



VALMENNUSLINJA

Kuopion karateseura ry

kevät 2024



KARATE



KARATE

1. Taustaa

Kuopion Karateseuran Valmennuslinja ohjaa ja auttaa seuran valmentajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla. Valmennuslinjasta löydät tietoa seuran toimintatavoista ja ohjauksen/valmennuksen periaatteista. Valmennuslinja perustuu seuran arvoihin ja lajin perinteisiin. Valmennuslinja selkeyttää seuran toimintaperiaatteita valmentajille, harrastajille, urheilijoille, vanhemmille, seuratoimijoille ja muille sidosryhmille.

Valmennuslinja on tehty yhdessä seuran valmentajien, ohjaajien ja vastuuhenkilöiden kanssa. Valmennuslinja käydään yhteisesti läpi valmentajapalaverissa vuosittain ja erityisesti uusia ohjaajia kehoitetaan siihen tutustumaan. Valmennuslinja tarkistetaan ja päivitetään säännöllisesti ja ohjeistuksia tarkennetaan tarvittaessa. Valmennuslinja on esillä seuran verkkosivuilla ja kaikki toiminnassa mukana olevat voivat siihen vapaasti tutustua.

2. Seuran arvot ja seurakulttuuri

Kuopion Karateseuran arvot ovat **kunnioitus, kehittyminen, laatu ja yhteisöllisyys**.

Valmennuslinja perustuu näihin arvoihin. Harjoittelun tavoitteena on paitsi kamppailulajitaitojen ja fyysisen kunnon kehittäminen, myös kurinalainen ja pitkäjänteinen työ sekä yhdessä toimimisen edistäminen. Kuopion Karateseurassa harjoitellaan modernia karatea unohtamatta budon perinteitä. Tämä näkyy monipuolisuutena, eri ikäryhmien huomioimisena sekä perinteisen budo-arvojen noudattamisena.

Kuopion karateseuran tavoitteena on olla aktiivinen harrastus- ja urheiluseura, joka tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden harrastaa perinteistä kamppailulajia monipuolisesti ja omassa tahdissaan. Tähän pyritään laadukkaalla perustoiminnalla sekä hakemalla jatkuvasti uusia ihmisiä mukaan lajin pariin ja seuratoimintaan. Tärkeänä tavoitteena on kaikkien harrastajien lajitaitojen kehittyminen, harjoitteluun motivoiminen ja seurassa viihtyminen. Seura tarjoaa mahdollisuuden harrastaa, jokaiselle omien tavoitteidensa mukaisesti.

Valmennuksessa ja ryhmien ohjauksessa punaisena lankana toimii vyöarvojen mukainen kehittyminen ja vyökoevaatimukset. Ohjauksessa huomioidaan iän mukainen kehittyminen ja taitotaso. Seuran identiteetissä korostuu vahva tyyliuuntaosaaminen sekä laadukas ja perinteinen seuratoiminta.

3. Eettiset linjaukset ja valmentajan vastuut

Kuopion Karateseuran ohjauksessa otamme huomioon eettiset periaatteet. Ymmärrämme valmentajien ja ohjaajien roolin myös laajemmassa perspektiivissä. Valmentajan toiminnalla on merkitystä niin yksittäisen harrastajan ja urheilijan kuin myös ryhmän ja seuratyöskentelyn kannalta. Yksilön kehittyminen ja kasvaminen sisältää myös valmentajan ja valmennettavan vastuut kuin myös molempien oikeudet ja velvollisuudet.

