



## **KUNTOTAEKWONDO**

Aki Tiihonen

Kuntotaekwondo  
Opettajatyöprojekti  
Taekwondo Lahti ry  
2015

## SISÄLTÖ

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | KUNTOTAEKWONDO.....                               | 3  |
| 2 | TERVEYDEN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA .....      | 4  |
| 3 | HARJOITUKSEN RAKENNE.....                         | 6  |
|   | 3.1 Lämmittely .....                              | 6  |
|   | 3.2 Yksittäisen harjoituksen sisältö.....         | 7  |
|   | 3.3 Jäähdyttely .....                             | 8  |
| 4 | MILLAISIA OMINAISUUKSIA OHJAAJALTA VAADITAAN..... | 9  |
| 5 | HARRASTAJAN MOTIVOINTI.....                       | 9  |
|   | 5.1 Ohjaustyylit.....                             | 10 |
|   | 5.1 Palautteen antaminen.....                     | 10 |
|   | 5.3 Kuntotestit ja seuranta.....                  | 11 |
| 6 | YHTEENVETO .....                                  | 13 |
|   | LÄHTEET.....                                      | 14 |
|   | LIITTEET .....                                    | 14 |

# 1 KUNTOTAEKWONDO

Kuntotaekwondossa harrastaja tekee fyysisiä harjoitteita perinteisestä Taekwondosta tutuilla tekniikoilla. Vastuksena toimii oma keho ja harjoiteisiin yhdistetään tasapaino-, liikkuvuus- ja rytmitysharjoituksia. Terveysliikunnan näkökulmassa nämä ovat tärkeitä ominaisuuksia, koska ne ominaisuudet parantavat meidän toimintakykyämme nyt ja tulevaisuudessa.

Kuntotaekwondossa on tärkeää huomioida ryhmän heterogeenisuus, koska ryhmään voi osallistua kaikki fyysisesti terveet +12-vuotiaat henkilöt. Heidän tasoeronsa saattavat kuitenkin olla suuria, johtuen harjoitustaustasta, iästä, vammoista ja yleistaidoista. Tämä asettaa haasteita ohjaajalle, koska ryhmään tuleva odottaa nauttivan ja kehittyvän harjoituksissa. Harjoitusten pitää olla monipuolisia ja samalla kehittäviä, jotta harrastajien motivaatio pysyy korkeana.

Kuntotaekwondossa tehdään sellaisia potkuja ja lyöntitekniikoita, jotka harrastajat voivat nopeasti oppia tekemään turvallisesti. Tavoitteena ei ole saada maksimaalista voimaa vaan turvallinen tekeminen Taekwondosta tutuilla tekniikoilla, mikä toisaalta luo pohjaa myös edetä Taekwondossa. Etenemisellä tarkoitetaan, että henkilö kiinnostuu enemmän Taekwondosta ja haluaa oppia lisää ja alkaa harrastamaan perinteistä Taekwondoa. Kuntotaekwondossa (nimen ensimmäisen osan mukaan) tähdätään kunnan kehittämiseen ja se onkin ensisijaisena tavoitteena. Toisella osalla (eli Taekwondolla) tarkoitetaan tässä yhteydessä kunnan kehittämistä Taekwondosta tutuilla tekniikoilla. Oikein suoritettu taekwondotekniikka on turvallinen ja monipuolinen tapa kehittää harrastajan fyysisiä ominaisuuksia.

Kuntotaekwondoharjoituksen kesto on 60 minuuttia, joka jakautuu seuraavasti: 20 minuuttia käytetään perusteelliseen lämmittelyyn, 30 minuuttia käytetään taekwondotekniikoin toteutettavaan kuntoiluun ja 10 minuuttia käytetään jäähdyttelyyn. Lämmittelyssä lähtökohtana on valmistaa keho ja mieli tulevaan harjoitukseen, jotta harjoittelu voidaan toteuttaa turvallisesti. Lämmittelyssä tärkeänä osana on huomioida se, mitä harjoituksessa tullaan tekemään. Lämmittely rakennetaan aina tulevan harjoituksen perusteella. Lämmittelyssä sovelletaan kahdeksan vaiheista lämmittelyä, joka on tarkemmin käyty läpi kohdassa 3.1.

Tekniikkaharjoituksessa potkuja ja lyöntejä tehdään lihaskuntoa kehittäviä määriä: 20–40 kpl tai vastaavasti kelloa vasten 30–90 sekuntia. Harjoitukseen saadaan vaihtelevuutta erilaisilla kombinaatioilla ja rytmityksellä, jolloin harrastajana motivaatio pysyy korkeana. Yksi esimerkki tuntisuunnitelmasta löytyy kohdasta 3.2.

Jäähdyttelyssä huomioidaan harjoituksen psykofyysinen kuormittavuus. Jos harjoituksessa on tehty paljon fyysistä kuormitusta keholle, ja on syntynyt paljon kuona-aineita, niin harjoituksen jälkeen elimistön aineenvaihdunta pidetään toiminnassa fyysisellä aktiivisuudella. Jäähdyttelyn toteutus riippuu paljon tehdystä harjoituksesta, mutta perussääntönä on hiljalleen jäähdyttää elimistöä ja saada lihakset lepotilaan. Jäähdyttely on tarkemmin käsitelty kohdassa 3.3.

Fyysisiä ominaisuuksia kehittääkseen täytyy harjoituksia olla viikossa 2:sta 3:een. Tätä määrää tukevat monet tutkimukset ja myös esimerkiksi kansalliset liikuntasuositukset, joita antaa UKK-instituutti. Psykkisellä puolella kuntotaekwondo tarjoaa oivan mahdollisuuden unohtaa muut huolet elämästä ja keskittyä ainoastaan fyysiseen tekemiseen. Monet harrastajat ovat kokeneet kuntotaekwondon hyvänä tasapainottajana arjen kiireiden keskellä.

