



**TOIMINTASUUNNITELMA
KILPAILU- JA KOULUTUSTOIMINNAN
KEHITTÄMISESTÄ KAUDELLA 2019-2020**



ESIPUHE

ITF Taekwon-Do liitto ry (myöhemmin Liitto) ,toimii I.T.F Taekwon-Don kansallisena kattojärjestönä Suomessa. Liiton ensisijaisen tehtävä on kehittää ja ylläpitää ITF Taekwon-Don harrastus-, kilpailu- ja koulutustoimintaa. ITF Taekwon-Do liitto ry on Suomen Olympiakomitean kumppanuusjäsen ja Suomen Taekwondoliiton jäsen. Liitto on jäsenenä International Taekwon-Do Federationiin (Maailma Liitto) sekä Euroopan European ITF Taekwon-Do Federationiin. (EITF)

Liiton tavoitteena on kehittää liiton ja seurojen kilpailutoimintaa, kehittää liiton omia koulutuksia sekä mahdollistaa seuratoimijoille aktiivinen kouluttautuminen myös muiden kanavien kautta.

Yhtenä hankkeen tavoitteena on lisätä harrastajien joukkoa lajissa. Kilpailutoiminnan tuleva julkisuus tavoittaa ihmisiä tehokkaammin kuin perinteinen viestintä ja saa ihmiset kiinnostumaan lajista, kilpailuiden tuoma kiinnostus lajia kohtaan tuo harrastajia lajin pariin. Taekwon-Do on laji, jota voidaan harrastaa yhdessä koko perheen kanssa, joten lajiin on matala kynnyks tulla mukaan. Eri ikäryhmille suunnattu yhteinen liikuntaharrastus lisää perhekeskeisyyttä, parantaa perheiden ajanhallintaa ja luo yhteenkuuluvuutta eri ikäryhmien välille. Lisäksi perhe Taekwon-Dossa lapset oppivat urheilulliset ja terveet elämäntavat. On todettu, että säännöllisesti harrastanut lapsi liikkuu myös aikuisena ja näin olleen jatkaa terveitä elämäntapoja myös tulevaisuudessa

KILPAILUTOIMINTA

ITF Taekwon-Dossa kilpaillaan yksilötasolla 4 eri kategoriassa. liikesarja, ottelu, erikoistekniikat ja voimamurkaus. Joukkueitasolla kilpaillaan 5 eri kategoriassa, joukkue liikesarja, joukkue ottelu, joukkue voimamurkaus, joukkue erikoistekniikat ja itsepuolustusrutiini.

Kilpailuluokat jaetaan ikäryhmittäin ja paino sekä vyöarvoittain riippuen kategoriasta

ITF Taekwon-Do liiton maajoukkue on pärjännyt kansainvälisellä tasolla vaihtelevasti, taso on maailmalla korkea ja harrastajia on maailmanlaajuisesti verrattuna Suomeen suhteellisen paljon. Kuitenkin Maajoukkueen veteraanit ovat maailman tasolla. Suomeen on saatu vuosien varrella useita veteraanien Euroopan ja Maailmanmestaruus mitaleita.

Aikuisten (senior) ja nuoret (junior)-luokan menestykseen on vielä matkaa, vaikka muutamia Euroopan mestaruus mitaleita on viime vuosina saatu, mutta valmennustyötä menestyksen eteen tehdään liiton ja seurojen taholta koko ajan. Haasteensa junior- ja senior- luokan menestykseen tuo toistaiseksi varsin kapea harrastajakunta ikäluokissa 12-17 ja 18-39

Harrastajista on kova kilpailu, sillä harrastusmahdollisuuksia on nykyaikana paljon ja koulunkäynti sekä lasten kulkeminen harrastuksiin on paljolti huoltajien varassa.

Aikuisilla työkäisillä panostaminen kilpaurheiluun on vaikeaa ajankäytöllisesti sillä ansaitsemismahdollisuuksia ei toistaiseksi ole lajin taholta mahdollista tarjota.

KANSALLISET KILPAILUT

Suomessa järjestetään vuosittain noin 4-9 kansallista kilpailua

Suomenmestaruus kilpailut on perinteisesti järjestetty helmikuussa. Liitto on tarjonnut jäsenseurojen käyttöön Kihapp järjestelmän sekä erikoistekniikoissa tarvittavat välineet, lisäksi liiton kautta on tullut ensiapuvälineet sekä liiton kisakassi, joka sisältää kisoissa tarvittavat välineet tuomarointiin.