- Tarjoamme jokaiselle harrastajille tasavertaisen mahdollisuuden liikkua ja urheilla ja toiminta on avointa kaikille. Kohtelemme harrastajia oikeudenmukaisesti ja tasavertaisesti taustoista riippumatta.
- Ohjauksessa ja seurakulttuurissa on huomioitu kasvatuksellinen näkökulma. Sovimme yhteisistä pelisäännöistä ja tuemme lasten- ja nuorten kehitystä kokonaisvaltaisesti. Ohjaajat toimivat omalla käytöksellään esimerkkinä niin harjoituksissa kuin seuran muissakin tapahtumissa ja leirimatkoilla. Jokaisella seuratoimijalla on vastuu yhteisten periaatteiden noudattamisesta ja yhteisön hyvinvoinnista.
- Otamme valmennuksessa huomioon turvallisuuden ja toiminnan lähtökohtana on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tähän kuuluu fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisen ilmapiirin ja harjoitusympäristön luominen kaikille. Ongelmatilanteisiin puututaan nopeasti. Ohjaajilla on velvollisuus ilmoittaa havaitsemistaan epäkohdista vastuuhenkilöille ja selvittää asia.
- Olemme rehellisiä ja perustelemme toimintatapamme huolella. Rikoksiin ja sääntörikkomuksiin suhtaudumme vakavasti. Emme hyväksy harjoittelussa, urheilussa ja valmennuksessa kiellettyjä menetelmiä, manipulaatiota tai dopingia.
- Pidämme harjoitusympäristön siistinä ja lajittelemme toiminnassa syntyvät jätteet. Suosimme kimpapakyytejä ja varusteiden yhteiskäyttöä sekä kierrätystä.

4. Valmentajan polku

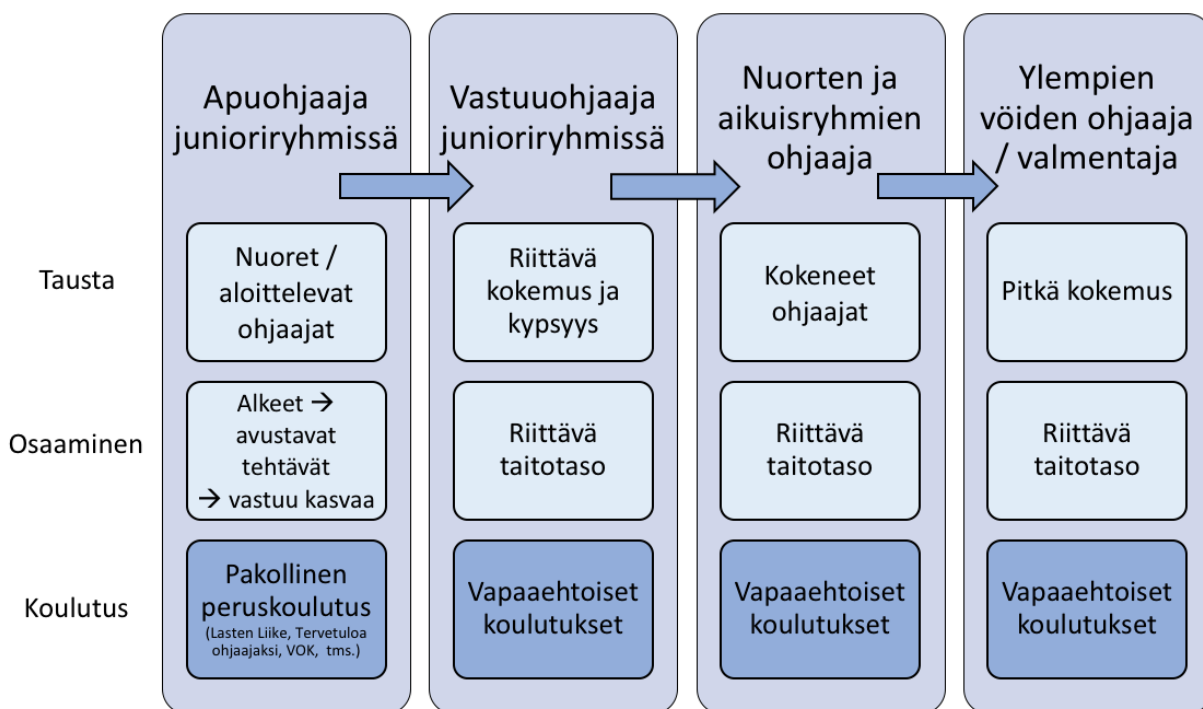
Kuopion Karateseurassa ohjaajan polku alkaa tyypillisesti apuohjaajana junioriryhmissä. Käytännön toiminnan kautta apuohjaaja kerryttää kokemusta ja vastuu lisääntyy pikkuhiljaa. Ryhmän kokeneempi vastuuohjaaja toimii tuutorina ja neuvoa / antaa palautetta. Ohjaustoiminnan alkuvaiheessa käydään perustason koulutus, esimerkiksi paikallisesti aluejärjestön Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus tai Lasten Liike -koulutus, VOK tai muu junioriohjaajakoulutus. Kiinnostuksen mukaan voi osallistua myös Karateliiton tarjoamiin koulutuksiin.

