

Nuorten toiminnan kehittäminen taekwondo-seurassa



Sabu-teoria
5. dan
Klaukkalan Taekwondo ry
Marjo Rytönen
13.10.2025

1. Johdanto.....	3
2. Koronan vaikutus.....	3
3. Drop-out -ilmiö.....	4
4. Seuratoiminnan rakenne.....	4
5. Toimenpiteitä nuorten toiminnan kehittämiseksi.....	5
Toteutettuja tai aloitettuja toimenpiteitä.....	7
5.1 Nuorten ryhmän perustaminen.....	7
5.2. Harrastamisen toiveet ja tavoitteet -kysely.....	8
6. Harrastuskonseptien muotoilu.....	9
6.1. Harrastuskonseptit.....	11
7. Klaukkala Smashers 2025.....	13
8. Loppusanat.....	15
Liite 1. Harrastamisen toiveet ja tavoitteet -kysely.....	17
LIITE 2. Kotiharjoittelun seuraaminen.....	22
LÄHTEITÄ.....	23

1. Johdanto

Merkittävimmistä korona-vuosista alkaa olla jo aikaa, mutta vaikutus näkyy yhä seurassamme tiettyjen vyöarvojen vähäisyytenä ja myös lasten ryhmästä nuorten & aikuisten ryhmään siirryttäessä herkempänä lopettamisena. Seurassamme on neljä lasten ryhmää, mutta nuorten ja aikuisten ryhmään siirryttäessä harrastamisen lopettaminen on tällä hetkellä herkempää kuin koskaan. Drop-out -ilmiö haastaa tässä ikäluokassa. Seuratoiminnan jatkuvuuden kannalta nuorten mukana pitäminen ja nuorten toiminnan kehittäminen on hyvin tärkeää. Myös itseisarvona nuorten harrastamisen tukeminen on erittäin merkittävää.

2. Koronan vaikutus

Korona-aika on jättänyt jälkensä monen urheiluseuran jäsenmäärään. Puskaradio on ollut väliaikaisesti rikki, ja seurat kaipaavat tehokkaampia keinoja uusasiakashankintaan. Olympiakomitean sanoin urheilu on Suomen suurin kansanliike, tätä lausumaa tukee 1,8 miljoonaa suomalaista, jotka tavalla tai toisella ovat mukana aktiivisesti eri urheiluseuroissa. Noin 60 % lapsista ja nuorista (7–15-v.) harrastaa urheiluseuroissa, aikuisten osuuden yltäen 13 %:n (15–74 v.). Koronan vaikutus lajien lisenssimyyntiin on ollut merkittävä, lisenssimyynti on laskenut vuoden aikajaksolla 2020–2021 41 %, ja vaikutus näkyy erityisesti harrastajissa (Tulla 2021, 1–3.) Olen myös oman seuratoimintakokemuksen myötä havainnut koronan aiheuttaman harrastajamäärän vähenemisen, joka johti aiheen valintaan kehittämiskohteeksi omassa seurassa. 2021 syksystä lähtien harrastajat ovat vähitellen palaamassa takaisin (Tulla 2021, 3). Puskaradio on alkanut taas toimia, ja harrastajia löytyä myös sen kautta. Koronan tuoma vaikutus on kuitenkin pitkä ja näkyy yhä esim. tiettyjen vyöarvojen vähäisenä määränä ja nuorten ikäluokassa vähäisempänä määränä ja siten herkempänä lajin lopettamisena siirryttäessä nuorten ja aikuisten ryhmään. Jotta harrastajavirta alkaa taas soljua ja puskaradio toimia kunnolla, tarvitaan uudenlaista toimenpiteitä koronaa edeltäneeseen aikakauteen verrattuna.

Suomessa liikkumattomuuden kustannukset ja menetykset ovat vuosittain yli 3 miljardia euroa. (Tulla 2021, 7.) Siksi myös kansantaloudellisesti on edullista, että suomalaiset saadaan takaisin seuratoimintaan.

3. Drop-out -ilmiö

Kansainvälisesti tarkastellen liikuntaharrastuksen lopettaminen murrosiässä on Suomessa poikkeuksellisen yleistä. Sosiaalinen liikuntaharrastus on lapselle ja nuorelle voimavara, joka kantaa positiivisella tavalla eri elämänvaiheissa. Teini-iässä suuri osa nuorista lopettaa harrastamisen ja voi jäädä sosiaalisesti ulkopuolelle. Urheiluseuratoiminta lopetetaan entistä aiemmin, joka osaltaan vaikuttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja jopa syrjäytymiseen.

Lopettamisen syinä mainitaan seurojen liiallinen kilpailuorientoituminen, kiinnostuksen loppuminen, kustannukset sekä ohjaajien ja valmentajien toiminta. (Dropin -liike, viitattu 5.10.2025.). Seuramme nuorten toiminnan kehittämällä taistellaan myös drop-out ilmiötä vastaan.

4. Seuratoiminnan rakenne

Seurassamme on neljä lasten ryhmää (7 - n.13 - vuotta) ja lisäksi alempien võiden (9-4kup) ja ylempiä võiden (3 kup -dan) nuorten (yli 14v.) ja aikuisten (yli 30 v.) yhdistelmäryhmät. Kokonaisuudessaan seurassamme harjoittelee noin 120 henkilöä.

