

## Potkunyrkkeilyn kehälajien huippu-urheilustrategia

Huippu-urheilustrategian tarkoituksena on luoda Suomeen puitteet potkunyrkkeilyn huippu-urheilun ja valmentamisen toimintakulttuurille, jolla taataan urheilijoiden jatkuva kansainvälinen menestys sekä urheilu-uran mielekkyys. Urheilijan valmentamista lähestytään kokonaisvaltaisesti ja pitkäjänteisesti juniori-ikästä alkaen. Huippu-urheilustrategia keskittyy potkunyrkkeilyn kehälajien urheilijoihin.

Kilpailujärjestelmässä panostetaan siihen, että urheilijalla on mielekkäitä omalle kulloisellekin tasolle sopivia tavoitteita koko kilpailu-uransa ajan kuvan 1 mukaisesti. Kilpailu-ura aloitetaan kansallisella tasolla, pääsääntöisesti noviisissäännöin käydyillä otteluilla ja-/tai juniorina tatamilajien kautta, joista siirrytään täyskontaktiotteluihin taidon ja kokemuksen karttuessa. Kansallisen tason päätavoite on vuosittain järjestettävät SM-kilpailut. Tätä kehälajien huippu-urheilustrategiaa voi soveltaa myös tatamilajeihin, jolloin kuvan 1 mukainen alin taso korvautuu tatamilajien Beginner-sarjoilla ja toiseksi alin taso kansallisilla tatamilajien kilpailuilla.

Kansainvälisiin arvokisoihin tähtäävät urheilijat hakevat kansainvälisistä kilpailuista kokemusta, ottelutuntumaa ja näyttöjä arvokisavaihtoja varten. Kilpailijoiden uran johdonmukainen eteneminen taso kerrallaan mahdollistaa voittamisen kulttuurin oppimisen, jossa kaikilla tasoilla tavoitellaan voittoa pelkän osallistumisen sijaan. Tämä tarkoittaa samalla myös kulttuuria, jossa osallistutaan kisoihin vain sillä tasolla, jossa urheilijalla on mahdollista menestyä sekä kilpailla turvallisesti.



**Kuva 1.** Kilpailujärjestelmän mukaisesti kilpailijat jaetaan kehälajeissa viiteen tasoluokkaan ja urheilijan kilpailujen taso kasvaa urheilijan kehittyessä, jolloin urheilija pääsee kulloinkin kilpailemaan tavoitteellisesti omalla tasollaan

Toimivassa kilpailujärjestelmässä on kilpailijoita kaikilla viidellä tasolla jatkuvuuden takaamiseksi:

1. Kansalliset kilpailut, noviisi- ja junioriottelut – aloitteleville kilpailijoille
2. Kansalliset kilpailut, täyskontaktiottelut – kansallisen tason kilpailijoille

3. SM-kilpailut – kaikille suomalaisille kilpailijoille, jotka pystyvät ottelemaan Suomen huippujen kanssa
4. Kansainväliset kilpailut: World Cupit, European Cupit sekä muut kansainväliset turnaukset – arvokisoihin tähtääville urheilijoille
5. EM- ja MM-kilpailut – huippu-urheilijoille.

Urheilijan menestyminen potkunyrkkeilyssä huipputasolla asettaa vaatimuksia teknis-taktiselle osaamiselle sekä henkisille ja fyysisille ominaisuuksille. Huippu-urheilijaksi kehittyminen edellyttää monivuotista sitoutumista niin urheilijalta kuin valmentajaltakin, sillä vaadittavien ominaisuuksien kehittäminen vaatii pitkäjänteistä valmennusta, harjoittelua ja kilpailemista. Painoluokkaurheilu vaatii myös tiukkaa itseuria ja ymmärrystä ruokavalion osalta.

Valmentajakoulutusten ja aktiivisen tiedonjakamisen keinoin pyritään varmistamaan, että kansallinen valmennus- ja kilpailujärjestelmä tukevat mahdollisimman optimaalisesti ja kokonaisvaltaisesti urheilijoiden kehittymistä kilpailu-urallaan. Kilpa- ja huippu-urheilijoiden valmennuksen osaamisen kehittäminen on yksi potkunyrkkeilyn huippu-urheilun edistämisen strategisista päätavoitteista.