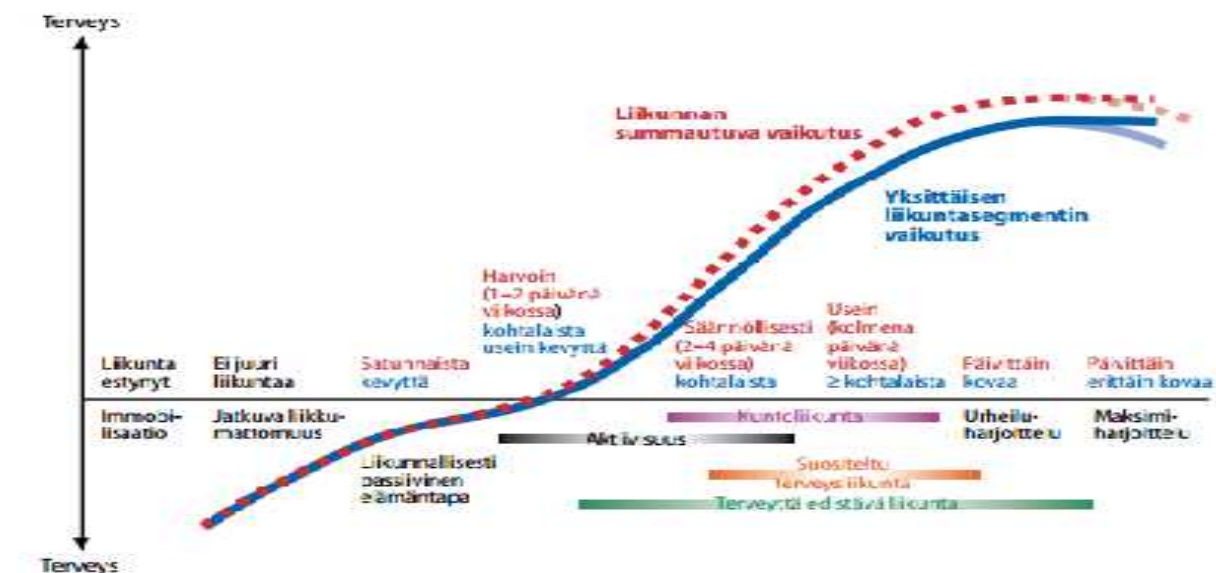
Kuntotaekwondossa pyritään liikunnan lisäksi neuvomaan harrastajille terveellisiä ravintotottumuksia, koska monella harrastajalla ei ole näistä tietoa. Lisäksi harrastajien kanssa

keskustellaan levon tärkeydestä. Tavoitteena on parantaa ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Harrastajille annetaan erilaista materiaalia, joka on luotu tätä toimintaa silmällä pitäen. Lisäksi jaetaan muiden järjestöjen laatimia ravinto- ja liikuntamateriaalia (esim. Kunnossa Kaiken Ikää -julkaisut). Kuntotaekwondon harjoitukset pidetään alkuillasta (Taekwondo Lahdessa klo 17.00–18.00), jolloin useimmat pääsevät suoraan töistä harjoituksiin ja illalle jää vielä aikaa muulle tekemiselle.

Kuntotaekwondo on Suomessa vielä aika tuore ilmiö. Kuntotaekwondo on luotu harrastajien toiveiden pohjalta. Monella työssäkäyvällä perheellisellä henkilöllä ei ole aikaa perinteiseen Taekwondoan, joka vaatii enemmän paneutumista. He ovat kuitenkin kiinnostuneita Taekwondosta ja haluaisivat harrastaa sitä kuntoiluna. Heillä ei ole mielenkiintoa edetä voissä tai opetella korealaista sanastoa. Ihmiset haluavat vaan nauttia hyvästä seurasta ja liikunnasta, sekä sen tuomasta hyvänolon tunteesta. Kuntotaekwondo tarjoaa harrastajille oivan mahdollisuuden kurkistaa Taekwondon saloihin ilman suurempia sitoutumispaineita. Tämä on varmasti yksi syy, miksi moni vastaavanlainen laji on tällä hetkellä hyvin suosittuja (kuntonyrkkeily, crossfit).

## 2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA

Terveysliikuntasuositus suosittelee 18–64-vuotiaille 2,5 tuntia viikossa kestävyysliikuntaa tai 1 tunti ja 15 minuuttia raskasta liikuntaa. Tämän lisäksi aikuisten pitää tehdä luustolihasvoimaa ylläpitävää/kehittävää harjoittelua 2 kertaa viikossa. Tämä on vähimmäissuositus ja sen ylittävältä osalta voidaan lisätä terveyshyötyjä. (Käypä hoito -verkkosivut) Terveyshyödyt lisääntyvät tiettyyn rajaan asti, kuten voidaan todeta kuvasta 1.



**KUVA.** Liikunnan ja terveyden yleinen annos-vastesuhde kaavamaisesti. Eri vaikutusten annos-vastekäyrien muoto on hyvin erilainen, ja käyrät vaihtelevat myös henkilöltäin. Ollennaista on, että lisääntyvä liikunta-annos vaikuttaa aluksi voimakkaasti ja vaikutus vähenee suuremmilla annoksilla. Suuri osa liikunnan terveysvaikutuksesta saavutetaan kohtalaisella liikuntamäärällä, mutta liikunnan määrään tai kestävyysasteeseen tai melompien koeu lisä vaikutusta. Liikunta aktiivisuuden asteiden rajat eivät ole tarkkoja, ja monet alueet ovat osittain päällekkäisiä.

Kuva 1. Liikunnan ja terveyden yleinen annos-vastesuhde.



Kuva 2. Liikuntapiirakka

Liikuntapiirakka on UKK-instituutin laatima kuva, josta pystyy helposti selvittämään, miten saisi riittävästi liikuntaa viikoittain, kun yhdistelee arkiliikuntaa ja saliliikuntaa (kuva 2). Monipuolinen liikunta ylläpitää aikuisten toimintakykyä.

