

Länkyn Taekwondo Ry



**Urheilijan polku Länkyn Taekwondossa:
Taekwondon harrastajasta harrasteurheilijaksi.**

Mikko Taipale

17.05.2024

Versio 1.0

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	3
2	URHEILIJAN POLUN TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	3
2.1	Urheilijan polku eri ikävaiheissa.....	4
2.2	Urheilijan polun tavoitteet lapsuusvaiheessa	6
2.3	Urheilijan polun tavoitteet valintavaiheessa	9
3	TAEKWONDO OTTELU JA SIINÄ VAADITTAVAT OMINAISUUDET	11
3.1	Nopeus	11
3.2	Voima ja kestävyys	11
3.3	Liikkuvuus ja taitavuus	13
4	OHJAAJAN / VALMENTAJAN ROOLI URHEILIJAN POLULLA	13
4.1	Lapsuusvaiheessa olevien valmentamisessa tarvittava osaaminen	15
4.2	Valintavaiheessa olevien urheilijoiden valmentamisessa vaadittava osaaminen	16
4.3	Fyysisten ominaisuuksien testaaminen	17
4.3.1	MOVE!.....	18
4.3.2	Lajispesifi testaaminen	19
5	URHEILIJAN POLUN SOVELTAMINEN LÄNKYN TAEKWONDOSSA	20
5.1	Kilpailuun tähtäävä ryhmä	21
5.2	Kilpaileva ryhmä	21
	LÄHTEET	23

1 JOHDANTO

Tässä tutkielmassa keskitytään Taekwondo-ottelussa kilpailemisesta kiinnostuneiden Länkyn Taekwondon (8–17-vuotiaiden) lapsuusvaiheeseen ja valintavaiheessa olevien urheilijoiden harjoitusten ja tulevaisuuden harjoitettavuusedellytysten rakentamiseen. Keskitymme polun luomiseen kilpailemiseen harrastetason kilpailuissa. Rajauksen taustalla on ajatus siitä, että seuraamme harrastajat tulevat pääsääntöisesti alakoulun ensimmäisillä luokilla, ja lisäksi kilpailemiseen tähtäävä harjoittelu voidaan aloittaa aikaisintaan alkeiskurssin ja keltaisen vyön suorittamisen jälkeen. Vastaavasti ainakaan tällä hetkellä seuramme toiminnassa ei ole huippuvaiheen harjoittelijoita, joten tämän ryhmän osalta polkua voidaan laajentaa, mikäli asia alkaa tulla ajankohtaiseksi.

2 URHEILIJAN POLUN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Urheilijan polku on ideaali kuvaus siitä, miten nuoren harrastajan matka kohti kilpaurheilun huipputasoa tulisi lajissa rakentaa. Jokainen etenee polulla omien yksilöllisten taipumustensa, harjoitustaustansa ja tavoitteidensa mukaisesti. Polun tavoitteena on kuvata, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksellisia painopisteitä eri ikävaiheissa tulisi olla. Urheilijan polku antaa päälinjat toiminnalle, mutta sen yksityiskohtainen soveltaminen perustuu aina urheilijan ja valmentajan päätöksiin (Huippu-urheilun instituutti KIHU).

2.1 Urheilijan polku eri ikävaiheissa

Urheilijan polku jakautuu ylätasolla kolmeen eri ikävaiheeseen. Lapsuusvaiheesta puhuttaessa tarkoitetaan 5–13-vuotiaita lapsia. Valintavaiheella tarkoitetaan 13–17-vuotiaita nuoria. Huippuvaiheella tarkoitetaan 18–35-vuotiaita lajinsa huipulle tähtääviä tai siellä olevia urheilijoita.

Lapsuusvaiheen tavoitteena on synnyttää innostus urheiluun ja luoda monipuoliset edellytykset tulevaan harjoitteluun panostaen lapselle mielekkääseen liikuntaan leikkien, pihapelien ja koululiikunnan kautta. Kuten myöhemmin todetaan, ohjatun lajiharjoittelun määrän lapsilla tulisi olla alle 25 % kokonaisliikuntamäärästä. Tavoitteena on, että lapsi liikkuu vähintään 20 tuntia viikossa, usein lapsi jaksaa paljon enemmänkin, mikäli liikkuminen on hänelle mielekästä (Mäkinen, J., 2020; Huippu-urheilun instituutti KIHU). Lajiharjoittelussa keskittymisen tulisi olla koordinaatiokyvyn ja motoristen taitojen harjoittelussa, koska nämä kehittyvät parhaiten seitsemän ikävuoden ja murrosiän välillä (Casolino, E., ym., 2012).



Kuva 1. Urheilijan polun lapsuusvaihe. Lähde: K. Mononen KIHU 2017

Kuvassa 1 on kuvattu lapsuusvaiheen urheilijan polun toteutusta, tavoitteita ja niiden kautta saavutettuja mahdollisuuksia lapsen siirtyessä nuoruus-/valintavaiheeseen. Yläkouluikäisen nuoren kohdalla urheilupolun näkökulmasta puhutaan valintavaiheessa olevasta urheilijasta. Tässä vaiheessa lapsuusvaiheessa saavutettuja perusliikuntataitoja, innostusta, harjoitettavuutta ja urheilullista elämäntapaa lähdetään kiinnittämään lajiin, ja noin 16 vuoden iästä eteenpäin keskitytään valittuun/valittuihin lajeihin. Samalla ohjatun lajiharjoittelun määrä nousee lapsuusvaiheen 25 %:sta aina 75 %:n tasoon saakka (Huippu-urheilun instituutti KIHU).

”Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä”



Kuva 2. Urheilijan polun valintavaihe. Lähde: K. Mononen KIHU 2017

Valintavaiheen urheilijan polun tavoitteet on esitetty kuvassa 2. Valintavaiheen päättyessä tavoitteena on, että urheilijalla on intohimo lajiin, ymmärrys systemaattisesta harjoittelusta, vahvat lajitaidot ja hyvä terveys (Huippu-urheilun instituutti KIHU).

2.2 Urheilijan polun tavoitteet lapsuusvaiheessa

Taekwondon lapsuusvaiheen urheilijan polku on tämän tutkielman kohderyhmän osalta jaettu kahteen osaan, kuvassa 3 esitetyllä tavalla.

8–10-vuotiaiden ikäryhmässä ensisijaisena tavoitteena on herättää kiinnostus liikuntaan ja lajiin, lähipiirin kannustaessa osallistumaan ja tukiessa lapsen omaa motivaatiota. Harjoittelun painopisteenä on vaativampien perusliikuntataitojen ja lajitaitojen harjoittelu. Päämääränä olisi kuitenkin mahdollisimman monipuolinen liikunta (vähintään 2–3 tuntia päivässä), jossa ohjatun lajiharjoittelun osuus olisi 15–25 % kokonaisliikuntamäärästä. Samalla opitaan, että säännöllinen harjoittelu tuottaa tulosta. Kilpailemista esimerkiksi salikilpailuissa suositellaan vähintään kerran kuukaudessa, mikä edistää kilpailemiseen liittyvien perusasioiden oppimista ja psyykkisiin haasteisiin tottumista. Erilaisilla testausmenetelmillä pyritään luomaan lapselle realistinen käsitys omista vahvuuksista ja kehityskohteista (Huippu-urheilun instituutti KIHU).

11–13-vuotiaiden osalta tavoitteena on, että lapsi kokee itsensä urheilijaksi ja toimii sen mukaisesti eri tilanteissa. Lajitaitojen kehittämisessä siirrytään kohti perustaitojen automaatiota ja taitojen jalostamista kohti vaativampia sovelluksia. Yksilökohtaisten ominaisuuksien kehittäminen toteutetaan yksilöllisesti oman kehitysvauhdin mukaisesti, ja taktisen ottelukäsityksen oppiminen alkaa. Harjoittelun tavoitteena on edelleen monipuolisuus, sisältäen runsaasti pelejä, leikkejä ja koululiikuntaa, joilla saadaan aikaan monipuolista ominaisuusharjoittelua. Lajiharjoittelun tavoitetaso on 5–10 tuntia viikossa, mikä vastaa noin 25–35 % kokonaisliikuntamäärästä. Kilpaileminen näyttelee tässä ikävaiheessa suurta roolia, ja tavoitteena olisi osallistua jopa 30 kilpailuun vuodessa. Kilpaileminen kansallisella tasolla on tässä vaiheessa ajankohtaista, ja mikäli urheilijan valmiudet riittävät, kansainväliseen kilpailemiseen voi olla mahdollisuus. Valmentajan tehtävänä on huolehtia, että harjoitteet ja harjoitusmäärät ovat kehitystasoon nähden sopivia, ja perheen avustuksella varmistetaan tukemisen olosuhteiden luominen. Seurajohtoinen ominaisuuksien ja taitotason testaaminen on systemaattista ja toteutetaan niin, että tulosten merkitys oman kehityksen seurannassa korostuu (Huippu-urheilun instituutti KIHU).