SM-liiga kilpailut ovat liiton ja seurojen yhteistyössä järjestämät kilpailut.

SM ja SM-liiga kisoihin on vaatimuksena lisenssi ja vakuutus

Salikisa toiminta on matalan kynnyksen kilpailu, jolla pyritään tuomaan kilpaileminen lähelle harrastajaa ja madaltaa harrastajien kynnystä kilpailla sekä samalla myöskin madaltaa seurojen kynnystä järjestää kilpailuita. Salikisoissa ei vaadita lisenssiä, mutta kilpailijoilta vaaditaan vakuutus, joka kattaa kamppailu-urheilun.

KANSAINVÄLISET KILPAILUT

Maailman mestaruus kilpailut järjestetään joka toinen vuosi.

Maailmanmestaruuskilpailut käydään Juniori, Seniori ja Veteraani luokissa ja on tarkoitettu vain Dan arvon omaaville kilpailijoille. Kauden 2019-2020 aikana järjestettiin MM-kilpailut Plovdivissa Bulgariassa, josta Suomen maajoukkue sai veteraaniluokista Maailmamestaruus kultaa silver luokan veteraaninaisten luokasta ja hopeaa gold sarjan veteraaninaistenluokasta.

Seuraavat MM-kisat käydään Kiinassa Pekingissä vuonna 2021

Euroopan mestaruus kilpailut käydään lasten, juniori, seniori ja veteraaniluokissa. Lasten luokassa kilpaluihin voi osallistua myös 2 gup lasten sarjassa.

Seuraavat EM-kisat järjestetään Tsekeissä Prahassa huhtikuussa 2020

Maajoukkueen tavoitteena on lähettää jokaiseen ikäluokkaan kilpailija ja tavoitteena on saada menestystä.

A-Class turnaukset, EITF järjestää A-class luokan turnauksia Euroopassa neljällä eri alueella. Suomen maajoukkue on osallistunut vuosittain Tallinnassa järjestettyyn Balt-cup turnaukseen.

Kaudella 2019-2020 maajoukkueen Talent-ryhmästä (värikyöt) osallistui turnaukseen 4 nuorta. Ikäryhmästä 13-14 vuotiaat tytöt liikesarja saimme pronssia.

Muut kansainväliset turnaukset

Baltic Amber cup Latvia Riika lokakuu 2019, maajoukkue lähetti joukkueen johon kuului kaksi 12- vuotiasta nuorta (tyttö ja poika), yksi 14- vuotias nuori (tyttö) ja kaksi 15-vuotiasta (poika), kaikki kuuluivat maajoukkueen Talent ryhmään ja edustivat värikyöiden sarjoja. Maajoukkueen Talent-nuoret saivat menestystä tuomalla yhden kullan (ottelu) ja kaksi hopeaa (ottelu ja liikesarja)

Czech Open helmi/maaliskuu 2020, maajoukkue pyrkii lähettämään joukkueen, joka koostuu Talent-ryhmäläisistä sekä Em-kisoihin menossa olevista kilpailijoista.

Baltic Tiger Cup Latvia Riika maaliskuu 2020, lapsille ja junioreille suunnattu kilpailu jonne maajoukkue pyrkii lähettämään Talent-ryhmään kuuluvia lapsia ja nuoria.

KILPAILUTOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Kilpailutoiminnan kehittäminen on yksi tärkeimmistä liiton toimenpiteistä kaudella 2019-2020. Kilpailutoimintaa kehittämällä on mahdollisuus saada lisää näkyvyyttä lajille ja tätä kautta myös lisää harrastajia lajin pariin.



Liiton kisajärjestelmään kuuluu Kihapp-järjestelmä, jonka avulla kisojen ilmoittautumiset, pistelasku ja tuloseuranta hoidetaan. Kihapp-järjestelmä on maksullinen ja liiton osuus on 300€ vuodessa, lisäksi kilpailuiden järjestäjä maksaa jokaisesta osallistujista 5% osallistumismaksua Kihapille. Kihapp toimii tietokoneen kautta on-line periaatteella ja pistelasku järjestelmä toimii Anroid-puhelimien kautta. Lisäksi järjestelmään voidaan liittää reaaliaikainen videokuvaus, jonka avulla voidaan tehdä video tarkistukset.

