



Hipko - Taekwondo valmentajakoulutus runko

Santeri Blom

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja (AMK)

Opinnäytetyö

2025

Tiivistelmä

Tekijä(t) Santeri Blom
Tutkinto Liikunnanohjaaja (AMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Hipko - Taekwondo valmentajakoulutus runko
Sivu- ja liitesivumäärä 29 + 9
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja luoda Helsingin Itsepuolustuskoulu Oy:lle (Hipko) räätälöity Taekwondon valmentajakoulutusohjelman runko. Koulutusohjelmaa voidaan hyödyntää nykyisten valmentajien ja tuuraajien, että tulevaisuudessa aloittavien valmentajien perehdyttämisessä ja kouluttamisessa Hipkon tarpeita vastaaviin työtehtäviin. Tavoitteena on luoda selkeä, yhtenäinen ja toimiva kokonaisuus, joka perustuu aiempiin Hipkolla käytyihin ohjaajakoulutuksiin sekä Mooye Taekwondon vyökoeohjelmaan. Mooye Taekwondo on etenkin itsepuolustukseen ja kamppailuun keskittyvät Taekwondon harjoitusohjelma ja tyyliisuunta.</p> <p>Helsingin Itsepuolustuskoulu, eli Hipko on vuonna 1998 perustettu itsepuolustus- ja kamppailulajeja opettava koulu, ja sen lajivalikoima on myöhemmin laajentunut myös mm. kuntoiluun. Hipko tarjoaa kamppailu- ja kuntoilulajeja koko perheelle – taaperoista senioreihin.</p> <p>Tämän opinnäytetyön ulkopuolella on uudistettu Hipkon Mooye Taekwondon vyökoeohjelma Hipkon alkuperäisen materiaalin pohjalta yhteistyössä perustajan ja kahden ohjaajan kanssa. Tämä liittyy kuitenkin suoraan opinnäytetyöhön, sillä viimeisin valmentajakoulutus on pohjautunut edelliseen vyökoeohjelmaan, joten valmentajakoulutuksia ei ole järjestetty yli kahdeksaan vuoteen. Vyökoeohjelman muutokset sisällytettiin osaksi valmentajakoulutus rungon tuotosta.</p> <p>Opinnäytetyö käynnistettiin syksyllä 2024 ja taustatietoa kerättiin monipuolisesti suomalaisista ja ulkomaalaisista kirjallisuuslähteistä, haastatteluista, ohjaustilanteiden seurannoista ja asiakaspalautteista huhtikuun 2025 loppuun saakka. Tämän jälkeen aloitettiin manuaalinen opinnäytetyön kirjoitusprosessi ja samalla myös ohjaajakoulutuksen suunnitteluprosessi, jonka tuotos valmistui toukokuussa 2025.</p> <p>Opinnäytetyössä hyödynnettiin haastattuluita ja tuntiseurantaa, sekä käytettiin tutkimuskirjallisuutta, joka liittyi oppimiseen, opettamiseen ja asiakaskohtaamiseen. Erityisesti lähteitä, jotka käsittelivät asiakaskohtaamisesta, taidon oppimisesta sekä opetustyyliä ja -menetelmiä, sovellettiin opinnäytetyön kaikissa vaiheissa.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena rakennettiin uusi valmentajakoulutuksen runko, joka perustuu opettamisen, valmentamisen ja asiakaskohtaamisen teoriakirjallisuuteen. Lisäksi käytettiin hyväksi valmentajien haastatteluiden ja ohjaustilanteiden analyysituloksia sekä asiakkuuspäällikön keräämien palautteiden ja haastattelun analyysia.</p> <p>Opinnäytetyön konkreettisenä lopputuloksena on valmis valmentajakoulutusohjelman runko, joka otetaan käyttöön Hipkon toiminnassa vuoden 2025 syyskaudella. Tällöin koulutukseen osallistuneet valmentajat voivat soveltaa opittuja periaatteita ja toimintamalleja käytäntöön ohjaustilanteissa, mikä vahvistaa seuran yhtenäistä linjaa ja parantaa opetuksen laatua.</p>
Asiasanat Hipko, Taekwondo, ohjaaja, valmentaja, koulutus, kehitys, pedagogiikka, ammattitaito, kamppailulajit

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mitä on opettaminen ja oppiminen?	2
2.1	Huomion saaminen ja tunteet.....	2
2.2	Tavoitteet ja havainnointi.....	3
2.3	Taidon oppiminen.....	4
2.4	Opetusmenetelmät.....	5
2.5	Osaamisen portaat.....	6
3	Millainen on hyvä valmentaja?.....	8
3.1.1	Asiakaskohtaaminen.....	8
4	Taekwondo.....	10
4.1	Taekwondon nykytilanteesta	10
5	Toimeksiantajan esittely	12
5.1	Taekwondo Hipkossa	13
6	Mooye Taekwondo ohjelma.....	15
7	Opinnäytetyö.....	16
7.1	Prosessi.....	17
7.2	Menetelmät	19
7.2.1	Haastattelut.....	19
7.2.2	Tuntiseurannat.....	20
7.3	Johtopäätökset.....	20
7.3.1	Haastatteluiden johtopäätökset.....	20
7.3.2	Johtopäätökset tuntiseurannoista.....	21
7.3.3	Asiakkuuspäällikön nostot.....	23
7.3.4	Opinnäytetyön hyödyt	23
8	Valmis valmentajakoulutuksen runko.....	25
8.1	Valmentajakoulutuksen ohjelman runko	25
9	Pohdinta.....	28
	Lähteet.....	30
	Liitteet.....	32
	Liite 1. Tutkimustiedote.....	32
	Liite 2. Haastattelupohja (valmentajat).....	34
	Liite 3. Tuntiseurantalomake.....	36
	Liite 4. Asiakkuuspäällikön haastattelupohja.....	39

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja luoda Helsingin Itsepuolustuskoulu Oy:lle (Hipko) räätälöity Taekwondon valmentajakoulutus ohjelman runko. Koulutusohjelmaa voidaan hyödyntää nykyisten valmentajien ja tuuraajien, että tulevaisuudessa aloittavien valmentajien perehdyttämisessä ja kouluttamisessa Hipkon tarpeita vastaaviin työtehtäviin. Tavoitteena on luoda selkeä, yhtenäinen ja toimiva kokonaisuus, joka perustuu aiempiin Hipkolla käytyihin ohjaajakoulutuksiin sekä Mooye Taekwondon vyökoeohjelmaan.

Kehitettävä koulutusohjelman runko pyrkii vahvistamaan ohjaajien osaamista erityisesti asiakas-kohtaamisten, asiakaspalvelutilanteiden ja yksilöllisten tarpeiden huomioimisen osalta. Lisäksi ohjelma tukee yhteisten linjausten ja käytäntöjen toteuttamista Taekwondo valmennuksessa, jotta seuran toiminta säilyy laadukkaana ja johdonmukaisena kaikilla tasoilla. Tavoitteena on, että valmentajilla on koulutuksen ansiosta varmuutta ja asiantuntemusta toimia ohjaustilanteissa, mikä puolestaan edistää asiakastytyväisyyttä ja turvallisuuden kokemusta seuran harjoitustunneilla.

Mooye Taekwondo vyökoeohjelma pohjautuu suurelta osin World Taekwondon (WT) määrittelemiin perustekniikoihin ja niiden muodostamiin liikesarjoihin. Kyseiset tekniikat on määritelty tarkasti, mutta niiden sisältöön ja linjauksiin on tehty vuosien varrella päivityksiä. Tämän vuoksi pitkään valmentaneilla henkilöillä ei välttämättä ole aina ajantasaisinta tietoa uusista muutoksista, elleivät he ole aktiivisesti seuranneet päivityksiä itsenäisesti tai kilpaillut. Yksi valmentajakoulutusohjelman keskeisistä tavoitteista on varmistaa, että kaikilla valmentajilla on yhteinen ja ajantasainen ymmärrys opetettavista tekniikoista ja niiden toteutuksesta.

Opinnäytetyön konkreettisena lopputuloksena on valmis valmentajakoulutusohjelman runko, joka otetaan käyttöön Hipkon toiminnassa vuoden 2025 syyskaudella. Tällöin koulutukseen osallistuneet valmentajat voivat soveltaa opittuja periaatteita ja toimintamalleja käytäntöön ohjaustilanteissa, mikä vahvistaa seuran yhtenäistä linjaa ja parantaa opetuksen laatua.

Opinnäytetyön aineistonkeruussa hyödynnettiin teemahaastatteluja sekä tuntiseurantoja, joita toteutettiin Hipkon nykyisten työntekijöiden kanssa. Näiden menetelmien avulla selvitettiin valmentajakoulutuksen tarpeellisuus sekä kerättiin näkemyksiä ja ehdotuksia koulutusohjelman rungon sisällön rakentamiseen. Valmentajakoulutusohjelman rungon suunnittelussa pyrittiin ottamaan huomioon sekä ohjaajien kokemus, että käytännön haasteet, jotta lopputulos palvelee mahdollisimman hyvin seuran arjen tarpeita.

2 Mitä on opettaminen ja oppiminen?

Opettaminen ja oppiminen ovat koulutuksen ja kouluttautumisen keskeisiä osa-alueita, jotka täydentävät toisiaan, mutta eroavat toisistaan merkittävästi roolien, prosessien ja tavoitteiden suhteen. Näiden erojen ymmärtäminen on olennaista tehokkaan opetuksen ja oppimisen toteuttamiseksi. (Nikhil, D. 2024; Smith, M. K. 2018.)

Opettaminen on tieto- ja taitosisältöjen välittämistä oppijoille, keskittyen opettajan menetelmiin ja sisällön esittämiseen, kun oppiminen on tiedon ja taitojen omaksumista, painottaen oppijan ymmärrystä ja sisäistämistä. Opettaja toimii ohjaajana tai fasilitaattorina, suunnitellen opetuksen ja arvioiden oppimista, mutta oppija on aktiivinen tiedon vastaanottaja, jonka kuuluu prosessoida ja soveltaa opittua. (Nikhil, D. 2024; Smith, M. K. 2018.)

Opettaminen on usein strukturoitua ja suunniteltua, jossa opettaja hallitsee tiedon kulkua sekä palautteen antoa siten, että hänellä on mahdollisuus mukauttaa opetusta oppijoiden tarpeiden mukaan. Oppiminen voi olla itseohjautuvaa, tutkivaa ja yksilöllisesti räätälöityä, jossa oppija itse säätelee oppimisprosessia, hyödyntäen palautteita oman oppimisen kehittämiseen ja oppimisstrategioiden mukauttamiseen. (Nikhil, D. 2024.)

Opettamisen onnistumista mitataan opetuksen tehokkuudella ja oppijoiden ymmärryksellä, käyttäen opetussuunnitelmia, esityksiä ja arviointimenetelmiä, jotka on etukäteen asetettu. Oppimisen tuloksia arvioidaan tiedon, taitojen ja henkilökohtaisen kehityksen perusteella. (Nikhil, D. 2024.)

Opettaminen ja oppiminen muodostavat dynaamisen vuorovaikutussuhteen, joissa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Opettajan ohjaus ja oppijan aktiivinen osallistuminen luovat synergian, joka edistää tehokasta oppimista. (Nikhil, D. 2024.)

Luokka asetelman esimerkkiä käyttäen, kommunikaation pääsääntöinen muoto on, että opettaja kysyy ja opiskelijat vastaavat. Hyvä tavoite on sellaisen vuorovaikutuskulttuurin luominen, jossa opiskelijat pystyvät vertailemaan erilaisia käsityksiä, selityksiä, johtopäätöksiä sekä argumentteja, ja kommentoimaan niihin. (Lonka, K. 2020, luku 3).

2.1 Huomion saaminen ja tunteet

Kun oppilas kokee, että hänestä välitetään yksilönä, muodostuu hänelle positiivisia tunnesiteitä, jolloin pelkästään jo oppilaan nimen muistaminen on erittäin merkittävä asia, vaikka se voisi vaikuttaa pieneltä ison ryhmän valmentajalle. Valmentajan tulisi opetella oppilaiden nimet mahdollisimman pian ja kutsua heitä suoraan heidän nimensä mukaisesti, jotta he eivät ole vain yksi numero

tai väri tai sukupuolta edustava henkilö muiden joukossa. (Smith, M. K. 2018.; Johnson, S. & Taylor, K. 2006, 36–40).

