

**Suomen Taekwondoliiton Valmennuskeskus**  
Kirstinkatu 1, 20200 Turku



# **TOIMINTAKERTOMUS 2013**

- 1 Johdanto**
- 2 Päivittäisharjoittelu**
- 3 Vuoden 2013 kohokohtia**

## **1 Johdanto**

Vuoden 2013 alusta käynnistyneen Suomen Taekwondoliiton valmennuskeskuksen tavoitteena on kasvattaa ammattimaisesti harjoittelevia huippu-urheilijoita ja auttaa heitä kehittymään kohti kansainvälistä kärkeä. Ensimmäisen toimintavuoden aikana haettiin toiminnan peruslinjoja ja onnistuttiin sitouttamaan 45 urheilijaa kymmenestä eri seurasta mukaan toimintaan. Valmennuksesta vastasi päätoiminen Nuorten Olympiavalmentaja ja hänen kanssaan yhteistyössä vapaaehtois pohjalta toimi kolme otteluvalmentajaa sekä yksi liigesarjavalmentaja.

Kahden kilpailukauden malli on taekwondossa tyypillinen ja se asettaa omat haasteensa valmennukselle. Vuonna 2013 oli kaksi pitkää kilpailukautta, joista ensimmäinen ajoittui maali-toukokuuhun ja toinen syys-marraskuuhun. Kesällä oli peruskuntokausi, jonka aikana nostettiin onnistuneesti urheilijoiden voimatasoja sekä kehitettiin kestävyysominaisuuksia ja teknistä osaamista. Loppuvuonna aloitettiin viimeisten kilpailujen jälkeen toinen, huomattavasti lyhyempi, peruskuntokausi.

Ensimmäistä vuotta voidaan pitää kaikin puolin onnistuneena, vaikka paljon on vielä opittavaa ja kehitettävää. Valmennuskeskus lunasti paikkansa suomalaisen taekwondon valmennusjärjestelmän ytimenä, jossa voi tehdä laadukasta päivittäisharjoittelua tai jota muualla asuvat voivat hyödyntää leiritysjaksojen merkeissä oman harjoittelun tehostamiseen. Valtakunnallisen valmennuskeskuksen toimintaan ei ole olemassa yhtä oikeaa toteutustapaa. Maailmalla on monenlaisia malleja. Niihin tutustuen ja omista kokemuksista ammentaen taekwondon valmennuskeskus on jatkuvassa kehityksessä ja valmiina muuttumaan urheilijoiden tarpeiden mukaan.

## **2 Päivittäisharjoittelu**

Valmennuskeskuksen tärkein tavoite on mahdollistaa suomalaisten taekwondo-urheilijoiden valmentautuminen kansainvälisen vertailun kestäväällä tavalla. Kaikissa ensimmäisen vuoden aikana tehdyissä ratkaisuisissa pyrittiin olemaan maailman parhaalla tasolla, aina kun se suinkin oli taloudellisesti mahdollista. Viikoittainen rasiustaso ja harjoittelun painopisteet suunniteltiin ensisijaisesti niiden Huippuryhmään kuuluvien urheilijoiden ehdoilla, jotka osallistuivat eniten päivittäistoimintaan. He toteuttivat VK:n harjoitussuunnitelmia käytännössä sellaisenaan, joten oli erittäin tärkeää seurata heidän kuormitustaan ja palautumistaan, ja tehdä tarvittaessa muutoksia suunnitelmiin. Vuoden aikana opittiin paljon hyödyllisiä asioita muun muassa ennaltaehkäisevän terveydenhuollon tärkeydestä ja harjoittelun yksilöllisyyden merkityksestä.