Liitolla ei toistaiseksi ole ollut omia välineitä ja kisajärjestäjät ovat käyttäneet omia henkilökohtaisia tietokoneita ja puhelimia sekä videointi välineitä kisoissa.

Kisojen järjestämisessä tarvitaan edellä mainittujen tarvikkeiden osalta vielä printteri sekä uusi vaaka lisäksi liiton EA- varustus tulisi uusia.

Liiton toiminnot kisajärjestelyiden kehittämiseksi kaudella 2019-2020

Kihapp-järjestelmä koulutus seuroille

Tietokoneen hankinta

Videokameran ja jalustan hankinta

Videotykki

Valkokangas

Printteri

Anroid- puhelimet 10 kpl

Vaaka

Valmiita kisakutsu pohjia ja kilpailusäännöt sekä tapahtumien pelastussuunnitelma pohja ovat saatavilla vastikkeetta liitolta jäsenseurojen käyttöön. Lisäksi Kihapp-järjestelmästä löytyy valmiit ohjelmat sertifikaattien ja diplomien tekoon.

Liitto lainaa vastiketta vastaan kisoihin tarvittavat järjestelmät ja laitteet kisajärjestäjälle.

Kustannukset

Kihapp järjestelmä koulutus 200 €

Tietokone (kannettava) 500 €

Videokamera 350 €

Printteri 150 €

EA-tarvikkeet 100 €

Vaaka 50 €

Videotykki ja Valkokangas 540 €

Anroid-puhelimet 10 kpl 690 €

Yhteishankintahinta tarvikkeille on 2580€ joista hankintoina on tehty kaudella 2019-2020

Anroid-puhelimet 690 € ja tykki ja valkokangas 540€ .



Jäljelle jäävät hankinnat kustantavat 1350€

Liiton koulutuksissa ja kokouksissa voidaan käyttää samoja välineitä ja varsinkin tuomarikoulutuksessa sekä koutsikoulutuksessa on tärkeää, että liitolla on käytössään välineet, joilla voidaan kouluttaa tuomareita ja koutseja realistisesti niillä välineillä, joilla tuomarointia tehdään.

Koulustoiminnan kehittäminen ja liiton jäsenseurojen ohjaajien ammattitaidon kehittäminen.

Liiton omia koulutuksia on kehitetty viime vuosina tehokkaasti. Liitto on luonut Ohjaajan Urapolun, jonka pohjalta on lähdetty kehittämään koulutusjärjestelmää vastamaan nykyaikaisia koulutusvaatimuksia.

Niitä koulutuksia, joita liitto ei itse järjestä (VOK 1-3, sekä LAT (liikunnan ammattitutkinto, VAT, valmennuksen ammattitutkinto, sekä Veat Valmennuksen erikoisammattitutkinto) pyrkii liito tukemaan koulutukseen hakeutujaa.

Tavoitteena on luoda laadukas järjestelmä, jolla taataan lajiliiton seuraohjaajien laadullinen tasokkuus, jota kautta voidaan kehittää niin harrastajan kehitystä harrastajasta urheilijaksi ja mahdollisesti valmentajaksi.

ITF Taekwon-Dossa on käytössä vyöarvo järjestelmä, jota kautta harrastaja etenee omalla Taekwon-Do urallaan alkeiskurssilta lähtien. Vyöarvo järjestelmä tukee luontevasti liiton koulutussuunnitelmaa sillä Taekwon-Dossa tähtäimenä on Dan-arvo, joka tuo tullessaan ensin apuopettajan ja edetessään ylemmille mustan vyön arvoille opettajan ominaisuuden.

Jotta voisimme tukea luontevasti harrastajan kasvua Taekwon-Do opettajaksi tulee lajillisen opetuksen lisäksi saada yleistä koulutusta liikunnan ohjaamiseen. Opettajan tulee hallita eri-ikäisten harrastajien turvallisen harrastamisen ja harjoittelun ohjaaminen ja osata ohjata harrastajaa terveiden elämän tapojen pariin.

Taekwon-Don pääperiaatteet toimivat eettisenä ohjeena ohjaajille ja ohjaavat harrastajaa henkisen kasvun tielle, joka tukee harrastajan kasvamista harrastajasta ohjaajaksi.

Koulutusjärjestelmään voivat osallistua 13- v täyttäneet. Seuratasolla ohjataan harjoitusten vetämiseen 5 gup asteelta myös alle 13- vuotta täyttäneitä, tällöin ohjauksen harjoittelu aloitetaan lyhyistä hetkistä, joita valvoo vastuuvetäjä. Nuoret ja Lapset oppivat ottamaan vastuuta omasta harjoittelustaan, jolla ohjataan terveen itsetunnon kasvuun ja muiden huomioimiseen.

