



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY  
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

# Suomen Taekwondoliitto ry

## TOIMINTASUUNNITELMA 2013



**SOKOS  HOTELS**  
KESKELLÄ KAUPUNKIA. KESKELLÄ ELÄMÄÄ.

  
**kisakallio**

1	ESIPUHE.....	3
2	JÄRJESTÖHALLINTO.....	4
	2.1 Yleistä.....	4
	2.2 Hallitus.....	4
	2.3 Sääntömääräiset kokoukset.....	4
	2.4 Kansainvälinen toiminta.....	5
	2.5 Pääsihteeri.....	5
	2.6 Nuorisovastaava.....	5
	2.7 Olympiavalmentaja (Project 2016).....	6
	2.8 Nuorten Olympiavalmentaja.....	6
	2.9 Taekwondo-lehti.....	6
3	JUNIORIVALIOKUNTA.....	7
	3.1 Toimintaympäristö.....	7
	3.2 Valiokunnan henkilöresurssit.....	7
	3.3 Kilpailutoiminnan edistäminen.....	7
	3.4 Harrastaja keskipisteessä.....	8
	3.5 Toiminnan laatu ja arvostus.....	9
4	HARRASTUSVALIOKUNTA.....	10
	4.1 Toimintaympäristö.....	10
	4.2. Toiminnan tavoitteet.....	10
	4.3 Vuoden 2013 harrastustoiminnan tapahtumat.....	11
5	OTTELUVALIOKUNTA.....	12
	5.1 Toimintaympäristö.....	12
	5.2 Laadittavat ohjeet ja raportit.....	12
	5.3 Koulutustoiminta.....	13
	5.4 Tiedotus- ja suhdetoiminta.....	13
	5.5 Antidopingohjelma.....	13
	5.6 Kehittämishanke KIHU:n kanssa.....	13
	5.7 Otteluvaliokunnan tavoitteet ja onnistumisen mittarit.....	14
	5.8 Tasoryhmäjärjestelmä.....	15
	5.9 Kansallinen kilpailutoiminta.....	15
	5.10 Valmennuskeskustoiminta.....	16
6	LIIKESARJAVALIOKUNTA.....	17
	6.1 Liikesarjavalioikunnan henkilöresurssit vuonna 2013.....	17
	6.2 Liikesarjajaoksen toiminnan tavoite vuonna 2013.....	17
	6.3 Liikesarjajoukkueen toiminta.....	17
	6.4 Kansallinen kilpailutoiminta.....	18
	6.5 Valmennuskeskustoiminta.....	19
	6.6 Eri ikäryhmien valmennus.....	19
	6.7 Tuomaritoiminta.....	19
7	OTTELUTUOMARIVALIOKUNTA.....	20
	7.1 Ottelutuomarijakaoksen henkilöresurssit vuonna 2013.....	20
	7.2 Kotimaan tuomaritoiminta.....	20
	7.3 Ulkomaan tuomaritoiminta.....	20
	7.4 Ottelutuomarien koulutus.....	20

# 1 ESIPUHE

Suomen Taekwondoliitto toimii taekwondon kansallisena katto-organisaationa, joka vastaa myös lajin yhteyksistä erilaisiin sidosryhmiin. Keskeisimmät sidosryhmät ovat Maailman Taekwondoliitto (WTF), Euroopan Taekwondoliitto (ETU), Suomen Olympiakomitea, Suomen Liikunta ja Urheilu, Nuori Suomi, Opetusministeriö, Puolustusvoimat, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus sekä Antidopingtoimikunta. Taekwondoliiton ensisijainen tehtävä on ylläpitää ja kehittää taekwondon juniori-, harrastus-, ja kilpaurheilutoimintaa.

Taekwondoliitto on valinnut alkaneen olympiadin strategiassa painopisteeksi huippu-urheilun kehittämisen. Lisäksi keskitytään junioritoiminnan ja jäsenseurojen toiminnan kehittämiseen. Huippu-urheilun kehittämisessä tärkein uudistus on vuoden 2013 alusta toimintansa aloittava valtakunnallinen valmennuskeskus. Keskus sijaitsee Turussa ja se toimii läheisessä yhteistyössä Turun Seudun Urheiluakatemian kanssa. Keskukseen valittavien urheilijoiden päivittäisharjoittelun olosuhteet tulevat vastaamaan kansainvälisiä vaatimuksia. Ammattimaisen lajivalmennuksen ohella tukipalvelut, kuten fysioterapia, urheilulääkäri ja ravintoneuvonta, ovat kilpailukykyisellä tasolla.

Vuosi 2013 on kilpaurheilun näkökulmasta uuden olympiaprojektin käynnistämisen vuosi. Potentiaalisia urheilijoita etsitään avoimin mielin ja ehdokkaita testataan niin menestyksen, suorituskyvyn kuin motivaation osalta. Vuoden aikana annettujen näyttöjen myötä selviää, ketkä ovat ne urheilijat, jotka nimetään Project 2016-ryhmään. Vuonna 2013 Suomen Taekwondoliitto toimii neljättä kertaa Euroopan Taekwondoliiton A-class-turnauksen järjestäjänä. A-class-status on Finnish Open-kilpailulle merkittävä saavutus, joka nostaa perinteikkään turnauksen kansainvälisyysastetta ja arvostusta entisestään.

Suomen Taekwondoliiton ja Suomen ITF-taekwondon yhdistyminen ei toteutunut suunnitellulla tavalla vuoden 2012 aikana. Tästä huolimatta lajirajat ylittävää yhteistyötä jatketaan, esimerkiksi junioritoiminnan ja koulutustoiminnan osalta. Vuoden 2013 aikana jatketaan myös soveltavan taekwondon kehittämistä tavoitteena saada jatkoa Matti Sairasen saavuttamalle vammaistaekwondon MM-pronssimitalille.

Toimintavuosi 2013 on suomalaiselle taekwondolle tärkeä näytön paikka. Lajimme mahdollisuuksiin olla yksi Suomen menestyslajeista maailmalla uskotaan niin uudistuvassa olympiakomiteassa kuin urheiluyhteisön keskuudessa. Pystymmekö parantamaan Lontoon menestystä Riossa on kiinni siitä, kuinka hyvin lajiosaajat kykenevät työskentelemään yhdessä yhteisen tavoitteen eteen. Parhaimmassa tapauksessa taekwondolla on mahdollisuus tällä olympiadilla kirjoittaa palanen suomalaista urheiluhistoriaa.

Helsingissä 2.11.2012



Jarkko Mäkinen  
Pääsihteeri

## 2 JÄRJESTÖHALLINTO

### 2.1 Yleistä

Suomen Taekwondoliitto ry on vuonna liikunnan uuden keskusjärjestön jäsen. Suomen Taekwondoliiton jäseninä ovat taekwondo harjoittavat yhteisöt, jotka maksavat liittoon jäsenmaksun. Vuonna 2013 Taekwondoliitossa on 72 jäsenseuraa, joista yksi on 23 seuraa sisältävä ITF-taekwon-do-liitto.