Viikkorytmin perusta oli sama koko kevään, kesällä oli omanlaisensa viikkorytmi ja syksyllä taas omansa. Näiden pitkien ajanjaksojen sisällä riittävää vaihtelua haettiin harjoittelun kausijaolla ja edelleen kausien jaksottamisella. Joka viikko julkaistiin päiväkohtainen tarkka ohjelma sekä sähköpostilistan että Facebookin kautta. Arkiharjoittelun toteuttamiseen osallistuvat seuraavat lajivalmentajat:

Jarkko Mäkinen, Nuorten Olympiavalmentaja (päävastuu suunnittelusta ja valmentamisesta)

Arto Lehtokari, Otteluvalmentaja (1 fysiikkatreeni/vko, 1 ottelutreeni/vko)

Mika Pihlava, Otteluvalmentaja (1 ottelutreeni/vko)

Vesa Leino, Otteluvalmentaja (1 ottelutreeni/vko)

Krista Mäkinen, Liigesarjavalmentaja (1-2 liigesarjatreeniä/vko)

Lisäksi urheilija Tanja Pasanen ohjasi viikoittain yhden valmennuskeskuksen kadetti-ikäisten otteluharjoituksen.

NOV ohjasi arkipäivisin aamu- ja iltaharjoituksia, sekä lauantaisin sparriharjoituksen ja sunnuntaisin fysiikkaharjoituksen. Varsinaisen valmennuksen lisäksi toimenkuvaan kuului harjoitusohjelmien suunnittelu ja tallentaminen VALERI-ohjelmaan sekä säännöllinen yhteydenpito urheilijoiden kanssa. Urheilijoiden yksilölliseen valmentautumiseen liittyvien ohjeiden lisäksi työllistäviä asioita olivat urheilijoille tulleet erilaiset oireet ja kiputilat sekä niiden hoitoonohjaus. Myös siviiliasioissa, kuten asunto- ja opiskeluasioissa, auttamiseen kului aikaa. Näillä palveluilla kyettiin auttamaan urheilijoita keskittymään täysipainoisesti urheiluun.

Arkiharjoittelu toteutettiin lajiharjoitusten osalta Saippua-Centerissä sijaitsevassa taekwondo-salissa, jonka Budokwai Taekwondo lahjoitti veloituksetta valmennuskeskuksen käyttöön. Tästä syystä osa iltaharjoituksista oli yhteisiä Budokwai Taekwondon kanssa. Oeisharjoittelussa hyödynnettiin viikoittain Kupittaa Urheiluhallin mahdollisuuksia. Kesäaikaan harjoituksia pidettiin myös salin läheisyydessä ja Paavo Nurmen yleisurheilukentällä.

Kärkiurheilijoiden harjoitusmääriä ja intensiteettiä seurattiin mahdollisimman tarkkaan läpi vuoden, ja sitä kautta pyrittiin hallitsemaan heidän kuormittumistaan. VALERI-ohjelma antoi hyvän lähtökohdan arvioimiselle, mutta kaikkein tärkeimmässä roolissa oli kuitenkin urheilijoiden ja valmentajan suora päivittäinen kommunikointi. Suunnitelmaa muokattiin aina tarvittaessa, mikäli huomattiin esimerkiksi palautumisen olevan vajavaista tavoitteena olevaan harjoitukseen nähden. Urheiluakatemian tukipalvelut autoivat tässä tehtävässä merkittävästi.

Eri ikäisten ja urheilu-uralla eri vaiheissa olevien urheilijoiden valmentaminen samassa yhteisössä on haastavaa. Nuorten omilla harjoituksilla pyrittiin takaamaan heidän kehitystasolleen optimaalisia harjoituksia. Toisaalta kokeneempien urheilijoiden kanssa yhdessä suoritettavat harjoitukset olivat nuorille erinomaisia mallioppimisen tilaisuuksia, joten niitä on jatkossakin mukana.