Oppilaiden tulee myös saada kokea turvallisuuden tunnetta sekä fyysisesti, että henkisesti, jolloin ei heidän tarvitse esimerkiksi pelätä itsetunnollisesti saavansa negatiivista kolausta ja uskaltavat tuoda omaa taitamattomuuttaan esille tai sitä, että he olisivat hitaita oppimaan pyytämällä lisäohjausta ja apua valmentajalta. Valmentajan isona roolina on pitää myös huoli, että kukaan ei tule kiusatuksi, syrjityksi tai epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi, vaan kaikki otetaan yhtä tasavertaisesti mukaan kaikkiin asioihin. (Smith, M. K. 2018.)

Valmentaja pystyy myös omilla fyysisillä eleillään tuomaan esiin positiivisia tunne vaikutteita oppilaisiin esimerkiksi pienellä hymyllä tai peukalon pystyyn nostamisella oppilaalle. Hymyä ei tule kuitenkaan teennäisesti suorittaa vaan aidosti hymyillä oppilaalle puhuessa näyttäen hyväksyntää hänelle. Ihmiset myös nauttivat kehuista, joten onnistuneita suorituksia tulisi kehua tietenkin niin, että ei tuo ketään yksilö enemmän esille, kuin muita. (Smith, M. K. 2018.)

2.2 Tavoitteet ja havainnointi

Selkeä mielikuva siitä, millaiseksi haluaa tulla tai millaiseen suoritukseen haluaa päästä, alkaa ihminen automaattisesti toimimaan siten, että hän kulkee juuri tuota tavoitetta kohti. On tärkeää auttaa oppilaita luomaan tavoitteita omalle harjoittelulle ja kehitykselle, mutta myös valmentajalla tulee olla selkeä tavoite omalle opetukselle niin jokaisen kauden, kuin yksittäisen tunnin osalta. (Smith, M. K. 2018.)

Havainnointikanavat ovat tärkeitä oppimisen kannalta, ja useimmilla on jokin eri aisteihin perustuva oppimistyylistä. Visuaalisesti suuntautunut henkilö oppii näkemällä ja katselemalla, kun auditiivisesti suuntautuneella oppijalla korostuu kuuloaistin ja kuulemisen merkitys. Kinesteettinen oppija oppii parhaiten kokemusten kautta, jolloin hän voi itse liikkua mukana tai kokeilla opittavaa asiaa. (Koskinen, K. & Hautaluoma, M. 2009, 11–15).

Aistien lisäksi kaikilla on oma tapa oppia tekemisen ja kokemusten kautta, jotka voidaan jakaa neljään eri oppimistyylin tapaan oppia; osallistuva kokeilija, konkreettinen kokija, looginen ajattelija ja pohdiskeleva havainnoija. Nimensä mukaisesti osallistuva kokeilija innostuu helposti ja haluaa kokeilla käytännössä, kuinka uudet ideat ja ajatukset toimivat. Konkreettinen kokija oppii menemällä mukaan uusiin tilanteisiin olemalla aktiivinen ja avoin sekä helposti lähestyttävä. Looginen ajattelija yhdistää tiedon teoriaksi ja tarkastelee asioita huolellisesti samalla, kun pohdiskeleva havainnoija keskustelelee muiden kanssa ja kuuntelee heidän ajatuksia tarkkaillen, mutta ei välttämättä varsinaisesti kokeile itse. (Koskinen, K. & Hautaluoma, M. 2009, 17–19).

Tavoite on synnyttää oppilaille sisäistä motivaatiota harjoitteluun ja lisäksi tavoitteellinen harjoittelu tuntuu merkityksellisemmältä ja tuottaa enemmän tyytyväisyyden tunteita, kun oppilas saavuttaa tavoitteensa. Tavoitteiden tulee olla selkeästi määriteltyjä, eli täytyy tietää mitä tulee osata ja mihin mennessä, mutta tavoitteiden ei tule olla liian helppoja tai haastavia, mutta silti saavutettavissa olevia. (Smith, M. K. 2018.; Koskinen, K. & Hautaluoma, M. 2009, 57).

Kun yksittäiselle harjoitukselle ja koko harjoituskaudelle on asetettu selkeät tavoitteet, pystyy valmentaja selkeämmin seuraamaan edistymistä havainnoimalla oppilaiden edistyksien kautta. Mikäli edistystä ei tapahdu halutulla tavalla, on valmentajan vastuulla muuttaa jotain opetustavassa ja pyrkiä havainnoimaan, että muuttuvatko oppimistulokset paremmiksi. (Smith, M. K. 2018.)

2.3 Taidon oppiminen

liikuntalajeissa voidaan taidon oppimisen asiat asettaa vaiheittain, jotka voidaan jakaa neljään osioon; kognitiivinen alkuvaihe, assosiativinen välivaihe, autonominen vaihe ja viimeiseen automaation *know-how* (tietää miten) vaiheeseen. (Lonka, K. 2020, luku 2).

Alkuvaiheessa aloitetaan suorituksien, eli liikkeiden hahmottamista ottaen tietoa vastaan aistitointojen avulla tarkasti havainnoiden esitettyjä esimerkkejä ja kokeilemalla. Tässä vaiheessa on erityisen tärkeää näyttää oppilaalle tehtävä mahdollisimman selkeästi, mutta kun oppilas lähtee suorittamaan esitettyä tekniikkaa, saa hän tehdä myös virheellisiä suorituksia. Virheelliset suoritukset voivat olla jopa hyödyksi, kunhan oppilas saa tiedon siitä, milloin suoritus meni oikein ja milloin väärin, koska silloin oppilas pystyy myös itse liittämään omat aistituntemukset suorituksista virheellisiin ja onnistuneisiin suorituksiin. Tavoitteena tässä vaiheessa on löytää oikea suoritustapa ja oppia tunnistamaan virheelliset tavat. (Lonka, K. 2020, luku 2).

Välivaiheessa, eli assosiativisessa vaiheessa syntyy keskushermostoon malli aistikuvaksi, ja liikkeen kehittelyä voidaan suorittaa osaharjoitteista ketjutettuihin malleihin. Tässä vaiheessa tuetaan enemmän jo ennen opittuun ja verrataan sekä yhdistetään uutta tietoa vanhaan, jotta saadaan muodostetuksi uusi sisäinen toimintamalli. Oppimisen painopiste on enemmän toiminnalla ja harjoittelulla alkuvaiheen hahmottamiseen ja seurantaan verrattuna, jolloin tavoitteeksi muodostuu mahdollisimman suuri määrä oikein tehtyjä toistoja. (Lonka, K. 2020, luku 2).

Kolmannessa vaiheessa, eli autonomisessa vaiheessa liike täsmentyy ja tarkentuu, jolloin karkeat virheet lähtevät vähenemään ja häviämään. Suoritukset alkavat sujua, kun niihin tietoisesti keskitytään ja osataan välttää vääriä liikkeitä. (Lonka, K. 2020, luku 2).

Lopullisessa, neljännessä automaation vaiheessa oikeaa suoritusta jo toistetaan jatkuvasti runsaasti, jolloin liikkeet lähtevät automatisoitumaan. Tekniikan pieniä yksityiskohtia voidaan tässä

vaiheessa alkaa hiomaan ja niihin keskittymään, jolloin taitosuoritus on jo saumaton kokonaisuus, jossa liikettä ei enää suoriteta vaiheittain, vaan tekniikka on liikekinesteettinen katkeamaton ketju. Suorituksen rakenneosat seuraavat siis toisiaan oikea-aikaisesti ja oppilas pystyy tässä vaiheessa myös soveltamaan opittuja taitojansa esimerkiksi kilpailutilanteessa. (Lonka, K. 2020, luku 2).

2.4 Opetusmenetelmät

Opetusmenetelmiin tai tyyleihin kuuluu esimerkiksi Mosstonin ja Ashworthin (2008) 11 opetustyylin kirjo, joita voidaan yhdistellä. Tässä seuraavaksi lyhyesti suosituista ja yleisesti käytetyistä opetus-tyyleistä tai ohjausmenetelmistä:

Komentotyyliä käyttäen pyritään yhtäaikaisiin suorituksiin, jotka suoritetaan täsmällisesti ja nopeasti, kun taas tehtäväopetus tai toiselta nimeltään harjoitustyyli on pääasiallisina opetustapa etenkin liikunnassa, jolloin olisi tarkoitus antaa oppilaille aikaa harjoitella ja saada henkilökohtaista palautetta tehtävästä, jonka valmentaja on ohjeistanut. (Mosston, M. & Ashworth, S. 2008, 76–87).

Pariohjauksesta voidaan myös käyttää termiä ”vuorovaikutustyyli”, jossa tarkoituksena on olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisen oppilaan kanssa, joko pareittain tai ryhmissä ja suorittaa tehtävää yhdessä niin, että toinen on suorittaja ja toinen tarkkailija, joka korjaa tarvittaessa virheitä ja antaa palautetta. Vastakohtana itsearviointi tyyli jo paljastaakin itse nimellensä tarkoituksen, mutta tällä on tarkoitus oppia työskentelemään yksin sekä arvioimaan itse omaa suoritusta etukäteen määritetyistä kriteereistä. (Mosston, M. & Ashworth, S. 2008, 116–137).

Eriytyvän opetuksen tarkoituksena on saada jokainen osallistumaan omien tieto- ja taitotasojen mukaisesti samaan tehtävään eritasoisten vaihtoehtojen kautta, jolloin voidaan antaa oppilaalle mahdollisuus itsearviointiin omista suorituksista omiin tavoitetasoihin ja tehdä valinnat suoritusvoista niiden mukaisesti. (Mosston, M. & Ashworth, S. 2008, 156–183).

Ohjatun oivaltamisen tarkoitus on saada oppilas itse miettimään miten voi päästä tavoitteeseen, joka on ennalta määrätty. Valmentajan tehtävänä on johdatella oppilasta siten, että hän päätyisi tavoitteeseen. Ohjattuun oivaltamiseen nähden tässä valmennusmenetelmässä valmentaja ei johdattele tai välttämättä edes anna yhtä oikeaa vastausta, jolloin oikeaan ratkaisuun pääsemiseen saattaa olla useita eri lähestymistapoja. Kuten ongelmanratkaisussa etsittiin tapaa päästä tavoitteeseen ilman varsinaisia johdattelevia ohjeita tai suoraa ratkaisua, erilaisten ratkaisujen tuottamisen opetustyyliissä pyydetään oppilasta tuottamaan useita erilaisia ratkaisuja ongelman ratkaisemiseksi ja tavoitteeseen pääsemiseksi. (Mosston, M. & Ashworth, S. 2008, 212–236).

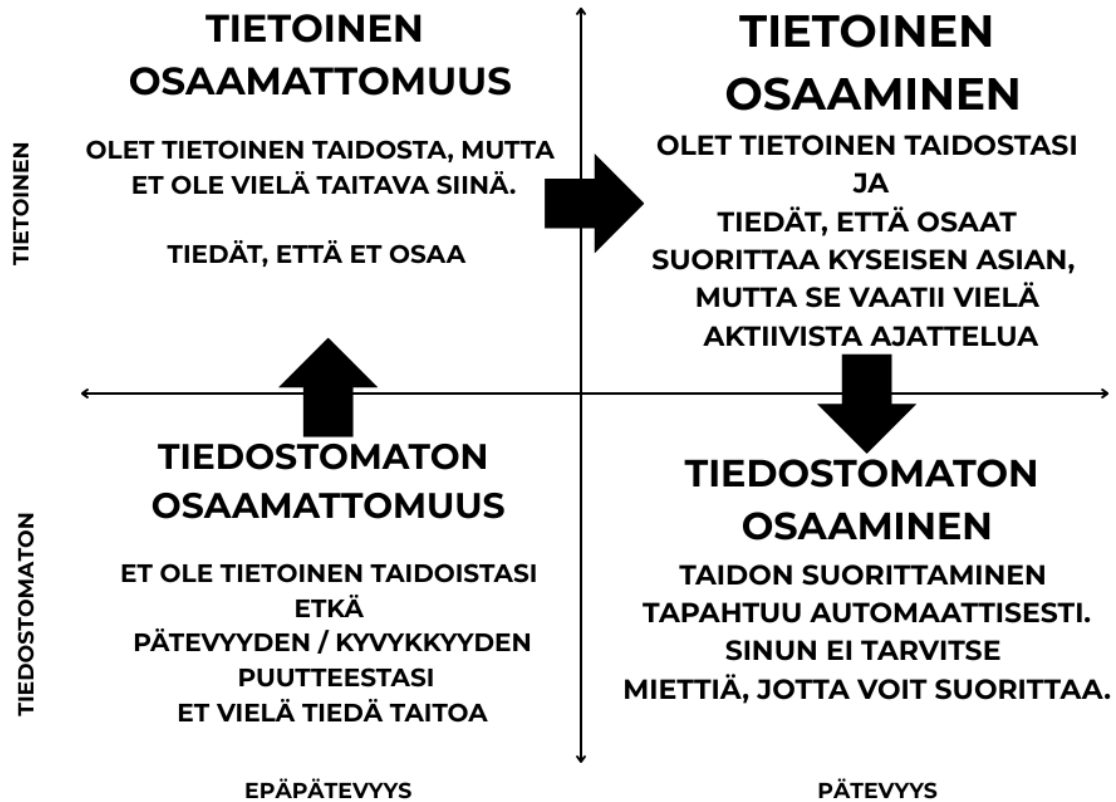
2.5 Osaamisen portaat

Taidon oppiminen tapahtuu vaiheittain ja oppimisen jakaminenkin voidaan eri tavoilla (Kuva 1.), näkökulman mukaan jakaa erilaisiin vaiheisiin myös erilaisin termein. Oppilaan ymmärtäminen helpottaa heidän kanssansa kommunikaatiota ja oppilasta on helpompi ymmärtää, jos tunnistat missä kohtaa hän on seuraavista neljästä oppimisen vaiheesta. (Marleys, G. 2023; Indeed 2025.)