Teema / Ikä- vuodet	8–10V	11–13V
Tavoitteet	Herättää kiinnostus liikuntaa ja lajia kohtaan	Urheilullisen minäkuvan ja elämäntavan vakiinnuttaminen. On tärkeää, että lapsi kokee olevansa urheilija ja toimii sen mukaisesti eri tilanteissa
Painopisteet	Vaativampien perusliikuntataitojen monipuolinen harjoittaminen, vähitellen myös lajitaitojen kartuttaminen. Säännölliseen harjoitteluun oppiminen, vähitellen myös oma-toimiseen harjoitteluun oppiminen Lajitaitojen oppimisessa tärkeintä on myönteisten onnistumisen kokemusten kerryttäminen, jotta syntyy motivaatio oppia lisää.	Ominaisuusharjoittelun tehostaminen urheilijan yksilöllisen kehitysvauhdin mukaisesti. Perustaktiikoiden oppiminen - lapsenomaisesta potkiskelusta taktisempaan ottelukäsitykseen. Lajitaitojen hiominen toisaalta kohti perustaitojen automaatiota ja toisaalta taitojen jalostumista yhä vaativampiin sovelluksiin.
Harjoitus- määrät	Laji: 3–5 lajiharjoitusta viikossa, yhteensä 4–8 tuntia. Muu liikunta: mahdollisimman paljon, mahdollisimman monipuolisesti (vähintään 2 h/päivä). Ohjatun lajiharjoittelun osuus 15–25 % kokonaisliikuntamäärästä.	Laji: 4–6 lajiharjoitusta, kesto yhteensä 5–10 tuntia. Muu liikunta: monipuolista ominaisuusharjoittelua (kestävyys, nopeus, voima, liikkuvuus) ja runsaasti yleisliikuntaa (koululiikunta, pelit, leikit). Ohjatun lajiharjoittelun osuus on 25–35 % kokonaisliikuntamäärästä.
Kilpailumää- rät	Salikilpailuihin ja muihin paikallisiin kilpailuihin osallistuminen vähintään kerran kuukaudessa, jotta lapsi oppii kilpailemiseen liittyvät perusasiat ja tottuu kilpailemisen psyykkisiin haasteisiin.	Valtakunnallisiin kilpailuihin osallistuminen salikilpailujen ja muiden paikallisten kilpailuiden lisäksi. Kilpailumäärien tulisi olla todella korkealla, jopa 30 kilpailua ja 50–70 kilpaottelua vuodessa. Kansainvälisen kilpailukokemuksen kartuttaminen voidaan aloittaa, jos se koetaan urheilijan, valmentajan ja perheen mielestä tässä vaiheessa mielekkääksi.
Roolit	Urheilija - oppii, että säännöllinen harjoittelu tuottaa tuloksia Valmentaja - johdattaa lasta asteittain systemaattiseen harjoitteluun leikinomaisuutta unohtamatta Perhe - kannustaa lasta osallistumaan, tukee lapsen omaa motivaatiota	Urheilija - on muodostanut urheilullisen elämäntavan ja vastaa itse harjoitusten sovittamisesta osaksi arkea Valmentaja - huolehtii, että harjoitteet ja harjoitusmäärät ovat sopivia lapset kehitystasoon nähden Perhe - avustaa olosuhteiden luomisessa, kyydit, varusteet, terveellinen ravinto, jne.
Tukitoimin- not	Lapsen, perheen ja seuratoimijoiden hyvä keskinäinen vuorovaikutus on tärkeää tässä ikävaiheessa, jotta harjoittelu sujuu hyvässä yhteisymmärryksessä.	Lääkärintarkastus ja lihastasapainokartoitus, organisoidaan seuran ja vanhempien yhteistyöllä.
Testaaminen ja seuranta	Kahdesti vuodessa tapahtuva yleistason testaaminen, jotta lapselle syntyy käsitys omasta kehitymisestä. Millä osa-alueilla olen vahvin ja missä pitää tehdä eniten töitä?	Seurajohtoinen testaaminen osana kaikkien nuorten valmentautumista, mukana yleistestien lisäksi laji-kohtaisia ominaisuuksia ja taitotasoa mittaavia testejä. Turhaa tulosten keskinäistä vertailua vältetään ja korostetaan tulosten merkitystä oman kehittymisen seuraamisen kannalta

Kuva 3. Lapsuusvaiheen urheilijan polun kuvaus (Huippu-urheilun instituutti KIHU).

2.3 Urheilijan polun tavoitteet valintavaiheessa

Urheilijan polun valintavaiheessa olevien 14–17-vuotiaiden nuorten harjoittelua on kuvattu kuvassa 4. Tässä ikävaiheessa tavoitteena on, että nuori kartuttaa kilpailukokemusta ja saavuttaa hyvän tuntuman oman ikäluokan kansainvälisen kärjen tasoon ja suuntaa omaa valmentautumista sen mukaisesti. Harjoittelun painopisteet ovat teknisten, taktisten ja fyysisten ominaisuuksien tasapainoisessa kehittämisessä, jotta mahdollistetaan terve ja menestyvä urheilu-ura aikuisiässä.

Lajiharjoittelun määrän tulisi olla 9–14 tuntia viikossa, jonka lisäksi 4–6 tuntia viikossa oheisharjoittelua sekä vähintään 4–6 tuntia viikossa muuta liikuntaa. Kilpailumäärän tulisi edelleen olla vähintään 20 kilpailun tasolla vuodessa, ja kansainvälisen tason ymmärtämiseksi olisi tärkeää saada myös kansainvälistä kilpailukokemusta ennen aikuisten sarjaan siirtymistä. Tavoitteena on, että urheilija tekee omia valintoja urheilun ehdoilla taatakseen itselleen optimaaliset kehitysmahdollisuudet. Valmentajan tulee olla riittävän vaativa, mutta kannustaa ja tukea aina tarvittaessa. Perheen urheilu-uraa tukeva toiminta on tärkeää murrosikäisen tehdessä valintoja, ja tarvittaessa myös ravinto- ja fysioterapeutin palveluita voidaan tarvita. Valmentautuminen perustuu hyvin pitkälti yksilölliseen testaamiseen, jotta oheisharjoittelu osataan suunnata oikein, ja mahdollisesti pääsy liittojohtoiseen testaamiseen (Huippu-urheilun instituutti KIHU).