Mainittujen perusryhmien treenien lisäksi on erikseen dan-treenit sekä ottelu- ja liikesarjatreeneit. Lapsiharrastajia tulee vuosittain mukava määrä, kuitenkin aivan koronaa edeltävään tilanteeseen ei olla vielä päästy takaisin. Ennen koronaa lasten ryhmät tulivat jo kesän aikana täyteen, eivätkä kaikki halukkaat mahtuneet mukaan syksyllä alkavaan alkeisryhmään. Suurin haaste harrastajien osalta tuntuu olevan lasten ryhmistä nuorten & aikuisten ryhmään siirtyminen tai siellä pysyminen ja toisaalta myös nuorten harrastajien saaminen aloittamaan lajia.

Seurassamme on hyvä määrä valmentajia ja mustia võitä. Ylimpiä võiden ryhmä koostuukin pääosin valmentajista. Ikäjakaumaltaan kyseinen ryhmä koostuu valtaosin yli 30-50-vuotiaista harrastajista, vain alle kourallinen harrastajista on alle 25-vuotiaita. Tämä haastaa osaltaan uusien nuorten harrastajien kyseisessä ryhmässä pysymistä. Koen myös, että nuoret tarvitsisivat tilan olla "ryhmän tähtiä", valmentajaporukan ja pitkän kokemuksen omaavan harrastajakunnan joukossa se voi välillä olla haastavaa.

5. Toimenpiteitä nuorten toiminnan kehittämiseksi

Seuramme nuorten toiminnan kehittämiseksi lähdin syyskaudella 2024 ideoimaan erilaisia toimenpiteitä, joilla voidaan vähentää seurassamme drop-out ilmiötä. Ideoituja toimenpiteitä on listattuna alla. Näitä on ryhdytty toteuttamaan asteittain. Kuvaan työssäni tarkemmin niitä toimenpiteitä, joita on päästy jo toteuttamaan.

Ideoituja toimenpiteitä

- **Nuorten ryhmän perustaminen.** Ennen erillisen nuorten ryhmän perustamista lasten ryhmissä harrastajat olivat n. 7-13-vuotiaita, nuorten ja aikuisten ryhmässä n. 14-vuotiaasta alkaen. Tavoitteena oli muovata yhdestä lasten ryhmästä nuorten ryhmä, jossa ikäjakauma tulisi myöhemmin olemaan noin 13-18v.
- **Harrastamisen toiveet ja tavoitteet - kysely.** Kyselyn muotoilu sellaiseksi, että se tukee syntyvän uuden nuorten ryhmän tavoitteiden muovaamista. Ryhmän tavoitteet tulevat pääosin vyökoevaatuksista, osin ryhmän harrastajien omien toiveiden myötä. Kyselyn avulla selvitetään esim., mitkä osa-alueet kiinnostavat juuri tätä ryhmää eniten, ja minkä verran kukin nuorista haluaa juuri nyt sitoutua lajiin.
- **Harrastuskonseptit.** Hyödynnetään palvelumuotoilun keinoja ja muotoillaan kaksi - kolme konseptia, joiden mukaisesti ryhmän harrastajat harjoittelevat. Jokainen harrastaja valitsee konsepteista yhden ja valmentajat ohjaavat hänen harjoitteluaan sen mukaisesti. Konseptista toiseen voi vaihtaa joustavasti toiveiden mukaan, ja vähemmän harjoittelevia kannustetaan siirtymään kohti sitoutuneempien konseptia, jos heillä on siihen vähänkään innostusta. Myös kevyt harrastaminen on arvokasta. Konseptien muotoilun avulla halutaan varmistaa omanlaisensa harjoittelumahdollisuus vähän harrastaville, ja lisäksi tukea nopeampaan kehittymiseen niitä, jotka niin haluavat.
- **Klaukkala Smashers 2025.** Monia nuoria kiinnostavien asioiden lisääminen: aloitettu harjoittelemaan taitohyppypotkuja ja järjestimme murskauskilpailut omalla paikkakunnalla lokakuussa 2025. Tavoitteena oli saada harrastajiamme innostettua kilpailemisen pariin kehittymisnäkökulmasta, tuoda näkyvyyttä lajille ja seurallemme paikkakunnallamme. Tarkoitus myös tukea omaan lajiin sitoutumista; kilpailuharjoittelu ja kilpaileminen lisäävät yhdessä vietettyä aikaa lajin parissa.
- **Nuorten toimijuuden tukeminen.** Henkilökohtaiset kontaktoinnit: nuorille suoria kutsuja tulla mukaan erilaisiin uusiin asioihin, esimerkiksi katsomaan kilpailuita,

osallistumaan uusiin harjoituksiin, apuvalmentamaan jne. Tätä jo toteutettu. Aikaa vievää, mutta henkilökohtaisuus on vahva keino kannustaa mukaan. Tällä tavoin on saatu monia harrastajia mukaan uuteen toimintaan. Nuorten toimijuuden tukemista tulee pohtia muutenkin, miten muilla tavoin harrastus voi tukea nuorten toimijuutta ja laajentaa heidän osaamistaan? Nuorten toimijuuden kehittäminen on merkittävä tekijä heidän harrastusmotivaatiolleen (Laine 2005).

