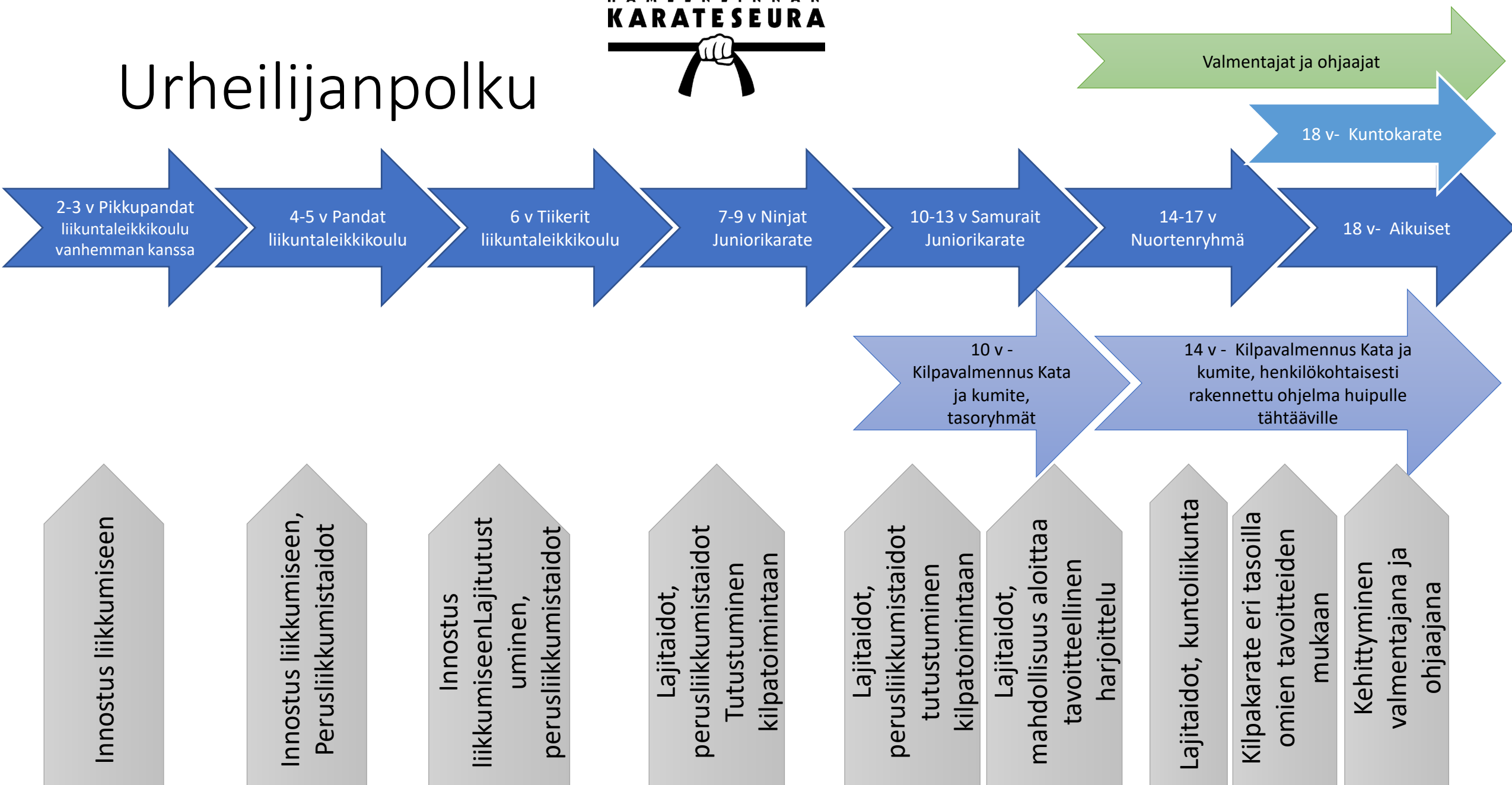


Urheilijan polku

H Ä M E E N L I N N A N
KARATESEURA



Urheilijanpolku



Urheilijanpolku

- alle kouluikäiset



Ikä	Painopisteet	Valmentajan rooli	Lajitaidot	Fyysiset ominaisuudet	Henkinen kasvu	Harjoitus määrät	Kilpailu määrät	Testit	Kodin rooli	Seuran rooli
2-3 v	Liikunnan ilo, perustaidot	Kannustus ja innostaminen	Tutustuminen lajiin leikinomaisesti	Olympiakomitean liikuntaleikki-kouluohjelman mukaisesti	Positiivinen ja kannustava ilmapiiri	1 krt/vko lajiharjoittelu	Ei kilpailuja	Ei testejä	Tarjota lapselle virikkeinen ympäristö monipuoliseen liikkumiseen	Tarjota ideoita lapsen kanssa liikkumiseen
4-5 v	Liikunnan ilo, perustaidot	Kannustus ja innostaminen Lasten huomioiminen yksilöinä	Tutustuminen perustekniikoihin, salietiketti	Olympiakomitean liikuntaleikki-kouluohjelman mukaisesti	Positiivinen ja kannustava ilmapiiri Toisten huomioiminen	1 krt/vko lajiharjoittelu	Ei kilpailuja	Ei testejä	Tarjota lapselle virikkeinen ympäristö monipuoliseen liikkumiseen	Seura tarjoaa monipuolista perusliikuntataitoja kehittävää liikuntaa turvallisessa ympäristössä
6v	Liikunnan ilo, perustaidot, laji tutustuminen	Kannustus ja innostaminen Lasten huomioiminen yksilöinä	Tutustuminen Perustekniikoihin Kilpailutoimintaan tutustuminen (pyykkipoika ja kata)	Olympiakomitean liikuntaleikki-kouluohjelman mukaisesti	Positiivinen ja kannustava ilmapiiri Toisten huomioiminen	1 krt/vko