

TUM

H E L S I N K I • F I N L A N D

태권도선수들 2011 • 헬싱키 • 핀란드

TAEKWONDOURHEILIJAT 2011

TOIMINTASUUNNITELMA 2022



Pohjola Sairaala

AUTOKESKUS

SISÄLLYS

SISÄLLYS	2
Taekwondourheilijat 2011 pähkinänkuoressa	3
Vuoden 2022 ydintoiminta	4
Strategia	5
Visio 2031	5
Missio	5
Arvot	5
Taloudelliset tavoitteet	6
Ydintoiminnan painopistealueet	6
Vuoden 2022 Tavoitteet tunnuslukuina	7
Seuratoiminta	8
Kokoukset	8
Talous	8
Luottamustoimet	8
Työntekijät	8
Tiedotustoiminta	9
Harrastustoiminta	10
Päivittäisharjoittelu	10
Järjestettävät leirit ja tapahtumat	10
Avoimet ovet, vierailut ja näytökset	10
Osallistuminen seuran ulkopuolisiin tapahtumiin	11
Vyökokeet	11
Kilpailutoiminta	12
Järjestettävät kilpailut	12
Järjestettävät leiritykset	12
Taekwondourheilijat kilpailuissa	12
Allekirjoitukset	13



Taekwondourheilijat 2011 pähkinäkuoressa

Taekwondourheilijat 2011 ry (TU11) on helsinkiläinen urheiluseura, joka perustettiin elokuussa 2011 tarjoamaan korkeatasoista taekwondovalmennusta. Toiminta alkoi Helsingin Konalassa syyskuussa 2011 viiden valmentajan voimin. Vuosina 2014–2021 seura on ollut lisenssien määrällä mitattuna suurin tai suurimpien seurojen joukossa.

Taekwondourheilijoissa opetetaan taekwondo kaikille, alkaen pienistä vauvoista vanhempineen ja päättyen maajoukkue-tason urheilijoiden kautta kuntoon ylläpitäviin ikäihmisiin. Suurimmat harrastajaryhmät painottuvat iältään 7-15-vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin. Harjoitusryhmät jakautuvat iän ja taitotason mukaan. Kaikilla ryhmillä on omat vastuvalmentajat, jotka vastaavat ryhmien valmennussuunnitelmista, tavoitteista ja edistymisen seurannasta.

Taekwondotuntien lisäksi Taekwondourheilijat järjestää harrastajille runsaasti oheisharjoittelua esim. venyttelyn, akrobatian ja kuntopiirin muodoissa. Seura tekee myös yhteistyötä muiden urheiluseurojen kanssa, esimerkiksi tarjoten taekwondovalmennusta oheisharjoittelun muotona.

Taekwondourheilijoissa yhdistyy monipuolinen urheilulaji, pitkän linjan valmennus- ja kilpailukokemus sekä nykyaikaiset valmennusmenetelmät. Pääajatus on, että lajia harjoitellaan urheilulähtöisesti jo perusryhmistä alkaen, mutta kuitenkin niin, että jokaisella on mahdollisuus harrastaa yksilöllisine tavoitteineen. Osalle kilpaileminen voi olla harjoittelukokemuksen tärkein anti siinä missä toisella korostuu kunnan kohottaminen tai ryhmässä tekeminen. TU11:ssä valmentajina toimivat omaavat pitkän kokemuksen niin perinteisestä taekwondosta kuin kilpataekwondosta.

Taekwondourheilijoiden sali sijaitsee Helsingin Konalassa Ristipellontien liikuntahallissa. Harjoittelutilaa on noin 500 neliömetriä ja halli mahdollistaa kaikki urheilijoiden tukitoimet hieronnasta punttisaliin. Yhteistyö liikuntahallin muiden seurojen ja toimijoiden kanssa on tiivistä mahdollistaa monenlaisia synergiaetuja.

Vuoden 2022 ydintoiminta

Taekwondourheilijoiden toimintaa ohjaa visio, joka on muodostettu alun perin seuran ensimmäiselle kymmenelle toimintavuodelle päättyen vuoteen 2021. Vuodenvaihteessa 2021-2021 vision toteutumista tarkasteltiin ja samalla muodostettiin uusi visio seuraavaksi kymmenvuotiskaudeksi. Vuonna 2022 jatketaan uuden vision mukaista toimintaa, joskin Covid-pandemia lyönee oman leimansa tähänkin vuoteen.

