



TOIMINTAKERTOMUS 2014

- 1 Johdanto
- 2 Päivittäisharjoittelu
- 3 Vuoden 2014 kohokohtia

1 Johdanto

Vuoden 2013 alussa avattiin Suomen Taekwondoliiton valtakunnallinen valmennuskeskus, jonka tavoitteena on kasvattaa ammattimaisesti harjoittelevia huippu-urheilijoita ja auttaa heitä kehittymään kohti kansainvälistä kärkeä. Ensimmäisen toimintavuoden aikana haettiin toiminnan peruslinjoja ja valittiin 45 urheilijaa kymmenestä eri seurasta mukaan toimintaan. Toisen vuoden aikana osa urheilijoista luopui paikastaan valmennuskeskuksessa ja tilalle valittiin uusia motivoituneita urheilijoita. Urheilijamäärä on jatkuvasti ollut noin 40, joista enemmistö osallistuu päivittäisharjoitteluun Turussa. Alkuinnostuksen jälkeen mukaan hakeutuneet urheilijat ovat olleet paremmin valmistuneita ja tiedostaneet ammattimaisen harjoittelun vaatimukset.

Jo ensimmäisen vuoden aikana valmennuskeskus lujitti paikkaansa suomalaisen taekwondon valmennusjärjestelmän ytimenä, jossa voi tehdä laadukasta päivittäisharjoittelua tai jota muualla asuvat voivat hyödyntää leiritysjaksojen merkeissä oman harjoittelun tehostamiseen. Taekwondoliiton lisäksi toiminnan laadusta vakuutuivat Suomen Olympiakomitea ja Turun Seudun Urheiluakatemia, jotka molemmat ovat valmennuskeskuksen tärkeitä yhteistyökumppaneita. Vuosi 2014 osoitti useiden historiallisten kilpailusaavutusten kautta, miten tehokasta urheilijoiden keskittäminen samaan paikkaan on. Kaksi vuotta on kuitenkin vasta takana ja valmennuskeskus on edelleen jatkuvassa kehityksessä sekä valmiina muuttamaan urheilijoiden tarpeiden mukaan.



2 Päivittäisharjoittelu

Vuonna 2014 valmennuskeskuksen päivittäisharjoittelussa ponnisteltiin sen eteen, että suomalaisten taekwondo-urheilijoiden valmentautuminen olisi kansainvälisen vertailun kestävällä tavalla. Tässä onnistuttiin varsin hyvin. Kaikissa valmennuksellisissa ratkaisuisa pyrittiin olemaan maailman parhaalla tasolla, aina kun se suinkin oli taloudellisesti mahdollista. Turun Seudun Urheiluakatemiolla oli merkittävä rooli urheilijoiden kokonaisvaltaisen valmennuksen onnistumisessa.

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

Jarkko Mäkinen, Nuorten Olympiavalmentaja eli NOV (päävastuu suunnittelusta ja valmentamisesta)

Arto Lehtokari, Otteluvalmentaja (1 fysiikkatreeni/vko)

Krista Mäkinen, Liikesarjavalmentaja (1-2 liikesarjatreeniä/vko, lopetti tehtävässä maaliskuussa)

Petri Huttunen, Liikesarjavalmentaja (4-7 liikesarjatreeniä/vko, aloitti tehtävässä huhtikuussa)

NOV ohjasi arkipäivisin aamu- ja iltaharjoituksia, sekä lauantaisin sparriharjoituksen ja sunnuntaisin fysiikkaharjoituksen. Varsinaisen valmennuksen lisäksi toimenkuvaan kuului harjoitusohjelmien suunnittelu 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 kuului toimenkuvaan. Näillä palveluilla kyettiin auttamaan urheilijoita keskittymään täysipainoisesti urheiluun.

Arkiharjoittelu toteutettiin lajiharjoitusten osalta enimmäkseen Saippua-Centerissä sijaitsevassa taekwondo-salissa, jonka Budokwai Taekwondo lahjoitti veloituksetta valmennuskeskuksen käyttöön. Oheisharjoittelussa hyödynnettiin joka viikko Kupittaaan Urheiluhallin, Kerttulin urheilulukion ja Alfa liikuntakeskuksen harjoitustiloja. Kesäaikaan harjoituksia pidettiin myös ulkona, esimerkiksi 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 oli välillä haastavaa. Toisen päätoimisen valmentajan palkkaaminen valmennuskeskuksen valmennusta tehostamaan alkaa olla ajankohtainen. Toisaalta kokeneempien urheilijoiden kanssa yhdessä suoritettavat harjoitukset olivat nuorille erinomaisia mallioppimisen tilaisuuksia.