Teema / Ikävuodet	14-17V
Tavoitteet	Kilpailukokemuksen kartuttaminen, voittamisen ja häviämisen kokeminen. Kohti ikävaiheen loppua on tärkeää saavuttaa mahdollisimman hyvä tuntuma oman ikäluokan kansainvälisen kärjen tasoon ja suunnata valmentautumista sen mukaisesti.
Painopisteet	Tekniikka-Taktiikka-Fysiikka-paketin tasapainoinen kehittäminen ensisijaisena tavoitteena terve ja menestyvä huippu-urheilija aikuisiässä. Juniorisarjan menestys on toissijainen tavoite
Harjoitusmäärät	Laji: 6–8 harjoitusta viikossa, kesto yhteensä 9–14 tuntia Oheisharjoittelu: fyysisten ominaisuuksien kehittämistä, yksilöllisesti, nousujohteisesti ja painopisteitä vaihdellen. Oheisharjoittelua 4–6 h/vko. Kokonaisliikuntamäärästä 35–50 % on lajiharjoittelua, 20–25 % oheisharjoittelua ja 25–45 % muuta liikuntaa.
Kilpailumäärät	Kilpailumäärät ovat edelleen tässä ikävaiheessa korkealla, noin 20 kilpailua vuodessa. Vuosittaisen ottelumäärän tulisi olla vähintään 40 kilpaottelua. Kansainvälisen kilpailukokemuksen kartuttaminen on keskeisessä roolissa, jotta saadaan tuntuma oman ikäluokan kansainväliseen tasoon ennen aikuisten sarjaan siirtymistä.
Roolit	Urheilija - tekee elämänvalintoja selkeästi urheilun ehdoilla, turvatakseen optimaaliset kehitysmahdollisuudet Valmentaja - vaatii riittävästi, kannustaa ja tukee aina tarvittaessa Perhe - urheiluyönteinen ilmapiiri on tärkeä taustavaikuttaja murrosikäisen tehdessä elämänvalintojaan
Tukitoiminnot	Ravintoterapeutin ja fysioterapeutin palvelut saatavilla tarvittaessa.
Testaaminen ja seuranta	Valmentautuminen perustuu yksilölliseen testaamiseen mahdollisimman paljon, jotta erityisesti oheisharjoittelu osataan suunnata oikein. Lajiharjoittelussa testituloksia ei vielä huomioida yhtä järjestelmällisesti kuin täysi-ikäisillä urheilijoilla. Seuranta toteutetaan osin liittojohtoisesti ja osin henkilökohtaisen valmentajan toimesta.

Kuva 4. Valintavaiheen urheilijan polun kuvaus (Huippu-urheilun instituutti KIHU).

3 TAEKWONDO OTTELU JA SIINÄ VAADITTAVAT OMINAISUUDET

Taekwondo-ottelussa tavoitteena on saada pisteitä vastustajan panssariin kohdistuneista potkuista tai lyönneistä sekä päähän kohdistuneista potkuista. Ottelu vaatii hyvää teknistä ja taktista osaamista, rohkeutta, nopeutta, kestävyyttä ja voimaa (Forsell, K., 2020, s. 8).

3.1 Nopeus

Taekwondo-ottelussa tarvitaan nopeuden kaikkia osa-alueita, kuten reaktionopeutta, räjähtävää nopeutta, liikkeen nopeutta ja suunnanmuutosnopeutta. Näitä pyritään harjoittelemaan säännöllisesti kaikilla harjoituskausilla, erityisesti kuitenkin kilpailuun valmistavan kauden aikana (Mäkinen, J., VK Turku).

Nopeutta voidaan harjoittaa esimerkiksi pariharjoituksilla, reaktioharjoituksilla, hyppy- ja koordinaatioharjoituksilla, viivajuoksulla ja pujotteluharjoituksilla. Lisäksi nopeusharjoittelua voidaan toteuttaa myös käyttämällä vastuskuminauhoja lajitekniikan harjoittelussa. Yleensä nopeusharjoittelu pyritään yhdistämään lajitekniikkaan laajemminkin. Kilpailu- ja harjoitustilanteissa itseluottamuksen ja rohkeuden kautta saavutettu psyykinen rentous yhdessä fyysisen rentouden kanssa on tärkeää nopeusominaisuuksien optimaaliseksi hyödyntämiseksi (Mäkinen, J., VK Turku).

3.2 Voima ja kestävyys

Voimaominaisuuksien osalta taekwondo-ottelussa korostuvat maksimivoima ja nopeusvoima. Maksimivoimaa harjoitellaan huipputasolla, kunnes se saavuttaa urheilijan painoluokkaan nähden riittävän tason. Tämän jälkeen maksimivoimaa ylläpidetään ja keskitytään enemmän nopeusvoiman kehittämiseen. Tyypillisiä maksimivoimaharjoitteita ovat esimerkiksi painonnostoliikkeet ja erilaiset

kyykkyliikkeet. Nopeusvoimaharjoittelun määrä kasvaa kilpailukauden lähestyessä. Nopeusvoimaa harjoitellaan samoilla liikkeillä kuin maksimivoimaa, mutta kevyemmällä kuormilla. Lisäksi tehdään erilaisia hyppy- ja loikkaharjoitteita sekä voimantuottoa vaativia lajitekniikkaharjoitteita. Esimerkkejä hyödyllisistä harjoitteista ovat juoksuloikka, vuoroloikka ja kinkat, jotka ovat samalla tavalla eteenpäin suuntautuneita kuin lajisuorituksen lähdöt. Hyppyjä ja loikkia tehdään kaikkiin liikesuuntiin, koska liikkumisvalmius ja -tehokkuus kaikkiin suuntiin ovat otelussa erittäin tärkeitä. Keskivartalon voimaa harjoitellaan monipuolisesti kaikilla kausilla (Mäkinen, J., VK Turku).