Käytännön valmennustyö tehdään pääsääntöisesti seuratasolla. Seurojen välinen yhteistyö on tärkeää etenkin kilpailijoiden kansallisen kokonaistason kannalta. Mitä korkeammalle tasolle kilpailija etenee, sitä tärkeämmässä roolissa alueellinen, kansallinen ja huipputasolla jopa kansainvälinen yhteistyö ovat hänen lajikehityksensä kannalta.

Kilpailijoille järjestetään alueellisesti ja valtakunnallisesti säännöllisiä leirityksiä, jotka tukevat heidän kulloistakin tasoaan. Osalle liiton suurleireistä kutsutaan ohjaajat ulkomailta arvokisoissa menestyviä urheilijoita tuottavista maista. Leireille kutsutaan myös urheilijoiden henkilökohtaiset valmentajat tiedonjaon ja ajatusten vaihdon edistämiseksi:

- avoimet leirit; liiton alue- ja suurleirit, joihin voi osallistua niin kilpailijat ja kuntoilijat kuin kilpailijaksi aikovatkin, tarkoituksena jakaa uusinta lajitietämystä avoimesti kaikille
- kv-tason kilpailijoiden leirit; urheilijoille jotka kilpailevat vähintään kansainvälisellä tasolla
- kv-leirit; kansainvälisiin arvokisoihin valittujen urheilijoiden leirit omien painoluokkiensa ulkomaalaisten huippujen kanssa etenkin sarjoissa, joissa riittävän omankokoisia ja -tasoisia harjoitusvastustajia ei Suomesta löydy.

Kansainvälisesti menestyneille nuorille pyritään saamaan oma lajiryhmä Puolustusvoimien Urheilukouluun, jotta varusmiespalvelu ei katkaise urheilu-uraa kriittisessä vaiheessa siirryttäessä aikuisten sarjoihin.

Antidoping-tietoutta jaetaan kilpailijoille jo kilpailu-uran alusta alkaen.

## **Tavoitteet**

Keskeiset tavoitteet:

- jatkuva menestys aikuisten kansainvälisissä arvokilpailuissa
- kokonaisvaltaisen valmennusosaamisen kehittäminen ja levittäminen
- verkostoituminen arvokisoissa menestyviä urheilijoita tuottavien maiden kanssa
- leiritoiminnan kehittäminen.

## **Huippu-urheilustrategian seuranta ja arviointi**

Suomen Potkunyrkkeilyliiton hallitus arvioi huippu-urheilustrategian onnistumista vuosittain loka – joulukuussa. Liiton hallitus vastaa huippu-urheilustrategian päivittämisestä sekä seurannasta.

Arvioitavat kokonaisuudet ovat:

- kilpailujärjestelmä
- leiritus
- valmentajakoulutus
- valmennusjärjestelmä.

### **Kilpailujärjestelmä**

1. Menestys aikuisten kansainvälisissä arvokilpailuissa
2. Otteluvoittojen määrä aikuisten kansainvälisissä turnauksissa
3. Kilpaurheilijoiden määrä tasoittain (kuvan 1 mukaisesti) ja ikäluokittain
4. Kilpailijoiden kokonaismäärä
5. Kansallisten kilpailujen määrä

### **Leiritus**

1. Kansallisten ja kansainvälisten leirien määrä
2. Kansallisille ja kansainvälisille leireille osallistuneiden urheilijoiden määrä
3. Kansallisille ja kansainvälisille leireille osallistuneiden valmentajien määrä
4. Kansallisten ja kansainvälisten leirivuorokausien määrä
5. Ulkomaalaisten valmentajien ohjaamien leirien ja leirivuorokausien määrä

### **Valmentajakoulutus**

1. Järjestettyjen koulutusten taso (VOK 1, 2 ja 3) ja lukumäärä
2. Eri tasoille osallistuneiden koulutettavien lukumäärä: VOK 1, 2 ja 3 sekä VAT ja VEAT

### **Valmennusjärjestelmä**

1. Lajin kilpaurheilun parissa toimivien valmentajien määrä
2. Lajissa toimivien päätoimisten ammattivalmentajien määrä