Taekwondoliiton toimintoja ohjaavat liiton yleiskokouksen valitsema hallitus ja seuraavat viisi valiokuntaa: juniorivaliokunta, harrastusvaliokunta, liikesarjavalioikunta, otteluvaliokunta ja ottelutuomarivaliokunta. Taekwondoliitossa on vuonna 2013 kolme palkattua päätoimista työntekijää: pääsihteeri, nuorisovastaava ja nuorten olympiavalmentaja. Olympiaprojektia johtava kv-valmentaja toimii toiminimellä ja laskuttaa palveluksistaan Suomen Taekwondoliittoa

### 2.2 Hallitus

Hallitukseen kuuluu liiton yleiskokouksen valitsevat edustajat. Puheenjohtaja johtaa hallitusta ja edustaa koko liittoa. Hallitus on tehnyt liitolle toimintastrategian vuosille 2012-2016. Strategian linjaukset tarkistetaan ensimmäisen kerran vuoden 2013 syyskokouksen yhteydessä. Hallituksen tehtävänä on valvoa strategian mukaisten linjausten noudattamista sekä valiokunnissa että jäsenseuroissa. Lisäksi hallitus valvoo liiton taloudellista tilannetta ja tekee tarvittavat toimenpiteet talouden turvaamiseksi.

#### **Hallituksen kokoukset**

Tammikuu  
Helmikuu  
Maaliskuu  
Huhtikuu (allekirjoitetaan tilinpäätökset)  
Toukokuu (kevätkokouksen yhteydessä)  
Kesäkuu  
(heinäkuussa tarpeen mukaan)  
Elokuu  
Syyskuu (budjetin valmistelu)  
Lokakuu (budjetin hyväksyminen)  
Marraskuu (syyskokouksen yhteydessä)  
Joulukuu

#### **Valiokuntapäivät**

Taekwondoliiton kaikkien valiokuntien yhteinen kehityspäivä järjestetään vuoden 2013 keväällä erikseen päätettävänä ajankohtana.

### 2.3 Sääntömääräiset kokoukset

#### **Kevätkokous 2013**

Valmisteluiden määräajat:

1. Toimintakertomukset oltava liiton toimistolla 28.2.2013
2. Seuroilla oltava toimintakertomukset, kutsu, esityslista, tilinpäätöstiedot huhtikuun loppuun mennessä.

#### **Syyskokous 2013**

Valmisteluiden määräajat:

1. Budjettiraamit ja toimintasuunnitelmat valiokunnilta 31.8.2013 mennessä
2. Kokouskutsu ja esityslista julkaistaan syyskuun loppuun mennessä.
3. Hallituksen jäsenien vaaliehtokkaat on toimitettava liiton toimistolle kahden jäsenseuran esityksestä kuukautta ennen syyskokousta.

## 2.4 Kansainvälinen toiminta



Kansainvälinen taekwondo-festivaali (kuva: Niko Hakkarainen)

Suomen Taekwondoliitto jatkaa vuonna 2013 voimakkaassa kehityksessä olevaa kansainvälistä toimintaansa. Liikesarjojen Finnish Open järjestetään 11. kerran. Kansainvälinen Taekwondo Festival-tapahtuma järjestetään vuonna 2013 kahdeksatta kertaa. Suomi pyrkii saamaan edustajan sekä Euroopan Taekwondoliiton (ETU) ja Maailman Taekwondoliiton (WTF) hallitukseen että näiden kattojärjestöjen muihin toimielimiin.

## 2.5 Pääsihteeri

Hallitus valitsee ja palkkaa pääsihteerin. Hallituksen puheenjohtaja toimii pääsihteerin esimiehenä. Pääsihteeri vastaa liiton toiminnan suunnittelusta ja johtamisesta yhteistyössä liiton hallituksen kanssa. Pääsihteeri vastaa hallituksen kokousten valmistelusta ja kokouspöytäkirjojen tekemisestä. Lisäksi toimenkuvaan kuuluu liiton jäsenpalvelujen kehittäminen sekä liiton markkinoinnin kehittäminen. Pääsihteeri vastaa liiton suhdetoiminnasta ja sidosryhmäyhteistyöstä. Pääsihteerin tehtävää hoitaa vuonna 2013 Jarkko Mäkinen.

## 2.6 Nuorisovastaava

Hallitus valitsee ja palkkaa nuorisovastaavan. Nuorisovastaavan esimiehenä toimii pääsihteeri tai hallituksen nimeämä hallituksen jäsen. Nuorisovastaavan toimenkuvaan kuuluu alle 20-vuotiaiden lasten ja nuorten toiminnan kehittäminen liitossa ja sen jäsenseuroissa. Toiminnan kehittäminen tapahtuu Nuoren Suomen uusimpien linjausten mukaisesti. Yksi olennainen tehtävä on Sinettiseuratoiminnan kehittäminen. Nuorisovastaava toimii tiiviissä yhteistyössä juniorivaliokunnan kanssa toimien myös valiokunnan sihteerinä. Päivittäisten toimistorutiinien ohella nuorisovastaavan toimenkuvaan kuuluu myös käytännön tapahtumien järjestämistä, niin juniori-ikäisten omien tapahtumien järjestämistä kuin junioriharjoitusten järjestämistä muiden tapahtumien yhteyteen. Nuorisovastaavan tehtävää hoitaa vuonna 2013 Tiiu Tuomi.

## 2.7 Olympiavalmentaja (Project 2016)

Olympiavalmentajan tehtäviin kuuluu Taekwondoliiton valmennusjärjestelmän kehittäminen yhteistyössä Olympiakomitean kanssa, Project 2016-ryhmään kuuluvien urheilijoiden valmennuksen koordinointi sekä käytännön valmennustyö. Tehtävää hoitaa todennäköisesti Jesus Ramal.

## 2.8 Nuorten Olympiavalmentaja

Nuorten Olympiavalmentajan tehtäviin kuuluu Taekwondoliiton valmennusjärjestelmän kehittäminen yhteistyössä Olympiavalmentajan kanssa. Nuorten Olympiavalmentaja työskentelee liiton valmennuskeskuksessa. Valmentajan valintaprosessi on käynnissä.

## 2.9 Taekwondo-lehti

Taekwondo-lehti on Suomen Taekwondoliiton jäsenlehti, joka toimitetaan kaikille lajilisenssin lunastaneille. Lehden painos on noin 2000 kpl. Taekwondo-lehdessä kerrotaan ajankohtaisista liiton asioista sekä lajin tärkeistä tapahtumista ja henkilöistä. Lehden sisältöä kehitetään järjestelmällisesti mielenkiintoisempaan suuntaan saadun asiakaspalautteen perusteella. Jutut ovat pääsääntöisesti asiapitoisia, mutta mukana on myös viihteellisempiä juttuja. Sisältö suunnitellaan huomioiden eri-ikäiset lukijat. Jäsenpostituksen lisäksi lehti toimitetaan isoimpien kaupunkien kirjastoihin, urheiluopistoihin ja YLE:n urheilutoimitukseen.