Taekwondo on nopeus- ja nopeuskestävyyslaji, jossa suuri osa harjoitteista tehdään lyhytkestoisina ja kovatehoisina suorituksina alle 10 sekuntia kestävinä, ja niitä seuraa tyypillisesti muutaman sekunnin rauhallisempi jakso. Ottelussa on 2–3 yhdestä kahteen minuuttia pitkää erää, joiden välissä on 30–60 sekunnin mittaiset erätauot. Yhtenä kilpailupäivänä otteluita saattaa olla jopa 6–7 kappaletta. Tämän seurauksena urheilijan kestävyysominaisuuksien merkitys kasvaa kilpailupäivän edetessä. Ottelijat tekevät nopeus- ja vauhtikestävyys harjoittelua parantaakseen elimistön kykyä kestää paremmin happamuutta. Tällaista harjoittelua pyritään tekemään lajinomaisilla harjoitteilla, jotta taito ja koordinaatio säilyvät mahdollisimman hyvin kovan intensiteetin suorituksissa. Toisinaan nopeuskestävyys harjoittelua voidaan tehdä myös oheisharjoitteilla, kuten juoksulla tai kuntopyörällä. Maksimikestävyys harjoittelua tehdään silloin tällöin, mutta ei liian usein sen kuluttavuuden takia (Mäkinen, J., VK Turku)

3.3 Liikkuvuus ja taitavuus

Liikkuvuus mahdollistaa ottelijan nopeuden ja voimaominaisuuksien hyödyntämisen ja on tyypillisesti edellytys sille, että ottelija voi menestyä lajissa. Koska potkuilla tehtävistä pääosumista saatavien pisteiden merkitys on ottelussa erittäin suuri, menestymisen edellytyksenä on, että urheilija pystyy omalla lihastyöllään hallitusti nostamaan jalkansa päänkorkeuteen eteen, taakse ja sivulle suuntautuvissa liikkeissä. Liikealueita pyritään parantamaan päivittäin tehtävillä aktiivisen lihastyön harjoitteilla, jolloin kehitystä pyritään saamaan venyvien rakenteiden venymisen ja lihasvoiman kasvattamisen yhteisvaikutuksena. Passiivista venyttelyä tehdään tyypillisesti hyvin kohdennetusti tietyille alueelle 1–2 kertaa viikossa (Mäkinen, J., VK Turku).

Vaikka taekwondo-ottelu on fyysinen suoritus, ilman riittävää taitotasoa ei ole mahdollisuuksia voittaa. Taitava ottelija hallitsee hermolihasjärjestelmänsä kokonaisuutta tavalla, jolla saa vaikeassakin ottelutilanteessa parhaan suorituskyvyn irti. Tavoitteena on, että tekniikoiden hallinta säilyy täysitehoisissa suorituksissa myös väsyneenä. Ottelijat harjoittelevat aistitoimintoja, tasapainoa ja sopeutumiskykyä lähes jokaisessa lajitreenissä (Mäkinen, J., VK Turku).

4 OHJAAJAN / VALMENTAJAN ROOLI URHEILIJAN POLULLA

Monipuolinen ja laadukas ohjaaminen/valmentaminen edellyttää päteviä toimijoita. Valmennusosaamisen kehittämisen tavoitteena on, että urheilijan eri vaiheissa tehdään vaiheeseen sopivia toimenpiteitä, ottaen huomioon ikävaiheen laatutekijät (Olympiakomitea.fi). Urheilijan polun laatutekijät on esitetty kuvassa 5.



Kuva 5. Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät. Lähde: K. Mononen KIHU 2017

4.1 Lapsuusvaiheessa olevien valmentamisessa tarvittava osaaminen

Lapsilla on monia erilaisia syitä osallistua urheiluharrastuksiin. Jotkut harrastavat urheilua hauskanpidon vuoksi, toiset kokevat olevansa hyviä urheilussa tai kyseisessä lajissa. Jotkut harjoittelevat taitojen tai kunnon kehittämisen, ystävien saamisen tai kilpailemisen jännittävyyden vuoksi. Urheiluharrastuksen syiksi mainitaan myös huomion saaminen, itseluottamuksen parantaminen ja ryhmään kuuluminen. Kilpaurheilussa valmentajan tehtävänä on auttaa urheilijaa pääsemään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen (Finni. J, ym., 2014, s. 42).

Urheilijan polun lapsuusvaiheen laatu- ja menestystekijöiden osalta voidaan ajatella, että urheilijan sisäisellä motivaatiolla on suuri merkitys innostuksen kautta syntyvään säännölliseen liikkumiseen sekä urheilullisen elämäntavan kehittymiseen. Valmentajan rooli sisäisen motivaation synnyttäjänä liittyy valmentajan toimintatapaan. Korkean sisäisen motivaation omaavat urheilijat kokevat usein valmentajan toiminnan olevan yksilöä kunnioittavaa, oikeisiin suorituksiin ohjaavaa, harjoittelua arvostavaa sekä positiivista ja informatiivista palautetta antavaa. Korkean sisäisen motivaation omaavien urheilijoiden valmentajat ilmentävät asetettuja tavoitteita tavoilla, joilla urheilijat saavat palautetta ja tunnustusta, arvioi suorituksia ja toteuttaa harjoitukset (Finni. J, ym., 2014, s. 20–24).

