

Valmennusjärjestelmä

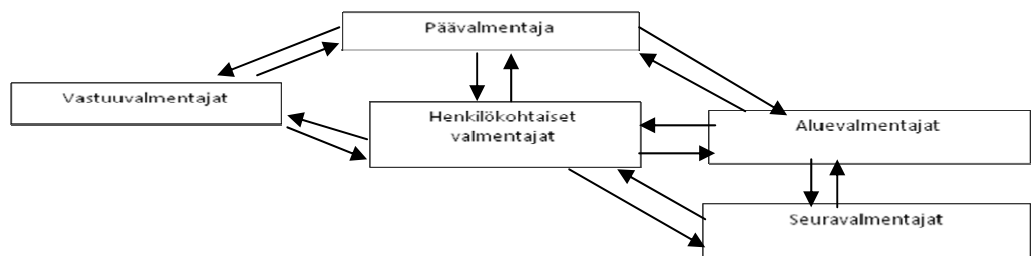
Suomen Karateliiton tavoitteena on valmennusjärjestelmä, joka kulkee jatkumona seuratasolta alue- ja liittotasolle. Valmennusjärjestelmän tavoitteena on taata samantasoinen toiminta liiton eri alueilla ja varmistaa karatekoiden ja valmentajien kulku seuratasolta lajin kansainväliselle huipulle.

Suomen Karateliiton valmennustoiminnasta vastaa valmennusvaliokunta, jonka yhtenä jäsenenä toimii karateliiton päätoiminen päävalmentaja.

Käytännön valmennustyöstä vastaa päävalmentaja yhdessä vastuu- ja aluevalmentajien kanssa. Valmennuksen tehtävänä on edustusurheilijoiden valmentaminen, ohjaus sekä viimeistely arvokilpailuihin. Keskeisiin tehtäviin kuuluu myös yhteistyö urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa.

Valmennustoiminta kattaa maajoukkueurheilijoiden leiritykset sekä aluetoiminnan.

Valmennusvaliokunnan tehtävänä on vastata liiton valmennustoiminnan linjausten suunnittelusta sekä valmennuksellisen toiminnan ohella luoda edellytyksiä vahvistaa kansallisen ja alueellisen kilpa-valmennusosaamisen kehittymistä.



Karaten valmennusjärjestelmä perustuu seuraavaan Karateliiton organisoimaan toimintaan:

Edustusvalmennusryhmät

- Ryhmä 2014 (ns. pääryhmä)
 - aikuisurheilijoista koostuva ryhmä, joiden päätavoite on suomessa vuonna 2014 pidettävät EM – kilpailut.
- Haastajaryhmä
 - Päätavoite on vuosissa 2014–2020
 - Ikäluokka yli 15-vuotiaat
 - Voivat nousta pääryhmään näyttöjen perusteella
- 2020 (ns. nuorten ryhmä)
 - tavoite on vuodessa 2020
 - Ikäluokka 12–15 vuotiaat

Aikuisten maajoukkue arvokisoihin

Karate maajoukkue valitaan edustamaan Suomea karaten EM ja MM kilpailuihin. Aikuisten arvokisojen alaikäraajat ovat kansainvälisten kilpailusääntöjen mukaisesti kumitessa (ottelu) 18 vuotta ja katassa (liikesarja) 16 vuotta. Aikuisten EM-kilpailut järjestetään vuosittain, MM-kilpailut joka toinen vuosi.

Nuorten maajoukkue arvokisoihin

Nuorten maajoukkue valitaan edustamaan Suomea Nuorten EM ja Nuorten MM-kilpailuihin. Nuorten arvokisojen ikäluokat ovat seuraavat: 14- 15-vuotiaat (kadetit), 16–17-vuotiaat (juniorit) ja 18–20-vuotiaat (U21). Nuorten EM-kilpailut järjestetään vuosittain, nuorten MM-kilpailut joka toinen vuosi.

Urheilijoiden valinta valmennusryhmiin, maajoukkueeseen ja arvokisoihin

Valmennusryhmiin, maajoukkueeseen ja arvokilpailuihin valitsemisen kriteereinä ovat:

- a) urheilijan valmentautuminen on sitoutunutta, suunnitelmallista ja tavoitteellista
- b) urheilijan menestys näyttökilpailuissa on riittävä
- c) karatehuippu-urheilijan yleiset kriteerit täyttyvät:

- valmentautumisessa ja kaikessa tekemisessä on ”ammattimainen” ote
- harjoitteluasenne ja motivaatio ovat tasapainossa tavoitteiden kanssa
- urheilijalla on osaava ja motivoitunut henkilökohtainen valmentaja
- urheilija huomioi työn/opiskelun vaatimukset harjoittelussaan
- harjoitteluolosuhteet myös leirityksen ulkopuolella ovat riittävät

Suomen Karateliiton valmennussopimusmalli edellyttää kaikilta liiton tukemilta urheilijoilta sitoutumista a) leirityksiin, b) nimettyihin kilpailuihin ja c) liiton Antidoping, kilpailu- ja eettisiin sääntöihin, sekä yhdessä määriteltyihin henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Sitoutumisensa jokainen tuettu urheilija varmentaa allekirjoittamallaan urheilijasopimuksella.