Tässä ensimmäisessä tiedostamattoman osaamattomuuden vaiheessa oppilas ei vielä tiedä mitä hän ei osaa. Hän ei esimerkiksi ymmärrä vielä sitä, että mikä lajinomaisessa alkulämmittelyssä on lajinomaista. Osaamattomuuden tietoiseen ymmärrykseen siirtyessä, oppilaan tulisi olla nähnyt mitä hänen pitäisi osata ja ymmärtänyt, että ei vielä osaa sitä, jolloin hänelle voi muodostua suurempi halu harjoitella, mikäli hänellä on halu oppia asia, jonka ansiosta syntyy sisäistä motivaatiota. (Marleys, G. 2023; Indeed 2025.)

Kolmannessa vaiheessa tietoisin osaaminen saavuttaessa oppilas osaa asian, ja myös tietää osaavansa sen, jolloin vanhojen oppien kertaaminen ja suurien toistomäärien tekeminen voi aiheuttaa turhautuneisuuden tunnetta. Tässä vaiheessa on tärkeää pystyä kannustamaan oppilasta pitäytymään harjoitusohjelmassa ja tekemään toistoja, sillä viimeinen taso ns. ”mestaruustaso” taidon osaamisessa on enää edessä. (Marleys, G. 2023; Indeed 2025.)

Viimeisen tiedostamattoman osaamisen vaiheen aikana oppilas ei enää edes tiedä miten monta pientä asiaa hän osaa ja tekee oikein. Tekniikoiden automaattisten suoritusten aikana ei tarvita tietoisesti tiedostaa mitä tulee seuraavaksi tehdä, vaan osaa antaa oikean vasteen tekniikoissa. Oppilaalle on muodostunut niin paljon yhteyksiä opittujen asioiden välille, että hänestä tuntuu siltä, että on vain muutama ”kultainen sääntö” ja perusliike, johon kaikki muu pohjautuu, eikä osattavien asioiden määrä tunnu enää kovin suurelta kirjoilta. Mikäli oppilas on unohtanut tässä vaiheessa aloittelija ongelmat, niin hänen voi olla vaikea enää ymmärtää niitä. (Marleys, G. 2023; Indeed 2025.)



Kuva 1. osaamisen portaat

3 Millainen on hyvä valmentaja?

Valmentaminen on paljon enemmän, kuin yksittäisten harjoitteiden, suorituksien tai harjoituskerran ohjaamista. Valmentaminen on monimutkainen, liikkuva eli dynaaminen prosessi, jonka kuuluisi sisällyttää sekä teoretiedon, että käytännön yhdistämistä ja valmennettavan motivoimista. (Ihalainen, J. & Nikander, A. 2024, 15).

Vaikka valmennuksessa on todella tärkeää, että valmentaja ymmärtää, osaa suorittaa ja osaa kertoa sekä näyttää harjoitteet valmennettaville, hänen kuuluisi isossa kuvassa kehittää valmennettavaa ihmisenä ja henkilönä kohti parempaa suuntaa pelkän treenien teettämisen sijaan. Tämän takia on erityisen tärkeää, että valmentaja pystyy ottamaan lähestymistavan harjoituksiin yksilön tarpeiden, tavoitteiden ja hyvinvoinnin kannalta. (Ihalainen, J. & Nikander, A. 2024, 16).

Etenkin lasten ja nuorten valmennuksessa on tärkeä huomioida harjoitteluympäristö, joka antaa heille monipuolisen ja haasteellisen toiminnan mahdollisuuden heidän omiin lähtökohtiinsa pelaamisen. Tällöin saadaan varhaisen iän ensimmäisten harrastuksien kautta muodostettua henkilölle heidän ”kivijalka” ilolle, innostukselle ja intohimolle kokemusten kautta. Lapsilla on kuitenkin ns. luontainen tarve liikkua, jota valmentaja pystyy tukemaan ja kehittämään tai tuhoamaan ja lannistamaan esimerkiksi järjestämällä liian aikuismaisen ja vakavan ilmapiirin ja toiminnan. (Jaakkola, T. & Hämäläinen, K. 2015, 109)

Hyvä valmentaja osaa tuottaa valmennettavalle tunteita ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemisesta. Harjoituksien ”spottivalossa” ei tarvitse olla valmentaja määräämässä kuinka paljon, kuinka pitkään ja mitä tehdään sekä miksi, vaan hän voi monesti myös antaa valintoja valmennettaville ja täten osallistuttaa heidät mukaan toimintaan, joka antaa heille tunteita siitä, että he kuuluvat tärkeänä osana ryhmään. Tämä myös tukee heidän ajatusmaailmaansa ja uskomusta kyvykkyydestä ja riittävästä taidoista suoritua lajikohtaisista harjoitteista. (Jaakkola, T. & Hämäläinen, K. 2015, 111–177).

3.1.1 Asiakaskohtaaminen

Asiakaskokemus on niiden kohtaamisten, mielikuvien ja tunteiden summa, jonka asiakas yrityksen toiminnasta muodostaa. Tässä määritelmässä on hyvä huomata, että asiakaskokemus on ihmisen tekemien yksittäisten tulkintojen summa, joten asiakaskokemus ei ole rationaalinen päätös vaan kokemus, johon vaikuttavat tunteet ja alitajuisesti tehdyt tulkinnat. Tämän vuoksi ei ole kokonaan mahdollista vaikuttaa asiakaskokemuksen muodostamiseen asiakkaan pään sisällä, mutta yritykset voivat valita, millaisia kokemuksia ne pyrkivät luomaan asiakkaalle. (Löytänä, J. & Korteso, K. 2011, luku 1).

Asiakkaan ja henkilökunnan väliset vuorovaikutukset tulevat luonnollisesti palveluista ja asiakkaan osallistumisesta palveluiden toimitusprosesseihin. Suurimmassa osassa palvelu kohtaamisia, asiakas on suorassa kommunikaatiossa työntekijän kanssa tasa-arvoisesti ja jakavat vuorovaikutuksia, jotka voivat ylittää palvelun ydinrajat. Tällaista vuorovaikutusta katsotaan avainkäsitteenä palvelukirjallisuudessa, koska se paljastaa useat palvelukohtaamiset lähemmäksi kaveruutta, kuin taloudellista kauppaa. (Azza, T. & Norchene, B. 2017.)

On ehdotettu, että sosiaalisten yhteyksien rakentamisen peruseriaatteet ovatkin fyysiset asetelmat, joissa asiakas on kontaktissa palveluntarjoajan ja palvelun toimitusprosessin kanssa. (Azza, T. & Norchene, B. 2017.)

Aivomme on rakennettu niin, että suuntaudumme helposti mielihyvään. Kun tapaamme mielenkiintoisen ihmisen, haluamme tavata hänet uudelleen tai löydämme uuden herkullisen ruokalajin, tahdomme maistaa sitä myöhemminkin. Tämä mielihyvää kohti hakeutuminen on syy, miksi asiakaskokemusten luomiseen kannattaa panostaa. Kun asiakas saa yritykseltä ilahduttavan kokemuksen, hän palaa hakemaan lisää, sillä aivojen mielihyvän tunne perustuu lisääntyneeseen serotoniinin ja dopamiinin tuotantoon, jotka ovat aivojen ”palkitsemisjärjestelmän” välittäjäaineita, joista olemme kaikki riippuvaisia. Asiakkaan pitää siis ilahtua saamastaan palvelusta, koska tällaisen kokemuksen perään hän palaa myöhemminkin. (Löytänä, J. & Korteso, K. 2011, luku 2).

4 Taekwondo

Taekwondo on nykymuodossaan alle 70 vuotta vanha kamppailulaji, jonka tausta on kuitenkin monien sadan vuoden kamppailutaitoperinteet niin lajin emämaassa Koreassa, kuin myös naapurivaltioissa, kuten Japanissa ja Kiinassa. Taekwondon alkuperää kuvataan korealaisena versiona karatesta, josta kehittyi kamppailu-urheilu 1960-luvulla, kun sen kilpailusääntöjä muutettiin selvästi erilaiseksi kuin karatessa. Potkuille annettiin tuolloin suuri painoarvo verrattuna lyönteihin, joita karatessa käytetään enemmän, ja ottelu rakennettiin täyskontaktin sekä turvallisten suojarusteiden varaan. (Suomentaekwondoliitto s.a.; Kukkiwon s.a.)

Taekwondoa levitettiin tehokkaasti ympäri maailmaa 1960- ja etenkin 1970-luvuilla, jonka loppupuolella Suomessa alettiin harjoitella lajia menestyksekkään korealaisottelijan Dae Jin Hwangin tuotua lajin maahan. (Suomentaekwondoliitto s.a.)

4.1 Taekwondon nykytilanteesta

Taekwondoa harjoitellaan nykyään kattavasti myös Suomen eri alueilla, pohjoisimpia osia lukuun ottamatta. (Suomentaekwondoliitto s.a.) Suomen Taekwondoliiton sivut kertovat, että heillä on 68 aktiivista jäsenseuraa, joissa harjoittelee yhteensä kuudesta tuhannesta kymmeneen tuhanteen harrastajaa. (Suomentaekwondoliitto s.a.)

Taekwondo on myös olympialaji kamppailuottelumuotona, jonka ansiosta on mahdollista kansainvälisiin kilpaurheilun tapahtumiin osallistuminen harrastelijoille, joilla on siihen suuntaan kiinnostus. Taekwondo on myös itsepuolustuslaji ja kuntoliikuntamuoto, joka tarjoaa erittäin monipuolisen ja haastavan harrastuksen, jota kaiken ikäiset voivat harjoitella omien tavoitteiden ja kiinnostuksen mukaisesti. (Suomentaekwondoliitto s.a.; Kukkiwon s.a.)

Taekwondon tekniikat ja taidot ovat erittäin monipuolisia, ja kehoa haastavia liikkeitä. Liikkeen onnistunut käyttäminen edellyttää, että monipuolisen harjoittelun myötä on syntynyt taito tehdä kyseessä oleva tekniikka tilanteeseen sopivasti, mutta yksinkertaisimmankin tekniikan toimivuus syntyy harjoittelun kautta. Taekwondon vaikeus on ymmärtää ja oppia suorittamaan tekniikoiden monimutkaisuus, että niiden yksinkertaisuus. (Suomentaekwondoliitto s.a.)

Taekwondo-harjoituksissa harrastaja toimii yksilönä ryhmäliikunnan osana, jossa osoitetaan kunnioittavaa asennetta valmentajaa ja muita harjoittelijoita kohtaan. Harjoittelijat toimivat pareina sekä vastustajina, joko hyökkääjinä tai puolustajina, mutta eivät koskaan ”vihollisina”. (Suomentaekwondoliitto s.a.)

Taekwondossa painotetaan teknisen toimivuuden lisäksi keskittymisen ja mielentilan tärkeyttä, joka tarkoittaa sitä, että harjoittelija pyrkii löytämään vartalon ja mielen luonnollisen yhteyden. (Suomen-taekwondoliitto s.a.)

Valmentajan tehtävä on tarjota harrastajille Taekwondon oppimiseen tarvittavat olosuhteet, niin henkisesti, kuin fyysisesti. Harrastajien tehtävänä on oman toimintatavan etsiminen, jota useissa muissakin kamppailulajeissa ja perinne lajeissa kutsutaan nimellä "DO" eli tie. (Suomentaekwondoliitto s.a.)