Liikunnan vaikutus ihmisen toimintakykyyn ja terveyteen on monessa tapauksessa kiistaton. Liikkuvuutta ja lihastasapainoa kannattaa ylläpitää lapsesta vanhuuteen asti, koska se parantaa arjesta selviytymisen mahdollisuuksia ja vähentää loukkaantumisriskejä. Myös varttuneemmalla iällä aloitettu liikunta parantaa selviytymistä, joten ikä ei ole kynnyksikysymys terveystieteiden aloittamisessa. Toisaalta on hyvä huomioida, että, jos liikunta aloitetaan vasta keski-ikäisen kynnyksellä (mies 45-vuotias ja nainen 55-vuotias), suositellaan raskasta liikuntaa, jossa nähdään henkilön sydämen kunto. Toisaalta, jos epäillään rakennevikoja, niin tutkimus pitää tehdä ennen kuntoilun aloittamista. (Lappalainen J 2013; Mero et al. 2007; Ramsay 2012; Vuori et al. 2005)

Monessa tutkimuksessa on havaittu, että ikääntymisen vaikutuksia voidaan hidastaa säännöllisellä harjoittelulla. Myös monet elintapataudit (tyypin 2 diabetes, kolesterolin kohoaminen, verenpaine- tauti) voidaan estää säännöllisellä liikunnalla. Säännöllinen liikunta parantaa elimistön verenkiertoa, jolloin elimistön eri osa-alueet saavat paremmin energiaa ja samalla se kehittää/pitää yllä elimistön järjestelmiä. Käyttämättöminä elimistön toiminta alkaa surkastumaan (esim. lihaksessa voiman määrä), jolloin arkiaskareet tulevat haastavammiksi.

Tutkimuksissa on myös havaittu, että liikunta parantaa ihmisen stressinsietokykyä ja unen laatua. Kuitenkin on tärkeä muistaa, että, vaikka elimistön kokonaiskuormitus pidetään riittävällä tasolla, sitä ei kuitenkaan ylitetä. Liiallinen harjoittelu ja työkuorma alkavat vaikuttamaan negatiivisesti elimistön toimintaan, jolloin myös elämän laatu kärsii.

### 3 HARJOITUKSEN RAKENNE

Harjoitusta rakentaessa on erotettava kolme vaihetta: lämmittely, itse harjoitus ja jäähdyttely. Harjoitusta suunniteltaessa kaikkien kolmen vaiheen on tuettava harjoituksen tavoitetta. Kuntotaekwondossa tavoitteena on kehittää yksilön toimintakykyä arjessa. Arjen toimintakykyä voidaan parantaa kehittämällä aerobista kestävyyttä, lihaskestävyyttä, voimakestävyyttä, perusvoimaa ja liikkuvuutta. Ihmisen koordinaatio alkaa heikkenemään 25-vuoden iässä, mikä altistaa loukkaantumisille. Koordinaatio on kuitenkin ominaisuus, jota voidaan kehittää harjoittelemalla iästä riippumatta.

#### 3.1 Lämmittely

Kuntotaekwondon harjoitusryhmä on hyvin heterogeeninen, jolloin yksilöiden väliset erot ovat suuria. Tämä lisää painoarvoa lämmittelylle, jolla pystytään tehokkaasti ehkäisemään loukkaantumisia. Lämmittelyn aikana ihmisen keho ja psyyke valmistetaan tulevaan harjoitukseen. Lämmittelyssä tehdään liikekokonaisuuksia, jotka mahdollistavat yksilön potentiaalinen hyödyntämisen maksimaalisesti harjoituksen aikana.

Lämmittelyn tavoitteena on valmistaa keho ja psyyke tulevaan harjoitukseen. Lepotilassa lihaksissa oleva verenkierto on matalampaa ja suurin osa lihasten hiussuonnista on kiinni. Lisääntyneen lihastyön ansiosta lihaksissa kiertävän veren määrä lisääntyy ja samalla lihaksissa aukeaa hiussuonia ja kehon lämpötila kohoaa. Lisääntyneen verenkierron ansiosta lihakset saavat enemmän happea, energiaa, hormoneja ja samalla syntyneet kuona-aineet poistuvat tehokkaammin lihaksesta. Nämä tekijät yhdessä johtavat parempaan suoritus- ja palautumiskykyyn. (Saari et al. 2009)

Lämmittelyyn vaikuttaa yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi toimintaympäristö ja harjoituksen ajankohta. Jos harjoittelun lämpötila poikkeaa totutusta harjoittelulämpötilasta, niin se vaikuttaa suoraan lämmittelyn keston. Kylmissä olosuhteissa harjoiteltaessa lämmittelyyn joudutaan käyttämään enemmän aikaa ja lämpimissä olosuhteissa vähemmän aikaa. Harjoituksen ajankohta vaikuttaa myös lämmittelyyn. Jos yksittäinen harjoitus toteutetaan normaalista poikkeavaan aikaan (esimerkiksi aikaisin aamulla), niin hermoston herättäminen vaatii enemmän aikaa, jolloin lämmittelyyn käytettävä aika pitenee. Aikaisin aamulla tehtävät teholliset harjoitukset ovat alussa heikompia kuin päivällä tai alkuillasta tehdyt harjoitukset, mutta elimistö kuitenkin adaptoituu myös aamuisin tehtäviin tehollisiin harjoituksiin. Ajankohdan vaikutukset suoritukseen ovat yksilöllisiä, mikä tarkoittaa sitä, että toisilla suorituksissa näkyy suuremmat vaikutukset kuin toisilla.

Hyvässä lämmittelyssä keho valmistellaan tulevaan harjoitukseen oikeassa järjestyksessä (Saari et al. 2009). Yleisesti käytössä oleva kuuden vaiheen aktivoiva alkulämmittely on koettu toimivaksi, mutta olen itse lisännyt tähän muutaman vaiheen lisää, koska olen havainnut sen tarpeelliseksi.