Valmennusryhmiin valitseminen tapahtuu kumitessa päävalmentajan toimesta ja katassa katselmusleirien kautta. Katselmukset vetää katan vastuvalmentaja.

Aluetoiminta

Suomen Karateliitolla on kolmella alueella (Etelä-Suomi, Keski- Suomi Länsi-Suomi ja Pohjois-Suomi) toimivat alueelliset valmennusryhmät. Nämä ovat osa karaten valmennusjärjestelmää. Muiden Karateliiton alueiden seurat voivat valita mihin em. alueelliseen toimintaan osallistuvat.

Aluetoiminnan kehittäminen ja aluevalmentajien valitseminen vahvistaa lajia ja mahdollistaa alueiden seurojen ja liiton yhteistoiminnan.

Aluetoimintaa koordinoivat kunkin alueen aluevalmentajat yhdessä päävalmentajan kanssa. Harjoitukset ovat kohtaamispaikka valmentajille ja urheilijoille sekä kouluttautumisaikaa valmentajille. Harjoitusten tavoitteena on antaa valmiuksia valmennustyöhön, joka tähtää tavoitteelliseen maajoukkue-toimintaan. Lisäksi harjoituksissa ovat mukana ajankohtaiset asiat ja valmennuksen tukitoimet. Tehtävänä on myös seurojen jäsenten aktivoiminen osallistumaan alueellisesti järjestettäviin koulutus-, leiri- ja kilpailutapahtumiin.

Urheiluakatemit ja urheilulukiot

Urheiluakatemit ovat tärkeä osa suomalaista karatevalmennusjärjestelmää. Akatemia mahdollistaa opiskelun sekä tehokkaan lajiharjoittelun joustavan yhdistämisen. Akatemia tarjoaa nuorelle urheilijalle harjoitusolosuhteet ja toimintaympäristön, jotka mahdollistavat kansainvälisen kilpailumenestyksen edellyttämät ominaisuudet. Lajiharjoittelu pohjautuu tehokkaaseen ja joustavaan harjoitteluun, jota pystytään muokkaamaan urheilijoiden yksilöllisten tarpeiden mukaan. Pohjan lajiharjoittelulle luo suunnitelmallinen ja ympärivuotinen harjoittelu. Karatella on yhteistyötä Satakunta Sport Academy SSA:n, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian ja Päijät-Hämeen Urheiluakatemian kanssa.

Valmentajakoulutus

Valmentajakoulutus jaetaan kolmeen eri tasoon. Kohderyhmä on kilpavalmentajat.

Kamppailulajien yhteinen 1-tason valmentajakoulutus (50h)
Valmennuksen perusteet. Valmiudet lajin kilpatekniikan opettamiseen ja yksittäisen harjoituksen suunnitteluun ja organisointiin.

Kamppailulajien yhteinen 2-tason valmentajakoulutus (100h)
Erikoistuminen lajiin. Valmiudet lajitekniikka ja – taktiikka sekä kilpailutoiminnan suunnitteluun ja organisointiin yhden ikäryhmän toimintajakson ajalle.

Kamppailulajien yhteinen 3-tason valmentajakoulutus (150h)
Syventävä lajiosa ja muiden lajien valmennustiedon soveltaminen. Valmiudet urheilijan urakehityksen suunnitteluun ja organisointiin.

Valmentajakoulutuksen toteuttamisesta vastaa Suomen Karateliitto yhteistyössä Suomen Nyrkkeilyliiton ja muiden kamppailu liittojen kanssa.

Seuratoiminta

Karateliitossa on 103 jäsenseuraa ja ne ovat perustana kaikelle valmennustoiminnalle maassamme. Seurat ovat karaten pariin hakeutuvalla aina ensimmäinen kontakti lajiin. Seurojen osa valmennusjärjestelmässä on siis keskeinen ja tärkeä koska siellä luodaan pohja urheilijan lajitekniselle osaamiselle ja opitaan muutkin lajiin liittyvät taidot ja asiat. Seuratoiminnan tulisi huippu-urheilun näkökulmasta antaa urheilijalle mahdollisimman hyvät ja monipuoliset taidot karaten eri osa-alueista.