Taekwondo sopii erittäin hyvin etenkin lasten harrastukseksi, sillä lajin harjoituksissa oppii nopeasti keskittymään ja toteuttamaan annettuja ohjeita täsmällisesti ja nopeasti sekä ohjaamaan omaa tekemistään niiden mukaisesti. Lisäksi lapset oppivat kunnioittamaan muita harjoittelijoita ja toimimaan yhteisten sääntöjen puitteissa, joka kehittää lasten sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ja yleisiä käytöstapoja muita ihmisiä kohtaan. Lajitaitojen kehittyessä itseluottamus tulee kasvamaan taatusti, jolloin on paremmat edellytykset toimia niin harjoitussalilla kuin sen ulkopuolellakin. (Suomen-taekwondoliitto s.a.)

Taekwondo harjoituksissa valmentajat yleisesti käyttävät eniten komentotyyliä pyrkien yhtäaikaisiin potku, torjunta ja liikesarja suorituksiin, jotka suoritetaan täsmällisesti ja nopeasti, kun taas itsepuolustus ja kamppailu harjoitteissa käytetään usein tehtäväopetusta, joka on pääasiällisin opetustapa etenkin liikunnassa, jolloin olisi tarkoitus antaa oppilaille aikaa harjoitella ja saada henkilökohtaista palautetta tehtävästä, jonka valmentaja on ohjeistanut. (Mosston, M. & Ashworth, S. 2008, 76–87).

5 Toimeksiantajan esittely

Helsingin Itsepuolustuskoulu, eli Hipko on vuonna 1998 perustettu itsepuolustus- ja kamppailulajeja opettava koulu, jonka valikoima on myöhemmin laajentunut myös mm. kuntoiluun. Hipko tarjoaa kamppailu- ja kuntoilulajeja kaikenikäisille. (Hipko s.a.)

Lapsille ja perheille lajitaitojen harjoittelua sisällytetään usein pelien ja leikkien kautta, opettaen toisen ihmisen huomioimista ja kunnioittamista. Etenkin pienten lasten ja perheiden opetuksessa on kehitetty Hipkon omia innostavia tuntikokonaisuuksia eri ikäluokiltaan ”Tiikeri”, ”Taapero” ja ”Perhe” ryhmiksi. (Hipko s.a.)

Hipkolla on filosofia, jonka tarkoituksena on luoda harjoittelemisesta mielenkiintoista, innostavaa sekä motivoivaa. Tämä korostuu varsinkin kouluikäisten lasten ja nuorten harjoittelussa. Hipkossa kouluikäiset oppivat itsepuolustusta ja kamppailua tarkoituksenmukaisella harjoittelulla ja hyvällä fiiliksellä. Hipko pyrkii opettamaan kasvavia lapsia hallitsemaan oman mielensä ja toimimaan tärkeiden arvojen mukaisesti, huomioiden ja kunnioittaen muita ihmisiä. (Hipko s.a.)

Hipkossa kamppailulajien ja kuntoilun harrastaminen pyritään pitämään hauskana tinkimättä opetuksen laadusta. Hipkolla on runsaat tunti- ja kurssivalikoimat viihtyisillä saleilla, joissa on mahdollisuudet harjoitella mukavien ihmisten kanssa innostavassa ilmapiirissä. (Hipko s.a.)

Myös kunto- ja kehonhuoltotunneilla Hipkon tavoitteena on, että jokainen saavuttaa itsellensä asettamansa tavoitteet, olkoon se sitten rautaisen hyvä kunto ja terveys tai yksinkertaisesti vain nauttiminen liikunnan tuomasta hyvänolon tunteesta. (Hipko s.a.)

Hipko ei ole pelkästään perinteinen urheiluseura, vaan se tarjoaa palveluja myös yrityksille: urheilua, kuntoilua, työhyvinvointia ja erilaisia teemapäiviä. Hipko toteuttaa yhdessä yrityksen tarpeisiin soveltuvan kamppailu- ja kuntoiluhenkisen päivän. Kokonaisuus voi sisältää esim. fyysisiä harjoituksia ja innostavia luentoja. (Hipko s.a.)

Hipkossa on motivoituneet ohjaajat ja harrastajien, eli asiakkaiden käytössä on viisi salia hyvien kulkuyhteyksien varrella (Metsälä, Itäkeskus, Vuosaari, Leppävaara ja Olarinluoma). Jokainen sali on lajeiltaan, fiiliksellään ja konseptiltaan omanlaisensa. Kaikilla saleilla kuitenkin on isossa roolissa itämaiset aasialaiset teemoitukset, sillä Hipko on alun perin perustettu Taekwondo seuraksi. (Hipko s.a.)

Iso osa Hipkon oppilaista käy harjoittelemassa useammalla Hipkon salilla valitsemiaan lajeja, koska Hipkossa yhdellä maksulla tämä kaikki mahdollista, pois lukien Hipko Performance Training fysiikka- ja voimavalmennussali, jossa sinulle räätälöidään persoonallinen harjoitusohjelma, johon

saat yksilöllistä valmennusta valmentajalta, joka on aina paikalla aukioloajan puitteissa seuraamassa ja ohjaamassa asiakkaita. (Hipko s.a.)

Hipkon arvot

- Hyvä fiilis - Positiivisuus ja ratkaisukeskeisyys.
- Intohimo ja vastuullisuus - Omaan työhön sitoutuminen ja arvojen mukainen toiminta.
- Huolellisuus - Työn laadukkuus ja turvallisuus.
- Läsnäolo - Aktiivinen havainnointi ja kommunikointi.
- Huomioiminen - Oppilaan ja ryhmän tarpeiden ymmärtäminen.
- Kunnioitus - Arvostus ja ymmärrys erilaisia näkemyksiä kohtaan.

(Räkköläinen, T. 02.12.2024.)

5.1 Taekwondo Hipkossa

Hipkon oman Taekwondon tyyliuunnan ”Mooye Taekwondon” vyökoeohjelma sisältää itsepuolustus- ja kamppailutekniikoita kaikille mahdollisille kamppailuetaisyyksille. Tekniikoita harjoitellaan sekä yksittäisten tekniikoiden ja hyökkäyksien tilanteissa, että kamppailuna yhtä tai useampaa vastustajaa vastaan, jotta myös aitoihin tilanteisiin saadaan hyvät henkiset ja fyysiset valmiudet. (Hipko s.a.)

Kukkiwonin, eli World Taekwondon perinteisten lyöntien, torjuntujen ja liikesarjojen lisäksi harjoitellaan kamppailu- ja itsepuolustustilanteissa toimivia nyrkkeily lyöntejä, torjuntaja väistöjä. Käytännöllisiä itsepuolustustekniikoita opetellaan sekä pystyssä, kuin myös paini tilanteissa. (Hipko s.a.)

Taekwondon potkuja, potkuyhdistelmiä sekä lyöntejä harjoitellaan ensiksi joko ilmaan tai pehmustettuihin potkutyynyihin ja potku pistareihin. Taitojen ja hallinnan parantuessa, niitä tehdään pari-harjoitteluna turvallisesti suojien kanssa. Mooye Taekwondo ohjelma sisältää tämänhetkiset World Taekwondon asettamat Taegeuk-kilpaliikesarjat, jolloin ohjelma antaa mahdollisuudet harrastajalle osallistua kilpailuihin. Mooye Taekwondossa oppii myös itsepuolustuksen VSS-taidon eli Välttä, Selvitä ja Selviydy uhkaavista tilanteista, jonka ansiosta hipko toivoo, että kukaan ei joutuisi käyttämään varsinaisia fyysisiä taitoja toista ihmistä vastaan. (Hipko s.a.)

Hyvät käytöstavat, toisten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen ovat olennainen osa lajia. Taekwondo on tarkoitettu vain hyviin asioihin, joten kannustamme oppilaita väkivallattomuuteen. Harjoituksissa opittuja taitoja saa käyttää ainoastaan hätävarjeluna todellisessa itsepuolustustilanteessa sekä harjoituksissa ja kilpailuissa. (Hipko s.a.)

Hipkon Taekwondo sopii aivan kaikille ikään katsomatta, lukuun ottamatta henkilöitä, joilta puuttuu fyysinen kyvykkyys toimia soveltamattoman liikunnan parissa, kuten pyörätuolissa olevat henkilöt. Hipkossa ei tällä hetkellä ole tarjontaa sovelletulle Taekwondon harjoittelu muodolle. Jokainen voi muussa tapauksessa harjoitella omien valmiuksiensa mukaan ja kehittää niitä edelleen.

Taekwondo parantaa monipuolisesti kuntoa ja tärkeitä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa, kestävyyttä, nopeutta ja voimaa. (Hipko s.a.)

Ennen harjoituskausien loppumista, Hipkossa järjestetään vyökokeet kaikille ikäluokille ja vyöasteille, joissa oppilaat pääsevät näyttämään sekä itselleen, että myös valmentajalleen kehittymissä. Vaikka kyseessä on ”koe, se suoritetaan kuitenkin kannustavassa ja positiivisessa hengessä. Hipkon mustat vyöt sertifioidaan Kukkiwonin dan -todistuksilla. (Hipko s.a.)

6 Mooye Taekwondo ohjelma

Mooye Taekwondo on etenkin itsepuolustukseen ja kamppailuun keskittyvät Taekwondon harjoitusohjelma ja tyyliisuunta. Etuliite ”mooye” (taistelutaito) otettiin käyttöön vuonna 1998, kun haluttiin korostaa itsepuolustustaitoa Taekwondon muiden taitojen lisäksi. (Hipko s.a.)

Mooye Taekwondon harjoitusohjelman on kehittänyt Hipkon päävalmentaja Timo Rökköläinen, joka on aloittanut Taekwondon harjoittelun jo vuonna 1986, mutta kokemusta on kertynyt vuosien varrella myös lukuisista eri kilpailuista ja kamppailulajeista. Rökköläisellä on Taekwondossa International Taekwondo Association (ITA) 6. dan mustan vyön arvo, ja Kukkiwonin World Taekwodon (WT) 5. dan mustan vyön arvo. Tämän lisäksi Rökköläinen on saavuttanut SinMoo Hapkidossa 4. dan mustan vyön arvon sekä brasilian jiu-jitsussa 3. asteen mustan vyön. (Hipko s.a.)

Rökköläinen onkin ottanut muista lajeista hänen mielestään tärkeimpiä itsepuolustuksen ja kamppailun taitoja sovellettuna Mooye Taekwondon itsepuolustusosioon, kuitenkin Taekwondon omaleimaisuus ja looginen eheys säilyttäen. Muista Taekwondo seuroista poiketen, Hipkon Mooye Taekwondo onkin alusta asti erikoistunut itsepuolustukseen ja sitä tukevaan monipuoliseen kamppailuun. (Hipko s.a.)

Mooye Taekwondo-ohjelmassa harjoitellaan tapoja, joilla puolustaudutaan erilaisia uhkaavia tilanteita, hyökkäyksiä ja vastustajia vastaan mahdollisimman realististen, mutta turvallisten harjoitteiden puitteissa. Ohjelma sisältää itsepuolustustekniikoita esimerkiksi potku-, lyönti-, ja tartuntaetäisyyksille, joihin puolustavan tekniikat koostuvat vastapotkuista, vastalyönneistä, torjunnoista, väistöistä, kaadoista, nivellukoista ja sidonnoista. (Hipko s.a.)

Hipkon Taekwondo-ohjelma sisältää myös Maailman Taekwondoliiton ”World Taekwondo” (WT) päämajan, Kukkiwonin, vyötekniikkavaatimukset, joten tyyllisesti Mooye Taekwondo on olympialaisissakin nähtävää (WT) Taekwondoa. Oppilaamme osallistuvat Maailman Taekwondoliiton (WT) alaisiin ottelu- ja liikesarjakilpailuihin säännöllisesti sekä suomessa, että ulkomailla. (Hipko s.a.)

7 Opinnäytetyö

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää valmentajakoulutuksen runko, jonka avulla Hipko voi varmistaa, että seuran työntekijät toimivat organisaation kulttuurin, hengen ja arvojen mukaisesti.

Koulutuksen tarkoituksena on tarjota sekä uusille, että nykyisille työntekijöille valmiudet toimia työssään ammattitaitoisesti ja omatoimisesti. (Koskinen, K. & Hautaluoma, M. 2009, 47–50).

Tavoitteena on lisätä kaikkien Taekwondo-valmentajien tietoisuutta ja osaamista tekniikoista sekä niiden muutoksista siten, että Hipkon valmentajat osaavat opettaa sekä Kukkiwonin määrittelemiä perustekniikoita ja liikesarjoja oikeaoppisesti, että sisäistävät Hipkon oman Mooye Taekwondo-ohjelman sisällön. Valmentajien ymmärrys Kukkiwonin linjauksista ja seuran omista vaatimuksista parantaa koko organisaation valmennuksen laatua Taekwondo tunneilla.