Lämmittelyn toteutus:

1. Harjoituksen sisältö ja tavoitteet
2. Nivelten auki pyörittäminen
3. Hengitys ja verenkierron aktivointi
4. Dynaamiset liikkuvuusharjoitukset
5. Keskivartalon tukilihasten aktivointi
6. Alaraajojen lihasten aktivointi
7. Lihasten reaktiivinen aktivointi

## 8. Liikekokonaisuudet

Aktivoiva alkulämmittely pyritään aina suorittamaan samassa järjestyksessä ja nousujohteisesti.

### 3.2 Yksittäisen harjoituksen sisältö

Alla on yhden harjoituksen tuntisuunnitelma. Harjoitusta voidaan helposti muokata, kun pidetään mielessä alla esitetyt harjoitusmäärät ja ajoitukset. Harjoituksia on hyvä muokata 4–6 viikon välein, koska sillä taataan hyvä harjoitusmotivaatio ja kehittyminen.

| AIHE                     | TOTEUTUS   | KESTO  |
|--------------------------|--|--------|
| Aktivoiva alkulämmittely | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nivelten pyörytykset: (ranteet, kyynärnivelet, olkapäät, lantio, polvet, nilkat, lonkat, pää) 10 kierrosta suuntaansa 2 min.</li> <li>✓ Hengitys ja verenkiertoelimistön aktivointi: päkiöillä liikkuminen/otteluliikkuminen, hölkkääminen, hyppynaru, X-hyppy, hiihtoliike =&gt; muista progressiivisuus kesto 5 min.</li> <li>✓ Dynaamiset liikkuvuusharjoitukset, polven nostot, käsien avaukset, jalan heilautukset. kesto 5 min</li> <li>✓ Tukilihasten aktivointi: T-kierto, X – kierto, vuorikiipeilijä, kesto 2 min</li> <li>✓ Alaraajojen aktivointi: pumppaukset (kellotaulu), 2 kierrosta, kurotukset (kellotaulu), 2 kierrosta, kesto 3 min.</li> <li>✓ Lihasten reaktiivinen aktivointi: taitotikkaat nopeat koordinaatiota vaativat drillit, erilaiset viivan ylihyyt, suoritus tehdään mahdollisimman nopeasti, suoritus kestää 5 – 10 sek. 4 kierrosta. Taukoa kierrosten välissä 30 sek. kesto 3 min</li> <li>✓ Liikekokonaisuudet: takajalan kiertopotku pistariin 5 kpl/jalka, suorat lyönnit mitsiin 5 kpl/käsi. kesto 2 min</li> </ul> | 20 min |
| Harjoitus                | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rytmiysharjoitus: etupotkulla, kiertopotkulla 20 toistoa/2 kierrosta</li> <li>✓ Rytmiysharjoitus: suoralyönti, (2 x etukäsi + 1 x takakäsi) 20 toistoa/2 kierrosta.</li> <li>✓ Teknisesti puhdas kiertopotku 10 toistoa/puoli, 2 kierrosta.</li> <li>✓ Teknisesti puhdas etu- tai takakäden suoralyönti 10/puoli 2 kierrosta.</li> <li>✓ Teknisesti puhdas etupotku pistariin 10 toistoa/puoli, 2 kierrosta.</li> <li>✓ Teknisesti puhdas koukkulyönti ylös 10 toistoa/puoli, 2 kierrosta</li> <li>✓ Tekniikka yhdistelmiä edellisistä tekniikoista.</li> <li>✓ Liikkeen yhdistäminen tekniikkoihin (eteen, taakse, sivulle)</li> </ul>   | 30 min |
| Jäähdyttely              | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Parin kanssa peilikuva liikkumista eteen ja taaksepäin, kesto 2 min</li> <li>✓ U – väistöjä vuoron perään, kesto 2 min</li> <li>✓ Lyhyet ja kevyet venytykset rasitetuille lihaksille (takareisi, etureisi, lonkankoukistaja, ala- ja yläselkä, rintalihakset, ojentajat, pohkeet, vatsalihakset, niska, kesto 6 min</li> </ul>   | 10 min |

Terveyskuntoilussa harjoitusten vaihtelevuus harjoituskausien aikana on tärkeää, koska se vaikuttaa harjoittelumotivaatioon. Toisaalta voidaan painottaa harjoituksen kohdennusta eri kehon ominaisuuksiin. Kuntotaekwondossa ei meillä noudateta perinteisiä harjoituskausirytmityksiä (peruskuntokausi, kilpailuun valmistavakausi, kilpailukausi ja siirtymäkausi), vaan keskitytään terveystuntien kehittämiseen (aerobinen kestävyys, lihaskestävyys ja liikkuvuus).

### 3.3 Jäähdyttely

Jäähdyttely toteutetaan välittömästi pääharjoituksen jälkeen. Jäähdyttelyn tavoitteena on parantaa harrastajan palautumista tehdystä harjoittelusta. Jäähdyttelyllä pyritään vaikuttamaan kuona-aineiden poistumiseen kehosta sekä saattamaan lihakset ja hermosto lepotilaan, mikä edesauttaa palautumista. (Saari et al. 2009)

Jäähdyttelyn pitää olla hyvin suunniteltu, tukea harrastajan harjoittelua ja samalla palauttaa elimistöä tehdystä harjoittelusta. Hyvin toteutettu jäähdyttely nopeuttaa palautumista ja mahdollistaa suuremman harjoitusfrekvenssin. Jäähdyttely pitää toteuttaa laskevalla intensiteetillä, johon osallistuu nopeat ja hitaat lihassolut. Jäähdyttelyssä voidaan kuormittaa myös sellaisia lihaksia, joita ei ole harjoittelussa kuormitettu. Alussa jäähdyttelyn kuormitus pitää olla noin 65 prosenttia maksimitehosta, josta se lasketaan vaiheittain 35 prosenttiin. Sykkeen pitäminen ylhäällä pitää aineenvaihdunnan käynnissä ja pitää huolen siitä, että lihaksissa olevat hiussuonet pysyvät auki. Kun aineenvaihdunta pysyy yllä, niin lihaksista poistuu verenkierron mukana kuona-aineita. Kuona-aineiden poistumisen yhteydessä elimistön happamuus laskee, mikä samalla auttaa hermostoa palautumaan (eli sympaattinen ja parasympaattinen hermosto palautuu lepotilaan). Hermoston palauttaminen lepotilaan parantaa unen laatua ja sitä kautta palautumista. (Saari et al. 2009)