Yksi keskeisimmistä lapsuusvaiheen tavoitteista on monipuolisten liikuntataitojen oppiminen. Näitä lapsena opittuja taitoja lapset hyödyntävät myöhemmin elämässään, joko valitsemansa urheilulajin parissa tai arkielämässä. Motorinen kehitys luo edellytykset liikuntataitojen oppimiselle, ja toisinaan tästä seuraa, että jonkin liikuntataidon oppimisen esteenä on puuttuvat perusmotoriset taidot. Lapsuusvaiheessa valmennuksen on pystyttävä tarjoamaan lapsille ja nuorille riittävän monipuolisia kokemuksia, joiden kautta heillä on mahdollisuus oppia lajissaan tarvittavia erityistaitoja myöhemmin elämässään. Taitojen oppimisessa voidaan ajatella, että motoristen perustaitojen hallitseminen muodostaa tärkeän kivijalan myöhempien lajitaitojen oppimiselle. Lasten taitoharjoittelussa

tulisi toteuttaa taitoharjoittelun laatutekijöitä, joita ovat harjoittelun lapsilähtöisyys, toiminnan ja suoritusten määrä, monipuolisuus, sekä harjoittelun mielekkyys ja konkreettisuus (Finni. J, ym., 2014, s. 25–33).

Lasten fyysisen harjoittelun osalta keskiössä on fyysisen suorituskyvyn optimointi. Hyvän fyysisen harjoitettavuuden takaavia laatutekijöitä ovat yksilön fyysisen kasvun ja kehityksen kunnioittaminen, pitkäjänteinen tavoitteellisuus, korkea kokonaisliikuntamäärä ja monipuolisuus. (Finni. J, ym., 2014, s. 25–33)

4.2 Valintavaiheessa olevien urheilijoiden valmentamissa vaadittava osaaminen

Valintavaiheessa olevien nuorten valmentajan osaamistavoitteet voidaan jakaa kahteen pääkategoriaan: lajiin liittyvään sisältöosaamiseen ja johtamis- ja vuorovaikutusosaamiseen.

Sisältöosaamiseen kuuluvat seuraavat tekijät:

- Kokonaisvaltaisen valmennuksen periaatteiden ymmärtäminen ja niiden soveltaminen käytännössä.
- Selkeiden tavoitteiden asettaminen ja niiden linkittäminen harjoituksiin yhdessä urheilijan kanssa.
- Urheilijan kehityksen mittaaminen ja analysointi hänen omien tavoitteidensa näkökulmasta.
- Kyky huomioida urheilijan kasvun ja kehityksen vaiheet valmennustyössä.
- Ymmärrys oman lajin analyysistä, tunnuspiirteistä ja vaatimuksista sekä niiden huomioiminen arjen ja elämäntapojen näkökulmasta.
- Kyky tunnistaa urheilijan kokonaiskuormitus ja havaita mahdolliset ylikuormitustilat (Olympiakomitea.fi, 2023).

Johtamis- ja kommunikointiosaamiseen kuuluvat puolestaan seuraavat näkökulmat:

- Oman osaamisen tunnistaminen, kehittäminen ja arviointi sekä muiden valmentajien ja asiantuntijoiden johtaminen tarvittaessa valmennusprosessissa.
- Urheilijan vahvuuksien tunnistaminen ja niiden tukeminen, mikä edistää urheilijan itseluottamuksen kasvua ja omistajuuden syntyä omasta tekemisestään.
- Ilmapiiirin luominen, joka rohkaisee urheilijoita yrittämään, uskaltamaan, oppimaan virheistä ja haastamaan itsensä.
- Psykkisten prosessien ymmärtäminen urheilijaksi kasvun kontekstissa ja niiden käytännön soveltaminen valmennustyössä.
- Yhteisöllisyyden merkityksen tunnistaminen ja toimintatapojen luominen sen tukemiseksi.
- Toimintakulttuurin rakentaminen, joka edistää harjoittelua, kilpailemista ja jatkuvaa kehittymistä.
- Tuki urheilijalle ja hänen lähipiirilleen arjenhallinnan taitojen kehittämisessä ja niiden käytännön toteutumisessa (Olympiakomitea.fi, 2023).

4.3 **Fyysisten ominaisuuksien testaaminen**

Fyysisten ominaisuuksien testaamisella pyritään synnyttämään urheilijalle käsitys omasta kehittymisestään. Samalla pyritään tunnistamaan urheilijan vahvuudet ja kehityskohteet. Lapsuusvaiheessa testit ovat tyypillisesti yleistestejä, jotka sisältävät joitakin lajikohtaisia ominaisuuksia testaavia osia. Valintavaiheessa urheilijoiden valmentaminen perustuu pitkälti yksilöllisiin testituloksiin, jotta oheisharjoittelua voidaan suunnata oikeisiin asioihin (Huippu-urheilun instituutti KIHU).

4.3.1 MOVE!

Move! on valtakunnallinen, vuosittain 5. ja 8. luokkalaisille toteutettava fyysisen toimintakyvyn mittausjärjestelmä, jonka tavoitteena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Testin toteuttamisesta ja tulos-
tasosta on valtakunnallisesti koottua aineistoa, joka on vapaasti saatavilla Ope-
tushallituksen verkkosivuilla. ([https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oh-
jeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin)).

Move! -testi koostuu 20 metrin viivajuoksusta, vauhdittomasta 5-loikasta, heitto-
kiinniottoyhdistelmästä, ylävartalon kohotuksesta, punnerruksista ja liikkuvuus-
osiosta. Liikkuvuusosiossa testataan kyykistys, alaselän ojennus ja olkapäiden liik-
kuvuus. Testin tavoitteena on mitata motorisia perustaitoja ja fyysisiä ominai-
suuksia kuvassa 6 esitetyllä tavalla. (Huhtiniemi, M. 2021).