Tällä hetkellä keskeisin kehitystavoite on vahvistaa jokaisen valmentajan asiakaspalvelutaitoja. Tavoitteena on, että valmentajat omaksuvat asiakaspalveluasenteen ja kykenevät kohtaamaan asiakkaat tavalla, joka edistää positiivista asiakaskokemusta ja lisää todennäköisyyttä siihen, että jäsenet jatkavat harrastustaan Hipkossa tai aloittavat harrastuksen tutustumisen jälkeen.

Kun valmentajalla on riittävä tekninen osaaminen ja ymmärrys asiakaspalvelun merkityksestä, hän pystyy suunnittelemaan sekä yksittäiset harjoituskerrat, että koko kauden opetuksen niin, että ohjaus on oppilaskeskeistä, joustavaa ja kannustaa kehittymiseen.

Valmentajalla on myös tärkeä rooli esikuvana, jonka elämäntavat ja valinnat ohjaavat oppilaita terveelliseen ja vastuulliseen elämään harrastuksen kautta. Lisäksi valmentajan vastuulle kuuluu huolehtia harjoitusympäristön siisteydestä, välineiden kunnosta ja riittävydestä sekä yleisestä turvallisuudesta. (Azza, T. & Norchene, B. 2017.; Löytänä, J. & Korteso, K. 2011, luku 2.)

Nämä tekijät muodostavat kokonaisuuden, joka näkyy asiakkaille parempana valmennuksen laaduna ja asiakaspalveluhenkisempänä ilmapiirinä kaikilla Hipkon saleilla.

7.1 Prosessi

Tämä opinnäytetyö on ollut monivaiheinen ja pitkä projekti, joka sai alkunsa vuoden 2024 syksynä, kun aihe oli valittuna. (Kuva 2.)



Kuva 2. Opinnäytetyön aikajana

Aiheen valinnan jälkeen tapasin vielä Hipkon omistajan ja päävalmentajan, Timo Räcköläisen kanssa aiheen tiimoilta, jotta voisin varmistaa projektin hyväksynnän. Tämän ensimmäisen tapaamisen aikana keskustelimme valmentajakoulutuksen tarpeellisuudesta molempien, sekä seuran, että valmentajan näkökulmasta ja lähdimme suunnittelemaan mahdollisia aihe sisältöjä. Tapaamisen jälkeen jätettiin virallinen aihe-ehdotus, joka hyväksyttiin todella nopeasti ja päästiin aloittamaan ensimmäiset varsinaiset vaiheet opinnäytetyön suhteen.

Näitä tapaamisia ja keskusteluita jatkui väliajoin toimeksiantajan kanssa, ja pääsimmekin yhteisymmärrykseen projektin muutoksista ja aikataulutuksista, kun niitä pääsi syntyään projektin aikana, sillä alkuperäinen suunnitelma oli saada projekti jo vuoden 2024 loppuun mennessä valmiiksi.

2024 syksyn ja loppuvuoden aikana suunniteltiin kuitenkin valmentajien sekä asiakkuuspäällikön haastattelupohjat, ja valmentajien tuntien tuntiseuranta lomake, joiden avulla kerättiin seuran sisäisesti tieto siitä, kuinka tarpeelliseksi voimme asettaa tämän valmentajakoulutuksen ja millä fiiliksillä itse valmentajat ovat tätä koulutusta ja sen tarpeellisuutta kohtaan.

Teoriatiedon kerääminen jatkui aina koko projektin alusta, projektin loppuun asti, jonka ansiosta pystyi perustelemaan valinnat haastatteluille, tuntiseurannoille, ja analysoimaan niitä teorioihin perustuviin asioihin, jotta päästäisiin johtopäätöksiin valmentajakoulutuksen todellisesta tuotoksesta.

Vuoden 2025 alkuvuoden ensimmäiset neljä kuukautta painottui valmentajien haastatteluiden ja tuntiseurantojen parissa samalla, kuin tätä opinnäytetyötä ja sen prosesseja kirjattiin eteenpäin, ja täydennettiin teoriatietopohjaa sekä laajennettiin lähdeluetteloa.

Kevään lopulla toukokuussa suoritettiin analyysit haastatteluista ja tuntiseurannoista sekä lähdettiin viimeistelemään koko opinnäytetyö projektia niin, että viimeistään toukokuun puoleen väliin mennessä opinnäytetyö ja sen tuotos olisivat täysin valmiita.

7.2 Menetelmät

Tämän opinnäytetyön menetelminä toimi laadullisen tutkimusmenetelmän tutkimushaastattelumuotojen teemahaastattelut (Vilkkä, H. 2025, luku 5) sekä valmennustilanteiden tuntiseurannat, joissa hyödynnettiin tuntiseurantalomaketta (Liite 3.).

7.2.1 Haastattelut

Ensimmäisenä ja pääsääntöisenä tutkimusaineiston keruu tapana valinnaksi tähän projektiin tuli tutkimushaastattelut. Tämän opinnäytetyön lopullista tuotosta tukevan haastattelumuodon valinta päättyi sekä teemahaastattelun teorioihin.

Laadullisen tutkimusmenetelmän tutkimushaastattelumuotoja ovat lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu, joista tavanomaisesti tutkimushaastatteluja tehdään yksilöhaastatteluna, mutta tutkimuksen tavoitteiden mukaisesti jokaista tutkimushaastattelutapaa voi soveltaa myös pari- tai ryhmähaastatteluun. (Vilkkä, H. 2025, luku 5).

Teemahaastattelu on yleisimmin käytetty tutkimushaastatteluiden muoto, josta käytetään myös puolistrukturoitu haastattelu nimitystä. Tässä menetelmässä pyritään keskittymään tutkimusongelman keskeisiin aiheisiin tai teemoihin, joita olisi välttämätöntä käsitellä tutkimusongelmaan vastaukseksi tai sen ratkaisemiseksi. (Vilkkä, H. 2025, luku 5).

Kun tutkimuksen aineistoa kerätään teemahaastattelulla, ongelmana usein on, että haastatteluissa mennään suoraan tutkittavaan asiaan, ja täten ei käytännössä varmisteta millaista elämää, kokemuksia ja käsityksiä vasten ihminen puhuu tutkittavasta asiasta. (Vilkkä, H. 2025, luku 5).

Kuitenkin tätä opinnäytetyötä tehdessä, haastateltavien valinta oli todella suoranaista, koska kyseessä oli seuran henkilökunnan jäsenenä toimivia valmentajia ja tuuraavia valmentajia. Heitä haastateltaessa oli helppo selvittää ja ymmärtää heidän käsityksensä ja kokemuksensa aiheesta, etenkin, kun haastatteluun oltiin etukäteen avoimia kysymyksiä niiden avaamisesta. (Liite 2.)

Valmentajien haastattelujen lisäksi suoritin haastattelun Hipkon asiakkuuspäällikön, Rajalan kanssa, jota varten olin laatinut erillisen haastattelupohjan. (Liite 4.) Tämä haastattelu oli erittäin tärkeä, koska valmentajilla ei yleisesti ottaen ollut tullut kasvotusten palautetta heidän toiminnastaan, vaan asiakkaat pääsääntöisesti olivat olleet yhteydessä Hipkon sähköpostiin tai puhelimitse sekä positiivisten, että negatiivisten palautteiden kanssa.

7.2.2 Tuntiseurannat

Toisena prosessina valittiin valmentajien ohjaamien tuntien seuranta, jossa varsinaiseen seurantaan ei käytetty mitään tiettyä teoria perustaa, kuten haastatteluiden muotoon, mutta seurantalomakkeen (Liite 3.) pohjan tekemiseen kuitenkin hyödynnettiin teoria taustaa siten, että seurattiin henkilöiden välisiä kohtaamisia, tunnin ohjaamisen taitoja, motivaatioilmapiirin rakennetta sekä taidonoppimisen teoria tietoja.

Valmentajien tuntien seuraaminen tapahtui ilman erillistä ilmoittamista aiheesta tai syystä, minkä takia heidän tuntiansa on katsomassa toinen valmentaja. Tämä valinta tehtiin siinä valossa, että kyseiselle tunnille ei tulisi normaalista poikkeavia käytäntöjä vain sen takia, että he tiedostaisivat tuntiseurannan kautta tapahtuvat merkinnät siitä, mitä ja miten tunnilla on tehty.

Tuntiseurantalomakkeen (Liite 3.) mukaisesti tärkeimpinä asioina seurannan yhteydessä oli saada tieto valmentajan ja asiakkaiden välisestä vuorovaikutuksesta sekä ennen ja jälkeen tunnin, että itse tunnin ohjauksen aikana, asiakaskohtaamisen ja hyvänä valmentajana toimimisen teorian tietoja peilaten. (Azza, T. & Norchene, B. 2017; Löytänä, J. & Korteso, K. 2011, luku 1–2; Jaakkola, T. & Hämäläinen, K. 2015, 111–177).

Toinen asia, johon erityisesti kiinnitettiin huomiota tuntiseurannan kanssa, oli valmennuksessa valitut opettamisen muodot sekä ajankäytön jakaminen, joita valmentaja hyödynsi, joko tiedostetusti tai tiedostomattaan oikeaoppisesti tai virheellisesti. (Mosston, M. & Ashworth, S. 2008, 76–236; Lonka K., 2020, luku 2).

7.3 Johtopäätökset

7.3.1 Haastatteluiden johtopäätökset

Haastatteluiden kautta saatiin kerättyä kattavasti tietoa Hipkon nykyisten Taekwondo valmentajien työtilanteista ja motivaatiosta valmennustyötänsä kohtaan. Jokaisessa haastattelussa nousi selkeästi esille halukkuus ja tahto vahvistaa omaa tietoa ja taitoa sekä lajista, että myös valmentamisesta, vaikka osalla valmentajista oli jo monen kymmenen vuoden tausta valmentajana olemisesta.

Lähdin analysoimaan haastattelujen vastauksia, kuuntelemalla haastattelu tallenteet uudelleen useita kertoja tietokoneen äärellä siten, että kirjasin ylös sanasta sanaan vastaukset itselleni ylös erilliseen tiedostoon, eli litteroin äänitiedostot tekstiksi. (Kosonen, M. 2013.) Litteroitu teksti oli hyödyllinen siirtää helpommin verrattavaksi Excel-tiedostoon, jonka avulla pystyin tehdä jokaisesta haastattelusta ja haastattelu kysymyksestä omat välilehdet, joista pystyin verrata vastauksia toisiinsa.

Pyrin lukemaan tekstini aina ääneen itselleni useita kertoja ja kysellen itseltäni sitä, että miksi joku valmentajista oli vastannut jollain tietyllä tavalla ja yritin etsiä mahdollisia ristiriitaisuuksia jokaisesta haastattelusta, joita ei tällä kertaa löytynyt. (Kosonen, M. 2013.)

Yksi tärkeimmistä tärkeistä haastatteluista oli se, että vain muutamalla valmentajalla oli entuudestaan etenkin Taekwondo valmentamiseen tai muuhun valmentamiseen minkäänlaisia koulutuksia tai seminaareja käytyä läpi, joiden kautta olisi oppinut paremmaksi valmentajaksi ja asiakaspalvelijaksi. Kuitenkin muutama valmentajista on entuudestaan käynyt läpi valmennukseen ja Taekwondoan liittyvissä koulutuksissa tai korkeakoulu opinnoissa.

Haastateltavista valmentajista 100 % koki motivaatiota ja halukkuutta kehittää omaa osaamistaan ja ammattitaitoa valmentajakoulutuksen kautta, jota toivoi toteutuvaksi mahdollisimman pian. Vain 30 % haastateltavista omasi etukäteen minkäänlaisia taustaopintoja tai koulutuksia valmentamiseen tai opettamiseen liittyvistä asioista.

Näihin haastatteluiden tuloksiin nojaten, pystyin todeta todellisen tarpeen valmentajakoulutuksesta, joka pitää järjestää mahdollisimman pian. Tulevan koulutuksen järjestäjiin oli selkeitä preferenssejä jokaisella haastateltavalla siten, että haluaisivat selkeästi asiasta osaavan ja kokeneen henkilön pitämään valmentajakoulutuksien eri osa-alueita. Haastateltavat valmentajat olivat kaikki sitä mieltä, että valmentajakoulutuksessa pitäisi olla henkilö tai henkilöitä, joilla selkeästi pohjalla opinnoita liittyen valmentamiseen, opettamiseen ja pedagogisiin taitoihin, jotta he voisivat hyödyntää varsinaisiin teorioihin ja kokemuksiin perustuvaa osaamista oman osaamisen syventämiseen.