Oikein toteutetussa jäähdyttelyssä ylläpidetään aineenvaihduntaa 5–10 minuuttia, mikä jälkeen tehdään palauttavat venytykset, jotka ovat kestoiltaan lyhyitä (5–10 sekuntia) tai keskipitkiä (10–30 sekuntia). Venytykset ovat kevyitä ja niillä pyritään edistämään lihasten lepopituuteen palautumista. Liian pitkät ja kovat venytykset harjoituksen jälkeen heikentävät palautumista (syntyy mikroepeämia) ja lisäävät loukkaantumiseriskiä. Hyvin toteutettu jäähdyttely nopeuttaa elimistön palautumista, mutta toisaalta se suojelee meitä loukkaantumisilta ja ylläpidetään palautumista. Huonosti suoritettu jäähdyttely ja siitä seurannut palautuminen näkyy heikentyneenä harjoitusmotivaationa ja väsymyksenä. (Saari et al. 2009)

Alla on esimerkki kuntotaekwondo soveltuvasta jäähdyttelystä (kesto 10 minuuttia)

| Tavoite                   | Miten  | Kesto   |
|---------------------------|--|---|
| Aineenvaihdunnan ylläpito | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vuoropotkiskelua</li> <li>✓ Otteluhippaa</li> <li>✓ Yhden jalan pumppaukset</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min</li> <li>2 min</li> <li>2 min</li> </ul> |
| Venyttely                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pohjelihakset</li> <li>✓ Akillesjänteet</li> <li>✓ Takareidet</li> <li>✓ Etureidet</li> <li>✓ Lonkankoukistajat</li> <li>✓ Selkähakset</li> <li>✓ Vatsalihakset</li> <li>✓ Kyljet</li> <li>✓ Ojentajat</li> <li>✓ Olkapäät</li> <li>✓ Rintalihakset</li> <li>✓ Niska</li> <li>✓ Kevyt hölkkä ”höntsä hölkkä”</li> </ul> | 5 min   |



## 4 MILLAISIA OMINAISUUKSIA OHJAAJALTA VAADITAAN

Liikuntaa ohjattaessa harrastajille täytyy taata turvallinen harrastaminen. Liikuntaohjaajien täytyy ymmärtää mihin harjoittelulla pyritään ja miten ihmisen elimistö kehittyy. Kuntotaekwondossa ohjaajan on tärkeä ymmärtää myös kronologisen ja biologisen iän merkitykset. Ihmisen biologinen ikä voi olla paljon enemmän kuin kronologinen ikä. Kronologiseen ikään voidaan vaikuttaa elämäntapattomuksilla. Myös ihmisen ominaisuuksien kehittyminen eri ikäkausina on syytä ymmärtää (eli herkkyyskaudet), jolloin voidaan hyödyntää tätä tietoa henkilöitä ohjattaessa.

Kuntotaekwondo ohjatakseen ohjaajalla on hyvä olla perustiedot ohjaamisesta. Fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen tarvittavat tiedot ohjaaja saa esimerkiksi suorittamalla 1-tason ohjaajakoulutuksen (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu -verkkosivut). Tähän ohjaajakoulutukseen on koottu tärkeimmät perusasiat. Riittävän lajiosaamisen saavuttamiseen harrastajalla pitää olla 1–2 vuotta aktiivista harjoittelua lajista. Tämä tarkoittaa tyypillisesti vihreän tai sinisen vyön saavuttamista lajissa. Ohjaajan alaikärajana voidaan pitää 16-vuoden ikää, mutta tässä on tärkeää tehdä subjektiivista arviointia ohjaajan osalta.

Ohjaajalla pitää olla riittävät ensiaputaidot (esimerkiksi EA 1 -kurssi), jolloin ohjaaja osaa toimia oikein loukkaantumistilanteissa. Perinteisiä ensiaputilanteita kamppailulajeissa on erilaiset ruhjeet, nyrjähdykset ja huimaukset. Ensiaputiedot antavat ohjaajalle varmuutta toimia ohjaajana.

Ohjaamisessa on tärkeää, että ohjaaja uskaltaa ja pystyy toimimaan ryhmän edessä ohjaajana. Ohjaajan pitää löytää itselle ominainen ohjaustyyli (käyty tarkemmin kohdassa 5.1). Ohjaajan tavoitteena on motivoida ja saada harrastajia kehittymään eteenpäin omaan tasoon nähden. Kehittymisen kannalta ohjaajan on ymmärrettävä harjoittelun, levon ja ravinnon merkitys.

## 5 HARRASTAJAN MOTIVOINTI

Harrastajan motivointiin on käytössä monenlaisia tapoja. Tässä luvussa on käyty tarkemmin läpi tärkeimpiä motivointityökaluja. Terveysten kannalta olisi tärkeää tutkia muitakin fysiologisia muutoksia, mitä harjoittelun yhteydessä tapahtuu elimistöön. Kuitenkin monet testit vaativat sellaista laitteistoa, joka aiheuttaisi haasteita testien suorittamiseen. Näistä syistä olemme keskittyneet ohjaustyyliin, palautteen antamiseen, kentällä suoritettaviin kuntotesteihin ja seurantaan. Uskon vahvasti, että näillä tekijöillä pystytään vahvasti motivoimaan harrastajaa parempaan ja pitkäjänteiseen harjoitteluun.