### Lehden toimitus

Lehden päätoimittaja, taittaja/AD, toimitussihteeri sekä Taekwondoliiton toimiston henkilökunta muodostavat lehden toimituksen. Toimitus osallistuu juttujen etsimiseen ja kirjoittamiseen sekä vastaa lehden kehittämisestä. Lehdellä on useita vakituisesti kirjoittavia toimittajia. Lehden päätoimittajana vuonna 2013 toimii Tarja Röytiö.

Taekwondo -lehti ilmestyy vuonna 2013 seuraavasti:

<b>1/2013</b>	Helmikuu 2013	<b>3/2013</b>	Elokuu 2013
<b>2/2013</b>	Toukokuu 2013	<b>4/2013</b>	Marraskuu 2013

## 3 JUNIORIVALIOKUNTA

### 3.1 Toimintaympäristö

Juniorivaliokunta toimii omana yksikkönään Suomen Taekwondoliiton alaisuudessa. Valiokunta ohjaa 3-18-vuotiaille lapsille ja nuorille suunnattua harrastus- ja kilpailutoimintaa. Kilpailutoiminnassa juniorivaliokunta ohjeistaa E-, D-, ja C-juniorien sarjoissa käytettävät säännöt, sekä ohjaa kilpailutoiminnan suunniteltua yhdessä vastuuvallmentajan kanssa. Harrastustoiminnassa juniorivaliokunta järjestää alueellisia leirejä, ylläpitää sinettiseuratoimintaa ja tukee seuroja juniorityössä. Nuoren Suomen eettiset linjaukset ja suositukset ohjaavat toimintaa sekä juniorivaliokunnassa että ruohonjuuritasolla seurojen arjessa.

#### 3.1.1 Toiminnan tavoitteet

Toiminnan tavoitteena on antaa kaikille mukana oleville lapsille ja nuorille hyvä fyysisen ja psyykkisen kehityksen taso, joka mahdollistaa terveen elämän ja monipuoliset mahdollisuudet tulevaisuudessa. Yksi mahdollisuus on jatkaa taekwondo harrastuksena tai ammattina myös aikuisiällä. Lajin parissa mahdollistetaan kaikille oma polkunsaa, joka voi olla huippu-urheilua, harrastustoimintaa, seuratoimintaa, tuomaritoimintaa, ohjausta tai valmennusta. Toiminnassa on tärkeää antaa lapsille ja nuorille iloa, elämyksiä ja onnistumisen tunteita monipuolisen liikunnan keinoin.

### 3.2 Valiokunnan henkilöresurssit

Juniorivaliokuntaan kuuluu puheenjohtajan lisäksi 4 – 6 jäsentä. Valiokunnan sihteerinä toimii Taekwondoliiton nuorisovastaava Tiiu Tuomi. Valiokunta kokoontuu noin kerran kuukaudessa, kesäkaudella harvemmin.

<u>Tehtävä</u>	<u>Henkilö</u>
Puheenjohtaja	Petteri Kauppinen
Jäsen	Maini Niiranen
Jäsen	Roosa Närhi
Jäsen	Essi Labart
Jäsen	Sauli Glad
Sihteeri	Tiiu Tuomi

### 3.3 Kilpailutoiminnan edistäminen

Lasten ja kadetti-ikäisten kilpailutoiminta on juniorivaliokunnan vastuualuetta. Lasten kilpailutoiminnassa noudatetaan Nuori Suomi -toiminnan suosituksia lasten ja nuorten kilpailutoiminnasta. Liiton syyskokouksen vuonna 2006 hyväksymät lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset taekwondokilpailuissa ovat toiminnansuunnittelun ja toteutuksen lähtökohtana.

Kilpailutoiminnan tulee palvella lasten ja nuorten kehittymistä. Huomio tulee kiinnittää yksilöedistymiseen, eikä lasten paremmuuden vertailuun. Käytännössä tätä vaalitaan esimerkiksi liittämällä leirien ja muiden tapahtumien ohjelmaan leikkimielisiä taito- ja monipuolisuuskisailuja, joissa voittaminen ei ole pääasia.

Kilpailutoiminnassa seuroja kannustetaan järjestämään kehityshankkeen myötä syntynyt ”Monikisa”. Monikisa on aloitteleville kilpailijoille suunnattu tapahtuma, jossa kaikki osallistuvat kolmeen lajiin, otteluun (kyorugi), liikesarjoihin (poomsae) ja taitokisaan. Tavoitteena on antaa aloitteleville kilpailijoille onnistumisen elämyksiä ja sitä kautta kannustaa heitä kilpailemaan jatkossakin. Taekwondoliitto tarjoaa

tapahtuman järjestävälle seuralle palkinnot ja diplomit. Lisäksi otteluvälineitä lainataan tarvitseville.

Pidempään harrastaneille ja kilpailukokemusta omaaville tarjotaan ”kadettitoimintaa”. Kadettitoiminta on 12–14-vuotiaille (1999–2001 syntyneet) suunnattua kilpailuun tähtäävää toimintaa ottelussa ja liikesarjoissa. Vuoden 2013 aikana vahvistetaan toimintaa valmentajien kautta, tuomalla kadettien toiminnasta kiinnostuneita valmentajia yhteen suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa. Isoja, valtakunnallisia kadettileirejä järjestetään kaksi; maaliskuussa ja lokakuussa. Näillä leireillä pyritään kokoamaan Suomen kadettikilpailijat, heidän vanhempansa ja valmentajat yhteen tuomalla leireille huippuvalmentajia, muuta mielenkiintoista ohjelmaa ja tietoa lasten urheilusta. Leireillä on mahdollisuus myös tutustua kadettimaajoukkueen toimintaan ja siihen, miten toimintaan pääsee mukaan. Valtakunnallisten leirien lisäksi kadettimaajoukkueille pidetään 3 – 4 leiriä vuoden aikana (joko omana leirinä tai nuorten maajoukkueen kanssa yhteistyössä). Mahdollisuuksien mukaan leireillä tullaan tarjoamaan lapsille ja heidän vanhemmilleen tietoa hyvästä lasten ja nuorten urheilusta ja harjoittelusta ja opastusta terveisiin elämäntapoihin urheilijan tukiverkoston vahvistamiseksi.

Ottelupuolella kauden tärkein arvokilpailu on Kadettien EM-kilpailut, jotka järjestetään Romaniassa kesäkuussa 2013.

## **3.4 Harrastaja keskipisteessä**

### **3.4.1 Leiritoiminta**

Juniorileirejä järjestetään alueellisesti neljä kertaa vuodessa, tammikuussa, huhtikuussa, syyskuussa ja marraskuussa. Leirejä tarjotaan järjestettäväksi liiton Sinettiseuroille ensisijaisesti, jos heistä ei löydy järjestäjää, niin leirejä voivat muutkin seurat järjestää. Leireille tuodaan monipuolista ohjelmaa ja hyviä ohjaajia ympäri Suomen.

Suuri Budoleiri järjestetään yhteistyössä Aikido-, Karate-, Taido-, Kendo- ja ITF taekwon-Do liittojen kanssa 7.-11.6.2013 Tampereella Varalan Urheiluopistolla. Leiri on tarkoitettu 8 – 14 –vuotiaille. Leiri toteutetaan niin, että perjantaista sunnuntaihin leirillä ovat karate, taido ja ITF, sunnuntaista tiistaihin taekwondo, kendo ja aikido. Leirille tuodaan tänäkin vuonna hyvät ohjaajat ja muiden lajien kanssa järjestetään monipuolista ohjelmaa koko leirin ajaksi, unohtamatta Särkänniemen Elämyspuisto!