7.3.2 Johtopäätökset tuntiseurannoista

Tuntiseurannoista peilaten, valmentajakoulutuksessa tulisi käydä jokaisen valmentajan kanssa läpi erilaiset opetusmenetelmät ja vahvistaa siten tietoa siitä, että onko valmentaja aikaisemmin käyttänyt niitä tietoisesti vai tiedostomatta.

Näiden eri ohjausmenetelmien hyödyntämisen esilletuonti valmentajille varmasti tehostaisi heidän tietämystään siitä, kuinka voisi suunnitella erilaisia tuntuunnetelmia kaudelle ja tarvittaessa ns. ”lennosta” vaihtaa suunnitelmia ottaen käytäntöön tyylin, jolla mahdollisesti saisi tehostettua kyseisen ryhmän oppilaiden oppimista juuri sillä tunnilla ja siinä tilanteessa.

On eri asia tehdä päätöksiä näiden suhteen tiedostamattomasti, kuin tietoisesti, jolloin valmentajilla olisi ammattiosaavaisempi näkemys siitä, millaisia opetustyyliä ja menetelmiä olisi parasta

hyödyntää eri ryhmille ja oppilaille, ja mille opetettaville taidoille valitsisi kaikista optimoiduimman menetelmän. (Marleys, G. 2023; Indeed 2025; Koskinen, K. & Hautaluoma, M. 2009, 11–15).

Tuntiseurantalomakkeiden tietoja oli todella helppoa vertailla toisiinsa, mutta todella vaativaa analysoida niiden sisältämää dataa, koska jokainen valmentaja oli tietenkin valmentanut omilla tyy- leillä, eikä tuntien teemat tai rakenteet olleet samoja. Tuntien oppilaat, eli asiakkaat myös vaihteli- vat ikäluokittain sekä tasoluokittain vyöasteiden perusteella.

Lähdin samalla tavalla kuitenkin organisoimaan kerättyä dataani Excel-tiedostoon, kuin haastatte- luiden kanssa (Kosonen, M. 2013.), joista poimin esille nostettavia asioita, joita pystyisin hyödyntä- mään valmentajakoulutuksen kehittämisessä ja opinnäytetyön edistämässä.

Pääpiirteinä toimi asiakaskohtaamiseen liittyvät menetelmät, tunnin ohjaustaitoihin liittyvät mene- telmät sekä tietenkin Taekwondo tekniikoihin ja Mooye Taekwondo ohjelmaan liittyvät asiat.

Tuntiseurantojen kautta voitiin todeta, että ajan sekä tilan käyttö on positiivisesti ja pääsääntöisesti todella samanlaista ja joustavaa jokaisella valmentajalla. Lämmittelyjen kesto oli aina 10–15 mi- nuuttia ja niissä useasti hyödynnettiin jo lajin liikkeitä tai liikeratoja, jotka tukisivat kehittymistä ilman varsinaisten tekniikoiden tai taitojen opettelemista tietoisesti. Juomataukoja osattiin, joko tiedoste- tusti tai tiedostamattomasti ripotella sen mukaisesti tunneilla, että oppilaiden mielet pysyivät vir- keänä ja keskittyminen tunnissa, kun pääsivät tietyillä hetkillä pitämään pienen paussin toistoista.

Jokaisella valmentajalla oli kyky adaptoitua salissa oleviin äänimaailmoihin siten, että pystyivät ko- rottamaan tai laskemaan omaa äänenvoimakkuutta sopivasti tilanteen mukaan. Esimerkiksi, jos harjoittelussa potkittiin kovaa, josta syntyy paljon pauketta ja huutoja, valmentajilla oli selkeä tapa ottaa oppilaiden huomion, kun oli aika lopettaa, mikäli ei ollut asetettu selkeää toisto- tai aikamää- rettä suorituksille.

Harva valmentajista otti kuitenkin huomioon selkeästi muita salin tiloissa olevia henkilöitä, kuin heidän omia ohjattavia oppilaita, joka toisaalta näyttää esimerkillistä keskittymistä kyseisen ryhmän huomioon ottamisesta, valmentamisesta ja tuntiin keskittymisestä valmentajana myös. Toisaalta osa valmentajista olisi voinut esimerkiksi tervehtiä lasten vanhempia, jotka toivat lapsen harjoituk- siin, hakivat harjoituksista tai jäivät jopa seuraamaan harjoitusten kulkua.

Monille valmentajille ohjaustyö vaikutti enemmän työltä, johon saavutaan ajoissa, suoritetaan te- hokkaasti ja nopeasti, jonka jälkeen poistutaan kotiin. Varsinaisesti ei tuotu esille läsnäolijaisuutta tai halukkuutta ulkopuolisesti niin, että sen huomaisi sivusta katsojana tai oppilaana. Tämä huomio tuli esille niissä tunneissa, joissa seurannan aikana huomattiin yhden tai useamman oppilaan jää- neen ilman yksilöllistä huomiota harjoitusten eri vaiheissa.

7.3.3 Asiakkuuspäällikön nostot

Asiakkuuspäällikkömme kävi läpi seuran sähköpostien ja puheluiden kautta tulleita palautteita etsien niiden joukosta sekä positiivisia, että negatiivisia palautteita, joita olimme saaneet. Näistä palautteista pyrittiin seulomaan vielä erikseen Taekwondo valmennukseen liittyvät palautteet, joista kehitettiin useimmiten esille nousseet asiat.

Taekwondo tunneilla käyvien oppilaiden ja lasten vanhempien palautteista nousi esille useita eri seikkoja myös, jotka eivät liity suoranaisesti asioihin, joille valmentaja voisi tehdä jotain, mutta myös sellaisia asioita nousi esille, joita voidaan selkeästi kehittää tämän opinnäytetyön ja valmentajakoulutuksen kautta. (Rajala, E. 22.04.2025.)

Palautteet, joihin valmentajalla on suora vaikutus, ja joita voimme kehittää tämän opinnäytetyön tuotoksen kautta muodostuvan valmentajakoulutuksen kautta ovat seuraavat:

- Uuden harrastajan huomioon ottaminen
- Valmentajan toimintatavat tietyissä tilanteissa erityisesti lasten tunneilla oppilaita kohtaan
- Erilaisten kiusaamisen tai syrjintä tilanteiden syntyminen
- Välineiden kunto tai puutteellisuus harjoitustiloissa

(Rajala, E. 22.04.2025.)

Tärkeimpinä asioina haastattelun pohjalta nousi esille valmentajan tavat huomioida oppilaita, erityisesti lasten ja nuorten tunneilla, mutta myös perhe tunneilla sekä aikuisten tunneilla oli erityisesti uudet asiakkaat tunteneet väliajoin kylmän vastaanoton ja ensitapaamisen tutustumistunnille saapessa tai peruskurssin aloittaessa. (Rajala, E. 22.04.2025.)

Lasten ja nuorten tunneilla lisäksi tuli valmentajan toimintatavat hänen aktiivisuuteensa liittyen niin, että tietyillä tunneilla ja tietyissä tilanteissa tulisi valmentajalla olla aktiivisempi seuranta jokaista oppilasta kohtaan, jotta jokainen oppilas pääsee varmasti mukaan tuntiin ja suorittamaan tekniikoita yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa turvallisesti ja tehokkaasti. Tämän korjaamalla voimme myös jatkossa välttyä mahdollisilta syrjintä ja kiusaamis- tilanteilta, joita erityisesti tapahtuu aina tietysti silloin, kun valmentajan katse tai keskittyminen kohdistuu muualle. (Rajala, E. 22.04.2025.)

7.3.4 Opinnäytetyön hyödyt

Tämän opinnäytetyön tuottamia hyötyjä on monella eri tavalla itse seuralle, että myös seuran henkilökunnalle ja tietysti myös asiakkaille, eli oppilaille. Ensinnäkin tämän opinnäytetyön kautta voimme parantaa seuran työntekijöiden, eli valmentajien ja tuuraajien moraalia ja intoa sekä täten

myös motivaatiota työtänsä kohtaan ja nostattaa esille heidän työnsä tärkeyden. Lisäksi, kun opinäytetyöprosessin kautta muodostunut valmis tuotos valmentajakoulutuksen rungosta otetaan käytäntöön, se parantaa valmentajien tieto- ja taitotasoa sekä lajikohtaisista asioista, mutta myös asiakkaiden, eli oppilaiden kanssa tapahtuvasta vuorovaikutuksesta. Valmentajakoulutuksen runko tuo myös henkilökunnalle esille organisaation tarpeet, tavoitteet, mission ja arvot, joiden kautta voimme parantaa sekä henkilökunnan, että asiakkaiden kokemuksia ja tunteita Hipkon toiminnasta.

Varsinainen valmentajakoulutuksen kokonaisuus tullaan toteuttamaan Hipkon tiloissa paikan päällä lähiopetuksena, jolloin työntekijät tulevat myös tapaamaan toisensa ja tekemään asioita yhdessä, jolloin seuran valmentajien yhteishenki kasvaa ja opimme tuntemaan toistemme vastuu alueet, tunnukset ja ryhmät. Valmentajat, joilla on jaettuja ryhmiä viikon eri päivinä, pääsevät yhdessä keskustelemaan ryhmien tulevaisuuden suunnitelmista ja sopimaan kauden tuntisuunnitelmien teemoituksista ja jaoista.

Koulutuksen tarkoituksena on myös edistää seuran avoimuutta ja luottamusta työntekijöiden ja työnantajan välillä positiivisesti, parantaen kommunikaatio- ja ongelmanratkaisutaitoja, antaen valmentajille mahdollisuuden kehittää itseänsä ja edetä valmennus uralla kohti uusia ulottuvuuksia parantaen seuran järjestämien valmennuksien laatua.

Valmentajakoulutuksen tärkeimpänä osa-alueena tullaan pitämään kuitenkin asiakkaan, sillä ilman asiakkaita Hipko ei pysty toimimaan. Asiakkaan kohtaamiset ja heidän kanssansa tapahtuvat vuorovaikutustilanteet sekä salin yleinen olemus luo asiakkaalle ennako-oletukset siitä, mitä hän voi valmennuskeltakin odottaa.

Asiakaspysyvyys ja asiakas tyytyväisyys tulee olemaan nousujohteista, kun pidämme huolen siitä, että asiakkaalle tulee heti sisäänkäynnistä lähtien aina salin tiloista poistumiseen asti positiivinen ja hyvä fiilis.

8 Valmis valmentajakoulutuksen runko

Hipkon Taekwondo valmentajakoulutus tullaan järjestämään kolmivaiheisena koulutustilaisuutena, joihin valmentajat osallistuvat fyysisesti paikan päällä lähiopetustilanteissa, mutta josta jaetaan etukäteen valmentajille lyhyet kuvaukset koulutuksien sisällöistä valmistautumisen vuoksi.

Valmentajakoulutuksen järjestämisen jälkeen jaetaan koulutuksen kirjalliset materiaalit Hipkon oman "Hipko Online"- Sali palvelun kautta valmentajille rakennettuun osioon, joihin varmistetaan jokaiselta valmentajalta pääsy. Tällä tavalla valmentajat voivat myös tulevaisuudessa käydä virkistämässä tietoa koulutuksen eri sisällöistä sekä tarkistaa ohjeistukset erilaisiin tilanteisiin. Lisäksi ne valmentajat, jotka eivät pääse paikanpäälle jostakin syystä, voivat omatoimisesti käydä läpi koulutuksen sisällöt etänä omalla ajallaan.

8.1 Valmentajakoulutuksen ohjelman runko

Asiakaskohtaaminen

- Uuden asiakkaan asiakaspolku (tutustumistunti/peruskurssi ilmoittautuminen → salille saapuminen → vastaanotto → ensimmäinen treeni → jatko → asiakas)
- Uuden asiakkaan ensikokemus
- Yksilöllinen huomiointi ja ohjaus
- Harjoitus ilmapiiri
- Harjoitus turvallisuus (fyysinen ja henkinen)
- Hipkon arvot, missio ja visio, kuinka toteutuu ja ilmenee hipkon arkisessa toiminnassa

Opettaminen ja oppiminen

- Taidon oppimisen portaat
- Kyvykkyyden ja kompetenssin tunteiden tuotto
- Opetustavat/menetelmät
- Opettajan rooli ja vastuut
- Taidon siirtovaikutus

Tekniikoiden yhteinen linjaus

(Ennako tehtävänä katsoa Hipko-Online Taekwondo salista Itsepuolustus tekniikka videot)

- Uudistetun Mooye Taekwondo ohjelman muutokset ja korjaukset
- Yhteiset linjaukset Mooye Taekwondo ohjelman tekniikoihin (Hipko-Online)
- Kukkiwonin asettamat linjaukset

Valmentajakoulutusrungon ensimmäinen teoria osuus tulee käsittelemään asiakaspalvelun teorioita luennoinnin ja konkreettisten esimerkki skenaarioiden kautta, joissa pyritään ongelmanratkaisutaitojen kautta saada valmentajat tekemään oikeaoppisia päätöksiä toimintansa suhteen.