- **Seuran verkkosivujen päivitys** huomioimaan nuorten ryhmän erityisyys.
- **Sitoutumisen tukeminen yleisesti:** nuorille & valmentajille oma whatsapp-ryhmä? Lehtijuttuja kilpailuista? Kannustusjoukkoja omasta ryhmästä mukaan kilpailuihin!
- **Lähtökysely** - Kysely nuorille (tai muillekin harrastajille), jotka lopettivat harrastamisen.
- **Yleistä - brändäys:** Suomen vanhin seura! Hihamerkki tai logossa vuosiluku tms. Uusi logo toteutettu kesällä 2025. Logossa maininta seuran perustamisvuodesta. Logo saatu käyttöön syksyn 2025 Klaukkala Smashers -kilpailun mainoksiin ja mitaleihin & pokaaleihin sekä toimitsijoiden paitoihin. Brändit tukevat osaltaan sitoutumista.



Toteutettuja tai aloitettuja toimenpiteitä

5.1 Nuorten ryhmän perustaminen

Ryhmän perustamisen aloitus

Ylimpien vöiden lasten ryhmästä ryhdyttiin luomaan nuorten ryhmää huhtikuussa 2025. Kutsuimme alempivöiden lasten ryhmistä vuonna 2025 12-vuotta täyttävät ja sitä vanhemmat nuoret mukaan uuteen nuorten ryhmään, joka muodostetaan tällä hetkellä ylimmät vööt omaavasta lasten ryhmästä. Nuorten ryhmään siirtymisen edellytykseksi asetettiin iän lisäksi vähintään keltainen vyö sekä kyky ja halu keskittyä aktiiviseen tekemiseen. Jokainen voi itse päättää, haluaako siirtyä uuteen ryhmään. Siirtymismahdollisuuteen voivat vaikuttaa myös muut harrastukset ja niiden aikataulut.

Myös muutamille yhdistetyissä nuorten ja aikuisten ryhmissä harrastaville on mainittu mahdollisuudesta siirtyä uuteen syntyvään nuorten ryhmään. Nuorten ja aikuisten yhdistelmäryhmissä harrastavat ovat pääsääntöisesti iältään vielä uuden nuorten ryhmän harrastajia vanhempia, joten siirtyminen ei välttämättä ole vielä suoraan houkuttelevaa. Ajatus on, että syntyvän nuorten ryhmän alaikäraja voisi kasvaa nuorten ryhmän harrastajajoukon vanhetessa.

Pelkkä kutsu ei vielä välttämättä rohkaise uuteen ryhmään siirtymiseen. Toteutamme mahdollisesti myös esimerkiksi yhteisiä treenejä, jotta uusilla harrastajilla on mahdollista nähdä, millaista nuorten ryhmässä harrastaminen olisi. Uuteen ryhmään siirtyville tarjottiin mahdollisuutta tulla kokeilemaan uudessa ryhmässä harjoittelua, ja päätöksen voi tehdä yksilöllisesti kokeilujakson jälkeen.

Uudelle nuorten ryhmälle tarjotaan perustreenien lisäksi käyntejä ottelutreeneissä ja poomsetreeneissä. Lisäksi tarkastellaan ryhmän harjoitussisältöjä ja lisätään esimerkiksi kamppailutreeniä perinteisempien vyökoevaatimusten lisäksi. Tarkoitus on, että pidemmällä aikavälillä myös pyydetään esimerkiksi muita vierailevia valmentajia pitämään silloin tällöin omien erityisalueidensa mukaisia harjoituksia, esimerkiksi itsepuolustukseen tai otteluun liittyen.

Huomioita puolen vuoden jälkeen

Lokakuussa 2025 totesimme, että nuorten ryhmän perustaminen on toteutunut yli odotusten. Ryhmässä on nyt vajaa 30 aktiivista harrastajaa. Muutama uusi on tulossa, kun saavuttavat keltaisen vyön, sen jälkeen emme voi heti ottaa uusia, ettei ryhmä kasva liian suureksi. Harrastajat ovat nyt ikäjakaumaltaan noin 12-14-vuotiaita. Kolme ryhmään jo aiemmin kuulunutta ovat iältään 10 tai 11-vuotiaita, mutta sopivat hyvin ryhmään ja ovat uusia harrastajia ylemmillä voilla. Pieni ikäjakauma tukee sitä, että valmius keskittyä ja harjoitella on kaikilla lähes samalla tasolla, ryhmässä on aktiivinen ja innostunut oppimisilmapiiri ja halua haastaa itseään. Monilla uusilla harrastajilla löytyy myös jo suoraan kavereita ryhmästä, mikä on hyvin tärkeä sitouttava tekijä harjoittelussa.

Harrastajamäärä takaa sen, että jokaisessa treenissä on noin 20 harrastajaa paikalla. Vyöarvoiltaan ryhmä on nyt laajalla skaalalla (keltainen - sinipunainen), joka vaatii valmentamiselta enemmän eriyttämistä ja käytännössä enemmän valmentajia. Ryhmässä on kolme vakituista valmentajaa ja tavoitteena on saada vakituksia valmentajia noin kaksi lisää. Valmentajien määrällä halutaan varmistaa mahdollisuutta eriyttää harjoittelua vyöarvojen ja mahdollisesti joskus myös aktiivisuuden perusteella.