Nuorille tarkoitettu Your Fight! järjestettiin ensimmäisen kerran Your Moven jälkimainingeissa 2012. Vuonna 2013 leiri järjestetään toisen kerran, toukokuussa. Kamppailulajikokeilujen ohella osallistujat pääsevät testailemaan rajojaan muissakin lajeissa ja kaiken kruunaa iloinen yhdessäolo!

### **3.4.2 Sinettiseuratoiminta**

Sinettiseuroissa on Nuoren Suomen ja Taekwondoliiton laatukriteerien mukaista toimintaa. Toiminnan laatua seurataan kahden tai kolmen vuoden välein auditointien avulla. Sinettiseurat ovat Taekwondoliiton johtavia seuroja, niin toimintansa kuin myös lasten ja nuorten määrillä mitattuna. Sinettiseura-auditointi tehdään vuonna 2013 Mikkelin Taekwondoseuraan. Vuoden 2013 alusta Sinettiseura-kriteereissä otetaan käyttöön lisenssikriteeri: Täyttääkseen riittävä-tason seuralla tulee olla lisenssi 50 %:lla sekä lapsista että heidän ohjaajistaan, hyvä-tasolle vaaditaan 75 % ja erinomainen- tasolle 100 %.

Liiton oma Sinettiseuratapaaminen järjestetään alkuvuodesta 2013 ja valtakunnallinen Sinettiseuraseminaari on lokakuussa 2013. Sinettiseurasta osallistuvalla yhteyshenkilöllä liitto maksaa osallistumisen ja matkakustannukset näihin tapahtumiin.



### 3.4.3 Tiedotus

Liiton junioritoiminnan ajankohtaisista asioista tiedottaminen on mahdollisimman avointa ja vuorovaikutteista. Pääosa tiedotuksesta tapahtuu sähköisesti liiton kotisivuilla, facebook-sivuilla ja sähköpostin välityksellä. Tärkeimmistä tapahtumista lähetetään kirje seurojen nuorisovastaaville postitse.

## 3.5 Toiminnan laatu ja arvostus

### 3.5.1 Koulutus

Junioritoiminnan kannalta on tärkeää, että erityisesti lasten ja nuorten ohjaajat ovat saaneet asianmukaista koulutusta lasten ja nuorten parissa toimimiseen. Suositeltavaa on, että ohjaajat suorittaisivat myös alan ammattitutkintoja. Sinettiseurojen vaatimukseen kuuluu, että Sinettiseuroilla on oltava koulutuksen saaneet junioriohjaajat, jotka jatkokouluttavat itseään aktiivisesti. Kaikkien juniorivaliokunnan jäsenten tulee käydä I- ja II-tason koulutukset.

Aikido-, Karate-, Taido- ja ITF Taekwon-Do liittojen kanssa jatketaan I-tason koulutuksia kerran vuodessa. Koulutus toteutetaan keväällä 2013. Ennen koulutusta koulutusmateriaali päivitetään vastaavaan VOK-hankkeen perusteita, huomioiden Tervetuloa Ohjaajaksi-koulutuksen päällekkäisyydet. Tavoitteena on, että jokainen koulutuspolulle astuva aloittaa TO-koulutuksella. TO-koulutuksia järjestävät SLU-alueet ja Taekwondoliitto, joten se on helppo tilata omaan seuraan.

II-tason junioriohjaajakoulutus järjestetään myös keväällä 2013. Uuden koulutuksen markkinointi on tärkeää ja se tulee tehdä perusteellisesti. Koulutuksen materiaalien päivittäminen vuoden 2012 pilotin palautteiden perusteella tulee tehdä ennen koulutusta.

Valiokunnassa käynnistetään tenavataekwondon ohjaajien koulutushanke. Tavoitteena on tuottaa ohjaajakoulutus ja tuntimateriaalit 3–6-vuotiaiden ohjaajille ja saada seuroihin uskallusta aloittaa tämänikäisten toimintaa.

### 3.5.2 Junioriohjaajien seminaari 26.1.2013

Junioriohjaajien seminaari järjestetään yhteistyössä kamppailulajiliittojen kanssa. Seminaarin tärkeimpinä tavoitteina on ohjaajien osaamisen lisääminen, konkreettisten työkalujen antaminen ohjaamiseen ja verkostoitumisen ja tiedonkulun lisääminen eri kamppailulajien ohjaajien välillä. Aiheina workshoppeissa on: välineharjoittelu, kehonhallinta ja eettiset tilanteet.



## 4 HARRASTUSVALIOKUNTA

### 4.1 Toimintaympäristö

Pääosa Taekwondoliiton harraste- ja terveysliikunnasta tapahtuu jäsenseuroissa niiden itsensä suunnittelemalla tavalla. Taekwondoliitto koordinoi tätä toimintaa valtakunnallisesti harrastusvaliokunnan toimesta. Taekwondoliiton harraste- ja terveysliikunnan strategian tärkeimmät tavoitteet ovat taekwondon edistäminen kuntoliikuntana sekä harraste- ja terveysliikunnan näkökulmista lähtevä leiri- ja kilpailutoiminta. Myös laadukas seuratoiminta sekä seurojen välinen alueellinen yhteistyö kuuluvat tavoitteisiin. Harrastajilta saatu palaute huomioidaan vuoden 2013 toimintaa suunniteltaessa esimerkiksi tapahtumien sisällön ja kohderyhmien valinnassa.

#### 4.1.1 Valiokunnan henkilöresurssit

Harrastusvaliokuntaan etsitään vuotta 2013 varten uusia tekijöitä. Valiokunta nimeää keskuudestaan henkilön, joka esittelee valiokunnan toimintaa Taekwondoliiton hallituksen kokouksissa. Myös harrastusvaliokunnan kokousten pöytäkirjat toimitetaan hallituksen hyväksyttäväksi. Valiokunta kokoontuu tarvittaessa joko kasvatusten tai virtuaalisesti.