Vuoden 2022 päätavoite seuratoiminnassa on edelleen harrastajamäärien kasvattaminen uusien harrastajien, mutta myös drop-outin ehkäisyn kautta. Kevätkaudella joudumme jälleen toimimaan rajoitusten keskellä aikuisten harrastustoiminnan osalta, mutta yleistilanne varmasti vaikuttaa vähäisempään uusien aloittaneiden määrään keväällä, kuten vuonna 2021. Syyskaudella tavoite on kasvattaa harrastajamäärät jälleen uusiin kaikkien aikojen huippulukemiin.

Harjoituskalenteriin pyritään lisäämään uusia treenejä verrattuna vuoden takaiseen tilanteeseen kaikilla harjoituskausilla (kevät, kesä, syky). Kevään osalta tilanne on kuitenkin epäselvä, sillä ainakin alkukevät joudutaan toimimaan poikkeusaikataululla koronatilanteen vuoksi.

Vuonna 2022 Taekwondourheilijoiden valmentajatiimiä pyritään kasvattamaan muutamalla valmentajalla. Pääväylä uusien valmentajien rekrytoimiseen on seuran sisäinen valmentajakoulutus, jonka avulla pidemmälle ehtineet harrastajat ja kilpailijat pääsevät mukaan valmennustiimiin järjestelmällisesti ja tuetusti. Vuonna 2022 koulutusta kehitetään yhä sähköisempään ja interaktiivisempaan muotoon, jolloin koulutuksen voisi aloittaa koska tahansa. Koulutusten lisäksi valmentajille järjestetään yhteistä toimintaa ja mahdollisuuksia jakaa ajatuksiaan toistensa kanssa.

Vuonna 2018 aloitettu kilpatoiminnan kehittämiseen ja laadunvalvontaan tähtäävä valiokuntatoiminta jatkuu edelleen. Valiokunnat kokoontuvat noin kerran kuussa ja toimivat linkkinä aktiivisten urheilijoiden ja näiden huoltajien sekä seuratoimijoiden välillä.

Ottelukilpailutoiminnan puolella vuoden painopistekilpailut ovat Aikuisten ja paraurheilijoiden EM-kilpailut Manchesterissa toukokuussa sekä mahdollisesti universiadit heinäkuussa. Liikesarjajoukkueen painopistekilpailu ovat Korean MM-kilpailut huhtikuussa sekä tammikuulta kesään siirtyneet PM-kilpailut. Molempien kilpailumuotojen kilparyhmiä pyritään kasvattamaan harrastajille suunnattujen kilpatreenien kautta.

Strategia

Strategia ohjaa toimintaa Taekwondourheilijoissa. Se kiteytyy visioon, missioon ja arvoihin. Visio kertoo, mihin suuntaan etenemme ja mitä haluamme olla tulevaisuudessa. Missio taas muistuttaa ydintoiminnan keskeisistä motiiveista. Arvot ovat keskeisin osa strategiaa, sillä niissä tiivistyvät tärkeimmät periaatteet koko toiminnan taustalla.

Strategia seuraavalle 10-vuotiskaudelle päivitettiin vuodenvaihteessa 2020-2021. 2022 on uuden strategian toinen toimintavuosi.

Visio 2031

TU11 on vuonna 2031 suurin suomalainen taekwondo-organisaatio, jolla on useita toimipisteitä ja yhteistyöseuroja.

TU11 on vuonna 2031 Suomen paras ympäristö harjoitella taekwondo.

TU11 toteuttaa arvojaan ja toiminta on sosiaalisesti, taloudellisesti ja ympäristön näkökulmasta kestävä.

TU11 on vuonna 2031 kaikissa taekwondon virallisissa kilpailumuodoissa kansallisesti paras taekwondoseura ja kansainvälisesti sen aikuisurheilijat ovat arvokisamitalitasolla.

TU11 on teknisen ja urheilullisen kehityksen etulinjassa.

Missio

Taekwondourheilijoiden missio on:

Kasvattaa eettisesti kestäväällä tavalla kansainvälisen tason huippu-urheilijoita ja urheilullista elämäntapaa toteuttavia ihmisiä sekä parantaa taekwondon tunnettavuutta ja asemaa lajina Suomessa.

Arvot

Taekwondourheilijoiden neljä perusarvoa ja toiminnan kulmakiveä ovat INNOSTUS, OSAAMINEN, SUUNNITELMALLISUUS ja VÄLITTÄMINEN.