Koulutus alkaa asiakaskohtaamisen teoria luennolla, jossa käydään läpi uuden asiakkaan asiakaspolun läpikatsaus sekä asiakkaan ensikokemuksesta salille saavuttuaan. Tämän jälkeen siirrytään Hipkon harjoituksissa tapahtuvista yksilöiden huomioimiseen ja ohjaamiseen, joka johdattelee koulutuksen harjoitus ilmapiiriin sekä harjoitusten fyysisten ja henkisten turvallisuuksien teemoihin. Viimeisenä aiheena tässä osiossa on hipkon arvot, missio ja visio sekä, kuinka ne toteutuvat ja ilmenee hipkon arkisessa toiminnassa.

Koulutuksen toinen teoria osio on opettamisen ja oppimisen teoria teemoihin perustuva luento, jossa aloitetaan käymällä läpi opettajan rooli ja vastuut heti ensimmäisenä. Tästä siirrytään taidon opettamisen portaisiin, jossa tuodaan esille oppilaiden eri vaiheet taitojen oppimisessa siten, että valmentaja pystyy ohjaustilanteessa havainnoimaan missä vaiheessa oppilas kulkee ja täten ohjaamaan häntä mahdollisimman tehokkaalla tavalla. Tässä samaisessa vaiheessa käydään läpi opetustavat ja menetelmät sekä oppilaan kyvykkyyden ja kompetenssin tunteiden esille tuonti, jonka lisäksi keskustelemme, kuinka voimme hyödyntää eri lajien taitojen siirtovaikutuksia, jos asiakkaalla on kokemuksia lajeista, joissa positiivisia tai negatiivisia siirtovaikutuksia Taekwondoona nähden.

Lopuksi valmentajakoulutuksen viimeisen vaiheen aikana aloitetaan fyysinen harjoittelu, jossa käydään läpi Kukkiwonin asettamat perustekniikka, ottelu ja liikesarja linjaukset sekä Mooye Taekwondo ohjelman tekniikoiden yhteiset linjaukset, jotta kaikki valmentajat opettavat samojen linjauksien kautta tekniikoita.

Tästä viimeisestä osiosta valmentajille tulee erikseen ennakkotehtävänä katsoa seuramme ”Hipko-Online” salin videokirjastosta itsepuolustustekniikoiden oikeaoppiset suoritustavat, joita käymme yhdessä läpi. (Kuva 3.) Mooye Taekwondo ohjelmaan tehdyt korjaukset ja muutokset käydään myös tässä vaiheessa läpi siten, että jokaisella valmentajalla on tieto eri vyöasteiden tekniikoista ja vaatimustasoista.



JOHDANTO



ITSEPUOLUSTUSTEKNIIKOIDEN 8 TÄRKEINTÄ PERIAATETTA



VALKOINEN VYÖ



KELTAINEN VYÖ



VIHREÄ VYÖ



VIHREÄ +1 VYÖ



SININEN VYÖ



SININEN +1 VYÖ



PUNAINEN VYÖ



PUNAINEN +1 VYÖ



RUSKEA VYÖ



ITSEPUOLUSTUKSET MAASSA



Kuva 3. Hipko-Online salin Taekwondon itsepuolustus tekniikat osio.

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Helsingin Itsepuolustuskoulu Oy:lle (Hipko) Taekwondon valmentajakoulutusohjelman runko, joka tukisi sekä nykyisten, että tulevien valmentajien osaamista, yhdenmukaisuutta ja turvallisuutta opetustilanteissa. Kokonaisuutena prosessi oli monivaiheinen ja opettavainen. Projektin eri vaiheissa nousi esiin sekä suunniteltuja, että ennakoimattomia haasteita, mutta myös useita onnistumisia, jotka vahvistivat työn merkityksellisyyttä seuran toiminnan kehittämisen kannalta.

Kokonaisuuden osalta voidaan todeta, että työ vastasi hyvin asetettua tavoitetta.

Valmentajakoulutusohjelman rungosta muodostui selkeä ja käytännöllinen kokonaisuus, joka pohjautuu sekä aiempiin koulutusmalleihin ja Mooye Taekwondo vyökoeohjelmaan, mutta myös oppimisen, opettamisen ja asiakaskohtaamisen teoria kirjallisuuteen. Lisäksi ohjelma ottaa huomioon Kukkiwonin, World Taekwondon (WT) linjaukset ja huomioi koulutustarpeen, joka nousi esiin teemahaastatteluiden ja tuntiserantojen kautta.

Erityisen tärkeäksi osoittautui se, että koulutusohjelman runko tarjoaa valmentajille välineitä asiakaskohtaamisiin ja seuran yhteisten toimintatapojen vahvistamiseen. (Heikkala, Ö. 2023.) Näiden seikkojen osalta koen onnistuneeni tavoitteeni saavuttamisessa.

Prosessin aikana opin paljon paitsi koulutuksen suunnittelusta, myös ohjaajien arjen työstä ja heidän tarpeistaan. Oma toimintaani reflektoidessa huomaan, että alkuvaiheen suunnittelussa olisi voinut käyttää vielä enemmän aikaa laajemman vertailuaineiston kokoamiseen muista seuroista tai koulutusmalleista. Tämä olisi mahdollisesti tarjonnut lisää näkökulmia ja vahvistanut ohjelman sovellettavuutta vielä laajemmassa mittakaavassa.

Mikäli tekisin työn uudestaan, panostaisin myös koulutuksen pilotointivaiheeseen, jossa saataisiin jo ennen käyttöönottoa palautetta ohjelman toimivuudesta käytännössä. Olin liian kunnianhimoinen tämän projektin saralta myös siten, että en ymmärtänyt kuinka paljon enemmän aikaa tämänkaltaiselle projektille ja sen eri vaiheille olisi hyvä antaa, joten tulevaisuudessa ottaisin pidemmän aikavälin, jonka aikana työstäisin vastaavanlaista koulutusta tai hankkisin työlleni partnerin, jonka kanssa jakaisin työn eri vastualueet.

Vasta opinnäytetyön prosessin jälkeen löysin hyvän valmennuksen seurantaan käytettävän lomakkeen, jota olisin voinut hyödyntää pohjana omalle seurantalomakkeelleni. (Koskinen, K. & Hautaluoma, M. 2009 74–83). Tämänkaltaisten etukäteen suunniteltujen ja teoritietoihin perustuvien lomakkeiden hyödyntäminen olisi helpottanut varmasti myös haastatteluiden kanssa, mutta en

jostain syystä tullut ajatelleeksi asiaa opinnäytetyön eri vaiheiden aikana, joka voi johtua omasta intohimostani ja halustani tehdä kaiken itse alusta loppuun saakka.

Työn konkreettisena tuotoksena syntyi koulutusohjelman runko, jota voidaan hyödyntää käytännön valmennustyössä. Tämä ei ole ainoastaan yksittäinen dokumentti, vaan työkalu, joka voi muuttaa merkittävästi Hipkon toimintatapoja. Valmentajakoulutusohjelman runko selkeyttää rooleja, yhdenmukaistaa valmennuksen linjauksia ja tuo esiin tärkeän viestin siitä, että laadukas ohjaus ja asiakas kohtaaminen on koulutuksen ja kehittymisen tulosta. Lisäksi koulutusohjelma tuo näkyvästi valmentajien jatkuvan oppimisen ja päivittyvän osaamisen tarpeen, erityisesti Taekwondon teknisten linjausten osalta.

Koulutusohjelman runko on suunniteltu otettavaksi käyttöön vuoden 2025 syyskaudella, elokuussa. Tämä ajankohta tarjoaa seuralle riittävästi aikaa sisäiseen tiedottamiseen, koulutuksen jalkauttamiseen ja mahdollisiin hienosäätöihin ennen käytännön toteutusta. Uskon, että ohjelman myötä Hipko pystyy vahvistamaan asemaansa laadukkaan ohjauksen tarjoajana ja luomaan selkeämmän ja yhtenäisemmän linjan kaikille valmentajille sekä tuuraajille.

Tämän opinnäytetyön valmentajakoulutuksen runko ei anna täyttä kuvaa valmentajakoulutuksen kokonaisuuden täydellisistä sisällöistä, joita tullaan tarkentamaan myöhemmällä ajanjaksolla Hipkossa. Jatkokehityksen ideana olisi voinut pyrkiä tuottamaan tarkemman suoran valmentajakoulutuksen rungon lisäksi koulutuksen sisällön siten, että kuka tahansa aihealueista tietävä henkilö osaisi pitää koulutuksen tämän opinnäytetyön perusteella, joka tällä kertaa ei ole täysin selkeää. Pelkkä koulutuksen runko ei kuitenkaan anna tarkempia tietoja siitä, mitä tarkemmin ottaen tulisi kehittää.

Kokonaisuudessaan koen työn olleen sekä ammatillisesti, että henkilökohtaisesti merkityksellinen. Sanin kehittää jotain konkreettista, joka palvelee suoraan käytännön toimintaa ja tuo lisäarvoa seuran tulevaisuuteen. Samalla opin, miten koulutusohjelmaa rakennetaan tavoitteellisesti, perustellusti ja yhteistyössä organisaation kanssa.

Lähteet

Azza, T. & Norchene, B. 2017. Social and Physical Aspects of the Service Encounter: Effects on Trust and Customer Loyalty to the Service Provider. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/311981116_Social_and_Physical_Aspects_of_the_Service_Encounter_Effects_on_Trust_and_Customer_Loyalty_to_the_Service_Provider. Luettu 10.05.2025.

Heikkala, Ö. 30.01.2023. Miksi vuorovaikutusosaaminen on tärkeää urheiluvalmennuksessa? Suomen Valmentajat ry, Helsinki. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/miksi-vuorovaikutusosaaminen-on-tarkeaa-urheiluvalmennuksessa/>. Luettu 19.05.2025.

Hipko s.a. Luettavissa: <https://www.hipko.fi>. Luettu 27.04.2025.

Hämäläinen, K. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. Painos. VK-Kustannus Oy, Lahti. E-kirja. Luettu: 27.04.2025.

Ihalainen, J. & Nikander, A. 2024. Nuorten urheilijoiden valmennus. 1. Painos. VK-Kustannus Oy, Lahti. E-kirja. Luettu 27.04.2025.

Indeed editorial team. 28.03.2025. What are the four stages of learning. Indeed. Luettavissa: <https://ca.indeed.com/career-advice/career-development/four-stages-of-learning>. Luettu 17.05.2025.

Johnson, S. & Taylor, K. 2006. The Neuroscience of Adult Learning. Wiley Periodicals. San Francisco. E-kirja. Luettu 25.05.2025.

Kajala, S. & Kajala, T. 2020. Kehonhallinta: liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. 1. Painos. VK-kustannus Oy, Lahti.

Koskinen, K. & Hautaluoma, M. 2009. Valmennuksessa erilainen oppija: välineitä työ- ja yksilövalmennukseen. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. Tampere. E-kirja. Luettu 24.05.2025.

Kosonen, M. 29.11.2013. Laadullinen analyysi for realists. Luettavissa: <https://www.slideshare.net/slideshow/laadullinen-analyysi-for-realists/28734433>. Luettu 25.05.2025.

Kukkiwon s.a. Luettavissa: <https://www.kukkiwon.or.kr/>. Luettu 25.05.2025

Lonka, K. 2020. Oivaltava oppiminen. 1. Painos. Otava. Helsinki. E-kirja. Luettu 27.04.2025.

Löytänä, J. & Korteso, K. 2011. Asiakaskokemus: palvelubisneksestä kokemusbisnekseen. 1. Painos. Talentum. Helsinki. E-kirja. Luettu: 27.04.2025.

Marleys, G. 16.03.2023. The Four Stages of Learning. Mindlines. Luettavissa: <https://www.mindlines.com/en/blog-en/the-four-stages-of-learning-a-model-for-effective-personal-growth-and-development/>. Luettu 17.05.2025.

Mosston, M., & Ashworth, S. 2008. Teaching physical education, 1. Painos. Spectrum Institute for Teaching and Learning. USA. Luettavissa: https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf. Luettu 10.05.2025.

Nikhil, D. 02.02.2024. 10 Key Difference Between Teaching and Learning. Luettavissa: <https://blog.edmingle.com/difference-between-teaching-and-learning/>. Luettu 17.05.2025.

Rajala, E. 22.04.2025, Asiakkuuspäällikkö. Hipko. Haastattelu. Helsinki.