### 4.2. Toiminnan tavoitteet

Harrastusvaliokunta teetti vuonna 2011 harrastajatutkimuksen, jonka avulla selvitettiin harrastajien toiveita ja odotuksia liittoa kohtaan sekä kartoitettiin harrastajien mielipiteitä jo olemassa olevasta toiminnasta. Tutkimuksen tulosten perusteella toiminnalle on asetettu seuraavat tavoitteet:

<b>Toiminnan on oltava monipuolista ja turvallista</b>
--

Kun taekwondo harjoitellaan kunto- ja terveysliikunnan näkökulmasta, toiminnan lähtökohtana ovat monipuolisuus ja turvallisuus. Tärkeimmät keinot näiden tavoitteiden saavuttamiseen ovat monipuolinen tapahtumatarjonta ja järjestelmällinen ohjaajakoulutus.
--

#### *Toimenpiteet*

- Taekwondoliitto tarjoaa ohjaajakoulutusta (yleisohjaajakoulutus, tasot 1 ja 2), joissa korostetaan kunto- ja terveysliikunnan erityisvaatimuksia, kuten tekniikoiden oikeita suoritustapoja ja eri ikäryhmien huomioimista.
- Taekwondoliitto ylläpitää ja kehittää ohjaajan opasta eri tavoin vammaisten harrastajien erityistarpeiden huomioon ottamiseksi (Sovelttavan taekwondon opas)
- Taekwondoliitto järjestää vuosittain yhden valtakunnallisen talvisuurleirin ja yhden kansainvälisen taekwondo-festivaalin, joissa on ohjattuja harjoituksia kaiken ikäisille ja tasoisille harrastajille.
- Liitto järjestää vuosittain 1-2 mustavöisten leiriä, joilla edistetään lajin parissa pysymistä ja elinikäisen liikuntaharrastuksen syntymistä. Lajin opettajille järjestetään vuosittain yksi oma tapaaminen.
- Harrastusvaliokunta huolehtii siitä, että harrastusluontoisia kilpailuja ja kilpailusarjoja on tarjolla sekä ottelussa että liikesarjoissa vuosittain lukuisia.

<b>Seurojen toiminnan on oltava riittävän laadukasta</b>
--

Taekwondon harraste- ja terveysliikunnan kehittymisen edellytys on jäsenseurojen toiminnan kehittyminen oikeaan suuntaan.
---

#### *Toimenpiteet*

- Harrastusvaliokunta tiedottaa aktiivisesti jäsenseuroja kaikista taekwondon harrastustoimintaan liittyvistä tapahtumista. Taekwondoliiton omien tapahtumien lisäksi huomioidaan SLU:n ja muiden yhteistyöelinten järjestämät kunto- ja terveysliikuntatapahtumat.
- Harrastusvaliokunnan jäsenet tekevät seuravierailuja.

- Jokaisesta jäsen seurasta nimetään yksi seuran harraste- ja terveysliikunnasta vastaava henkilö. Nämä henkilöt toimivat yhteyshenkilöinä Taekwondoliiton ja seurojen välillä. Harrastusvaliokunta organisoii vuosittain yhteyshenkilöiden tapaamisen, jotta tapahtuu verkottumista.
- Harrastusvaliokunta koordinoi alueleirien järjestämistä ja rohkaisee naapuriseuroja tutustumaan toistensa toimintaan sekä vierailemaan alueen muidenkin seurojen harjoituksissa. Tavoitteena on taekwondo harjoittelevien seurojen yhteenkuuluvuuden tunteen kehittyminen.

#### **Näkyvyys lisää taekwondon suosiota**

Taekwondo sopii oikealla tavalla toteutettuna suurten massojen kuntoliikuntamuodoksi, mutta julkisuudessa olevaa lajikuvaa on ensin muutettava siihen suuntaan.

#### *Toimenpiteet*

- Harrastusvaliokunta tarjoaa aktiivisesti artikkeleita ja jutunaiheita erilaisiin medioihin.
- Jatketaan nykyisen toiminnan jatkuvaa arviointia sekä erilaisten kohderyhmien toiveiden kartoittamista, jotta toimintaa osataan kehittää oikeaan suuntaan.
- Tapahtumiin osallistumiskynnystä madalletaan esimerkiksi seurojen ohjaajien ja vastuuhenkilöiden suuntaan tehtävän tiedotuksen kautta.

### **4.3 Vuoden 2013 harrastustoiminnan tapahtumat**

Vuonna 2013 järjestetään:

- talvisuurleiri helmikuussa ja Kansainvälinen Taekwondo-festivaali elokuussa.
- mustavöisten leirit keväällä ja syksyllä
- seuravierailuja ja alueleirejä
- seurojen harrastusvastaavien tapaaminen
- seuratoimijapäivä
- opettajien tapaaminen



## 5 OTTELUVALIOKUNTA

### 5.1 Toimintaympäristö

Otteluvaliokunnan tehtävänä on koordinoida kaikkia Taekwondoliiton ottelutoimintaan liittyviä toimintoja. Tehtäväkenttään kuuluu siten sekä kansallisen että kansainvälisen kilpailutoiminnan kehittäminen. Lisäksi otteluvaliokunta ylläpitää ja kehittää yhteistyötä tärkeimpien sidosryhmien kanssa. Näitä ovat mm. Suomen Olympiakomitea, Antidopingtoimikunta, urheiluakatemit ja urheiluoppilaitokset, Puolustusvoimien Urheilukoulu sekä urheiluopistot.



Otteluvaliokunta vastaa olympiataekwondon kilpailu- ja valmennusjärjestelmien toimivuudesta. Kilpailujärjestelmään kuuluu sekä lajin kotimaiset kilpailut että kilpailijoiden osallistuminen kansainvälisiin kilpailuihin. Valmennusjärjestelmä pitää sisällään maajoukkuryhmien valmennus- ja testaustoiminnan sekä urheilijoiden kotimaiset ja ulkomaiset leiritykset. Lisäksi valmennusjärjestelmän tärkeänä tehtävänä on uusien lahjakkuuksien saaminen järjestelmän piiriin.

Huippu-urheilijoiden liittojohtoinen päivittäisvalmennus keskittyy vuonna 2013 Turussa sijaitsevaan valtakunnalliseen valmennuskeskukseen. Keskukseen valittavien urheilijoiden päivittäisharjoittelun lisäksi valmennuskeskus tarjoaa säännöllisesti avoimia leirityksiä muualla asuville urheilijoille. Valmennuskeskuksessa toimii päätoiminen nuorten olympiavalmentaja, joka työskentelee kiinteässä yhteistyössä kansainvälisen olympiavalmentajan kanssa.

Otteluvaliokuntaan vuonna 2013 kuuluvat henkilöt on lueteltu alla olevassa taulukossa:

Tehtävä	Henkilö
Puheenjohtaja	Matti Heikkinen
Jäsen	Iiro Suorela
Jäsen	Mikael Nurisalo
Jäsen	Janne Puputti
Jäsen	Sauli Glad
Jäsen	Juha Aalto
Jäsen	Tomi Mäkinen
Jäsen	Eero Viinikainen

### 5.2 Laadittavat ohjeet ja raportit

- Ottelutoiminnan koordinoitu tapahtumakalenteri vuodelle 2013
- Maajoukkuekriteerit ja –valinnat yhteistyössä maajoukkuevalmentajien kanssa sekä valintojen raportointi hallitukselle ja tiedottaminen julkisesti
- Kilpailuraportit kaikista arvokilpailuista ja SM-kisoista
- Pöytäkirjat valiokunnan kokouksista hallitukselle

### 5.3 Koulutustoiminta

Vuonna 2013 Taekwondoliitto järjestää omia tasojen 1-2 kilpavalmentajakoulutuksia sekä tuottaa yhteistyössä Pajulahden urheiluopiston ja muiden kamppailulajien kanssa 1-3-tason valmentajakoulutusta. Otteluvaliokunta ohjaa maajoukkuevalmentajia, urheilijoiden henkilökohtaisia valmentajia ja urheilijoita osallistumaan valmentajakoulutuksiin.