Jatkoa - ryhmälle oma nimi

Ryhmän nimi on nyt TaeGam, joka on yhdistelmä kahden aiemmin toimineen ryhmän nimistä. Ryhmän identiteetille on tärkeää, että sille valitaan uusi, yhteinen nimi. Nuoret luonnollisesti valitsevat itse nimen. Olemme kerran aiemmin tehneet vastaavan nimimuutoksen ryhmän kanssa, silloinkin ryhmässä oli iso joukko nuoria ja vähemmän iältään nuorempia harrastajia. In Kwon Hwang erittäin ystävällisesti auttoi meitä korean kielen kanssa kääntämällä ryhmän toivomia suomenkielisiä nimiä koreaksi. Lopulta ryhmä valitsi korean kielisen haluamansa nimen.

5.2. Harrastamisen toiveet ja tavoitteet -kysely

Rakensin Ilvestoiminnan käsikirjan ohjaaja 2- tason ohjaajakoulutuksen päättötyönä. Käsikirjaan on kirjattu näkyväksi Klaukkalan taekwondon lasten ja nuorten toiminnan

periaatteet ja toimintatavat. Se toimii perehdytysmateriaalina tuoreille ohjaajille ja korostaa esim. arvojamme ja tavoitteitamme. Seuramme on harrastuspainotteinen, liikunnan ilo ja vyökokeet ovat vuoden päättävöitteemme. Käsikirjassa on muotoiltu seurallemme sopiva harrastamisen toiveet ja tavoitteet -kysely lasten ryhmiä ajatellen.

Nyt nuorten ryhmää varten muovasin kyselyn nuorten ryhmälle sopivaksi. Lisäsin kysymyksiä, joissa nuoret antavat tähtiä taekwondon eri osa-alueille mieltymystensä mukaisesti. Ryhmän tulos vaikuttaa kausisuunnitelman sisältöön. Kausisuunnitelman tavoitteet tulevat vyökoetavoitteista, kilpailuista ja lisäksi nuorten ryhmän toivomista painotuksista. Suunnitelmaan on jätetty tilaa nuorten toivomille painotuksille. Melkein 30 vuoden valmennuskokemuksen myötä olen havainnut, että ryhmät ovat erilaisia keskenään. Tottakai yksilöeroja aina on, mutta myös ryhmissä on eroja. Jotkut ryhmät ovat esimerkiksi todella kilpailunhaluisia, ja heidän motivoimiseensa kaikenlaiset pienet kilpailut ovat harjoittelussa paikallaan. On ollut ryhmiä, jotka ovat tosi innostuneita otteluharjoittelusta, toiset taas liikesarjoista, jotkut tykkäävät kovasti tekniikasta ja toiset reippaasta menosta. Uudistettu kysely on kuvattu liitteessä 1.

6. Harrastuskonseptien muotoilu

Kuten dropout-ilmiöstä opimme, nuorilla on monenlaisia syitä lopettaa harrastaminen. Yksi on esimerkiksi valmentajien ja ohjaajien toiminta, toinen liika kilpailuorientoituneisuus. Myös vaikuttaminen omaan harrastamiseen ja yksilöllisyyden huomiointi mainitaan tärkeänä tekijänä kiinnostukselle, kuten esimerkiksi Laura Ojanen kirjoittaa omassa 4. dan teorialuokassaan motivaatioteorioihin pohjaten (Dec ja Ryan, Ojasen 2022, 7-9 mukaan). Harrastamisen toiveet ja tavoitteet -kysely on yksi keino saada tietoa valmennettavien toiveista, ja siksi sen toteuttaminen on tärkeää. Yksilöllisen ohjauksen määrä on asia, jota haluaisi aina lisätä. Toisinaan olen valmentajana havainnut toivovani voivani yksilöllistää harrastajien harjoittelua motivaation mukaan ilman, että se tuntuu toisista epärealistiselta.

Harjoittelun yksilöllistämisen tukemiseksi ryhdyin luomaan harjoittelukonsepteja, joita voidaan toteuttaa ryhmän sisällä. Ideana on, että jokainen valitsee kolmesta konseptista itselleen sopivimman harjoittelumallin. Harjoittelumallit jakautuvat aktiivisuuden ja lajiin panostamisen näkökulmasta. Harjoittelukonseptien avulla esim. kotiharjoitteita voidaan ohjata eniten lajista kiinnostuneille. Tämä tukee myös siinä, että vaikkapa kilpailuista innostuneita voidaan tukea niihin harjoittelussa ja keveämpää harjoittelua toivovia

puolestaan enemmän vyökoetavoitteissa. Jokainen valitsee haluamansa harjoittelumuodon ja voi myös vaihtaa sitä toiveensa mukaisesti. Vaihtamisesta tulee erikseen ilmoittaa valmentajille sähköpostitse. Kun konseptit on otettu käyttöön, voidaan arvioida, onko tarpeen määrittellä jokin minimiaika, minkä verran tehdyn valinnan tulee olla voimassa, esim. 1 kuukausi.