### 3 Vuoden 2013 kohokohtia

#### Tammikuu

Toiminta käynnistyi välittömästi uudenvuoden jälkeen. Kukaan ei vielä tarkkaan tiennyt, mitä tarkoittaa olla valmennuskeskuksen urheilija, mutta tunnelma oli käsin kosketeltavan innostunut. "Tämähän on kuin olisi koko ajan leirillä", oli aika tyypillinen kommentti tammikuussa. Turkuun muutti uusia urheilijoita (Katja Derbeneva, Nico Laine, Petri Huttunen, Maria Ahmed...), mikä toi omalta osaltaan uutta väriä päivittäisharjoitteluun. Erityisesti viikonlopun harjoituksissa alkoi käydä myös muualla asuvia urheilijoita. Valmennuskeskuksen voikin sanoa ensimmäisistä päivistä alkaen toimineen täydellä teholla ja sille asetettua tehtävää toteuttaen. Tammikuun aikana urheilijat saivat käyttöönsä myös VALERI-harjoituspäiväkirjan, jonka avulla toimintaa voitiin suunnitella ja seurata uudella tarkkuudella.

Uuden valmennuskeskuksen virallinen avajaisleiri järjestettiin 12.1.2013. Leiri oli menestys, sillä siihen osallistui noin 70 urheilijaa eri puolilta Suomea. Harjoitusten lisäksi pidettiin tiedotustilaisuus, jossa Taekwondoliiton pääsihteeri ja Turun Seudun Urheiluakatemia koordinaattori kertoivat valmennuskeskuksen toiminnasta. Paikalla oli urheilijoiden ja valmentajien lisäksi runsaasti vanhempia, liiton hallituksen ja otteluvaliokunnan edustajia sekä median edustajia. Myös Taekwondoliiton tärkeän yhteistyökumppanin Sokos Hotelsin markkinointipäällikkö vieraili tapahtumassa.



## Helmikuu

Valmennuskeskuksen otteluleirille 16.2. osallistui yli 20 urheilijaa. Aamupäivällä tutustuttiin teoriassa ja käytännössä nopeustaitavuusharjoittelun periaatteisiin ja harjoitteisiin, iltapäivällä sparrattiin omassa ikäryhmässä. Lounastauon aikana harjoiteltiin VALERI-harjoituspäiväkirjan käyttöä ja pidettiin kadetti-ikäisten lasten vanhemmille "kehäkoutsu"-koulutusta. Trelleborg Open avasi vuoden kilpailukauden ja toi heti myös menestystä: Tanja Pasaselle ja Ida Tammilalle A-Class-pronssia!



Toinen helmikuun leiri pidettiin 23.2.2013. Tällekin leirille, jonka aiheena oli liiketaitavuus, osallistui yli 20 urheilijaa. Liiketaitavuutta opiskeltiin ensin teorialuennolla, sitten salissa treenaten. Päivän päätteeksi sparrattiin kaksi tuntia. Helmi-maaliskuussa entinen huippujalkapalloilija, fysioterapeuttiopiskelija Jermu Gustafsson, oli Valmennuskeskuksessa työharjoittelussa kuuden viikon ajan. Hän osallistui aamutreenien valmentamiseen nopeustaitavuuden osalta. Lisäksi hän teki lihastasapainokartoituksia ja hierontaa. Valmennuskeskuksesta leireili neljän urheilijan iskuryhmä 14.-20.2. Madridissa. He pääsivät treenaamaan sekä Madridin olympiavalmennuskeskukseen että Madridin aluejoukkueen kanssa. Lisäksi ohjelmassa oli paikalliseen turnaukseen osallistuminen.



## Maaliskuu

Maaliskuu alkoi tärkeällä vierailulla, kun Asko Härkönen Suomen Olympiakomiteasta tutustui yhdessä Suomen Taekwondoliiton puheenjohtaja Iiro Suorelan kanssa valmennuskeskuksen toimintaan. Vierailun aikana keskusteltiin keskuksen kehitystarpeista ja Olympiakomitean mahdollisuuksista auttaa niiden toteuttamisessa. Urheilijat saivat myös kertoa suoraan toiveitaan Olympiakomitean edustajalle.



