

## Mikä Taidovartti?

Suomen Taidon strategiassa lapset ja nuoret ovat tärkeä painopistealue. Lajin parissa halutaan panostaa laadukkaaseen juniorityöhön ja se tapahtuu aidon kohtaamisen kautta. Suomalainen taido on ainutlaatuista ja seurat tekevät erinomaista työtä lajin eteen, mutta aina on varaa myös kehittyä. Vuoden 2016 alussa voimaan tulevan koulutus uudistuksen myötä osa aiemmin myös lasten ja nuorten vyöarvoihin sidotuista koulutuksista poistuu ja tilalle tulee oman ohjaajan luotsaama taidovartti keväällä ja syksyllä. Seuran henkilökohtaisissa taidovarteissa täytetyt lomakkeet lähetetään Suomen Taidon toimistoon ja ohjaaja tekee itselleen keskustelusta muistiinpanot omaa toimintaansa varten. Toimintaohjeet:

- Anna jokaiselle seurassa harrastavalle lapselle/ nuorelle lomake täytettäväksi kotiin
- Järjestä sekä syksyllä, että keväällä joko ennen harjoitusta tai harjoituksen jälkeen rauhallinen hetki kullekin harjoittelijalle erikseen (käytä tarvittaessa apuohjaajia keskustelun pitämiseen tai pidä keskustelut pidemmällä aikavälillä)
- Käy läpi nuoren taidokan kanssa elämäntapoihin liittyvät kysymykset ja jos huomaat jossain parantamisen varaa, niin muista että ohjaajana olet lapselle tärkeä auktoriteetti ja voit vaikuttaa harrastajan valintoihin. Lapsena ja nuorena opitut terveelliset elämäntavat kantavat aikuisuuteen saakka.
- Keskustelkaa taidoharrastuksesta ja siihen liittyvistä tavoitteista
- Kiitä saamistasi tiedoista ja muista huomioida esitetyt tavoitteet ja palaute treeneissä
- Merkitse käyty Taidovartti taidopassiin, sillä keskustelu oman ohjaajan kanssa omista tavoitteista, elämäntavoista ja kehitymisestä on sidoksissa vyökoejärjestelmään.
- Keskustelu tulee käydä kaksi kertaa vuodessa eli syksyisin ja keväisin aina 15-vuotiaaksi saakka (mieluummin pidempään). Kertynyttä dataa kerätään Suomen Taidon käyttöön junioritoiminnan kehittämistä varten.

## Miksi Taidovartti?

Lasten ja nuorten urheilusta poisjättäytymisen taustalta on löydetty monenlaisia tekijöitä: kiinnostuksen puute toimintaa kohtaan, toiminta ei tarjoa enää nautintoa, liialliset vaatimukset, asuinpaikka, kyvykkyyden tunteen puute, varhain saavutettu menestys, motivaation puute, huono valmennus, vapaa-ajan vähyyys, koettu uupumus, vanhempien asettamat paineet, yksipuolinen harjoittelu, alentunut viihtyminen, emotionaalisen tuen puuttuminen, kilpailullisuuden korostuminen, varhainen erikoistuminen tiettyyn urheilulajiin, stressin kokeminen, lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten toiminta, lasten näkökulman unohtaminen ja harrastuksen kalleus.

**Taidovartti -keskustelut ovat vuorovaikutteista keskustelua taidoseurassa harrastavan lapsen ja nuoren kanssa. Tavoitteena on, että keskusteluissa niin lapsi/nuori kuin ohjaajakin voi syventyä molempien osapuolien asettamiin toiveisiin, joita taidoharrastukselta odotetaan.**

Miksi murrosikäinen lopettaa liikunnan -nimiseen tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista ainoastaan 22 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että harrastuksessa heidät huomioidaan yksilöinä. Melkein puolet vuoden aikana lopettamista miettineistä koki, ettei kokenut yksilöllistä huomioimista.

Säännölliset keskustelut ohjaajan kanssa, tämän kiinnostuneisuus lapsen/nuoren kuulumisia kohtaan sekä tunne, että ohjaajaa on helppo lähestyä ja kertoa asioista ennaltaehkäisevät harrastuksen lopettamista. Lopettamisajatuksia ehkäisee myös se jos toiminta on monipuolista, lajin parissa voi kokea kyvykkyyttä. Lapsille ja nuorille on tärkeää tulla kuulluksi ja kokea oma osallistuminen merkitykselliseksi. Lapselle ja nuorelle on tärkeää, että hänelle asetetaan henkilökohtaisia tavoitteita. Tavoitteita tulisi tarkastella myös säännöllisin väliajoin.