Muutaman vuoden jälkeen, iän ja kokemuksen kartuttua tai aiemman osaamisen/taustan ollessa riittävä, siirrytään itsenäisempiin tehtäviin. Näitä ovat junioriryhmän vastuupalmentajana toimiminen tai siirtyminen mukaan nuorten- ja aikuisryhmien yleisiin vetorinkeihin. Toimiminen vastuullisemmissa tehtävissä edellyttää riittävän korkeaa vyöarvoa ja/tai riittävää kypsyä sekä omaa aktiivista harjoittelua.

Kaikille ohjaajille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua täydentäviin koulutuksiin, esimerkiksi Karateliiton ja kamppailulajien yhteisiin valtakunnallisiin ohjaajakoulutuksiin, aluejärjestön valmentajakoulutuksiin sekä muihin ohjaajakoulutuksiin eri teemoilla. Seura järjestää säännöllisesti myös sisäistä koulutusta sekä erilliskoulutuksia kaikille valmentajille. Esimerkiksi ensiapukoulutusta järjestetään ajoittain.

Ohjattava ryhmä ja toimintaympäristö määräytyy valmentajan oman mielenkiinnon ja osaamisen mukaan, mutta myös seuran tarpeiden mukaan. Junioriryhmissä on aina paikalla vähintään kaksi ohjaajaa, kooltaan isommissa ja iältään nuorempien ryhmissä enemmän. Ohjaajilta vaaditaan kykyä toimia lapsiryhmissä. Aikuisten tekniikkaharjoituksissa on kerrallaan yksi valmentaja ja häneltä vaaditaan myös enemmän lajiteknistä osaamista.

Kuopion Karateseurassa kaikki ohjaajat käyvät vähintään yhden perustason koulutuksen. Tämän jälkeen voi itse valita kuinka aktiivisesti koulututtautuu. Lajiteknistä osaamista haetaan tyyliisuuntaleireiltä. Yhteinen koulutustavoite kaikille on pedagogisten taitojen kehittäminen ohjattavan ryhmän sekä harrastajien iän ja taitotason näkökulmasta. Motivoituneet ohjaajat haluavat suunnitella ja kehittää niin yksittäisiä harjoituksia kuin harjoittelua pitemmälläkin tähtäimellä, aina seuratoimintaa ja omaa henkilökohtaista kehittymistä myöten. Seuramme valmentajat kouluttavat itseään säännöllisesti sekä karaten sisältöjen osalta, että valmennuksen kehittämisen näkökulmasta. Tämä mahdollistaa parhaan mahdollisen valmennuksen kohdennettuna eri ikä- ja tasoryhmille aina nuorimmasta Karate Kids -ryhmäläisistä aikuisharrastajiin.



KUVA 1: Valmentajan polku Kuopion Karateseurassa.

5. Valmennuksen ja ohjauksen tavoitteet

Seuramme valmennuksen tavoitteena on ylläpitää ja kehittää eri ikäisten harrastajien lajitaitoa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Otamme huomioon valmennuksessa psyykkiset, sosiaaliset ja fyysis-motoriset tavoitteet eri ikäkausina. Harrastajaryhmissä valmennuksen suunnittelun tavoitteena on lajitaitojen kehittyminen ja vyöarvojen korottaminen.

5.1. Ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

Karate-Kids (4–6 v.)

Pienimillä harrastajilla tärkeintä on liikunnan ilo sekä lapsen ja aikuisen yhteinen liikuntahetki. Harjoituksissa kehitetään motorisia perustaitoja, leikitään liikunnallisia leikkejä ja opetellaan karaten perusliikkeitä muun toiminnan ohessa. Yhdessä aikuisen kanssa liikkussa lapsi voi myös turvallisesti rakentaa omaa minäkuvaansa liikkujana. Tunnin mittaiset harjoitukset ovat kerran

viikossa. Jokaisella harjoituskerralla on tietty perustaitoon liittyvä teema (esimerkiksi koordinaatio) sekä lajiaihe (esimerkiksi potku). Toimintajaksot ovat lyhyitä, pienten harrastajien keskittymiskykyyn soveltuvia. Kun lapsi täyttää 7 vuotta, hän voi jatkaa harrastusta siirtymällä junioreiden peruskurssille.