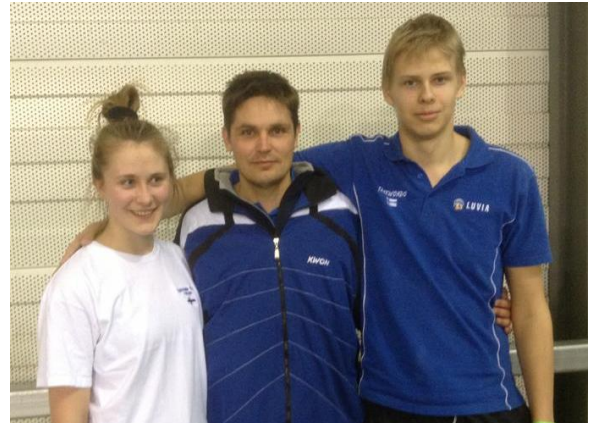
Lauantaina 23.3. järjestettiin leiri, jonka aiheena oli "Voima, nopeus ja kehonhallinta" ja kouluttajaksi saapui Erik Piispa Suomen Valmentaja ry:stä. Leirille osallistui yli 30 henkilö yhdeksästä eri seurasta. Maaliskuun viimeisenä viikonloppuna 29.-31.3. valmennuskeskus isännöi Olympiaprojektin leiriä, jonka valmennuksesta vastasi Jesus Ramal. Suomalaisuippujen lisäksi harjoituksissa nähtiin espanjalaisia ja venäläisiä urheilijoita. Leirin osallistujamäärä oli niin suuri, että valmennuskeskuksen arkisin niin väljältä tuntuvat tilat joutuivat todelliseen testiin.

Maaliskuussa varmistui myös Olvin TEHO Sportin saaminen valmennuskeskuksen sponsoriksi.



## Huhtikuu

Kevään kansainvälinen kilpailukausi avattiin 6.-7.4. käydylä Belgian A-Class-turnauksella - tuloksena hienosti viisi mitalia. 9.4. Turun kaupungin yhteysjohtaja Antti Kirkkola ja tapahtumakoordinaattori Kimmo Hyyppä tutustuivat valmennuskeskuksen toimintaan. Palaverin aikana keskusteltiin monenlaisista yhteistyön muodoista. Huhtikuun leiri pidettiin 20.4. aiheella "koordinaatio ja kokonaisliike". Kouluttajana toimivat Erik Piispa Suomen Valmentajat ry:stä ja taekwondon lajitekniikan osalta Katja Derbeneva.



## Toukokuu

Toukokuussa käytiin sekä liikesarjojen EM-kilpailut että molempien kilpailumuotojen PM-kilpailut. Liikesarjojen EM-kisoissa Frans Salmi sijoittui junioripoikien sarjassa seitsemänneksi ja Olli Siltanen miesten sarjassa yhdeksänneksi. Välittömästi EM-kilpailun jälkeen käytiin Spanish Open (A-Class), jossa Frans voitti sarjansa ja Olli nappasi pronssia. Hieman harmitti molempia, etteivät sijoitukset menneet toisin päin. Toukokuun viimeisenä viikonloppuna käydyissä Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa peräti 17 valmennuskeskuksen edustajaa ylsi mitaleille.



## Kesäkuu

Kesäkuun 1. päivänä Tanja Pasanen kilpaili ensimmäistä kertaa alle 49 kg sarjassa ja saavutti heti pronssia Itävallan avoimissa (A-Class). Sarjanvaihdoksen yhteydessä opittiin paljon hyödyllisiä asioita oikein tehdyn painonvedon tärkeydestä. Valmennuskeskuksen testipäivät aloittavat kesän peruskuntokauden.



Voimatestit pidettiin 5.6. Kupittaaan Urheiluhallissa juniori- ja seniori-ikäisille (yli 14-vuotiaille). Kestävyystestit järjestettiin 7.6. Paavo Nurmen stadionilla kaikille ikäryhmille. Harjoittelun monipuolistamiseksi järjestettiin yhteistyötä muiden lajien huippuvalmentajien kanssa. 8.6. painonnostolegenda Jaakko Kailajärvi vieraili valmennuskeskuksessa ja perehdytti urheilijoita ja valmentajia voimaharjoittelun saloihin. 26.6. yleisurheiluvalmentaja Jarno Koivunen piti valmennuskeskuksen urheilijoille nopeusharjoituksen. Kummankin lajivierailun oppeja siirrettiin välittömästi VK:n harjoitteluun.