Motivoinnissa osa harrastajista motivoituu omien suoritusarvojen kehittymisestä, osa ohjaajan toiminnasta ja osa palautteesta, joka auttaa häntä kehittymään ihmisenä eteenpäin. Monelle harrastajalle kuitenkin kaikki nämä tekijät vaikuttavat positiivisesti motivaation ylläpitoon. Ohjaajien on tärkeä ymmärtää näiden tekijöiden merkitys motivaatioon ja välistä kannattaakin reflektoida omaa ja ohjattavien toimintaa erilaisissa tilanteissa.

## 5.1 Ohjaustyyli

Valmentajan on hyvä tiedostaa, että ohjaustyyliä on olemassa erilaisia. Moni valmentaja on nähnyt lukuisia erilaisia valmentajia ja toimintatapoja. Jos asiaa on tarkemmin pohtinut, niin on huomannut että hyviä tuloksia saatetaan saada hyvinkin erilaisilla valmennustyyliillä.

Ohjaustyylin valintaan vaikuttaa vastaanottava ryhmä/yksilö, koska me ihmiset käsittelemme ja ymmärrämme asioita eri tavoilla. Tämän takia toiset kehittyvät erilaisissa valmennustyyliissä paremmin kuin toiset. Seuraavaksi käsitellään lyhyesti neljää erilaista ohjaustyyliä.

**Ohjeita antava ohjaustyyli** on tehokas ja nopeasti opittava tyyli, jota käytetään hyvin yleisesti Taekwondossa. Tämä tyyli on määräävä ja se perustuu ohjaajan auktoriteettiin. Haasteena tässä tyyliässä on se, että ohjattavat ovat riippuvaisia ohjaajasta. Toisaalta jos ohjaajan neuvoja aletaan kyseenalaistamaan saattaa hän menettää uskottavuutensa. Virheiden tapahtuessa syytetään ohjaajaa, koska hän ei ole jakanut vastuuta harrastajien kesken. (Mäkinen 2008)

**Mukaileva ohjaustyyli** on vaikeasti omaksuttava tyyli, ellei se ole itselle luontaista. Tyyli perustuu kuuntelemiseen ja empaattiseen ymmärtämiseen, jolloin muodostuu helposti avoin ilmapiiri. Haasteena tässä tyyliässä voi olla, että ohjaajan energia menee ohjattavien ongelmien ratkaisemiseen. Tämä tyyli voi myös helposti johtaa tehottomuuteen, ellei ohjaajalla ole auktoriteettia ottaa tilannetta hallintaan. (Mäkinen 2008)

**Törmäyttämistyyli** on ohjaustyyli jossa ohjaaja laittaa ohjattavat itse kertomaan mitä tehdään ja miten. Ohjaaja pyrkii osoittamaan ohjattavan ristiriitaiset tai virheelliset suoritustavat. Ongelmana tässä tyyliässä on se, että se helposti laittaa harrastajat puolustuskannalle, eikä tämä sovi hyvin aloittelijoiden ohjaamiseen. (Mäkinen 2008)

**Analyyttinen ohjaustyyli** on ohjaustyyli, jossa valmentaja auttaa ohjattavia ymmärtämään asioita analysoimalla niitä ääneen eri näkökulmista. Tässä perustellaan laajalti miksi tehdään ja miten tehdään. Haasteena tässä ohjaustyyliässä on se, että ohjattaville ei tule vastuuta ja he ovat valmentajasta riippuvaisia. Toisaalta laajat selitykset tehtävistä asioista voivat heikentää harjoituksen tehoa. (Mäkinen 2008)

Ohjaustyyliin vaikuttaa valmentajan oma valmennuskokemus, ohjattavien henkilöiden taustat, sekä ohjattava harjoitus. Taitava valmentaja käyttää monipuolisesti useammanlaisia ohjaustyyliä, kun taas aloitteleva ohjaaja yleisesti käyttää ohjeita antavaa tyyliä. (Mäkinen 2008)

## 5.1 Palautteen antaminen

Palautteen antamisella voidaan merkittävästi vaikuttaa yksilön kehittymiseen, koska palautteen avulla kerrotaan miten kehitytään ja missä tarvitsee kehittyä. Palautteen avulla yksilöä voidaan ohjata kehittymisen kannalta oikeaan suuntaan. Ilman palautetta yksilö ei tiedä mitä asioita tarvitsee kehittää. Omalla kriittisellä tarkastelulla pääsee pitkälle, mutta huipulle mentäessä tarvitaan palautetta muilta ihmisiltä. (Ahonen; Lohtaja-Ahonen. 2011)

Palautteen antamisesta saadut hyödyt yksilölle:

- ✓ Kasvattaa itsetietoisuutta
- ✓ Mahdollistaa tunteiden näyttämisen
- ✓ Nopea tapa näyttää työn merkitys
- ✓ Parantaa onnistumisen mahdollisuuksia
- ✓ Lisää vastuullisuutta

- ✓ Käynnistää muutoksen
- ✓ Lisää vuoropuhelua

Palaute saatetaan helposti jättää antamatta, koska pelätään sen vaikuttavan negatiivisesti ihmissuhteisiin. Toisaalta palaute saatetaan jättää antamatta, kun oletetaan henkilön tietävän. Palautteen antamattomuuden taustalla voi olla myös välinpitämättömyys. (Ahonen; Lohtaja-Ahonen. 2011)

Palautteen antaminen on taitolaji, jossa kehitystä tapahtuu sekä palautteen antajan että palautteen saajan kohdalla. Kehittyminen tietysti vaatii halua kehittyä. Tehokkaaseen palautteen antamiseen vaikuttaa palautteen antajan ja palautteen vastaanottajan henkilökohtaiset kyvykkyudet vastaanottaa ja antaa palautetta. Hyvin annettu palaute on tärkeää vastaanottajalle ja huonosti annettu palaute synnyttää konflikteja. (Ahonen; Lohtaja-Ahonen. 2011)