3 Vuoden 2014 kohokohtia

Tammikuu

Vuosi avattiin vauhdikkaasti 10-päivän kolmen maan kansainvälisellä otteluleirillä 4.-13.1. Turussa. Urheilijoita osallistui yli 80 Suomesta, Venäjältä ja Virosta. Valmentajina toimivat Jarkko Mäkinen, Eero Viinikainen, Sauli Glad, Igor Bogdanov (RUS), Badr Lamdaghi (EST) ja Abdullah Hatim (UAE).

Viikko myöhemmin urheilijat osallistuivat Suomen Taekwondoliiton Talvisuurleirille Kisakallion Urheiluopistolla. Leirin valmennuksesta vastasi ruotsalainen Nicklas Andersson. 24.1. Nuorten Olympiavalmentaja piti taekwondo koskevan esityksen Turun Seudun Urheiluakatemian järjestämässä laivaseminaarissa. Seminaarin aiheena oli yläkouluikäisten urheilijoiden harjoittelun tehostaminen



Helmikuu

Helmikuun alussa osa valmennuskeskuksen urheilijoista osallistui kansainväliseen turnaukseen Tallinnassa hyvin tuloksin.

8.-9.2. yhteensä 12 urheilijaa matkasi vuoden ensimmäiseen G1-turnaukseen Trelleborgiin. Turnauksessa jaettiin Rion olympialaisten karsintapisteitä. Aikuisista Tanja Pasanen ja Nico Laine sijoittuvat 5. sijalle sekä Roosa Närhi ja Jouni Lahtinen 9. sijalle. Kadeteissa Niko Saarinen ja Sophia Vassilaki voittivat kultaa ja Ida Tammila pronssia.



22.2. valmennuskeskuksen avoimeen otteluleiriin osallistui 70 urheilijaa 18 eri seurasta. Leirin valmennuksesta vastasi Kim Sinisalo Helsingistä. Leirin aikana pidettiin myös Cross-Culture-seminaari kulttuurien välisten erojen ymmärtämisestä Corinne Väätäisen johdolla.

Maaliskuu

Maaliskuun alussa valmennuskeskuksessa järjestettiin aikuisten EM-joukkueen valmistautumisleiri Jesus Ramalin ja Jarkko Mäkisen johdolla. Leirin päätteeksi matkustettiin Eindhoveniin, Hollantiin, jossa käytiin 15.-16.3. G2-turnaus. Kilpailuun osallistui yhdeksän VK:n urheilijaa, joista parhaiten menestyi Suvi Mikkonen. Suvi taituroi sarjavoiton kukistaen matkalla viisi kovatasoista vastustajaa. Tanja Pasanen ja Roosa Närhi sekä kadeteissa Sophia Vassilaki ylsivät jokainen yhteen otteluvoittoon.



Maaliskuun lopussa NOV ja kaksi urheilijaa osallistuivat Olympiakomitean järjestämään seminaariin Kuortaneen Urheiluopistossa. Reissusta kertyi uusia tuttavuuksia ja hyödyllisiä oheisharjoitteita.

Huhtikuu

Huhtikuu oli tiukkaa kilpailuun valmistavaa harjoittelua ja kotimaisiin kisoihin osallistumista.

24.-27.4. aikuisten EM-joukkue viimeisteli kisakuntoa valmennuskeskuksessa ennen lähtöään Azerbaidžaniin. Huippujen valmistautumisen seuraaminen oli opettavaista katseltavaa tuleville huipuille; osa nuoremmista pääsi mukaan myös kutsuttuina harjoitusvastustajina. Leirin yhteydessä pidettiin yksipäiväinen avoin otteluleiri, johon osallistui lähes 40 urheilijaa.



Toukokuu

1.-4.5. käytiin aikuisten EM-kilpailut Azerbaidžanissa. Kisoihin osallistui kuusi valmennuskeskuksen urheilijaa. Parhaiten menestyi Suvi Mikkonen, joka saavutti pronssia. Roosa Närhi sijoittui viidenneksi, Tanja Pasanen yhdeksänneksi sekä Jenna Partanen, Toni Lahtinen ja Jouni Lahtinen sijalle 17.

Toukokuussa ratkottiin myös Pohjoismaiden mestaruudet Islannissa. Niko Saarinen voitti kultaa kadettipoikien -53 kg sarjassa.



Kesäkuu-elokuu

Kisakauden päätteeksi Olympiakomitea kutsui kaikkien lajien tukiurheilijat Santahaminaan Olympialeirille. Valmennuskeskuksessa kesä-heinäkuu oli peruskuntokautta, jolloin harjoittelun määrät olivat suurimmillaan. Hyvän yhteishengen ansiosta treenaaminen ei kuitenkaan tuntunut puurtamiselta.

Suvi Mikkonen onnistui kesän aikana Aasian kiertueella keräämään tärkeitä ranking-pistettä. Suvi tuli viidenneksi G2 Korea Openissa 15.7. ja saavutti pronssia 17.8. käydyssä Australian World Ranking G2-turnauksessa.