Taekwondourheilijoille arvot ovat olennainen osa toimintaa ja ohjaavat myös arjen päätöksentekoa ja käytäntöjä. Kun missio ja visio kertovat miksi asioita tehdään ja mihin haluaisimme päästä, arvot kertovat miten toimimme ja toteutamme missiota ja matkaamme kohti visiota.

Taloudelliset tavoitteet

Taekwondourheilijoiden missio ohjaa myös taloutta. Taekwondourheilijat pyrkii luomaan ympäristön, joka mahdollistaa kansainvälisten huippu-urheilijoiden kasvattamisen. Tavoite onnistuu kasvattamalla toiminnan määrää ja parantamalla sen kannattavuutta. Käytännössä tämä tarkoittaa riittävää kassavirtaa, jolla saadaan katettua vuokratulot, palkat, palkkiot, korvaukset ja harrastustoiminnan kulut. Pakollisten kulujen jälkeen tuloja pitäisi jäädä vielä toiminnan kehittämiseen ja olosuhteiden parantamiseen.

Ydintoiminnan painopistealueet

Harrastustoiminta	<ul style="list-style-type: none">• Vastuu: Sampo Pajulampi• Valmennustoiminnan kehittäminen ja linjaaminen• Valmentajien kouluttaminen ja kehittäminen• Harrastajamäärien kasvattaminen
Kilpailutoiminta	<ul style="list-style-type: none">• Vastuu: Sampo Pajulampi ja Pauli Raivio• Kilpailutoiminnan kehittäminen ja suunnittelu• Kilpailutoiminnan kasvattaminen• Huippu-urheilijoiden ja huipulle tähtäävien päivittäisvalmennus ja tuki
Toimintaympäristö	<ul style="list-style-type: none">• Vastuu: Mari Lapinsalo• Viihtyisä ja turvallinen toimintaympäristö• Toimintaympäristön kehittäminen
Tietojärjestelmät	<ul style="list-style-type: none">• Vastuu: Sampo Pajulampi• Jäsenrekisterin ja laskutusjärjestelmän ylläpito• Kommunikaatio ja viestintä• Verkkosivut ja uutiset

Vuoden 2022 Tavoitteet tunnuslukuina

Tavoitteet lukuina		
	2022	2021
Liikevaihto	285 00 €	262 920 €
Harjoitusmaksutuotot	185 000 €	160 731 €
Harrastajamäärä (koko vuoden aktiiviset)	600	523
Jäsenmäärä (aktiiviset vuoden vaihtuessa)	400	292
Harjoitusten määrä vuodessa (h)	2500	2170
Harjoitusryhmien määrä	40	34
Valmentajien määrä	22	20
Suoritettuja vyöarvoja	475	441

Seuratoiminta

Vuonna 2022 seuratoiminta ei vaadi järeitä muutoksia. Hallitus päättää keskeiset toimintaa ohjaavat linjaukset, jotka toiminnanjohtaja vie käytäntöön. Toiminnanjohtajan tärkeimmät resurssit ovat muut työntekijät ja valmennustiimi. Kilpatoiminnan kehittämistä vastaavat kilpailumuotojen omat valiokunnat sekä vastuuvallmentajat.

Kokoukset

Seuran vuosikokous järjestetään toukokuussa 2022. Seuran hallitus kokoontuu vuoden aikana vähintään 4 kertaa, Tarkoitus on kuitenkin kokoontua 6 - 10 kertaa joko kasvatusten tai videoneuvottelutyökaluja hyödyntäen. Tämän lisäksi käydään keskusteluja ja tarvittaessa järjestetään ad hoc -palavereja hallituksen omalla Slack-kanavalla, jotta voidaan reagoida nopeasti toiminnan asettamiin vaatimuksiin.

Hallituksen kokousten lisäksi valiokunnat kokoontuvat oman aikataulunsa mukaan.

Talous

Koronavuodet ovat olleet taloudellisesti haastavia ja ainoastaan lukuisten ulkoisten tukien ansiosta on päästy nollatulokseen. Vuoden 2022 tavoitteena on lisätä harrastajamäärää merkittävästi ja siirtyä sen myötä taloudellisesti vakaalle kasvu-uralle.