Liiton oma Ohjaajakoulutus on kaksi osainen, molemmat koulutukset sisältävät myös käytännön harjoittelua. II tason koulutus sisältää myös ennakkotehtävät ja ohjauksen harjoittelun.

Liiton ohjaaja koulutuksen ovat myös Dan arvo vaatimuksissa samoin tuomarikoulutus. Vähintään I-tason ohjaaja koulutus tulee suorittaa ennen 1 Dan vyöarvokoetta. II-tason koulutus tulee suorittaa ennen 2-dan arvoa.



Kamppailijoiden ensiapu koulutus on liiton oma ensiapu koulutus, koulutuksessa keskitytään niihin vammoihin, joita harjoituksissa tulee, lisäksi käydään läpi yleiset ensiapu ohjeet sairauskohtauksissa ja yleisissä vammoissa. Koulutus sisältää käytännön harjoittelua. Koulutus on pakollinen 1-dan arvoon mennessä.

Liiton tuomarikoulutus on kaksi osainen, sisältäen käytännön harjoittelun. Kesto 16 h Tuomarointi oikeuden säilyttäminen vaatii osallistumista kilpailujen tuomarointiin sekä muutaman vuoden välein koulutuksen päivittämisen.

VOK koulutuksiin voi osallistua jo 2 dan aiemmin. VOK I ja II suorittaminen on suotavaa .

VOK I koulutuksia voi suorittaa myös osa alueittain liikunnan aluejärjestöjen kautta.

VOK III ja LAT VAT ja VEAT koulutukset ovat vapaa ehtoisia mutta toivottavia suorittaa

Liikunnan paikallisjärjestöjen ja kamppailulajiliittojen yhteiset koulutukset ovat vapaaehtoisia mutta suotavaa olisi, että ohjaajat kouluttavat itseään ylläpitääkseen omaa ammattitaitoaan

Ohjaajan urapolku

5gup-2 gup	1gup- 1 Dan	2 dan	3 Dan	4 Dan
Liiton I tason ohjaaja koulutus 8 h	Liiton II tason ohjaaja koulutus 16 h	VOK I taso 50 h	VOK II taso 100h	VOK III 150 LAT liikunnan ammattitutkinto VAT Valmentajan ammattitutkinto VEAT valmentajan erikoisammattitutkinto
Koutsi- koulutus ja antidoping koulutus Kamppailijan ensiapu koulutus	C- tuomarikoulutus	B –tuomarikoulutus	Tuomarikoulutuksen päivittäminen ja voimassa pitäminen	A-tuomarikoulutus
Tervetuloa ohjaajaksi verkkokoulutus	Kamppailijan ensiapu koulutus liitto tason 5 h	EA 1		



Aluejärjestö-jen ja kamppailulajien yhteiset koulutukset	Aluejärjestöjen ja kamppailulajien yhteiset koulutukset	Aluejärjestöjen ja kamppailulajien yhteiset lisäkoulutukset	Aluejärjestöjen- ja kamppailulajien yhteiset lisäkoulutukset	Aluejärjestöjen ja kamppailulajien yhteiset lisäkoulutukset
--	---	---	--	---

Ohjaajien ammattitaidon kehittäminen on ehdoton seuratoiminnan laadun takaamiseksi ja ilman laadukasta seuratoimintaa ei voida saada riittävästi kilpaurheilun suuntautuneita harrastajia, joista kasvaa huippu-urheilijoita.

Laadukas seuratoiminta luo myös hyvän pohjan kansanterveyden edistämiseksi.

Taekwon-Do edistää suvaitsevaisuutta ja tasa-arvoa. Taekwon-Doa voivat harjoitella kaikki. Taekwon-Don parissa sukupuolella, sosiaalisella statuksella, koulutustasolla, kansalaisuudella, ideologialla, uskonnolla, seksuaalisella suuntautumisella, varallisuudella tai fyysisillä ominaisuuksilla ei ole merkitystä.