Tehdystä tutkimuksesta huomattiin, että lapsilla ja nuorilla, jotka eivät kokeneet itseään harrastuksessa henkilöksi, jota pidetään merkityksellisenä, oli yli kaksinkertainen todennäköisyys harrastuksen lopettamisajatuksille.

On myös muistettava, että nykyisin liikunnan ja urheilun parissa toimivat henkilöt ovat tekemisissä sukupolven kanssa, jonka liikuntahalut ja motiivit voivat olla hyvinkin erilaisia aiempiin sukupolviin nähden. Liikuntakulttuurin vahvistaminen vaatii urheiluliikkeen vanhojen toimintatapojen tarkastelua tämän hetken lapsuuden ja nuoruuden valossa. Lasten ja nuorten mielipiteiden selvittäminen ja kuuleminen on ensiarvoisen tärkeää.

## Ohjaajan ohjeet

Alla vinkkejä siihen, mitä asioita voit ottaa esiin Taidovartissa sen mukaan, mitä lapsi tai nuori sinulle kertoo. Kannusta terveelliseen elämäntapaan ja uskalla sanoa, jos jossakin elämän osa-alueessa on kehitettävää. Taido-ohjaaja tukee junioreiden vanhempia ottamalla salilla esiin myös terveisin elämäntapoihin liittyviä asioita. Näitä asioita on hyvä ottaa esiin aika-ajoin myös treeneissä koko ryhmän kanssa.

## Kuinka usein harjoittelet taidoa? Mitä muuta liikuntaa harrastat? Kuinka usein harjoittelet muuta liikuntaa?

- Lapsen ja nuoren tulee liikkua monipuolisesti ainakin 1–2 tuntia päivässä.
- Vähintään puolet liikunnasta tulee olla reipasta, niin että syke nousee.
- Liikuntamäärän voi koota 10 minuutin pätkistä!
- Pelkkä ohjattu urheiluseuraliikunta muutamana kertana viikossa ei riitä kasvavan lapsen liikuntamääräksi
- Lapsella tulisi olla mahdollisuus harrastaa monia eri lajeja.
- Lasten ja nuorten urheilun yksi keskeisimmistä tavoitteista on oppia erilaisia liikuntataitoja. Näitä lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja taitoja lapset ja nuoret hyödyntävät myöhemmässä elämässään joko valitsemansa urheilulajin parissa tai arkielämässään osallistuessaan erilaisiin harrastuksiin
- liikunta-aktiivisuus on korkeimmillaan 11–12 -vuotiaana, jonka jälkeen aktiivisuus vähenee selvästi.
- Liikunnan harrastaminen romahtaa murrosiässä.