Olen opiskellut palvelumuotoilun perusopinnot, joita hyödynsin prosessin suunnittelussa. Palvelumuotoilussa korostetaan palvelun tuottajien (tässä valmentajat) sekä palvelunkäyttäjien (tässä nuoret) näkökulmaa ja molempien tuomista prosessin kehittämiseen mukaan. Osaltaan maksajina myös lasten vanhemmat ovat palvelunkäyttäjiä, joten myös heidän näkökulmansa on tärkeä. Tässä kaksi valmentajista ovat ryhmän harrastajien vanhempia ja osaltaan edustavat vanhempien näkökulmaa. Palvelumuotoilun idean mukaisesti myös lähdemme kokeilemaan muodostuvia konsepteja ja kehittämään niitä nousevien huomioiden mukaisesti.

Harrastuskonseptien rakentaminen

Kirjasin ensin omia ajatuksiani kolmesta eri konseptista, kunkin konseptin päätavoitteet ja viikkoharjoitusmäärä edellä. Kerroin lyhyesti ideasta yhdelle nuorten ryhmän harrastajalle ja yhdelle ryhmän nuorten vanhemmista. Sain heiltä hyviä kommentteja, joiden perusteella muovastin konsepteja edelleen. Vanhempi pohti esimerkiksi harrastuksen hinnoittelua, mistä todettiin sen olevan sama konseptista riippumatta. Nuoren huoli liittyi siihen, mitä seuraa, jos omat kaverit valitsevat eri harrastuskonseptin. Todettiin, että kaikki harjoittelevat konsepteista riippumatta pitkälti yhdessä tai vyöarvoittain, joten konseptivalinnalla ei ole siihen isoa vaikutusta. Todettiin, että joissain harvinaisissa tapauksissa voidaan tehdä treenien sisällä ryhmiä konseptien perusteella, mutta enemmän niiden merkitys on siinä, että tiedämme keitä kannustaa mihinkin tilaisuuksiin ja kenen kanssa seurata aktiivisesti kotiharjoitteiden toteuttamista.

Seuraavaksi pyysin kaikki jo alkuun laitetun nuorten ryhmän valmentajat koolle tutustumaan kirjaamiini mietteisiin sekä pohtimaan konsepti-idea ja siitä nousseita huomioita. Meitä valmentajia oli koolla neljä henkilöä, lisäksi Riitta, Niina ja Tuomo. Harrastuskonseptit saivat valmentajien tuen. Muotoilimme konsepteja vielä toimivammiksi ja lisättiin esimerkiksi tietyn vyöarvon koe, mistä alkaen edellytetään korkeamman aktiivisuuden harrastuskonseptien noudattamista, jotta voi päästä vyökokeeseen. Luonnollisesti korkeampia vyöarvoja haettaessa tulee harjoittelun olla aktiivista.

Seuraavana vaiheena on nuorten ryhmäläisten kanssa eri konsepteihin tutustuminen ja eri harrastuskonseptien nimeäminen; puhutaanko esim. harrastajasta, aktiivista, superaktiivista tms. Tutustumisen yhteydessä myös saadut huomiot, kysymykset ja mietteet nuorilta ovat tärkeitä. Tämä vaihe minun oli tarkoitus toteuttaa jo syyskuussa, mutta omien kilpailuiden järjestäminen ja niihin harjoittelu edellytti niin paljon viestintää, että totesimme asian jäävän kisahumun jalkoihin, joten toteutus siirrettiin omien kilpailuiden jälkeiseen aikaan.

Konsepteja luodessa ja muovatessa pohdittiin valmennusresursseja ja harrastajien huomioimista. Miten mahdollistetaan lukuisten vyöarvojen ja niiden sisällä eri konseptin valinneiden huomioiminen treeneissä? Todettiin, että ryhmässä on kolme vakituista valmentajaa ja muutamia jotka käyvät tarvittaessa, auttamassa esim. kilpailuharjoittelussa. Tavoitteena on saada nuoria valmentajia ryhmään mukaan, edustamaan valmentajien nuorempaa polvea ja kasvamaan edelleen omilla valmennuspoluillaan.

Harrastuskonsepteista todettiin, että käytännössä vyöarvo määrää eniten harjoittelua perustreeneissä. Aktiivisimman konseptin valinneille lisäksi annetaan säännöllisesti kotiharjoitteet, joiden edistymistä seurataan lomakkeella. Lisäksi harjoituksissa voidaan satunnaisesti jakaa harjoittelijoita valitun konseptin mukaan erilaisiin harjoituksiin.

6.1. Harrastuskonseptit

Konsepti	harjoitus- määrä	päättavoitteita	muuta	ohjatut harjoitukset
A) harrastaja	n. 2 krt /vko	- liikunnan ilo - taitojen ja kunnon kehittyminen - vyökoe (huom! ylemmillä vöillä harjoittelumäärävaade kasvaa)	- monella 2. laji - mahdollisesti kilpailua, leirejä tai muuta seuran ulkopuolista toimintaa - (huom! viimeistään punaista vyötä tai sitä korkeampaa vyötä hakiessa tulee ennen koetta sovittu ajanjakso mennä linjan B tai	to ja la, joskus pe tai su