### 5.4 Tiedotus- ja suhdetoiminta

Otteluvaliokunnan toimesta kirjoitetaan jokaiseen Taekwondoliiton jäsenlehden numeroon vähintään yksi artikkeli. Lisäksi valiokunta edistää taekwondo-kilpailijoiden näkyvyyttä valtamedioissa.

### 5.5 Antidopingohjelma

Suomen Taekwondoliitto sitoutuu noudattamaan voimassa olevia Suomen Antidopingtoimikunnan ja WADA:n sääntöjä. Lisäksi Taekwondoliitto toimii hallituksen hyväksymän Antidopingohjelman mukaisesti. Otteluvaliokunta jakaa urheilijoille ja seuroille aktiivisesti antidopingmateriaalia ja järjestää valmennusryhmiin kuuluville urheilijoille antidopingluentoja maajoukkueleirien yhteydessä. Taekwondoliiton valmennus- ja kilpailusopimuksiin on sisällytetty erilliset antidoping-pykälät. Antidopingohjelmasta tiedotetaan liiton jäsenlehdessä ja kotisivuilla.

### 5.6 Kehittämisprojekti KIHU:n kanssa

Vuonna 2013 on tarkoituksena aloittaa kehittämisprojekti yhdessä Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskuksen kanssa. Projektin tarkempi aihe määritellään lähiaikoina.



(Kuvaaja: Teemu Vänskä)

## 5.7 Otteluvaliokunnan tavoitteet ja onnistumisen mittarit



Otteluvaliokunnan tavoitteena on edistää Suomen menestystä kansainvälisissä ottelukilpailuissa toisaalta parantamalla ottelumaajoukkueen toimintaedellytyksiä ja toisaalta kehittämällä kansallista kilpailujärjestelmää mahdollisimman toimivaksi.

Toiminta jakautuu kahteen tasoon jotka ovat osittain päällekkäiset: Project 2016 ja ottelun maajoukkue-toiminta. Project 2016 ohjaa valittavien olympiaehdokkaiden valmistautumista Rion olympialaisiin. Kansainvälisen olympiavalmentajakonsultin ottaminen mukaan kartoitetaan myös. Yhtenä vahvana ehdokkaana tähän tehtävään on Jesus Ramal.

Ottelumaajoukkueen valmennus tapahtuu maajoukkueen päävalmentajan ohjauksessa joukkueenjohtajan tuella. Lisäksi apuna ovat ikäryhmävalmentajat. Vuonna 2013 ottelumaajoukkueen tavoitteena on menestyminen arvokilpailuissa ja muissa kansainvälisissä kilpailuissa edellisvuotta paremmin. Muita keskeisiä toimintoja ovat

kotimaiset kilpailut, kotimaiset ja ulkomaiset otteluleiiritykset, päivittäisvalmennuksen tukeminen (erityisesti valmennuskeskustoiminnan kautta), kouluttautuminen ja koulutusten järjestäminen sekä yleinen taekwondon valmennuskulttuurin kehittäminen Suomessa.

### Ottelujaoksen kolme tärkeintä tavoitetta vuonna 2013 ovat seuraavat:

1) Suomalaisten taekwondourheilijoiden menestyminen

Mittarit: Urheilijoiden menestys aikuisten MM-kilpailuissa  
Urheilijoiden menestys muissa kansainvälisissä kilpailuissa, erityisesti ETU A-Class-turnauksissa

2) Urheilijan polun ja urakaarimallin kehittäminen

Mittarit: Urheiluoppilaitoksiin hyväksytyjen urheilijoiden määrä  
Puolustusvoimien urheilukouluun hyväksytyjen määrä  
Valmentajakoulutuksiin (tasot 1-3) osallistuvien määrä.  
Ammattiin valmistaviin (tasot 4-5) valmentajakoulutuksiin osallistuvien määrä  
Urheilijoiden siirtyminen lajitoimijoiksi kilpauran päätyttyä

3) Kotimaisen ottelukilpailujärjestelmän kehittäminen

Mittarit: Käytyjen kilpailujen määrä  
Kotimaisten kilpailujen järjestelyjen laatu  
Osallistuneiden kilpailijoiden määrä  
Koko kilpailujärjestelmän toimivuus (palaute)

## 5.8 Tasoryhmäjärjestelmä

Suomen Taekwondoliiton ottelumaajoukkueen toiminnan runkona on tasoryhmäjärjestelmä. Maajoukkue koostuu kaikissa ikäluokissa (kadetit, juniorit ja aikuiset) A- ja B-ryhmästä. A-maajoukkueeryhmän jäsenten tavoitteena on pyrkiä edustamaan Suomea arvokilpailuissa ja B-maajoukkueeryhmän tavoitteena on kehittää kansainvälisen tason urheilijoita ja ylläpitää kansallista kilpailutoimintaa.

### 5.8.1 Aikuisten ja nuorten edustusjoukkueet

#### Alle 14-vuotaiden ottelumaajoukkue

ETU järjestää kadettien EM-kilpailut kesäkuussa Romaniassa. Kadettimaajoukkueen toiminta tapahtuu osittain yhteistyössä Juniorivaliokunnan kanssa. Vuonna 2013 keskitytään leiritysten järjestämiseen, jotta löydetään lisää lahjakkuuksia, joita voidaan ohjata lapsia kilpaurheilun maailmaan.

#### Alle 18-vuotiaiden ottelumaajoukkue

Alle 18-vuotiaiden ottelumaajoukkueen päätavoitteena on syyskuussa Portugalissa järjestettävät nuorten EM-kilpailut. Joukkueeseen pyrkivä ryhmä leireilee pääosin yhdessä aikuisten joukkueen kanssa, joskin ryhmän erityistarpeet huomioivia osuuksia otetaan mukaan leirien ohjelmaan. Ennen EM-kilpailua järjestetään valitulle joukkueelle yksi leiritys jonka tarkoituksena on valmistautua kilpailuun. Lisäksi joukkueen jäsenet leireilevät ulkomailla pienryhmissä sopiviksi katsotuissa paikoissa tarpeen mukaan.

#### Alle 21-vuotiaiden ottelumaajoukkue

21-vuotiaiden toiminnan tavoitteena on varmistaa lahjakkaiden urheilijoiden siirtyminen junioreista aikuisiin. Erityistä huomiota kiinnitetään urahjaukseen koska monet myöhemmän urheilun kannalta tärkeät ratkaisut tehdään juuri tällä ikäkaudella. Valmennuskeskus tekee yhteistyötä paikallisen urheiluakatemian kanssa urheilun ja opiskelun yhteensovittamisessa.

#### Aikuisten ottelumaajoukkue

Ottelun MM-kilpailut järjestetään heinäkuussa Meksikossa. Tavoitteena on saada kisoihin kilpailukykyinen joukkue. Rungas leirit kotimaassa ja myös ulkomailla tukee tätä tavoitetta.

#### Vammaistaekwondon ottelumaajoukkue

Taekwondoliitto lähettää osallistujan/osallistujia vuoden 2013 vammaistaekwondo-kilpailuihin, joista päätavoite on MM-kilpailut. Vammaistaekwondon kehittämiseen tullaan panostamaan jatkossa entistä enemmän.