## Taidokan polku määrittelee seuraavasti ikään liittyvät suositukset ja keskeiset sisällöt

	7 - 9	10-12	13-17
<b>Taidoharjoittelu</b>	- perustekniikoiden avainasiat - oikeat ja laadukkaat toistot - kolmiulotteisuus ja jatkuvan liikkeen idea - motoristen perustaitojen harjoittelu ja niiden yhdisteleminen, myös vaikeampia liikkeitä (sokuten, senten, koten), pikku yksityiskohtiin puuttumatta - tempuradat, taidoa kehittävät leikit, pelit ja kisailut - yksinkertaistettuja tekniikoita, nopeutta / jatkuvuutta painottaen	- lajitaitojen harjoittelu - perustekniikoiden oikeat ja laadukkaat toistot, perustana aiemmin opitut asiat - kolmiulotteisuus, jatkuva liike ja yhdistelemisen harjoittelu - nopeusharjoitteiden painottaminen, myös reaktioharjoitteet - taidotekniikoiden harjoittelua parin kanssa ja kohteeseen - kohti haasteellisempia unshin-liikkeitä (avustetut puolivoltit, voltit)	- perustekniikat monipuolisesti - hokei- ja otteluharjoittelua - taktiikka - pariharjoittelu - joukkueharjoittelu
<b>Kokonaisharjoittelu- ja liikuntamäärä</b>	Vähintään 14 h / vko (kokonaismäärä kertyy monella eri tavalla. Mukaan luetaan ohjatut ja omatoimiset harjoitukset sekä mutta myös arjen fyysinen aktiivisuus)	Vähintään 14 h / vko (kokonaismäärä kertyy monella eri tavalla. Mukaan luetaan ohjatut ja omatoimiset harjoitukset sekä mutta myös arjen fyysinen aktiivisuus)	12-21 h / vko (kokonaismäärä kertyy monella eri tavalla. Mukaan luetaan ohjatut ja omatoimiset harjoitukset sekä mutta myös arjen fyysinen aktiivisuus)
<b>Erityistä</b>	Pelkkä ohjattu urheiluseuraliikunta muutamana kertana viikossa ei riitä kasvavan lapsen liikuntamääräksi. Lapsella tulisi olla mahdollisuus harrastaa monia eri lajeja.  Painopisteenä monipuolisten liikuntataitojen kehittäminen, jolloin lapselle kehittyy hyvä fyysinen harjoitettavuus ja hän omaksuu urheilullisen elämäntavan.	Pelkkä ohjattu urheiluseuraliikunta muutamana kertana viikossa ei riitä kasvavan lapsen liikuntamääräksi. Lapsella tulisi olla mahdollisuus harrastaa monia eri lajeja.  Lasten ja nuorten urheilun yksi keskeisimmistä tavoitteista on oppia erilaisia liikuntataitoja. Näitä lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja taitoja he hyödyntävät myöhemmässä elämässään joko valitsemansa urheilulajin parissa tai arkielämässään osallistuessaan erilaisiin harrastuksiin	Pelkkä ohjattu urheiluseuraliikunta 3-4 kertaa viikossa ei riitä kasvavan nuoren liikuntamääräksi.  Nuoren taidokan voi olla joskus vaikeaa yksin tasapainoilla urheilun, koulunkäynnin ja muun elämän välillä. Siksi hänelle ovat tärkeitä vanhempien, ohjaajan ja opettajan tuki ja kannustus.
<b>Taidotreenien määrä</b>	1-2 harjoitusta / vko	2-3 harjoitusta / vko	3-4 harjoitusta / vko

## Mitä seuraavista aterioista nautit päivän aikana (useimpina päivinä)?

Aamiainen	Välipala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala	Napostelua päivän mittaan
						<ul style="list-style-type: none"><li>• Kouluikäinen taidoka tarvitsee kouluruoan lisäksi aamupalan ja koulupäivän jälkeen välipalan, päivällisen ja iltapalan.</li><li>• Säännöllinen ateriarytmi takaa, että verensokeri pysyy päivän mittaan tasaisena ja siten myös vireystila hyvänä, jolloin illan treeneistäkin saa mahdollisimman paljon irti. Tulee kuitenkin muistaa ettei säännöllisellä syömisellä tarkoiteta jatkuvaa napostelua.</li><li>• Aamiainen on tärkeä ateria, koska se antaa keholle ravintoaineita pitkän syömättömän yöjakson jälkeen.</li><li>• Kouluateriaan kuuluu: lämmin ruoka, salaatti, leipä ja levite ja maito. Monipuolisen lounas koulussa auttaa jaksamaan virkeämpänä koulupäivän loppuun ja saat tärkeän pohjan iltapäivän tai illan treenejä varten.</li><li>• Syö kunnon välipala koulun jälkeen. Välipalojen ansiosta energiansaanti pysyy tasaisena päivän pääaterioiden välillä ja etenkin iltapäivällä välipaloilla on iso merkitys harjoitukseen valmistavina aterioina.</li><li>• Rungas ja hyvälaatuinen päivällinen harjoitusten jälkeen takaa optimaalisen palautumisen ja antaa hyvät valmiudet seuraavan päivän haasteita varten.</li><li>• Mikäli taidokan arkiruokailu on puutteellista, hyvinkään toteutettu harjoittelu tai kilpailuihin valmistautuminen ei tuota parasta mahdollista tulosta.</li><li>• Hyvä nestetasapaino parantaa vireystilaa ja ehkäisee liikuntavammoja. Riittävästä juomisesta kannattaakin huolehtia jo päivän aikana ennen treenejä.</li><li>• Herkkujen napostelu, limsa tai energiajuomat eivät kuulu taidokan arkeen</li><li>• Makeita herkuja voi nauttia kohtuudella, mutta niillä ei saa korvata päivän muita aterioita. Hyvä periaate on, että nälkään syödään aina kunnon ruokaa!</li><li>• Kun arkena syödään terveellisesti ja monipuolisesti, voidaan juhlahetkinä nauttia herkuista</li><li>• Ruoasta saatavia ravintoaineita tarvitaan elimistön tärkeisiin tehtäviin, kuten energian tuottamiseen ja elintoimintojen säätelyyn. Lautasmallin periaattein valmistettu ja koostettu ateria takaa, että ruoasta saadaan sopivassa suhteessa energiaa sekä muita välttämättömiä ravintoaineita.</li></ul>