Fyysisen toimintakyvyn osa-alueet							
	Motoriset perustaidot			Fyysiset ominaisuudet			
	Liikkumis- taidot	Tasapai- notaidot	Välineen- käsitte- ly- taidot	Kestävyys	Voima	Nopeus	Liikkuvuus
20 metrin viivajuoksu	X			X			
Vauhditon 5-loikka	X	X			X	X	
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	X		X		X		
Ylävartalon kohotus				X	X		
Punnerrus				X	X		
Liikkuvuus Kyykistys, alaselän ojennus ja ol- kapäiden liikkuvuus							X

Kuva 6. Move! -testissä mitattavat fyysisen toimintakyvyn osa-alueet
(Huhtiniemi, M. 2021).

Move! -testin etuina voidaan pitää sen tarjoamaa laajaa verrokkiaineistoa, vapaasti saatavilla olevia testausohjeita ja toteuttamiseen tarvittavien välineiden vähyyttä.

4.3.2 Lajispesifi testaaminen

Taekwondo on tilanelaji, mikä tarkoittaa, että pelkästään hyvillä fyysisillä ominaisuuksilla ei taata kilpailumenestystä. Fyysinen kehitys luo kuitenkin pohjan kilpailusuorituksen kehittymiselle, ja siksi fyysisiä testejä tulisi tehdä säännöllisesti. Nopeuden kenttätesteissä käytetään yleisesti 20 metrin valokennokokeita tai viivajuoksua ja räjähtävän voiman testeissä painonnoston liikkeitä, pituushyppyä tai moniloikkia. (Mäkinen, J., VK Turku).

Lihaskestävyyden osalta voidaan käyttää perinteisiä 30 sekunnin toistotestejä, joissa liikkeinä ovat esimerkiksi punnerrukset ja linkkuveitsi. Kestävyyden testinä voidaan käyttää Cooper-testiä tai polkupyöraergometriaa, jolloin voidaan testata myös hapenottokykyä ja laktaattipitoisuuksia. (Mäkinen, J., VK Turku).

Aiemmin Taekwondo-ottelussa vaadittavia ominaisuuksia käsittelevässä kappaleessa todettiin, että nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus ja taitavuus ovat keskeisiä ominaisuuksia. Tämän vuoksi erityisesti valintavaihetta lähestyvien tai siinä olevien urheilijoiden lajispesifin testaamisen merkitys korostuu.

Liikkuvuusominaisuuksien testaamisessa keskeistä on alaraajojen liikkuvuus, sillä ottelussa alaraajojen on kyettävä nousemaan oman pään korkeudelle sekä eteen, sivulle että taaksepäin suuntautuvissa liikkeissä. Lonkkanivelestä mitattuna tämä tarkoittaa hallitulla lihastyöllä saavutettavaa 140–160 asteen liikerrataa. (Mäkinen, J., VK Turku).

Liikkuvuusominaisuuksien testaamiseen ja kehittämiseen on olemassa myös tuotteistettuja koulutuksia, kuten esimerkiksi Exercise Masterin liikkuvuusvalmentajakoulutus. Näiden sisällöt ja metodiikka eivät kuitenkaan ole vapaasti saatavilla liiketoimintakonseptin takia, joten niiden arviointi tai hyödyntäminen tämän tutkielman osalta ei ole mahdollista.

5 URHEILIJAN POLUN SOVELTAMINEN LÄNKYN TAEKWONDOSSA

Länkyn Taekwondo on määritellyt itsensä harrastajaseuraksi, jossa harjoitukset toteutetaan pääsääntöisesti vyöarvojen mukaisissa ryhmissä. Harjoitukset keskittyvät viikoittain vaihtuvaan teemaan, joka kattaa tasapuolisesti kaikki taekwondon osa-alueet, kuten potkut, käsitekniikka, ottelut, liikesarjat ja itsepuolustus. Tämä lähestymistapa on mahdollistanut hyvän taekwondon perusosaamisen saavuttamisen, perusliikuntataitojen kehittämisen ja fyysisen kunnon parantamisen, samalla mahdollistaen harrastajien etenemisen vyöarvoissa omien tavoitteidensa mukaisesti.

Vuoden 2024 alussa päätettiin aloittaa kokeilu, jossa yleisten lajiharjoitusten lisäksi järjestetään viikoittaisia harjoituksia, jotka keskittyvät erityisesti otteluun ja liikesarjoihin. Näihin harjoituksiin voivat matalalla kynnyksellä osallistua kaikki kilpailemisesta tai siihen tähtäävästä harjoittelusta kiinnostuneet alkeiskurssin suorittaneet harrastajat. Tämän tutkielman keskiössä on tulevaisuudessa mahdollisen systemaattisen polun luominen, joka mahdollistaisi harrastajien siirtymisen taekwondon harrastajasta harrastetason ottelukilpailijaksi.

5.1 Kilpailuun tähtäävä ryhmä

Kilpailuun tähtäävään ryhmään otetaan alkeiskurssin käyneitä harrastajia non-stop-periaatteella, jotta he voivat kokeilla otteluharjoittelua ja kevyttä kontrolloituja sparrausta viikoittain pidettävissä harjoituksissa.

Ryhmän tavoitteena on mahdollistaa turvallinen ja positiivinen ensikokemus otelusta ja synnyttää innostuksen kipinä perusharjoituksia syvemmälle menevään otteluharjoitteluun. Harjoituksissa keskitytään liikkumiseen, tekniikkaan ja niiden soveltamiseen eri tilanteissa sekä suojat päällä tapahtuvaan rajoitettuun kontaktiin tottumiseen. Fyysisten ominaisuuksien osalta pääpaino on nopeusharjoituksissa ja kestävyysominaisuuksien harjoittamisessa.