## 5.9 Kansallinen kilpailutoiminta

Kaudella 2007–2008 kansallisessa ottelukilpailussa siirryttiin liiga-tyyppiseen toimintaan. Ottelu-liiga koskee vain liiton virallisia ottelukilpailusarjoja, ei aloittelija- tai harrastajasarjoja. Ottelu-liigaan kuuluu viisi (5) osakilpailua. Otteluliigalla ei ole SM-arvoa, vaan liitto järjestää erilliset SM-kilpailut. Liigan päätteeksi osakilpailujen yhteispisteiden perusteella kolmelle parhaalle jaetaan palkinnot jokaisessa painoluokassa. Vuoden 2011 alusta liiga muuttui kalenterivuoden mukaiseksi ja samalla pooleista luovuttiin Liiga-sarjoissa. Liigakilpailujen ja SM-kilpailujen järjestäjien on allekirjoitettava erillinen järjestäjäsovitteet.

#### Liigakisojen järjestäjien velvoitteet

- ottelutuomarijaksen antamien ohjeiden noudattaminen
- virallisten lisenssin omaavien tuomarien käyttö ja sovitteiden kulukorvausten maksaminen
- virallisten pistelaitteistojen ja ottelualustojen käyttäminen
- kilpailijoiden, valmentajien ja tuomarien lisenssien tarkistaminen
- osakilpailujen pistetilanteen päivittäminen oman kilpailun osalta ja päivitetyn sarjatilanteen lähettäminen otteluajaksen liigaseurannasta vastaavalle henkilölle

- liiton seurantalomakkeen täyttäminen ja lähettäminen ottelujaoksen liigavastaavalle
- kilpailutulosten toimittaminen mediaan annetun ohjeen mukaan kilpailupäivänä
- järjestävä seura maksaa erikseen sovitus summan yhteiseen palkintokassaan

## 5.10 Valmennuskeskustoiminta

Vuonna 2013 valmennuskeskus toimii keskitetysti yhdessä kaupungissa, Turussa. Valmennuskeskuksen toiminta on pääasiassa käytännöllistä valmennustyötä, jonka tavoitteena on erityisesti keskuksen kuuluvien urheilijoiden päivittäisvalmennuksen laadun nostaminen kansainvälisen kilpailun vaatimalle tasolle. Toinen valmennuskeskusten toiminnan ulottuvuus on sidosryhmäsuhteet ja yhteistyö eri tahojen kanssa. Yhteistyökuviot liittyvät etenkin urheilijoiden opiskeluun ja muihin urheilijoiden siviilielämän asioihin. Näillä alueilla tehdään yhteistyötä paikallisen urheiluakatemia kanssa.

### Valmennuskeskuksen tasoryhmät

Vuonna 2013 valmennuskeskuksessa toimii seuraavat kolme tasoryhmää:

	Koko	Maksut	Valintaprosessi
HUIPPURYHMÄ	1-10 hlöä	Ei maksuja	Urheiluakatemia
HAASTAJARYHMÄ 1	1-20 hlöä	10 €/kk	Valmennuskeskuksen johtoryhmä
HAASTAJARYHMÄ 2	1-30 hlöä	20 €/kk	Ei valintaprosessia

Valmennuskeskukseen voi hakeutua kuka tahansa vähintään 12-vuotias urheilija, jolla on voimassa oleva lisenssi, kilpailukokemusta ja halu kehittyä kilpaurheilijaksi. Uusi tulokas kuuluu aina lähtökohtaisesti Haastajaryhmä 2:een. Valmennuskeskuksen johtoryhmä valitsee urheilijoita Haastajaryhmä 1:een kilpailumenestyksen ja harjoittelun laadukkuuden perusteella. Valmennuskeskuksen Huippuryhmään pääsy edellyttää Turun Seudun Urheiluakatemia huippuryhmään pääsyä.

### Valmennuskeskuksen valmennustoiminta

Valmennuskeskuksessa on kevätkaudella 2013 ohjattuja harjoituksia seuraavasti:

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

Lisäksi huippuryhmään valituille on henkilökohtainen valmennuspalaveri viikoittain ja haastajaryhmään 1 valituille kuukausittain. Valmennuksesta vastaa palkattu Nuorten Olympiavalmentaja yhdessä vapaaehtoisten valmentajien kanssa.

### Valmennuskeskuksen tukitoiminnot

Valmennuskeskustoiminnan tukena toimii asiantuntijaryhmä, joka tukee urheilijoita ravitsemukseen, lihahuoltoon ja siviilielämään liittyvissä ongelmissa. Huippuryhmään valituille urheilijoille seuraavat palvelut ovat maksuttomia: urheilulääkäri, urheilupsykologi, fysioterapia ja hieronta, ravintoneuvonta ja erilaiset suorituskyvyn testit. Haastajaryhmiin kuuluville samoja palveluita on saatavilla mahdollisuuksien mukaan omakustannushinnalla.



## 6 LIIKESARJAVALIOKUNTA

### 6.1 Liikesarjavalioikunnan henkilöresurssit vuonna 2013

Nimi	Seura	Vastuualue
Inkwon Hwang	Herttoniemen Taekwondo Hwang	Puheenjohtaja, tuomarit
Iija Patrikainen	Mukwan Jyväskylä	Harrastustaso
Saija Vuori	Kokemäen Taekwondo	SM-liigan koordinaattori
Nora Mikkelinen	Tampere Kumgang	Harrastustaso
Marco Halonen	Porin Taekwondoseura	Nuorten valmennus

#### Maajoukkueen valmennusryhmän kokoonpano

Toimintasuunnitelmaa kirjoitettaessa päävalmentajan paikka oli haussa.

### 6.2 Liikesarjajaoksen toiminnan tavoite vuonna 2013



Liikesarjajaoksen päämääränä on edistää taekwondo-harrastajien mahdollisuuksia kehittyä liikesarjakilpailemisessa. Jaoksen erityistehtävänä on vahvistaa liikesarjojen asemaa Suomessa toisena taekwondon virallisena kilpailumuotona ottelun rinnalla. Vuoden 2013 päätavoitteena on liikesarjakilpailijoiden määrän kasvattaminen ja uuden kyvykkään päävalmentajan saaminen maajoukkueen vetäjäksi. Kilpailijamäärien kehitystä tullaan seuraamaan tarkasti. Lisäksi liikesarjavalioikuntakouluttaa liikesarjatuomareita ja ylläpitää heidän osaamistaan.

### 6.3 Liikesarjamaajoukkueen toiminta

#### Leiritykset

Liikesarjamaajoukkueelle kertyy vuoden 2012 aikana 20 leirivuorokautta. Vuoden aikana järjestetään vähintään 10 yksipäiväistä teholeiriä, joista valtaosa pidetään avoimena myös muille kuin maajoukkueurheilijoille. Tällä pyritään kasvattamaan liikesarjakilpailemisesta kiinnostuneiden määrää. Maajoukkue leireilee ennen arvokilpailuja urheiluopisto-olosuhteissa, jotta viimeistely onnistuu mahdollisimman hyvin sekä fyysisesti että psyykkisesti. Vuoden 2013 aikana toteutetaan myös yksi ulkomaan leiritus.