			C mukaan)	
B) Aktiivi-harrastaja	n. 3-4 krt /vko	- taitojen ja kunnon nopeampi kehittyminen - ehkä kilpailua - vyökoe - liikunnan ilo	- mahdollisesti kilpailua tai leirejä tms. seuran ulkopuolista toimintaa	to, la + pe TAI su
C) SuperAktiivi	3-4 krt/vko + kotiharjoitteet & aktiivinen elämäntapa + kisoja / leirejä tms. seuran ulkopuolista toimintaa	- taitojen ja kunnon nopea kehittyminen - kilpailua, leirejä tms. seuran ulkopuolista toimintaa kehityksen tukena - vyökoe - liikunnan ilo	- kilpailua, leirejä tms. seuran ulkopuolista toimintaa - kaikkein aktiivisimmilla taitojen riittäessä mahdollisesti vyökoe tavallista nopeammalla aikataululla	to, la + pe, su (toinen joka vko, toinen voi olla silloin tällöin)

Harrastuskonseptin periaatteet

- jokainen harrastaja valitsee itselleen sopivan konseptin
- eri linjojen avulla halutaan varmistaa, että voimme tukea nuorten harjoittelua yksilöllisemmin, kun tiedämme jokaisen toiveet ja tavoitteet
- hinta on sama konseptista riippumatta
- kaikilla mahdollisuus vaihtaa joustavasti konseptien välillä milloin vain ilmoittamalla siitä sähköpostitse valmentajalle (mahdollinen nopeampi vyökokeeseen meno edellyttää pitkältä aikaa runsaasti treenaamista)

Huomioita konsepteista

- kotiharjoitteet suositellaan tekemään maanantaina tai tiistaina. Viikossa tulee pitää ainakin yksi lepopäivä.
- lomake, mihin merkitään tehdyt kotitreenit. Eniten harjoittelevan porukan kanssa kotiharjoitteiden seuranta valmentajan kanssa.
- kotitreenissä esim. lenkkeilyä tai muuta kuntoilua & tekniikkaharjoitteita
- huomioon koulumatkojen kävelyn, pyöräilyn ja muun arkiliikunnan sekä vapaan liikunnan tärkeys viikoittaisessa liikuntamäärässä.

7. Klaukkala Smashers 2025

Korson seuran Tuomas Turunen kannusti seuraamme järjestämään murskauskilpailut vuonna 2025. Olimme jo osallistuneet ainakin yhteen Smash Festiin ja siihen osallistuneet nuoret harrastajamme olivat lajista innoissaan ja olivat myös innostuneita jatkoa ajatellen voimamurskauksesta. Olimme jo harjoitelleet silloisen ylimpien vöiden lasten ryhmän kanssa taitohyppypotkuja ja moni nuori koki sen innostavaksi lajiksi. Päätimme ryhtyä järjestämään kilpailut. Drop out -ilmiön näkökulmasta liiallinen kilpailupainotus voi olla huono asia, toisaalta kilpailuihin harjoittelemineen ja kilpailuihin osallistuminen ovat harrastukseen sitoutumisen kannalta monelle merkityksellisiä: ne lisäävät lajin parissa yhdessä vietettyä aikaa niin treenikavereiden kuin valmentajien kanssa, mikä on mielestäni kaikkein tärkein asia sitoutumiselle. Harrastukseen sitoutumisen itseisarvo tulee mm. liikunnan fyysisistä ja sosiaalisista positiivisista vaikutuksista.



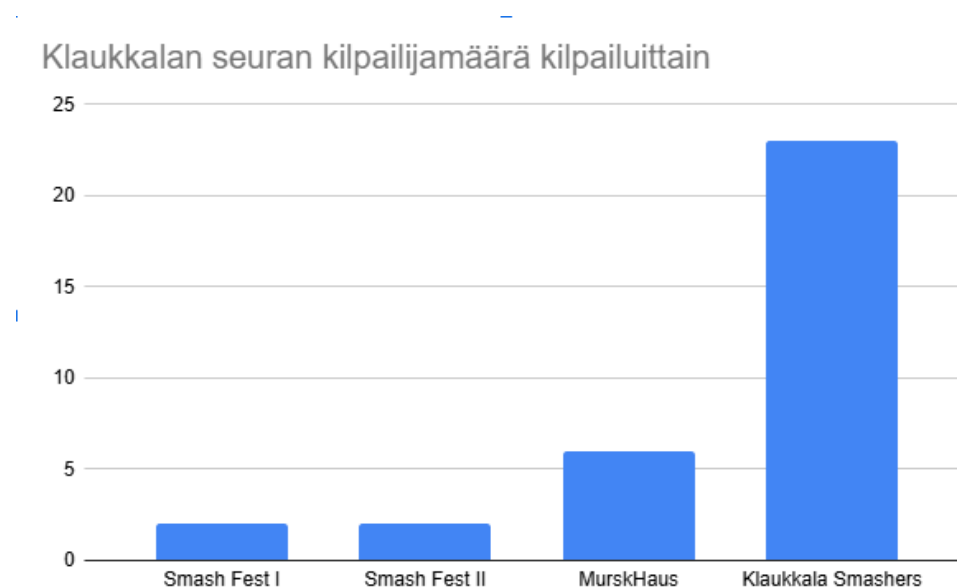
Kilpailujärjestelyn tavoitteena oli nuoria kiinnostavien asioiden lisäämisen ja sitoutumisen tukemisen lisäksi tuoda näkyvyyttä lajille ja seurallamme paikkakunnallamme. Näiden kautta toivotaan myös lisää harrastajia, eli lisää treenikavereita nuorille harrastajille. Yleisesti ottaen isompi treeniryhmä on monelle motivoivampi ja energisempi harrastusympäristö.