Tehokkaassa palautteen antamisessa on hyvä sopia miten palautetta annetaan ohjaajan ja ohjattavan välillä. Palautteen antaminen pitää olla jatkuvaa, millä pidetään huolta riittävästä palautteesta. Palautteen pituus yleensä lyhenee, kun annetaan palautetta samoista asioista. Palautetta pitää antaa niistä asioista, jotka vievät yksilöä eteenpäin kehitettävässä asiassa. Palautteen antamisessa pitää antaa enemmän positiivista palautetta kuin negatiivista palautetta, koska se lisää onnistumista. Palautteen antaminen perustuu tosiasioihin, jotka palautteen antaja on havainnut suorituksessa. Palautteessa aina havainnoidaan suoritusta ja vaikutusta, jonka jälkeen palaute annetaan rauhallisesti ja selkeästi. Palautteen saaja saa itse päättää hyödyntääkö palautetta vai ei. (Ahonen; Lohtaja-Ahonen. 2011)

Kuntotaekwondossa palautteen antaminen perustuu visuaaliseen arviointiin, suoritettaviin kuntotesteihin ja kuntotestien seurantaan. Arvioinnissa seurataan henkilöiden käyntiä harjoituksissa ja kehittymistä. Jokaiselle harrastajalle pyritään antamaan yksilöllistä palautetta, mikä kehittää heidän harrastamistaan ja kuntoa. Palautteen antamisella tavoitellaan harjoittelumotivaation ylläpitämistä ja fyysistä kehittymistä.

### **5.3 Kuntotestit ja seuranta**

Kuntotestaus ja seuranta vaihtelevat yksilöiden kesken, mutta toimii hyvänä apuvälineenä, kun tarkastellaan kehittymistä ja nykykuntoa. Huippu-urheilijalla tavoitteena usein on saada parempi suorituskyky kehosta, kun taas terveysliikkujan kohdalla pyritään edistämään terveyttä. Kuntotestin avulla pystytään seuraamaan harjoituksen vaikutusta yksilöön ja samalla selvittämään asetettuja tavoitteita. (Keskinen et al. 2007)

Fyysistä kuntoa testattaessa mitataan seuraavia asioita: yksilön kykyä tuottaa lihasvoimaa, aikaan saatua mekaanista tehoa ja kykyä tehdä mekaanista työtä. Testausta tehdessä on tarkoin mietittävä mitä halutaan mitata ja mittausmenetelmä pitää valita yksilön lähtökohtiin soveltuvasti. Kuntotestien suorittamisessa nousee tärkeäksi tekijäksi testien toistettavuus. Kuntotestit on vakioitava, jolloin henkilölle voidaan antaa objektiivinen palaute kunnosta ja kehityksestä. Kuntotestien valintaan vaikuttaa suuresti käytettävissä olevat resurssit. (Keskinen et al. 2007)

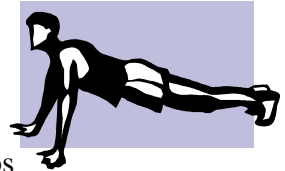
Kuntotaekwondossa kuntotestit on rajoitettu kenttätesteihin, koska ne ovat helposti toistettavissa, vakioitavissa ja toteutettavissa. Toteutettavilla testeillä motivoidaan ja seurataan henkilön kehitystä, sekä kannustetaan yksilöä käymään säännöllisesti harjoituksissa. Yksilöt näkevät seurantatesteissä oman kehityksensä suorituskyvyssä. Kuntotestien lisäksi yksilöiden tunnille osallistumista

seurataan. Jos kehityksessä havaitaan onnistumisia tai ongelmia, niin niistä keskustellaan yhdessä tai yksilön kanssa kahden kesken. Palautteen antaminen testeistä on ensiarvoisen tärkeää.

Kuntotaekwondossa kuntotesteiksi on valittu sellaisia testejä, jotka ovat helposti toteutettavissa ja vakioitavissa. Testiin valitut liikkeet ovat usein monille tuttuja ja he saattavat muistaa aikaisempia tuloksia, joka omalta osaltaan motivoi henkilöitä tekemään testejä. Testit suoritetaan parin kanssa ja suoritus aika on 30 sekuntia. Suorituksen jälkeen toinen pareista suorittaa liikkeen. Liikkeiden välillä taukoa on tuloksen merkitsemisen ja toisen suorituksen verran, eli noin 60 sekuntia. Seuraavaksi käydään testi liikkeet läpi

### 1. Etunojapunnerrus

- Testin tarkoitus
  - Testi mittaa olkavarren koukistajien, sekä kyynärvarren ojentajalihasten voimakestävyyttä
- Suoritustapa
  - Kädet lattiassa, sormet eteenpäin, hartianleveysasennossa
  - Suoritukseen lähdetään vatsamakuulta
  - Työnnetään kädet suoriksi
- Suoritukset
  - Suoritus aika 30 sekuntia
  - Suoritukset lasketaan aina kun suorittaja on punnertanut ylös
- Huomioitavaa
  - Naisilla ja lapsilla suoritus voidaan tehdä polvet maassa
  - Selkää ei saa päästää notkolle



### 2. Istumaannousu

- Testin tarkoitus
  - Testi mittaa vatsalihasten lihaskestävyyttä
- Suoritustapa
  - Jalat 90 asteen kulmassa, jalkaterät tuen alla (kaveri pitää)
  - Kämmenet niskan takana sormet ristissä
  - Nostetaan selkä irti lattiasta ja kosketaan kyynärpäillä polvia
  - Alas tullessa lapaluut koskettavat lattiaa
- Suoritukset
  - Suoritus aika 30 sekuntia
  - Suoritukset lasketaan aina kun kyynärpäät koskettavat polvia
- Huomioitavaa



### 3. Selänojennus

- Testin tarkoitus
  - Testi mittaa selän ojentajien lihaskestävyyttä
- Suoritustapa
  - Maataan vatsamakuulla jalat tuen alla (kaveri pitää)
  - Kämmenet leuan alla, kyynärpäät osoittavat sivulle
  - Nostetaan rintakehä irti lattiasta ja takaisin
- Suoritukset
  - Suoritus aika 30 sekuntia
  - Suoritukset lasketaan aina kun rintakehä nousee lattiasta
- Huomioitavaa