Kuinka monta tuntia nukuit viime yönä	Kuinka monta tuntia pelasit eilen tietokoneella tai kännykällä
_____ tuntia	_____ tuntia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotona nukkumaanmenoajat pitäisi pysyä kurissa.</li> <li>• Alle kouluikäinen tarvitsee unta keskimäärin 11–13 tuntia vuorokaudessa ja koululaisenkin pitäisi nukkua vielä 9–12 tuntia yössä. Vasta murrosiässä unentarve alkaa laskea 8 tuntiin, jolloin nuorta ei ehkä nukuta illalla.</li> <li>• Kehittyminen, kasvaminen ja myös liikunnasta palautuminen edellyttävät riittävää nukkumista ja lepäämistä. Liian lyhyt tai katkonainen yöni huonontaa muistamista, oivaltamista ja tiedon sekä taitojen oppimista niin opiskelussa kuin harrastuksissakin. Univaje lisää myös tapaturmien ja onnettomuuksien määrää keskittymiskyvyn heikentyessä.</li> <li>• Levosta ajatellaan, että kaikki harjoitusten välinen aika on lepoa. Lapset ja nuoret viettävät kuitenkin tämän ajan nykyään tietokonetta, tablettia, puhelinta tai jotain pelikonetta rassaten tai seuraavat jotain Facebookia tai vastaavaa. On huomattava, että kaikki tämä kuormittaa hermostoa todella paljon ja on todella rasittavaa.</li> <li>• Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.</li> <li>• Ruutuajalla tarkoitetaan television, tietokoneen ja pelikonsoleiden ääressä vietettyä aikaa. Rungas ruutu-aika voi olla este päivittäiselle liikunnalle tai riittävälle yönelle. Se pakottaa liikkumattomaksi ja voi aiheuttaa turhaa lihasjännitystä ja virheasentoja.</li> <li>• Ruudun ääressä istumisen määristä on käytössä esimerkiksi seuraava liikennevalomalli (Likes) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Istut ruudun ääressä yli 4 tuntia päivässä</li> <li>● Istut ruudun ääressä 2–4 tuntia päivässä</li> <li>● Istut ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä</li> </ul> </li> </ul>	

Ohjaajan haasteet eri ikäryhmien kanssa			
<b>4-6 v.</b> tuntea lasten ikä ja kehitysvaiheet osaa kohdistaa opetuksen lapsille suoraan - tarpeeksi helpot ohjeet - rutiinit vs. uuden oppiminen - jokaisen oppilaan huomioiminen - pelisäännöt, reilu peli ja turvallisuus - liikkumisen ilo	<b>7-9 v.</b> - tuntea lasten ikä ja kehitysvaiheet - Miten yksinkertaistaa taidoa oikein? - sopivan haasteellisuustason löytäminen harjoituksiin ja ohjeiden kohdistaminen sen mukaan - vaihtelu, monipuolisuus - innostavan ilmapiirin luominen ja säilyttäminen - pelisäännöt, reilu peli ja turvallisuus - kannustus määrällisesti runsaaseen ja monipuoliseen liikuntaan	<b>10-12-v.</b> - tuntea lasten ikä ja kehitysvaiheet - Vaihtelu ja monipuolisuus - omien tavoitteiden määrittäminen ohjaajan kanssa - otollisen oppimisilmapiirin luominen ja säilyttäminen - pelisäännöt, reilu peli ja turvallisuus - Kaikkien osallistujien huomioiminen ja myönteiset tunteet tukevat myönteisen ilmapiirin kehittämistä. - ohjaaminen määrällisesti runsaaseen ja monipuoliseen liikuntaan sekä omatoimiseen harjoitteluun	<b>13-17 v.</b> - Fyysisen ja psyykkisen kasvun eri vaiheet - ohjaajan ja nuoren vuorovaikutus - nuorten kanssa käydään läpi kehittymistä ja tavoitteita - Kaikkien osallistujien huomioiminen ja myönteiset tunteet tukevat myönteisen ilmapiirin kehittämistä. - ohjaaminen määrällisesti runsaaseen liikuntaan ja lajia tukevaan omatoimiseen harjoitteluun