Halusimme toteuttaa isot kisat, kun kisat kerran järjestetään. Ja kun kisat kerran järjestetään omalla kylällä, on tavoitteena saada mukaan paljon oman seuran kilpailijoita. Toteutimme monenlaisia toimenpiteitä kannustaaksemme omia kilpailijoitamme mukaan omiin kilpailuihin. Kahdessa ensimmäisessä kilpailussa omia kilpailijoitamme oli ollut 2 per kilpailu.

- Kilpailukutsu: keskustelimme lajin tuomareiden kanssa, jotta kilpailuun saataisiin mukaan eri-ikäisiä nuoria huomioivat ikäryhmät. Taitomurskauskilpailuissa toteutettiin ikäsarjat 10 - 13 v. ja 14 - 17 v. Saman tyyppinen ikäjakauma on käytössä esimerkiksi liikesarjakilpailuissa ja se tukee niin nuorempien junnujen kuin vanhempien teini-ikäisten osallistumista. Nuoremmat pääsevät loistamaan omassa sarjassaan ja toisaalta vanhimpien junnujen ei tarvitse olla huolissaan kilpailevansa vain paljon itseään nuorempien kanssa. Lisäksi kilpailuun saatiin mukaan 10-13-vuotiaiden taitokilpailu, johon osallistuikin viisi leveällä hymyllä varustettua mitalistia. :-)
- Pyysimme Tuomas Turusta Korson seurasta opettamaan taitohyppypotkuja seuramme harrastajille ja erikseen kerran valmentajille.
- Kannustimme oman seuran valmentajia harjoittelemaan ja opettamaan taitopotkulajeja, sekä osallistumaan itse myös kilpailuihin.
- Hankimme vaahtomuovilevyjä taitopotkuharjoittelua varten.
- Kokosimme seuran valmentajia yhteen tutustumaan tulevaan kilpailuun ja kannustimme ottamaan vastuuta voimamurskausharjoittelusta.
- Seuran valmentajat innostuivat uuden opettelusta ja opettamisesta ja myös voimamurskausharjoittelu lähti reippaasti käyntiin muiden valmentajien toimesta. He järjestivät perjantaisin voimamurskausharjoittelua potkutreeneissä sekä myös perustreenien yhteydessä.
- Selvitimme, mistä kilpailuun ja harjoitteluun saadaan voimamurskaustelineitä sekä eripaksuisia kisamurskauslevyjä.
- Järjestimme kaikkien lasten ryhmien yhteisen salikilpailun, mihin kutsuimme harrastajien lisäksi vanhempia katsomaan ja tutustumaan taitopotkukilpailumuotoon ennen varsinaista kilpailua.
- Järjestimme nuorten ja aikuisten ryhmien yhteisen salikilpailun, missä pääsi kokeilemaan taitopotku- ja voimamurskauskilpailumuotoja ennen varsinaista kilpailua.
- Kannustimme harrastajiamme ja valmentajiamme osallistumaan Tuomas Turusen pitämiin hyppypotku- ja akrobatialeireihin sekä omaa kisaa edeltäviin murskauskilpailuihin.
- Harjoittelimme kilpailua varten perustreeneissä useaan otteeseen.
- Lisäksi kysyimme jokaiselta nuorten ryhmän harrastajalta henkilökohtaisesti, millaiset kilpailuajatukset kullakin oli.

Näillä toimenpiteillä oli merkittävä vaikutus kilpailijamäärän kasvuun ja ensimmäisestä Smash Festistä oman seuramme kilpailijamäärä nousi kahdesta kilpailijasta kahteenkymmeneenkolmeen. Merkittävintä on, että valmentajamme lähtivät innolla mukaan ja kannustivat myös omalla esimerkillään harrastajia osallistumaan kilpailuihin. Kilpailu on erinomainen motivaattori harjoitella ja siten kehittyä ja siksi harrastajia mielellään kannustaa kilpailemaan. Valmentajille kilpailuosallistuminen on lisäksi merkittävä osaamisen lisäys; on eri asia valmentaa toista kilpailemaan, kun siitä on myös itsellä kokemusta. Olemme edelleen harrastuspainotteinen seura, mutta näemme kilpailun merkityksen kehittymiselle ja haluamme myös kannustaa kilpailusta innostuneita eteenpäin.

Kilpailijoiden lisäksi muutamia nuorten ryhmän harrastajia oli kavereidensa tai perheidensä kanssa katsomassa kilpailuita ja osa oli kiinnostunut seuraavista kilpailuista. Kilpailuista nuorten ryhmäläiset saivat hyviä kokemuksia.



