



# RAUMAN TAEKWONDO

## Digitalisaatio

Valmentamisen tukena



# Uusi digitaalinen toimintamalli -haasteet

- Samaan aikaan sama ongelma kaikilla seuroilla -> ei valmista hyväksi koettua toimintamallia
- Kokemattomat ”digiohjaajat”
- Sopiva tila häiriöttömään ohjaamiseen ja harjoitteluun
- Kynnys käynnistää etätreenit kova eikä vapaaehtoisia ohjaajia löytynyt.



# Uusi digitaalinen toimintamalli -työkalut

- Digitaalisten alustojen saatavuus hyvä ja nopea kehitys
- Nopeat nettiyhteydet joka paikkaan tarjolla
- Lähes jokaisen taskussa lähetys- / vastaanottolaite olemassa
- Lisäksi tabletit, kannettavat tietokoneet, digi-TV:t ovat olleet tarjolla pitkään



# Uusi digitaalinen toimintamalli -mahdollisuudet

- Ohjattujen harjoitusten toteuttaminen riippumatta paikasta ja ajasta.
- Vyökokeiden vastaanottaminen haastavissa tilanteissa.
- Kohdennettujen opetusvideoiden julkaiseminen netissä suljettuna tai julkisena
- Jälkikäteen harjoitukseen osallistuminen tallenteiden avulla
- Teknisen pohjan rakentaminen omaehtoisesti
- Ohjaajalla myös mahdollisuus syventyä tekniikoihin ja niiden opettamiseen uudella tavalla

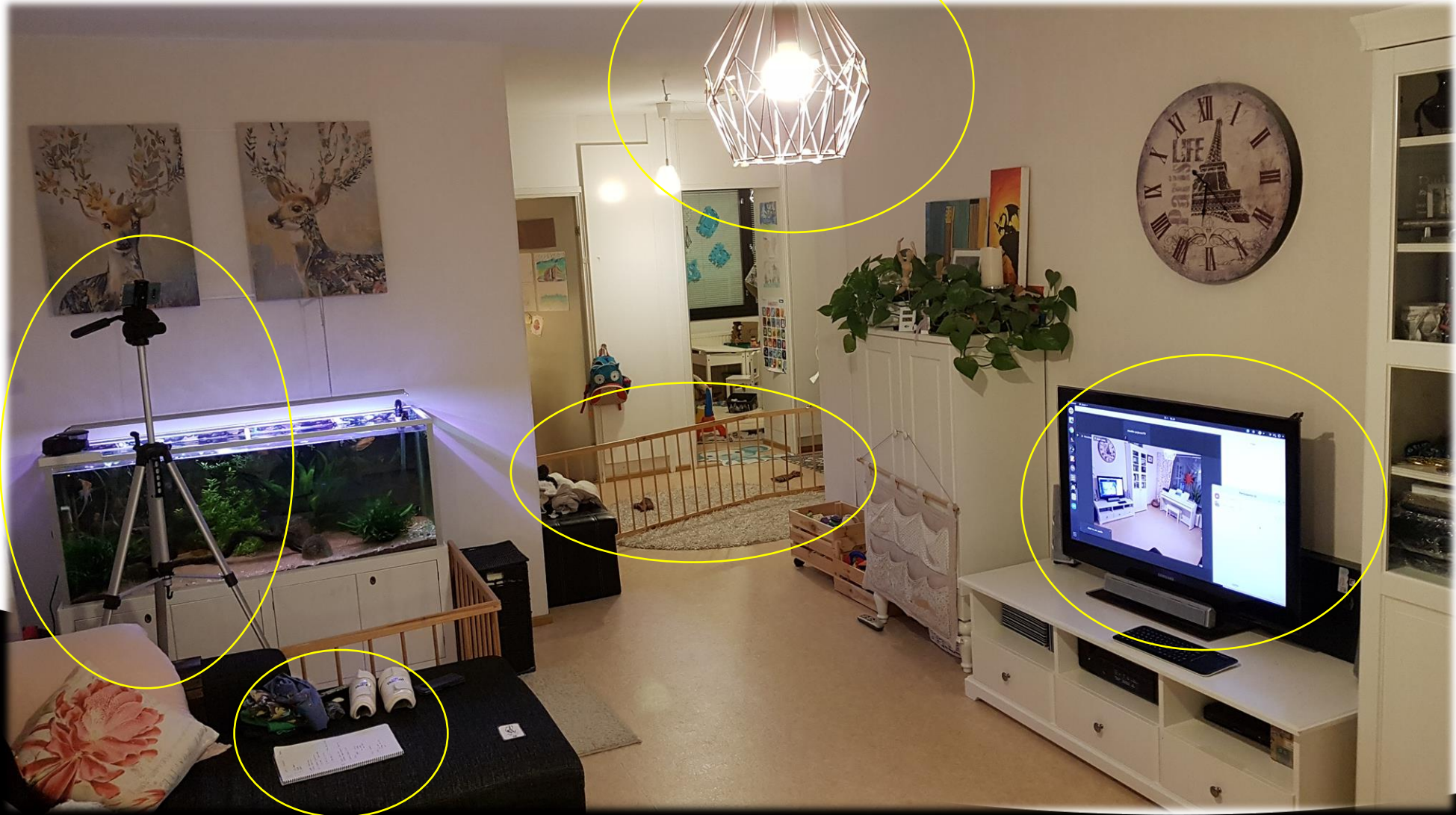


# Etätreenien vastaanotto

- Aluksi nihkeää osallistumista kaikilta
- Lapset olivat isolla joukolla mukana kameralähetyksineen
- Aikuiset piilossa kamerat sammutettuna (paitsi etävyökokeessa)
- Jotta ohjaaminen oli kannustavaa, laajennettiin tarjontaa Mikkeliin
- Parhaimmillaan 15 osallistujaa, huonoimmillaan 0 (treeni silti pidettiin ja videoitiin)