- Avustaja nilkkojen päällä jotta suorittajasta ei tule ”keinu”
- Korkeusmerkinä potkulätkä, irti selästä noin 10-15cm (suorituskorkeus)

#### 4. Lankku

- Testin tarkoitus
  - Mitata keskivartalon tukilihasten lihaskestävyyttä, erityisesti alemmat vatsalihakset
- Suoritustapa
  - Vartaloa on suorana ja painopiste on päkijöillä ja kyynärpäillä.
  - Pää on vartalon jatkeena.
- Suoritukset
  - Mitattu aika
- Huomioitavaa
  - Selkää ei saa päästää kaarelle
  - Pää ei saa laskeutua
  - Lantion pitää pysyä vaaka-asennossa.



#### 5. Kyykky

- Testin tarkoitus
  - Mitata polven ja lonkan ojentajalihasten lihaskestävyyttä
- Suoritustapa
  - Seistään hartian levyisessä haara-asennossa, jalkaterät eteenpäin
  - Koukistetaan polvia 90 asteen kulmaan, avustaja pitää pistelätkää ala-asennossa merkinä
  - Noustaan ylös, vartalo ja jalat suorana
- Suoritukset
  - Suoritus aika 30 sekuntia
  - Suoritukset lasketaan kun jalat ovat ojennettuina suorituksen käytyä ala-asennossa
- Huomioitavaa
  - Polvet ja varpaat osoittavat koko liikkeen ajan samaan suuntaan eli eteenpäin
  - Kyykyyn mennessä polvien ei tulisi ylittää varvaslinjaa



Kuntotestejä kuntotaekwondossa tehdään 1–2 kuukauden välein, jolloin henkilöt voivat seurata kehitystään. Ensisijainen vertailtavuus on omaan kehitykseen, mutta lisäksi meillä on käytössä puolustusvoimien kuntotestitaulukosta viitearvot. Tästä taulukosta yksilöt voivat katsoa mihin kuntoluokkaan he kuuluvat iän ja tulosten perusteella. Kuntotestitaulukko on liitteenä.

Tähän kuntotestiin ei ole otettu 5 liikettä enempää, jolloin testien suorittaminen on nopeaa. Toisaalta kuntotestin toteuttamiseen vaaditaan ainoastaan sekuntikello.

## 6 YHTEENVETO

Taekwondo on nuori laji, joka on kehittynyt voimakkaasti viime vuosien aikana. Taekwondo koetaan monesti ainoastaan kamppailulajina, jossa voidaan kilpailla ottelussa tai liikesarjoissa.

Taekwondo kuitenkin on paljon muutakin ja siitä voi tehdä hyvän kuntoa kehittävän ja ylläpitävän harrastuksen. Monesti ajatellaan, että harrastus kehittää vain fyysisiä ominaisuuksia, mutta lajin harjoittaminen tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden kehittää myös psyykkisiä osa-alueita. Vaikeiden tekniikoiden harjoittaminen vaatii keskittymistä ja kärsivällisyyttä. Toisaalta se mahdollistaa arkisten huolien unohtamisen. Lisäksi Taekwondon harrastajat muodostavat perheen, jossa yhteisöllisyyden avulla pyritään yhdessä kehittämään eteenpäin.

Tässä työssä paneuduttiin kuntotaekwondoan terveysliikunnan näkökulmasta ja siihen, miten se sopii nuorille ja aikuisille harrastajille. Työssä käytiin läpi valtakunnalliset 18–65-vuotiaille suunnitellut terveysliikuntasuosituksot. Nuoremmille suunnattuja liikuntasuosituksia ei käyty tarkemmin läpi, koska päätavoitteena on tarjota kuntotaekwondo nuorille ja aikuisille. Aikuisille suunnattuja liikuntasuosituksia tutkiessa havaittiin monia asioita, jotka puoltavat kuntotaekwondon suosittelemista nuorille ja aikuisille. Kuntotaekwondo suositellaan harjoiteltavaksi vähintään 2 kertaa viikossa ja työikäiset voisivat tämän lisäksi harjoitella perusvoimaa 1–2 kertaa viikossa. Tämän tyyppisellä harjoittelulla pystytään edistämään nuorten ja aikuisten terveyttä ja parantamaan mahdollisuuksia selviytyä jokapäiväisestä elämästä. Valittaessa harrastusta terveyden näkökulmasta on tärkeää huolehtia, että yksilö kehittää viikoittain liikkuvuutta, lihaskestävyyttä, tasapainoa, peruskestävyyttä ja koordinaatiota.

## LÄHTEET

- Keskinen, K., Häkkinen, K., Kallinen, M. (2007) Kuntotestauksen käsikirja. Tammer-Paino Oy  
 Käypä hoito –suositus 2012. Liikunta. <<http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>>. (Luettu 15.12.2013.)
- Lappalainen, J. Liikunta, fyysinen kunto ja terveys –opintojakson luentomateriaali. Itä-Suomen yliopisto. 2013.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. et Häkkinen, K. (2007) Urheiluvalmennus. Lahti. VK-Kustannus Oy.
- Mäkinen, J. Taso 1 seuraohjaajatutkinnon luentomateriaali. Suomen Taekwondoliitto. 2008. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu <[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)>. (Luettu 27.5.2015)
- Ramsay, G. (2013) Venyttelyn anatomia – Opas lihasten joustavuuden lisäämiseen. 3. painos. Helsinki. A Bonnier Group Company.
- Saari, M. Lumio, M. Asmussen, P. Montag, H. 2009. Käytännön lihashuolto. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuori, I., Taimela, S. et Kujala, U. (toim.) (2005) Liikuntalääketiede. 3. painos. Helsinki. Duodecim.

## LIITTEET

- Kuntotaulukko