Heinäkuun lopulla Kadettien MM-kilpailuista tuli huippumenestystä, kun Niko Saarinen nappasi historiallisen poikien -53 kg sarjan hopeaa. Valmennuskeskukseen kuuluvista urheilijoista mukana olivat myös Ida Tammila, Oskar Mäkinen, Oskari Koskinen ja Sophia Vassilaki.

20.-22.8. järjestettiin International Olympic Taekwondo Camp Turussa. Osallistujia tuli seuraavista maista: Suomi, Iso-Britannia, Viro, Venäjä, Ghana, Iran ja Yhdistyneet Arabiemiraatit. Valmentajina toimivat Jarkko Mäkinen sekä Badr Lamdaghi (EST) ja Abdullah Hatim (UAE).



Syyskuu

Puolan avoimet käytiin 20.-21.9. Varsovassa. Kilpailuun osallistui kahdeksan valmennuskeskukseen kuuluvaa urheilijaa, joista viisi saavutti mitalin. Tampere Kungangia edustava Oskar Mäkinen voitti kultaa ja pronssia saavuttivat Michael Rautsala (Budokwai Taekwondo), Ida Tammila (Budokwai Taekwondo), Valtteri Väänänen (Paimion Taekwondo) ja Sophia Vassilaki (TU11). 26.9.

Jenna Partanen edusti Suomea alle 21-vuotiaiden EM-kilpailuissa Innsbruckissa. Avausottelussa tuli niukka tappio Tsekiä vastaan.



Lokakuu

Lokakuun alussa Turussa järjestettiin eri lajien urheilijoille ja heidän vanhemmilleen suunnattu tilaisuus ("Harrastuksesta kilpaurheiluun") koskien nuoren kilpaurheilijan elämää. Nuorten Olympiavalmentaja Jarkko Mäkinen oli puhumassa tilaisuudessa kutsuttuna asiantuntijana.

18.-19.10. käytiin World Ranking G1-turnaus Serbiassa, jossa oli mukana yhdeksän valmennuskeskuksen urheilijaa. Urheilijat saavuttivat yhteensä kuusi otteluvoittoa.

Lokakuun huipennukseksi Frans Salmi saavutti historiallisen MM-pronssimitalin liikesarjojen MM-kilpailuissa Meksikossa. Fransin sarja oli pojat alle 18-vuotta.



Marraskuu

Marraskuun lopulla (28.-30.11.) käytiin World Ranking G1-turnaus Turkissa. Mukana oli seitsemän valmennuskeskuksen urheilijaa: Roosa Närhi, Maria Ahmed, Dareen Arif, Pessi Närhi, Matias Pohjanjoki, Niko Saarinen ja Ida Tammila. Mitaleja käytiin kolkuttelemassa useammassakin sarjassa, mutta lopputuloksena kotiin tuomisena oli kolme viidettä sijaa.

Marraskuun lopussa Suomen Taekwondoliitto nimesi Vuoden urheilijaksi Suvi Mikkosen, Vuoden junioriurheilijaksi Frans Salmen ja Vuoden valmentajaksi Jarkko Mäkisen. Lisäksi Niko Saarisen saavuttama kadettien MM-hopea nimettiin Vuoden urheiluteoksi.



Joulukuu

Joulukuun aikana Turussa järjestettiin kaksi ottelun minileiriä, jotka keräsivät osallistujia eri puolilta Suomea. Valmennuksesta vastasi Jarkko Mäkinen.

Lisäksi 13.12. Turussa järjestettiin avoin maajoukkueleiri, joka keräsi noin 40 urheilijaa eri puolilta Suomea. Valmennuksesta vastasivat Kim Sinisalo ja Jarkko Mäkinen.



Lopuksi

Valmennuskeskus haluaa kiittää tärkeimpiä yhteistyökumppaneitaan Olvin TEHO Sportia, NEO sairaalaa, Turun Seudun Urheiluakatemiaa ja Suomen Olympiakomiteaa. 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 myös runsaasti videoita urheilijoiden harjoittelusta ja kilpailuista. Lisätietoa toiminnan yksityiskohdista saa parhaiten kotisivuilta osoitteesta:

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

Valmennuskeskukseen kuului vuoden aikana yhteensä 46 urheilijaa. Huippuryhmässä oli 8 urheilijaa, Haastajissa 16 ja Perusryhmässä 22. Noin 90 % VK-urheilijoista oli ottelijoita ja 10 % liikesarjakilpailijoita. Vuoden aikana toteutui yli 700 ohjattua harjoitusta ja yli 10 erilaista leiriä.

Parhaita kilpailusaavutuksia vuonna 2014

Aikuisten EM-3, aikuisten EM-5, aikuisten EM-9...

Alle 14-vuotiaiden MM-2...

Liikesarjoissa alle 18-vuotiaiden MM-3...



SOKOS HOTEL
CARIBIA | TURKU

Varaa aika >

neo
urheiluklinikka