# Ohjaajan työkalut

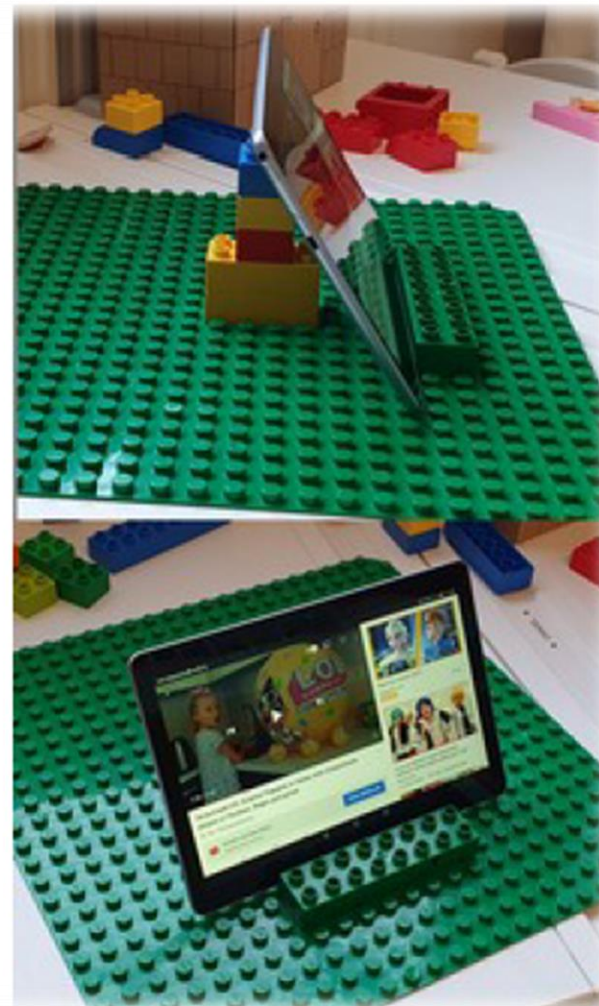




# Ohjaajan työkalut



# Oppilaan työkalut







# Paluu arkeen rajoitusten jälkeen

- noin 50% harrastajista eri harjoitusryhmistä lopettanut rajoitusten aikana. Perhetaekwondo kokonaan.
- Ohjaajista n.75% passivoitunut, eivät lupaa ohjausvuoroja. Tämä käytännössä tarkoittaa 2,5 ohjaajaa rivissä. Apuohjaajia 1
- Kaksi ohjattua vuoroa viikossa 1/ryhmä!
- Digitalisaatiota hyödynnettävä valmentamisen tukena. Edelleen resurssit jarruttaa, mutta prosessi etenee.



# Digitalisaation hyödyntäminen käytännössä

- Omien harjoitusvideoiden tuottaminen ja aktiivinen jakaminen.
- Digitaalisten harjoitusohjelmien ottaminen käyttöön normaalin harjoittelun rinnalle:
  - Teoriatuokiot etänä + videointi -> tukemaan vyökoevalmistautumista
    - Sopivan pieniä teoriapaketteja tiedotuksen rinnalla. Pieni paketti -> jaksaa lukea ja sisäistää
  - Perusharjoitteiden harjoitteluvideot luomaan pohjaa lähiharjoittelulle
    - Harjoitteluvideo perustekniikoista -> lähitreeni, jossa näitä käydään läpi tarkemmin
    - Liikesarjavirus -> sarjaan tutustuminen ja tekniikoiden suoritusjärjestys ja lähitreeneissä voidaan keskittyä suoritukseen ja tarkoitukseen



# Tukea digitalisaation toteuttamiseen seuroissa?

- Osa seuroista selviytyy haasteista, osa tarvitsee tukea
- Koulutuksiin osioksi ”digivalmennus”
  - Perusasiat
  - Perusvälineet ja käyttö
  - Ohjelman laadinta ja toteutus
- Lisää Dispatch Master tyylisiä harjoituksia lissenssin omaaville.



# Digitaalisuus ei korvaa lähiharjoittelua!

- Kaikki uudet digitaaliset menetelmät tukevat harjoittelua
- Pohjan luomiseen hyvä menetelmä
- Lähiharjoittelussa voidaan keskittyä olennaiseen
- Käytetään oikealla tavalla, oikea-aikaisesti ja ohjatusti.



Kiitos!

Kysyttävää?