## Heinäkuu

Urheilijat tekivät koko heinäkuun kovaa ja monipuolista peruskuntoharjoittelua, joka vaihteli yhteisistä aamulenkeistä punttisalitreeniin ja lajinomaisiin kestävyysharjoitteisiin. Erityisesti kahden viikon sykleissä (5 voimatreeniä kahdessa viikossa) toteutettu maksimivoimaharjoittelu näytti tuottavan hyvää kehitystä. 17.7. harjoiteltiin jälleen yleisurheiluvalmentajan ohjauksessa. Heinäkuussa ulkomaisena urheilijavieraana oli pitkänhuiskea Oxana Venäjältä. Polvileikkauksestaan hyvin toipunut Suvi Mikkonen kilpaili 18.7. aikuisten MM-kilpailuissa Meksikossa, mutta ei valitettavasti saavuttanut menestystä tällä kertaa.



Heinäkuussa lajitreeniin saatiin uutta sisältöä, kun valmennuskeskuksen ensimmäiset elektroniset panssarit (8 kpl) vihdoinkin saapuivat. Niiden merkitys nykyaikaisen ottelutyylin oppimisessa on keskeinen. Toimivan vartalosuojauksen harjoittelussa e-panssareiden rooli on suorastaan korvaamattoman tärkeä.





## Elokuu

Yleisurheiluvalmentaja Jarno Koivusen pitämän nopeusvalmennuksen viimeinen osa toteutettiin 7.8. Paavo Nurmen stadionilla. Koivuselta saatiin useita hyviä ideoita valmennuskeskuksen fyysisen valmennuksen toteutukseen sekä yli lajirajojen menevän yhteistyön kehittämiseen. Elokuun alussa myös Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman johtaja Markus Kalmari vieraili valmennuskeskuksessa. Hän tutustui harjoitusolosuhteisiin ja kuunteli urheilijoiden toiveita niin asumisen ja ruokailun kuin videoanalyysilaitteiden hankkimisen suhteen.

Elokuun loppupuolella Turku ja Valmennuskeskus olivat 10 päivän ajan vauhdikkaiden leiritysten keskipisteenä (Taekwondo Festival, Olympiaprojektin leiri, avoin otteluleiri). Pääohjaajana toimi Olympiavalmentaja Jesus Ramal, avustajinaan Nuorten Olympiavalmentaja Jarkko Mäkinen ja maajoukkuevalmentaja Eero Viinikainen. Leirien keskeisenä teemana oli jalkauttaa heinäkuisten MM-kilpailujen havaintoja eri maiden ottelutyyleistä ja kehittää sitä kautta suomalaista otteluidentiteettiä. Leirin aikana pidettiin useita hedelmällisiä palavereita, joissa suunniteltiin ottelutoiminnan kehittämistä tulevina vuosina.



## Syyskuu

Valmennuskeskuksesta osallistui Puolan avoimiin 10 ottelijaa. Tuloksena oli viisi mitalia ja toistakymmentä kansainvälistä otteluvoittoa. VK-urheilijat menivät 9. syyskuuta Sampalinnan maauimalaan tekemään vesitreenin. Lajien välisen yhteistyön ohjasi EM-tason uimari Jani Rusi. Nuorten Olympiavalmentaja puolestaan ohjasi taekwondo urheilulukion muiden lajien urheilijoille. Suvi Mikkonen voitti lauantaina 14. syyskuuta Russian Open-turnauksessa kultaa. Suvi voitti kaksi venäläistä ja finaalissa Uzbekistanin edustajan. Kaksi viikkoa myöhemmin Suvi sijoittui pronssille Israel Openissa. Alle 21-vuotiaiden SM-kilpailut käytiin 21.9. Loviisassa. Valmennuskeskuksen urheilijat voittivat neljä SM-kultaa, yhden SM-hopean ja kaksi SM-pronssia. Lisäksi VK-urheilijat voittivat kultaa kolmessa kadettisarjassa. Nuorten Olympiavalmentajan 28.9. Helsingissä pitämä otteluleiri keräsi noin 30 osallistujaa.