8. Loppusanat

Nuorten valmentaminen ja nuorten toiminnan kehittäminen on inspiroivaa - heillä on kaikki mahdollisuudet edessään ja paljon iloa ja energiaa muillekin :). Vuodessa jo ehtii aika paljon kehitystyötä, paljon ideoita on myös jatkokehitettäväksi. Seuraavaksi jatkamme harrastuskonseptien parissa. Nuorten ryhmän aktiivisuus ja innostuneisuus on paras motivaattori jatkaa kehitystyötä. Nuorten toimijuus on toinen aihe, jonka parissa haluan jatkaa kehittämistä. Olen itse aloittanut valmennusparini Niinan kanssa valmentamaan

16-vuotiaana ja saanut silloin paljon vastuuta. Muistan yhä, kuinka tärkeältä ja uskomattomaltakin tuntui, miten paljon sai silloin vastuuta ja mahdollisuuden vaikuttaa asioihin. Omalle kasvulle se on ollut nuorena hyvin merkittävä tekijä ja samaa haluan mahdollistaa uusille nuorille.

Liite 1. Harrastamisen toiveet ja tavoitteet -kysely

Harrastamisen toiveet ja tavoitteet

B *I* U  

Tämän kyselyn tarkoituksena on antaa valmentajille tietoa harjoittelijoiden ajatuksista harjoitusten suunnittelua varten.

Vastauksia käsittelevät vain ryhmän valmentajat. Vastauksia käytetään ryhmän harjoittelun suunnittelun ja harjoittelijoiden kehittymisen tueksi.

1. Harrastajan nimi *

Lyhyt vastausteksti

2. Mitkä ovat tavoitteesi taekwondossa tulevan vuoden sisällä?

(Esimerkiksi vyökoe, kunnon kohottaminen, hauskan pitäminen, taitojen oppiminen, uusien kavereiden saaminen, liikesarja-, taitomurskaus- tai ottelukilpaileminen)

Pitkä vastausteksti

3. Mitkä ovat tavoitteesi taekwondossa tulevaisuudessa, esimerkiksi viiden vuoden päästä tai myöhemmin?

Esimerkiksi uusien taitojen oppiminen, kunnon kohottaminen, musta vyö, valmentaminen, tuomarointi, taekwondotapahtumien järjestäminen, liigesarja-, taitomurskaus- tai ottelukilpaileminen, maajoukkueeseen pääsy tai menestys kilpailuissa, oman seuran perustaminen, taekwondon harjoittelu koreassa, taekwondoliitossa työskentely, jne.

Pitkä vastausteksti

4. Mitä asioita sinun pitää eniten harjoitella taekwondossa?

Lyhyt vastausteksti

5. Missä asioissa olet taekwondossa hyvä?

6. Taekwondossa harjoitellaan monenlaisia asioita, kuten perustekniikkaa, potkuja, liikesarjoja, ottelua, itsepuolustusta ym.

Vyökoe on tärkeä tavoite ja edellyttää tiettyjä harjoituksia. Voimme kuitenkin painottaa harjoittelussa tiettyjä asioita ryhmän toiveiden mukaan.

Kerro mielipiteesi alla olevista aiheista kysymyksissä A-G, niin tiedämme toiveesi ja voimme mahdollisuuksien mukaan huomioida niitä harjoitusten suunnittelussa.

Anna kysymyksissä A-G eri aiheille 1 - 10 tähteä.

1 tähti = aihe ei ole lempijuttusi

10 tähteä = tätä aihetta harjoittelet tosi mielellään!

A) Kuinka paljon haluaisit painottaa harjoittelussa perustekniikkaa

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

B) Kuinka paljon haluaisit painottaa harjoittelussa liikesarjoja eli poomseita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

C) Kuinka paljon haluaisit painottaa harjoittelussa potkuja (esim. pistaripotkuja, taitopotkuja, hyppypotkuja)

D) Kuinka paljon haluaisit painottaa harjoittelussa ottelua

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

E) Kuinka paljon haluaisit painottaa harjoittelussa itsepuolustusta ja kamppailua

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

F) Kuinka paljon haluaisit painottaa harjoittelussa askelotteluita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

G) Kuinka paljon haluaisit painottaa harjoittelussa murskausta

H) Kuinka paljon haluaisit painottaa harjoittelussa kunnon kohottamista (leikkejä, pelejä, core-harjoittelua)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

I) Kuinka paljon haluaisit painottaa harjoittelussa venyttelyä ja liikkuvuusharjoituksia

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

J) Kuinka paljon haluaisit painottaa harjoittelussa teorian opettelua (taekwonDO eli tie tai taito)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Kiitos paljon vastauksestasi! :-)

LÄHTEITÄ

DropIN-hanke, viitattu 5.10.2025 <https://www.dropin.fi/>

Laine, Marjo 2005. Iloa liikkeelle lajeissa. Nuori Suomi ry.

Ojanen, Laura 2022. Ratkaisuja seura-arjen haasteisiin - Ominaisuusharjoittelu lajitaitojen tukena ja mentorimalli nuorille ohjaajille.
<https://bin.yhdistysavain.fi/1604345/tv4tF0FvaKYFXYGaVV7s0YG091/Ojanen%20Laura%20-%20Ratkaisuja%20seura-arjen%20haasteisiin%202022.pdf>

Rytkönen, Marjo 2015. Taekwondoiloa. Ilvestoiminta Klaukkalan taekwondossa.

Tulla, Jaana 2021. Liikunnan ja urheilun ajankohtaistilaisuus kuntapäättäjäille 13.10.2021. Suomen olympiakomitea. [PowerPoint-esitys \(olympiakomitea.fi\)](#), viitattu 11.4.23.