## Kilpailut

Vuonna 2013 osallistutaan MM- ja EM-kilpailuihin. Toukokuussa Suomessa käytäviin PM-kilpailuihin tullaan lähettämään Suomesta suuri joukkue. Liikesarjamaajoukkue kilpailee liikesarjajaoksen johdolla kolmessa tai neljässä Euroopan Taekwondoliiton (ETU) ranking-turnauksessa eli nk. A-class-turnauksessa. Yksi vuoden 2013 ETU A-class turnauksista tulee olemaan Turussa Finnish Open. Aktiivisella kansainvälisten turnauksien kiertämisellä tullaan nostamaan koko maajoukkueen esitysvarmuutta.



### Testaustoiminta

Urheilijoiden fyysisten ominaisuuksien kehitystä seurataan tasaisin välein seuravalmennuksen yhteydessä sekä erillisillä testileireillä. Vuonna 2013 liittojohtoinen testaus kattaa kestävyys-, voima- ja liikkuvuusominaisuuksien lajinomaisen mittaamisen. Mittaamista varten on olemassa standardoitu testipatteristo eri-ikäisille urheilijoille tarkoitettuine viitearvoineen. Urheilijoille suositellaan lisäksi omatoimisesti seuraamaan peruskestävyyden kehittymistä ja terveydentilan mahdollisia muutoksia. Myös harjoitusmotivaation muutoksia ja muita psyykkisen valmennuksen osa-alueita on hyvä seurata, jotta urheilijan kehityksestä saadaan mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva.

Liikesarjamaajoukkueen jäsenet pitävät liittojohtoisesti harjoituspäiväkirjaa [treeni.fi](http://treeni.fi)-sivustolla. Maajoukkuevalmentajat näkevät sitä kautta kaikkien urheilijoiden kuormituksen kertymisen ja harjoitusten sisällöt. Urheilijoille suositellaan harjoituspäiväkirjan lisäksi pitämään kirjaa myös sykevaihTELusta (erityisesti aamusyke) mahdollisten ylikuntotilojen ennakoimiseksi. Järjestelmä mahdollistaa myös suoran palautteen antamisen valmentajalta urheilijalle.

## 6.4 Kansallinen kilpailutoiminta

SM-liigaan kuuluu viisi osakilpailua. SM-liigan osakilpailujen yhteydessä järjestetään aina myös aloittelijasarjoja ja lasten sarjoja. Liikesarjakilpailussa SM-liigan osallistumismaksut tulevat täysimääräisesti liikesarjajaokselle. Liikesarjajaos vastaavasti maksaa liigan osakilpailuissa toimivien tuomarien kulukorvaukset. Liikesarjajaos huolehtii myös liigan palkintojen hankkimisesta osallistumismaksuista saatavilla tuloilla.

## 6.5 Valmennuskeskustoiminta

Suomen Taekwondoliiton valmennuskeskus toimii vuonna 2013 Turussa. Valmennuskeskus tarjoaa viikoittain liikesarjakilpailijoille sekä fysiikkaharjoituksia että lajiharjoituksia. Valmennuskeskukseen valitaan urheilijat erillisten valintakriteerien mukaan.

## 6.6 Eri ikäryhmien valmennus



Vuonna 2013 liikesarjavalioikunta panostaa eri ikäryhmien yksilöllisen valmennuksen huomioimiseen. Liikesarjavalioikunnan valitsema kadetti-vastaava huolehtii alle 14-vuotiaiden kilpailijoiden valmennuksesta yhdessä kilpailijoiden omien valmentajien kanssa ja master-vastaava keskittyy yli 40-vuotiaisiin liikesarjakilpailijoihin. Kummallekin ikäryhmälle järjestetään vuoden aikana omia leirejä, jotta ikäryhmien valmennuksen erityispiirteet voidaan ottaa huomioon leirien sisältöjä suunniteltaessa. Toiminnan mittareina tullaan käyttämään sekä kilpailijamääriä että kilpailijoiden kilpailuesitysten tasoa. Kadetti- ja master-vastaavat ovat säännöllisesti yhteydessä liikesarjajaokseen.

Marco Halonen	Porin Taekwondo	Kadettivastaava
Varpu Järvinen	Kokemäen Taekwondo	Mastervastaava

## 6.7 Tuomaritoiminta

Vuonna 2013 järjestetään tuomarikoulutus sekä kevätkaudella että syyskaudella.

Liikesarjavalioikunta lähettää tuomareita Suomessa järjestettäviin PM-kilpailuihin toukokuussa sekä yhteen tai useampaan Euroopan Taekwondoliiton A-Class-turnaukseen. Lisäksi vuoden 2013 arvokisoihin (EM- ja MM-kilpailut) pyritään saamaan jälleen mukaan Suomalainen tuomari. Mahdolliselle kansainvälisten tuomareiden (IR) kertauskurssille tullaan lähettämään yksi tuomari.

# 7 OTTELUTUOMARIVALIOKUNTA

## 7.1 Ottelutuomarijaoksen henkilöresurssit vuonna 2013

Tehtävä	Henkilö
Puheenjohtaja	Juha Reijasto, Taekwondo Kouvola
Jäsen	Ari Lindroos, Paraisten Taekwondo
Jäsen	Laura Nipuli, Budokwai Taekwondo
Jäsen	Janne Airo, Turun Taekwondo

## 7.2 Kotimaan tuomaritoiminta



Kotimaan tuomaritoimintaa pidetään vireänä tuomarien jatkuvalla koulutuksella sekä tuomarien omalla palkitsemisjärjestelmällä. Ottelutuomarijaos nimeää tuomarivalvojan kaikkiin Taekwondoliiton virallisiin ottelukilpailuihin. Tuomarivalvoja huolehtii yhdessä järjestävän seuran kanssa tarvittavien tuomariresurssien hankinnasta sekä lisäksi kilpailujen tuomaritoiminnan korkeasta tasosta. Tuomarivalvojalle maksetaan liiton toimesta verohallituksen vahvistama korkein veroton päiväraha ja kilometrikorvaus.

## 7.3 Ulkomaan tuomaritoiminta

Toukokuussa käydään Suomessa Pohjoismaiden mestaruuskisat, joihin lähetetään suomalaisia tuomareita. Tuomareiden taitojen kehittämiseksi pyritään osallistumaan mahdollisimman moneen ETU:n A-luokan turnaukseen ja muuhun ulkomaalaiseen ottelukilpailuun. Liiton kansainväliset tuomarit osallistuvat arvokilpailuihin erikseen kutsuttaessa.

## 7.4 Ottelutuomarien koulutus

Vuonna 2013 järjestetään yksi ottelutuomarin peruskurssi keväällä ja yksi syksyllä sekä yksi jatkokoulutuskurssi. Muita kursseja järjestetään tarpeen mukaan.

Ottelutuomarivaliokunta varautuu lähettämään liiton IR-tuomareita tarvittaessa WTF:n kertauskurssille.