Juniorit (7–13 v.), mon-arvot

Lasten (7–10 v.) harjoittelussa keskitytään edelleen motoristen perustaitojen ja yleistaitojen kehittämiseen. Tällöin lajitaitojen harjoittelu lisääntyy. Pikkuhiljaa opitaan myös sietämään yhä enemmän fyysistä rasitusta. Yhdessä saman ikäisten kanssa liikkumalla opetellaan yhteisiin sääntöihin sitoutumista, ryhmässä toimimista, parin kanssa harjoittelua sekä harjoituskavereiden ja ohjaajien kunnioittamista. Iän lisääntyessä karatetaitoja voidaan edelleen syventää ja nuorten (11–13 v.) harjoitukset voivat olla tavoitteellisempia kuin pienempien lasten kanssa toimiessa. Harjoitukset laaditaan nousujohteisiksi, jolloin uusia taitoja kehitetään jo opittujen asioiden pohjalta. Kaiken ikäisten harrastajien kanssa toimiessa iloinen ilmapiiri ja valmentajien ja ohjaajien antama myönteinen palaute luovat hyvän oppimisympäristön.

Junioritoimintaan tullaan mukaan peruskurssin kautta. Kursseja aloitetaan kaksi kertaa vuodessa ja kurssi kestää noin 3–4 kk, jonka jälkeen pääsee vyökokeen ja ensimmäisen natsan suorittamisen jälkeen mukaan yleisiin harjoituksiin. Junioreilla on kaksi tunnin mittaista harjoituskertaa viikossa. Näistä toisen kausisuunnitelma on tehty ryhmän vyötason ja vyökoevaatimusten pohjalta. Toisen ryhmän lajisäilytö on vapaampi ja sitä sovelletaan kaiken tasoille. Kaikkien harjoitusten päärunko pitää sisällään alkulämmittelyn, lajiosuuden ja loppuverryttelyn. Hyvät ja laadukkaat harjoitukset takaamme siten, että lapsiryhmissä on riittävästi osaavia ohjaajia.

Nuoret (yli 13 v.) ja aikuiset, kyu- ja dan-arvot

Aikuisten vyö (kyu-arvot) suoritetaan aikaisintaan yleensä noin 13–14 vuotiaana. Junioriryhmästä voi siirtyä tällöin aikuisten puolelle tasograduoinnin kautta. Nuorten ja aikuisten peruskurssit järjestetään kaksi kertaa vuodessa ja ne kestävät noin 3 kk. Kurssin päätteeksi on ensimmäinen vyökoe, jolloin suoritetaan keltainen vyö ja tämän jälkeen pääsee mukaan yleisiin harjoituksiin. Seuran viikko-ohjelmassa on pääpiirteittäin seuraavat osa-alueet: otteluharjoitukset / yleistekniikka, vyökoetekniikka sekä kata / paritekniikkaharjoitukset. Viikonloppuna ei ole ohjattuja harjoituksia, mutta vapaalla tatamilla voi käydä tarvittaessa harjoittelemassa itsenäisesti.

Harjoitusten sisältö on teemoitettu yleisellä tasolla eri päiville ja ryhmän vetovastuussa olevilla valmentajilla on vastuu toteutuksesta. Yleistekniikkaharjoituksissa sisältö on vapaa, muissa harjoituksissa sisältö painottuu tyyliuunnan mukaiseen vyökoetekniikkaan. Seura järjestää kyu-arvoisten vyökokeita kaksi kertaa vuodessa ja kausisuunnitelma on tehty näitä silmällä pitäen. Ryhmien ohjauksesta ja valmennuksesta vastaavat pääasiassa seuran dan-arvoiset ohjaajat. Vyökoetekniikan opettamisen päävastuussa on seurakollegio.

Harjoittelun tavoitteet ovat kohderyhmäkohtaisia ja pitkälle aikavälille suunniteltuja. Runkona on vyötasojen mukaiset vyökoevaatimukset, mutta rinnalla kulkee yleisten lajitaitojen (ottelu, itsepuolustus, kamppailu) ja fyysisten ominaisuuksien (kestävyys, lihaskunto, kehon hallinta, koordinaatio) kehittäminen. Harjoituksissa otetaan huomioon eri ikäiset harrastajat ja harjoitteita voidaan tarvittaessa soveltaa henkilökohtaisten rajoitteiden ja kykyjen mukaan.