## Lokakuu

Valmennuskeskuksessa järjestettiin torstaina 3.10. nuorten maajoukkuekatsastus. Tilaisuuteen osallistui yli 50 lahjakasta nuorta. Tilaisuuden toteutuksesta vastasivat Eero Viinikainen, Sauli Glad ja Jarkko Mäkinen. Korkea-asteella opiskelevat valmennuskeskuksen urheilijat osallistuivat 8.10. Turun Seudun Urheiliakatemian tilaisuuteen, jonka päävieraana esiintyi jääkiekkovalmentaja Juhani "Tami" Tamminen. 26.-27.10. käydystä Serbian A-Class-turnauksesta tuli pronssi Tanja Pasaselle ja Ida Tammilalle. Muut osallistujat olivat Jenna Partanen, Roosa Närhi ja Nico Laine. Lokakuun alusta aivan vuoden 2013 loppuun asti valmennuskeskuksen ulkomaisena urheilijavieraana oli Sheena Au-Yeung Iso-Britanniasta.



## Marraskuu

9.-10.11. käydystä Kroatian A-Class-turnauksesta tuli pronssi Jenna Partaselle. Muut osallistujat olivat Tanja Pasanen ja Jouni Lahtinen. Ottelun SM-kilpailut käytiin Porissa. Valmennuskeskuksen urheilijat voittivat yhteensä 22 SM-kultaa. Menestys ikäluokittain oli seuraava: Aikuisissa 8 kultaa, 5 hopeaa ja 3 pronssia; Junioreissa 9 kultaa, 1 hopea ja 1 pronssi; Kadeteissa 5 kultaa, 5 hopeaa ja 4 pronssia. Opiskelijoiden EM-kilpailuihin Moskovassa osallistui neljä valmennuskeskuksen urheilijaa. Roosa Närhi saavutti naisten -62 kg sarjan pronssia. Miehillä turnaus ei ollut yhtä onnistunut, sillä jokainen kärsi tappion avausottelussaan.



## Joulukuu

Joulukuussa käynnistyi vuoden toinen peruskuntokausi. Osa urheilijoista suunnisti Madridiin Jesus Ramalin järjestämälle leirille harjoittelemaan joululoman ajaksi. Suvi Mikkonen otteli joulukuussa Belgiassa Korea vs. muu maailma -kutsuturnauksessa sekä Ranskassa Pariisiin avoimissa.



Tässä toimintakertomuksessa on vain muutamia valokuvia ja lyhyitä poimintoja vuoden vaiheista. Kattavamman kuvan saamiseksi kannattaa tutustua valmennuskeskuksen Facebook-sivustoon, jossa on julkaistu säännöllisesti läpi vuoden valokuvia ja videoita urheilijoiden harjoittelusta ja kilpailuista. Lisätietoa VK-toiminnasta taas saa parhaiten kotisivuilta osoitteesta:

<http://www.suomentaekwondoliitto.fi/taekwondoliitto/valmennuskeskus/>

**Vuodessa yli 700 ohjattua harjoitusta, ja yli 10 erilaista leiriä**

**Kilpailusaavutuksia vuonna 2013...**

U21 EM-3

Opiskelijoiden EM-3

U14 EM-5

U18 EM-9

Liikesarjoissa JEM-7 ja EM-9

10 x A-Class-mitalia ottelussa ja 6 A-Class-mitalia liikesarjoissa

Yli 10 muuta kansainvälistä mitalia

17 PM-mitalia

26 SM-kultaa ottelussa ja 3 SM-kultaa liikesarjoissa