Keskeinen haaste vuonna 2022 on uusien toimitilojen hankinta ja niihin muuttaminen kesällä. Nykyinen vuokrasopimus päättyy heinäkuussa. Muuttoon liittyy paitsi suoria kustannuksia, myös uusien tilojen kunnostaminen vaatii huomattavia taloudellisia panostuksia. Vuoden tulos jääneekin selvästi tappiolliseksi.

Luottamustoimet

Teemu Heino jatkaa jäsenenä pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia hallintoneuvostossa, mutta jättää toimensa seuraparlamentissa.

Matti Sairanen toimii Suomen taekwondoliiton hallituksen jäsenenä sekä Helsingin seuraparlamentissa seuran edustajana.

Työntekijät

Vuonna 2022 Taekwondourheilijoissa työskentelee kuusi työntekijää. Työntekijöistä kaksi on täysipäiväisiä ja neljä osa-aikaista. Toinen täyspäiväisistä on seuran toiminnanjohtaja ja toinen matalan kynnyksen liikunnan ja nuorisoliikunnan kehittämiseen keskittyvä

seuratyöntekijä. Osa-aikaiset työntekijät toimivat tiiviisti valmennustoiminnan parissa, mutta auttavat tarvittaessa hallinnollisissa ja ylläpidollisissa töissä. Uusia rekrytointeja palkkasuhteeseen ei 2022 ole budjetoitu, mutta vapaaehtoisia ohjaajia ja valmentajia on tarkoitus kouluttaa edelleen lisää.

Tiedotustoiminta

Vuonna 2022 tiedotustoimintaan ei tehdä merkittäviä muutoksia. Taekwondourheilijoiden pääasiallinen tiedotuskanava on internetsivusto osoitteessa www.tu11.fi. Viikon tärkeimmät tiedotteet lähetetään seuran sisäisen Whatsapp-kanavan kautta. Lisäksi harrastajille lähetetään noin kerran kuukaudessa tärkeimmät uutiset sähköpostilla, annetaan paperisia tiedotteita ja ilmoitetaan tärkeistä asioista seuran ilmoitustaululla tarpeen mukaan. Kilpatoiminnassa tärkeänä kaksisuuntaisena tiedotuskanavana sekä valmentajien kommunikaatiokanavana toimii Slack.

Harrastustoiminta

Päivittäisharjoittelu

Vuonna 2022 Taekwondourheilijat tarjoaa harjoituksia ympäri vuoden lukuun ottamatta kahden viikon mittaisia kesä- ja joulutaukoja. Kevään harjoituskalenteri mukailee pitkälti syksyn 2021 kalenteria. Kesällä aikatauluihin tulee kevennystä ja harrastajille järjestetään enemmän oheisharjoittelumahdollisuuksia sekä ulkoarjoituksia. Syyskaudella tavoitteena on lisätä ryhmien määriä maltillisesti. Oleellisin tavoite syksyille on harrastajamäärien reilu kasvattaminen noin 50 harrastajalla edellisvuoteen verrattuna. Vuodenvaihteen harrastajamäärän tulisi näin ollen olla noin 280 harrastajaa.

Järjestettävät leirit ja tapahtumat

Taekwondourheilijat pyrkii toimimaan aktiivisena leiri- ja tapahtumajärjestäjänä niin omille kuin seuran ulkopuolisillekin harrastajille. Kohderyhmät vaihtelevat perusharrastajista kansainvälisen tason urheilijoihin

Vuonna 2022 tavoitteena on järjestää:

- Kaikille harrastajille avoin seuran kevätpäivä. Ohjelmassa harjoittelua, palkitsemisia ja seuratoiminnan esittelyä harrastajille ja näiden vanhemmille
- 1-2 otteluleiriä, joihin kutsutaan myös ulkomaisia huippuvalmentajia ja -urheilijoita ohjaajiksi koronatilanteen salliessa
- 1-2 liikesarjaleiriä, johon kutsutaan myös ulkomaisia huippuvalmentajia ja -urheilijoita ohjaajiksi koronatilanteen salliessa
- 2-4 harrastajille suunnattua avointa leiriä
- Kaudenpäättäjäiset kilparyhmässä treenaaville urheilijoille iästä riippumatta
- 4-6 salikisatapahtumaa

Avoimet ovet, vierailut ja näytökset

Taekwondourheilijoiden tavoitteena on olla aktiivinen ja näkyvä paikallinen toimija. Pyrimme osallistumaan lähialueiden tapahtumiin ja teemapäiviin joko näytösjoukkueella tai pystyttämällä esittelypisteen. Kevään osalta selvitetään erityisesti lähikoulujen teema- ja liikuntapäiviä. Alkusyksyllä olemme tietysti taas mukana Malminkartanon elokuuhilla sekä mahdollisesti muissa paikallisissa tapahtumissa. Elokuussa järjestetään myös salilla avoimien ovien päivä, jossa kiinnostuneet pääsevät tutustumaan lajiin ja seuraan demoharjoitusten ja keskusteluiden muodossa.