Seniorit (60+)

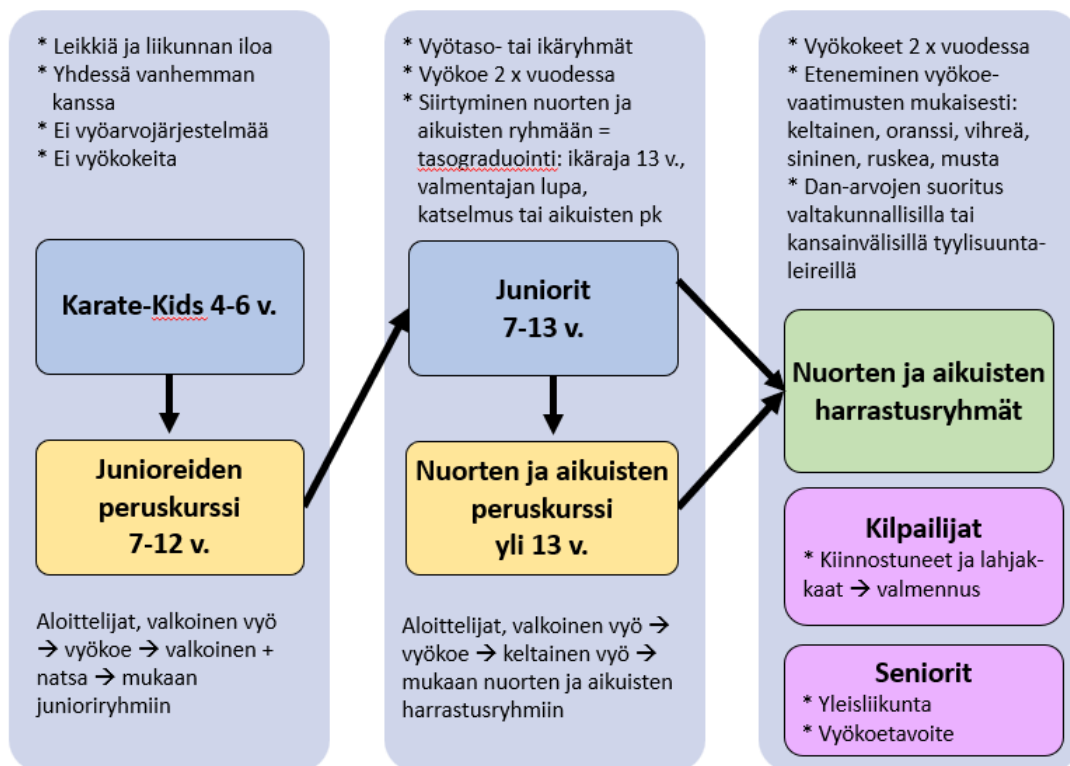
Uusimpana toimintamuotona seurassa on erillinen ryhmä seniori-ikäisille harrastajille. Ryhmä toimii alkuvaiheessa kokeiluryhmänä ja on avoin kaikille. Ryhmän harjoitukset painottuvat tasapainoa, koordinaatiota, liikkuvuutta ja muistia kehittäviin harjoitteisiin. Ikä- ja taitotaso ja mahdolliset rajoitteet otetaan ohjauksessa erityisesti huomioon. Lajitaidot kehittyvät rauhallisemmassa tahdissa, mutta jatkossa myös vyöarvojen suorittamien on mahdollista.

Soveltavan karaten ryhmä

Seuran tavoitteena on järjestää soveltavan karaten kokeilukertoja kausittain.

5.2. Kilpailijat

Tällä hetkellä seuralla ei ole kilpailutoimintaa, mutta seura järjestää tarvittaessa lisäryhmiä ja yksilövalmennusta, mikäli kilpailusta kiinnostuneita harrastajia tulee enemmän ja toiminta laajenee. Junioriryhmien valmentajat kannustavat lahjakkaita ja innostuneita lapsia kokeilemaan kilpailua. Aloittelevat kilpailijat tutustuvat kilpailutoimintaan omien salikisojen, aluetoiminnan ja kansallisten junioriturnausten kautta. Ohjaamme yksittäiset ottelusta kiinnostuneet harrastajat tarvittaessa toisen, kilpakarateen painottavan Sportskarate-seuran harjoituksiin.



