutus on rajana.

Ryhmässä liikkuminen on hyvä sijoittaa vauhdikkaan, nopeatempoisen harjoitteen perään, jolloin energiaa on jo käytetty tehokkaasti ja keho kaipaa hengähdystaukoa. Lapset eivät malta toistaa samaa liikesarjaa

ryhmässä loputtomasti, joten harjoituksessa voi ryhmäliikkumista tehdä kerran aina jokaisen eri harjoitteen välillä sen sijaan, että jättää kaiken ryhmäliikkumisen loppuun.

Kamppailu

Ottelussa/kamppailussa ei tule koskaan samanlaista tilannetta. Jatkuvaa valintojen tekemistä.

Opeta havainnoimaan ja hyödyntämään taitoja.

Toistojen erilaisuus, vaihtelevuus ja monipuolinen harjoittelu.

"Urheilijan on tehtävä itse se työ, valmentaja on mahdollistaja."

- - Veeti Mansukoski - -

Ohjaajan merkitys nousee siinä, kuinka hän löytää oppimistavat ja mielikuvat oivallusta varten. Saman asian tuominen esille eri tavoin voi saada oivalluksen eri treenaajille.

Otteluissa ja kamppailussa ei tule koskaan olemaan samanlaista tilannetta. Se on jatkuvaa valintojen tekemistä. Vastustajan etäisyys, reagointi, puolenvaihto, lähtökohta, toisto vaihtelee joka hetki.

Mitä enemmän harjoituksissa on erilaisia toistoja, sen parempi. Vaihdeltaan esimerkiksi ympäristöä, välinkeitä, tekotapaa, havainnointi.

Kun harjoittelija on oppinut taidon riittävän hyvin, muutetaan opetus sen hyödyntämiseen ja havainnointiin eri tilanteissa. Eli pelkkä drilli-harjoitteet eivät vahvista taidon soveltamista.