Taekwon-Do on laji, jota voidaan harrastaa yhdessä koko perheen kanssa, joten lajiin on matala kynnys tulla mukaan. Eri ikäryhmille suunnattu yhteinen liikuntaharrastus lisää perhekeskeyttä, parantaa perheiden ajanhallintaa ja luo yhteenkuuluvuutta eri ikäryhmien välille. Lisäksi perhe Taekwon-Dossa lapset oppivat urheilulliset ja terveet elämäntavat. On todettu, että säännöllisesti harrastanut lapsi liikkuu myös aikuisena ja näin olleen jatkaa terveitä elämäntapoja myös tulevaisuudessa.

Jotta pystyisimme tarjoamaan riittävän laadukasta opetusta seuratasolla, on Liiton kyettävä vastaamaan nykypäivän koulutusvaatimuksiin ja tasoon.

Liiton oma ohjaajakoulutus on todettu hyväksi pohjaksi ohjaajille ja sen avulla seurojen ohjaajat voivat aloittaa seuraohjaajan ja ohjaajan urapolulla etenemisen.

Kuitenkin liikunta-, ravitsemus- ja terveystieto lisääntyy ja uusiutuu koko ajan, joten seuraohjaajien tulee ohjata entistä laadukkaammin ja laajemmin harrastajia terveiden elämän tapojen ja urheilun pariin.

Kilpaurheilun puolella valmentajien osaaminen tulee painottaa kilpaurheiluun ja jotta seuroissa voidaan taata laadukasta valmennusta myös eri tasoille harrastajille ja myös kilpailijoille tulee valmennuksen pystytävä vastamaan kilpaurheilijoiden nykypäivän vaatimuksiin. Lisäksi kilpaurheilun puolella antidoping koulutus tulee olla osana kilpaurheilijan valmennusta ja valmentajilla tulee olla riittävät tiedot dopingin vastaisesta työstä. Antidoping koulutus on ensisijaisesti eettistä kasvatusta lasten ja nuorten kohdalla, jolla pyritään vaikuttamaan asenteisiin.

Liiton kauden 2019-2020 tavoitteena on järjestää liiton omaa koulusta seuraavasti

Tuomarikoulutus syksy 2019 (toteutunut)

Antidoping koulutus kevät 2020

Koutsikoulutus kevät 2020



Liiton oma ohjaajakoulutus I ja II kevät 2020

Kamppailijan oma ensiapu koulutus kevät 2020

Liitto tukee liiton ulkopuolisia koulutuksia ja tavoitteena on kaudelle 2019-2020

Saada Liitolle oma Antidoping kouluttaja syksy 2019 (toteutunut)

Ohjata ja tukea liiton jäsen seuroja liikunnan aluejärjestöjen, sidosryhmien ja sekä muiden koulutusta järjestävien tahojen koulutuksiin

Lasten liikuntaohjaaja koulutus (2 kpl)

Lasten liikuntaleikkikoulu ohjaajaa 2 kpl

Tavoitteena on kouluttaa VOK I taseisia ohjaajia seuroihin n 5 kpl

VOK II tason ohjaajia 2-3 kappaletta

VOK III tai VAT/LAT koulutuksen hakeutuisi 1-2 ohjaajaa.

Muut koulutukset 5 kpl

Koulutukseen hakeutuville pyritään antamaan tukea ja maksamaan enintään 500€ maksavasta koulutuksesta puolet, sen ylimenevät koulutukset katsotaan tapauskohtaisesti ja tukea annetaan harkinnan varaisesti liiton taloustilanteen mukaan.

Tiedossa olevat kustannus arviot

VOK-I koulutus 250€ (5kpl)

VOK-II koulutus 600€ (1 kpl)

Lasten liikunnan ohjaajaa koulutus 75€ (2kpl)

Lasten liikuntaleikkikoulutus 250 € (2 kpl)

Muut koulutukset (3 kpl)

Kustannukset liitolle olisivat seuraavat, mikäli koulutuksiin hakeutuisi tavoitteen mukainen henkilö määrä

Tiedossa olevat koulutuskustannukset

VOK I liiton osuus 625 €

VOK II liiton osuus 300 €

lasten liikunnan ohjaajakoulutus 75 €

Lasten liikuntaleikkikoulu 250 €

Kustannukset yhteensä 1250 €

Toimintasuunnitelman mukainen kilpailu- ja koulutustoiminnan kokonaiskustannukset ovat 3830 euroa



Kustannusten kattaminen pyritään toteuttamaan osittain Valtion liikuntajärjestöjen yleisavustuksella, jota haetaan 2500 € jolloin liiton omarahoitus osuus olisi kilpailu ja koulutustoiminnan kehittämisestä 1330 €.