Teemme myös yhteistyötä lähikoulujen kanssa. Kouluryhmät käyvät salilla harjoittelemassa tai sitten ohjaaja menee koululle pitämään liikuntatuntia. Kouluyhteistyön sesonkiaikoja ovat

tammi-helmikuu ja elo-syyskuu. Korona-aikana kouluvierailut ja lajikokeilut ovat jääneet vähiin, mutta tavoitteena on elvyttää toiminta heti kevätkauden kuluessa.

Osallistuminen seuran ulkopuolisiin tapahtumiin

Taekwondourheilijat kannustaa seuralaisia osallistumaan mahdollisimman kattavasti esimerkiksi Taekwondoliiton järjestämiin tapahtumiin kuten leireille ja kisoihin. Näistä tapahtumista uutisoidaan ja tiedotetaan harrastajille säännöllisesti. Sali on myös kokonsa ja sijaintinsa puolesta ihanteellinen liiton tapahtumille. Esimerkiksi maajoukkueleirejä isännöidään säännöllisesti.

Vyökokeet

Vyökokeet ovat harrastajalle konkreettinen tasonmittari. Vyöarvot ovat myös luonnollinen tapa jakaa harjoitusryhmiä iän lisäksi kokemustason mukaan. Vuonna 2021 Taekwondourheilijat järjestää kaikille ikä- ja tasoryhmille viisi vyökoemahdollisuutta. Ylemmät vyöt saavat yhä kokeista yksilöllisen palautteen sähköpostitse. Määrällisen tavoitteena on graduoida yli 350 uutta vyöarvoa vuonna 2022.

Kilpailutoiminta

Ottelukilpailun puolella painopistekilpailut ovat toukokuiset aikuisten EM- ja para-EM-kilpailut. Lisäksi Universiadeihin heinäkuussa tavoitellaan edustusta mahdollisuuksien mukaan. Harjoittelussa korostuu yksilöllisyys, vaikka harjoittelu onkin ryhmämuotoista. Yksilöllisyyttä lisätään luomalla erilaisia kehityspolkuja ja tarjoamalla kattava toiminta- ja tukiympäristö, jossa urheilija voi kehittyä itselleen ominaiseen tapaan. Kuitenkin oleellista on myös painottaa ryhmäharjoittelun ja ryhmässä toimimisen merkitystä kehitykselle.

Liikesarjajoukkueen painopistekilpailut ovat Koreassa keväällä järjestettävät MM-kilpailut, johon todennäköisesti saadaan muutama edustuspaikka. Myös tammikuulta kesälle siirretyt Ruotsin PM-kilpailut rytmittävät harjoittelua kevätkaudella. Valmentajatiimiin liittyi vuoden vaihteessa pari uutta valmentajaa, joten kehitystyötäkin päästään tekemään varmasti.

Järjestettävät kilpailut

Taekwondourheilijat järjestää 4-6 salikisaa vuoden aikana. Salikisoissa kilpaillaan sekä ottelussa että liikesarjoissa. Salikisat ovat matalan kynnyksen tapahtuma, jossa kuka tahansa ikään tai kokemustasoon katsomatta voi tulla hakemaan kisakokemusta tai ensikosketusta kilpailemiseen.

Järjestettävät leiritykset

- Kansainvälisiä leirityksiä järjestetään 2-4
- Kansallisen tason leirityksiä tarpeen mukaan
- Liiton leirityksien isännöinti

Taekwondourheilijat kilpailuissa

Taekwondourheilijat osallistuu seuraaviin kilpailuihin:

- 4-6 kertaa ulkomaan kisaa sekä kevät- että syyskaudella
- 6 kertaa otteluliigakilpailuihin ja SM-kisoihin
- Arvokisoihin valintojen mukaisesti

Tavoitteet ovat samat molempien kilpailumuotojen osalta.

Allekirjoitukset

Helsingissä 8.2.2022



Teemu Heino



Sampo Pajulampi



Juho Kostiainen



Petteri Kauppinen