Räkköläinen, T. 02.12.2024, Omistaja. Hipko. Sähköposti.

Smith, M. K. 2018, What is teaching? A definition and discussion. The encyclopaedia of pedagogy and informal education. Luettavissa: <https://infed.org/mobi/what-is-teaching/>. Luettu 17.05.2025.

Suomentaekwondoliitto s.a. Luettavissa: www.suomentaekwondoliitto.fi. Luettu 27.04.2025

Vilka, H. 2025. Tutki ja kehitä. 6. Painos. Santalahti-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu 27.04.2025.

Liitteet

Liite 1. Tutkimustiedote

Tutkimustiedote

Opinnäytetyön nimi: Hipko - Taekwondo valmentajakoulutuksen runko

Opiskelijan nimi ja yhteystiedot: Santeri Blom, santeri@hipko.fi, +358503779398

Toimeksiantaja: Helsingin Itsepuolustuskoulu Oy (HIPKO)

Aineiston keruun tavoite: Valmentajakoulutuksen tarpeellisuus, koulutuksen sisällön ehdotuksien keruu, valmentajan tuntemukset ohjaustilanteista ja omasta ammattiosaamisestaan. Tavoitteena hyödyntää tietoja valmentajakoulutuksen sisältöön ja koulutuksen osallistujia määrään.

Aineiston keruun toteuttamistapa ja vaiheet: Kasvokkain Hipkon saleilla haastattelu, nauhoitettuna tai kirjoitettuna. Tarvittaessa etänä puhelin yhteydellä.

Osallistuminen kesto: Haastattelun kesto 10-30min

Etukäteisvalmistautuminen: Ei vaadi etukäteisvalmistautumista.

Osallistumisen hyöty tutkittavalle tai hänen edustamalleen organisaatiolle:

Aineistoa käsittelee vain tutkiva henkilö, Santeri Blom. Aineisto säilytetään vain opinnäytetyön tutkimuksen ajan, jonka jälkeen se hävitetään totaalisesti. Aineiston käsittely, säilytys, luovutustahot ja hävittäminen: aineiston käsittelyyn ja analysointiin käytetään Haaga-Helian tarjoamia tallennuspalveluita ja analysointiohjelmia. Henkilötiedoista kerätään vain ohjaajan nimi, työkokemus valmennuksesta ja koulutus tausta. Haastattelun tuloksia käytetään julkaistavassa opinnäytetyössä nimettömästi. Henkilötietojen käsittelytoimien oikeusperusteena on rekisteröidyn suostumus. Henkilötietojen käsittely ja rekisteröidyn oikeudet noudattavat voimassa olevaa EU:n yleistä tietosuojaa-asetusta (Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) 2016/679 luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta) ja voimassa olevaa kansallista lainsäädäntöä.] Aineisto hävitetään viimeistään 31.06.2025.

Rekisterinpitäjä: Rekisterinpitäjänä on organisaatio.

Tuloksista tiedottaminen: Opinnäytetyöraportti julkaistaan Theseus-verkkopalvelussa.

Rahoitus ja mahdolliset intressiristiriidat: Tämä työ ei ole rahoitettu.

Lisätiedot: Santeri Blom, santeri@hipko.fi , +358503779398

Vapaaehtoisuus ja suostumuksen peruuttaminen: Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Haastatteluissa, osallistuvissa havainnoinneissa, työpajatyöskentelyissä tai vastaavissa: Suostumuksen voi peruuttaa koska tahansa syytä ilmoittamatta ja esimerkiksi keskeyttää haastattelun niin halutessaan. Suostumuksen voi peruuttaa kirjallisesti sähköpostilla osoitteeseen santeri@hipko.fi . Huomaa, että jo analysoidusta tutkimustuloksista yhden tutkittavan osuutta ei voida jälkikäteen poistaa.

Tutkittavan suostumus

Tutkimuksen nimi: Hipko - Taekwondo valmentajakoulutuksen runko

Tutkimuksen toteuttaja: Santeri Blom, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, +358503779398 ja santeri@hipko.fi

Allekirjoituksellani vahvistan, että olen tutustunut tutkimustiedotteen sisältöön sekä annan suostumukseni tutkimukseen osallistumisesta.

Suostumuksen antajan nimi

Päiväys

Allekirjoitus

Liite 2. Haastattelupohja (valmentajat)

Valmentajien haastatteluita varten käytettävä pohja

Aluksi varmistan valmentajan kanssa, että tutkimustiedote on käyty läpi ja allekirjoitettu.

Tämän jälkeen kerron heille, että haastattelun tarkoituksena on kerätä tietoa Hipkon nykyisestä henkilökunnasta sekä tuuraajista, jotka ohjaavat Taekwondo tunteja.

Tietoa tullaan hyödyntämään Taekwondo valmentajien koulutuksen sisällön rakentamiseen ja koulutuksen tarpeellisuuden määrittämiseen.

Vielä ennen varsinaisia suorja ja ohjaavia kysymyksiä, kerron haastateltavalle valmentajalle, että tarkoituksena on rento kahden valmentajan välinen keskustelu, eikä vakava haastattelu.

Kysymysten on tarkoitus toimia vain keskustelun ohjaavina teema osviitoina.

Haluan mahdollisimman aitoja vastauksia matalalla kynnyksellä, eikä haastattelun tietoja jaeta kukaan kenellekään muulle.

Kysymykset:

Alustavat kysymykset, jotta helpottaa organisointia opinnäytetyön analyysi vaiheessa

Nimi ja ikä:

Milloin aloitit Taekwondon?

Milloin ansaitsit mustan vyösi?

Mikä on nykyinen vyöasteesi?

Onko muita lajeja, joissa saavutuksia?

Milloin aloitit ohjaamaan / valmentamaan / opettamaan Taekwondo ja kuinka pitkään tehnyt sitä?

Oletko aikaisemmin tai tällä hetkellä ohjannut muiden lajien tunteja tai jotain vastaavaa?

Aloititko suoraan ohjaamaan itse vai oletko toiminut ensin apuohjaajana?

Ohjaaja koulutukseen liittyvät kysymykset

Koulutustausta

Oletko saanut koulutusta valmentamiseen / ohjaamistyöhön?

Onko sinulla tuntemuksia ammattiosaamisesta ohjaustilanteissa vai koetko epävarmuutta?

Onko ohjaamisessa ollut haasteita tai onnistumisia, mitä?

Koetko tarpeelliseksi syventää osaamistasi tai tietojasi koulutuksen kautta?

Jos sinun täytyisi osallistu tai saisit mahdollisuuden osallistua valmentajakoulutukseen, mitä haluaisit, että siellä käydään läpi?

Millaisen henkilön haluaisit olevan kouluttajana, ja millaista henkilöä et missään nimessä haluaisi kouluttajaksi tällaiseen koulutukseen?

Kuuluisiko koulutuksen mielestäsi olla palkallinen vai palkaton?

Kuuluisiko mielestäsi koulutuksen jälkeen saada sertifikaatti, johon nojaten voisi ohjata tunteja Hippokolla?

Liite 3. Tuntiseurantalomake

Tuntiseuranta lomakkeen pohja

Asiakkaiden ja henkilökunnan kohtaamiset:

Omat oppilaat (Kuinka huomioi jo entuudestaan tutut omat oppilaat ennen tunnin alkua)

Muiden oppilaat (Kuinka huomioi muut seuran tiloissa olevat oppilaat tai mahdolliset uudet)

Mahdolliset lasten vanhemmat (Kuinka huomioi ja kommunikoi mahdollisten vanhempien kanssa)

Muut ohjaajat (Tervehtiikö muita ohjaajia, keskusteleeko heidän kanssansa, huomioiko mitenkään)

Tunnin aloittaminen

Oppilaiden ohjaus tilaan siirtymisestä (Millä tavalla saa oppilaat siirtymään tatami alueelle)

Oppilaiden asettaminen riviin (Miten ohjeistaa oppilaat tunnin alkua varten)

Ryhmän yhteinen tervehdys (Huomioiko ja tervehtiikö ryhmää ennen varsinaista tunnin alkua)

Alkavan tunnin teeman, tekniikoiden ja / tai tavoitteiden kertominen (Kertooko valmentaja mitä tullaan tekemään tunnilla tai ehdottaako esimerkiksi oppilaille, ottaen heidän toiveensa huomioon)

Lämmittelyn aloitus (Kuinka oheistaa lämmittelyn alkaneeksi)

Lämmittely osuus

Ohjeiden selkeys (Millä tavalla ohjeistaa? Puheella, huudoilla, komennoilla, ääni tai visuaalisilla merkeillä, näyttääkö itse liikkeitä)

Opetus menetelmät (Mitä teoreettisia opetusmenetelmiä hyödyntää? tietoisesti vai tiedostomatta?)

Ajankäyttö (Kuinka paljon varaa 60min tunnista lämmittelyyn)

Tilan käyttö (Millä tavalla ottaa tilan huomioon ja miten hyödyntää salin tilaa)

Lajiin pohjautuvien liikkeiden hyödyntämiset (Hyödyntääkö lämmittely osuutta taitojen ja tekniikoiden tai teorioiden oppimiseen)

Kannustaminen (Tarvittaessa, kannustaako oppilaita suorituksissa, jos teettää esimerkiksi kilpailullisia suorituksia tai raskaita liikkeitä)

Juomatauko?

Toteutuuko?

Ajankäyttö (kuinka paljon antaa aikaa juomiselle ja hapen otolle)

Ohjeistus jatkosta (Miten ohjeistaa juomatauon alkamisen ja päättymisen, mihin palataan? mitä seuraavaksi?)

Tekniikka / Harjoittelu osuus

Opetusmenetelmät (Mitä teoreettisia opetusmenetelmiä hyödyntää?)

Äänen käyttö (Millaisella äännekäytöllä ohjeistaa)

Suorituksen esittäminen (Miten esittää tekniikan tai suorituksen? hyödyntääkö esimerkiksi oppilaita, vai suorittaako itse, miten oppilaat on asetettu seuraamaan jne.)

Yksittäisen tekniikan tai suorituksen ajankäyttö (kuinka paljon antaa aikaa, ennen kuin siirrytään seuraavaan asiaan)

Tekniikka / harjoittelu osuuden lopetus (kuinka esittää tämän tapatuvan?)

Palautteiden antaminen, kannustaminen, lisäohjeistus

Loppu osuus

Loppu leikki, peli, kisa, ottelu, venyttely?

Loppu jumppa / verryttely?

Tunnin lopetus

Tunnin lopetuksen esittäminen ja oppilaiden yhteen kerääminen

Palautteiden antaminen ja kehu

Oppilaiden tervehdys

Seuraavan harjoituskerran kertominen?

Mahdollisten tapahtumien, seminaarien, kisojen tai muiden seuran toimintojen tai tuotteiden mainostaminen taikka muistuttaminen?

Vanhempien tervehdys

Liite 4. Asiakkuuspäällikön haastattelupohja

Asiakkuuspäällikön haastattelua varten käytettävä pohja

Aluksi varmistan, että tutkimustiedote on käyty läpi ja allekirjoitettu.

Tämän jälkeen kerron, että haastattelun tarkoituksena on kerätä tieto siitä, kuinka Hipkossa voidaan parantaa ohjauksen laatua Taekwondo tuntien aikana, niitä ennen ja niiden jälkeen tapahtuvilla asioilla, joihin valmentajilla on mahdollisuus tehdä suora vaikutus.

Haluan kerätä tietoja sekä positiivisista, että negatiivisista palautteista koskien pääsääntöisesti Taekwondo tunteja, mutta myös tarvittaessa yksittäisistä valmentajista ja tunneista nimettömästi ja mahdollisimman anonyymisti.

Tarkoituksena on, että minun kysymykseni johdattelevat meitä teemoittain avoimeen ja rentoon keskusteluun, vakavan haastattelun sijaan.

Kysymykset:

Millaisia palautteita pääsääntöisesti Hipko saa sähköpostien ja puheluiden kautta?

Onko positiiviset palautteet sellaisia, joita voisimme hyödyntää erilaisissa valmentajakoulutuksissa?

Onko tullut sellaisia positiivisia palautteita vastaan, jota suoranaisesti ovat tekemisissä Taekwondo valmentajaan tai Taekwondo tunteihin liittyen?

Entä negatiiviset palautteet? Onko näistä tullut selkeästi sellaisia, joihin jokin tietty valmentaja, ryhmä tai tunti voisi tehdä positiivisen muutoksen?

Mitkä ovat sinun kokemuksiesi ja seurannan mukaan kaikista yleisimmät positiiviset ja negatiiviset palautteet?

Mitä sinun mielestäsi on erityisen tärkeätä, että kävisimme läpi valmentajakoulutuksessa?