Tavoitteena on, että tämän ryhmän harjoitukset täydentävät vyöarvon mukaisia harjoituksia, ja harjoittelijoiden toivotaan osallistuvan säännöllisesti normaaleihin vyöarvon mukaisiin harjoituksiin, joissa kehitetään perusmotorisia ominaisuuksia ja lajiosaamista laajemmin.

Kun riittävä osaaminen ja itseluottamus on saavutettu, ryhmän harrastajia kannustetaan kokeilemaan kilpailemista seuran omissa ja/tai lähialueen salikilpailuissa.

5.2 Kilpaileva ryhmä

Kilpaileva ryhmä on uusi ajatus seurassamme, ja sen tarkoituksena on toimia seuraavana askeleena niille harrastajille, jotka ovat jo jonkin aikaa harjoitelleet ja osallistuneet riittävän määrän salikilpailuihin. Ryhmään haluavien tulee sitoutua tavoitteelliseen otteluharjoitteluun ja tavoitella kilpailemista Taekwondoliiton harrastesarjoissa.

Ryhmässä harjoittelevat normaaleissa vyöarvon mukaisissa viikkoharjoituksissa ja kilpailuun tähtäävän ryhmän tekniikka-painotteisissa harjoituksissa. Lisäksi ryhmälle luodaan oma sparraustreeni, jotta voidaan mahdollistaa viikoittain 2–3 tuntia otteluharjoittelua. Ryhmän harjoittelua täydennetään vierailuilla lähialueen seurojen otteluharjoituksissa, liittovalmentajan ohjaamissa avoimissa otteluharjoituksissa, otteluleireillä sekä osallistumalla salikilpailuihin useamman kerran kauden aikana ennen harrastesarjoihin osallistumista.

Ryhmässä pyritään testaamaan yli 10-vuotiaiden harrastajien fyysisiä ominaisuuksia kauden alussa ja lopussa. Tämä auttaa todentamaan säännöllisen harjoittelun mukanaan tuomaa kehitystä ja antaa harrastajille käsityksen omista vahvuuksistaan ja kehityskohteistaan. Seuralla käytettävissä olevat resurssit huomioiden yksinkertaisemmillaan testien toteuttaminen voidaan tehdä käyttämällä MOVE! testejä ja niihin liittyvää tietoa, mutta varsinkin tavoitteellisemmin kilpailamiseen tähtäävillä liikkuvuus ominaisuuksien laaja-alaisempi testaaminen jotta kin konseptia hyödyntäen voidaan nähdä tarpeellisena.

Testien avulla voidaan yhdessä valmentajien, harrastajien ja vanhempien kanssa pohtia, millaisia painopisteitä harjoittelussa tai vapaa-ajan valinnoissa kannattaa tehdä, jotta harrastajan asettamat tavoitteet saavutetaan.

Tässä tutkielmassa keskitytään urheilijan polun luomiseen harrastetasolla kilpailamiseen saakka. Kilpailevan ryhmän perustaminen tapahtunee tammikuussa 2025, ja sen kehittämistä ja toteuttamista jatketaan, kun se tulee ajankohtaiseksi. Samalla seura pyrkii panostamaan otteluvalmennuksen osaamisen kehittämiseen valmentajien koulutuksen ja verkostojen avulla.

LÄHTEET

Casolino, E., ym, Technical and Tactical Analysis of Youth Taekwondo Performance, Journal of Strength and Conditioning Research 26(6): s 1489-1495, June 2012., Viitattu 03.05.2024. <https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2012/06000/technical-and-tactical-analysis-of-youth-taekwondo.6.aspx>

Forssell, K., Kampailulajien aikuisharrastajan VOK 2-tason ohjaajakoulutus-ohjaajan opas, Suomen Judoliitto ry 2020, viitattu 01.05.24. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020120125505>

Finni, J., ym, Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus ja kirjoittajat, 2014, Viitattu 16.05.2024. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/lapsuusvaihe_www_2.pdf

Huhtiniemi, M., Move! -mittauskäsikirja, oph.fi, 2012, viitattu 16.05.24. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf

Mononen, K., URHEILIJAN POLKU, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU 2017, viitattu 01.05.24. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>

Mäkinen, J., Taekwondo ottelun lajianalyysi, VK Turku, viitattu 01.05.24 <https://docplayer.fi/12908031-Taekwondo-ottelun-lajianalyysia.html>

Mäkinen, J. "Mihin keskittyä alle murrosikäisten harjoittelussa" 28.9.2020 julkaistu blogikirjoitus www.exercisemaster.fi -sivustolla, Viitattu 03.05.24. <https://www.exercisemaster.fi/blog/liikkuvuusharjoittelu-1/mihin-keskittya-alle-murrosikaisten-harjoittelussa-15>

Huippu-urheilun instituutti KIHU, Taekwondon urheilijan polku, viitattu 01.5.24.

https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php%3Fpage=taulukko&laji=135.html

Olympiakomitea.fi/ Seuratoiminta/Valmentaminen- ja ohjaaminen, viitattu

03.05.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/valmentaminen-ja-ohjaaminen/>

Olympiakomitea.fi, Valmennuksen osaamistavoitteet Versio 18.10.2023, Viitattu

03.05.2024. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2023/10/f3b965e7-financial_valmentajan-osaamistavoitteet-19.9.23.pdf