KUVA 2: Harrastajan polku Kuopion Karateseura.

6. Harjoitusten suunnittelu

Kausisuunnittelu

Kuopion Karateseuran yhteinen valmentajapalaveri pidetään ennen jokaisen kauden alkua. Palaverin koordinoi seuran puheenjohtaja seurakollegion ja johtokunnan alustuksen pohjalta. Palaverissa sovitaan vetovastuista, ryhmistä, aikatauluista sekä muista yleisistä asioista. Yhteisesti

sovitaan kauden osalta suurista linjoista. Tarkempi kausisuunnittelu on ryhmäkohtainen eli pienempien vetorinkien tai vastuuvetäjien vastuulla. Kausisuunnitelma noudattaa kuitenkin kaikissa ryhmissä tiettyjä teemoja, aihealueita tai vyökoevaatimuksia.

Junioritoimintaa koordinoi juniorivastaava. Junioriohjaajat pitävät kauden aikana tarvittaessa omia palavereita, joissa käydään läpi harjoituksia ja seuran tapahtumia junioritoiminnan näkökulmasta.

Harjoituksen suunnittelu

Yksittäisten harjoitusten suunnittelu pohjautuu kausisuunnitelmaan. Vetoringeissä on sovittu kunkin harjoituskerran vastuuvetäjät ja laadittu vetolistat aina kaudeksi kerrallaan. Aikuisryhmissä suunnittelun pohjana on tietty teema tai aihealue. Junioriryhmissä treenisuunnitelma voi olla yksityiskohtaisempi ja suunnitelmassa voi olla määritelty tekniikka-aiheen lisäksi myös kehitettävä ominaisuus ja jopa yksittäiset harjoitteet / leikit. Harjoitussuunnitelman tarkkuus vaihtelee ryhmän vastuuvetäjän käytäntöjen ja apuohjaajien tarpeen mukaan.

Harjoitussuunnitelmien tekeminen vaihtelee ohjaajan kokemuksen ja omien rutiinien mukaan. Seuralla ei ole käytössä yhteistä suunnitelmapohjaa, mutta peruskoulutuksessa on esitelty suunnittelumalli, jota voi tarvittaessa hyödyntää.

7. Seuranta ja mittarit

Harjoituskirja

Junioreiden harjoittelun aktiivisuutta seurataan harjoituskirjan avulla. Jokaiselta käyntikerralta saa merkinnän ja kun tietty määrä merkintöjä on kertynyt, on mahdollista osallistua vyökokeeseen vastuuhjaajan suostumuksella. Harjoituskirjassa annetaan myös palautetta vyökokeessa suoriutumisesta. Aikuisten osalta kirjallista seurantaa ei ole, mutta treeniaktiivisuutta arvioidaan vyökokeen yhteydessä.

MyClub-järjestelmä

Nuorten ja aikuisten harjoitusten kävijämääriä on mahdollista seurata sähköisesti, sillä harjoituksiin ilmoittaudutaan MyClub-järjestelmän kautta. Järjestelmä toimii ensisijaisesti harjoitusten suunnittelun apuvälineenä, sillä valmentajat seuraavat ilmoittautumisia. Myös harrastajat itse voivat seurata omaa treeniaktiivisuuttaan. Järjestelmän kautta saadaan sekä reaaliaikaista sekä tietoa että pitempiäaikaisia tilastoja.

Vyökokeet

Kehittymisen mittaaminen perustuu lajin mukaisesti vyökoejärjestelmään. Seura järjestää kausittain vyökokeita junioreille (mon-arvot) ja aikuisille (kyu-arvot). Vyötasojen välillä on määritelty minimiaikarajat ennen kuin seuraavan tason voi suorittaa. Aikuisten vyökokeissa annetaan suullinen ryhmäpalaute tai henkilökohtainen lyhyt kirjallinen palaute onnistumisista ja kehityskohteista.

Palaute

Jokainen harrastaja voi seurata omaa kehittymistään harjoituksissa läpikäytyjen taitojen oppimisena käytännössä. Valmentajat antavat harjoituksissa palautetta ja kannustavat henkilökohtaisesti eri osa-alueiden työstämisessä.