

LÄNKYN TAEKWONDON LIKKUVUUDEN VALMENNUSUUNNITELMA

1. KOHDERYHMÄ

Kohderymänä on Länkyn Taekwondon harrastajat: aikuisia, nuoria ja lapsia. Ryhmässä on vähän harrastaneita (alle 1 v) ja pitempään harrastaneita (1-2 ja 3-4v). Harrastajien liikkuvuus on hyvin erilaista, vaikkakin liikkuvuusharjoitteita ja dynaamista venyttelyä onkin tehty seurassa säännöllisesti.

2. LÄHTÖKOHTATILANNE

Toteutetaan liikkuvuuden kehittämisprojekti syksyn 2021 aikana, alkaen elokuun alussa juuri ennen syyskauden harjoitusten alkua; päättyen heti syyskauden harjoitusten päättymisen jälkeiseen aikaan ennen joulua.

Testit tehdään 3.8.2021 seuran salivuoron aikana. Syksyllä on mahdollista saada mukaan myös ne harrastajat, jotka ovat pitäneet henkilökohtaista koronataukoa harjoittelusta. Lisäksi seuran loma heinäkuussa keskeyttäisi projektin, jos se aloitettaisiin kesäkuussa.

Harrastajat haastatellaan testien jälkeen ja arvioidaan tilanne ja tavoitteet. Haastattelut tehdään testien jälkeen eikä ennen testejä siksi, että nähdään kunkin liikkuvuuden lähtökohtatilanne ja voidaan niiden perusteella arvioida tavoitteet syksyn projektille.

Testien tulokset kukin kirjaa omaan testilomakkeeseen.

3. TAVOITE JA AIKAJÄNNE

Tavoitteena on tutustuttaa ja motivoida harjoitusryhmä liikkuvuusharjoitteluun osana taekwondon harrastusta. Seuran säännöllinen liikkuvuusharjoittelu toteutetaan osana lauantai-harjoituksia: 45 minuutin Kehonhuolto-treenin yhteydessä. Lisäksi harrastajia kannustetaan tekemään vastaavia harjoitteita kotona omalla ajallaan.

Aikajänne on syksy 2021, mikä pitää sisällään kolme peräkkäistä '5+1' -harjoitusviikon kokonaisuutta harjoitusteemoineen (5 viikkoa teemoja ja 1 viikko kertausta/leirejä/vast.). Aikajänne on normaalia pitempi, koska kyseessä on isompi joukko eritasoisia ja -ikäisiä harrastajia, joita on ajankäytännöllisesti hankalaa saada sitoutumaan 6 viikon projektiin, jossa olisi useita liikkuvuusharjoituspäiviä viikossa.

Samalla harrastajat totutetaan syys- ja kevät-kausien ulkopuolella tapahtuvaan testaukseen kaksi kertaa vuodessa. Testauksiin liitetään myös muita teemoja kuin liikkuvuus, mm. lihaskunto- ja lajitestit.

4. HARJOITUSMENETELMIEN VALINTA PERUSTELUINEEN

Liikkuvuuden harjoitusmenetelminä käytetään progressioharjoitteita '5+1' -harjoitusviikon jaksoissa. Tällöin käytetään kahta valittua pääliikettä eli syksyn aikana käytetään yhteensä kuutta pääliikettä (=3*2).

Harjoitukset aloitetaan pyörittelyillä. Väliliikkeinä käytetään käytettäviä pääliikkeitä tukevia dynaamisia venyttelyitä. Väliliikkeet valitaan sen mukaan, mitä siinä vaiheessa arvioidaan eniten tarvittavan.

Harjoitteiden toistoja tehdään sekä ajallisesti että määrällisesti testaten samalla näiden keskinäistä käyttökelpoisuutta ison heterogeenisen harjoitusryhmän valmennuksessa.

5. SUUNNITELMAN SISÄLTÖ

Kussakin harjoituksessa on kaksi pääliikettä ja niihin on käytettävissä 20-25 min riippuen keuhonhuoltoharjoituksen muista aiheista (mm. meditaatio). Työmäärät kellotetaan ajallisesti tai annetaan määrällisesti. Suositetaan ajallista kellotusta, koska se mahdollistaa kunkin henkilökohtaisen työmäärän.

Viikot 32-37

Progressio 1 ja 2,

- vko 32-33: tasot 3
- vko 34-35: taso 4
- vko 36-37: tasot 5

Viikot 38-43

Progressio 5 ja 6,

- vko 38-39: tasot 3
- vko 40-41: taso 4
- vko 42-43: tasot 5

Viikot 44 -49

Progressio 3 ja 4,

- vko 44-45: tasot 3
- vko 46-47: taso 4
- vko 48-49: tasot 5

6. HARJOITUKSEN ETENEMISEN SEURANTA

Etenemistä seurataan viiden viikon jaksoissa, jolloin pääliikkeet vaihdetaan seuraaviksi. Samalla arvioidaan väliliikkeiden tarpeet.

7. LOPPUTILANNE

Lopputestit pidetään joulukuussa syyskauden treenien jälkeen. Tarkka päivämäärä selviää syyskauden kausisuunnittelun valmistuttua.

Testien tulokset kukin kirjaa omaan testilomakkeeseen. Seura ei taltioi tuloksia.

Harrastajat haastatellaan testien jälkeen ja arvioidaan tulokset: missä on edistytty, missä on vielä tavoiteltavaa. Tässä vaiheessa voidaan sopia henkilökohtaisista valmennusprojekteista.

8. ARVIOINTI JA OPIT TULEVIIN KAUSIIN

Arviointi tehdään projektin lopussa: kukin henkilökohtaisesti lopputestien perusteella ja opettaja projektin kokemusten perusteella. Suunnitelmana on jatkaa projektia kausittain. Pohdittavaksi tulee neljän muun, nyt käyttämättömän päällikkeen käyttö, jolloin vuoden aikana käytettäisiin kaikkia 10 päällikettä.

Esa Lappalainen
Länkyn Taekwondo