lajiharjoittelu	Salikisailut/salikisat 1-2 vuodessa	Ei testejä	Tarjota lapselle virikkeinen ympäristö monipuoliseen liikkumiseen	Seura tarjoaa monipuolista perusliikuntataitoja kehittävää liikuntaa turvallisessa ympäristössä

Urheilijanpolku

- 7-9 vuotiaat (Ninjat)



Ikä	Painopisteet	Valmentajan rooli	Lajitaidot	Fyysiset ominaisuudet	Henkinen kasvu	Harjoitus määrät	Kilpailu määrät	Testit	Kodin rooli	Seuran rooli
7-9 v	<p>Perusliikuntataitojen vahvistaminen</p> <p>Lajin perustaitojen opettelu</p> <p>Kilpailutoimintaan tutustuminen</p>	<p>Kannustus ja innostaminen</p> <p>Lasten huomioiminen yksilöinä</p> <p>Sopivan tasoisten harjoitteiden antaminen</p>	<p>Lajin perustaidot</p> <p>Kilpailutoimintaan tutustuminen</p>	<p>-kaikki taitavuuden osatekijät</p> <p>-liikkuvuus</p> <p>-kehon hallinta</p> <p>-reaktiokyky ja -nopeus</p> <p>-ketteryys</p> <p>-tasapainokyky</p> <p>-yhdistelykyky</p>	<p>Onnistumisen elämysten kokeminen karateharrastuksen parissa</p> <p>Ryhmässä toimiminen</p> <p>Tunteiden käsitteleminen</p>	<p>1-3 krt/vko lajiharjoittelu</p> <p>Omatoiminen liikunta</p> <p>Muun lajin parissa tapahtuva harjoittelu</p> <p>Koululiikunta</p>	<p>3-4 kansallista kilpailua vuodessa</p> <p>Salikisat</p> <p>Ei kilpailu pakkoa, voi harrastaa myös kilpailematta</p>	<p>Seuran taitorata</p> <p>Lajitaitojen testaus vyökokeissa</p>	<p>Kannustus, kuljetus, kustannus</p> <p>Yhteistyö seuran ohjaajien kanssa</p> <p>Työrauha ohjaajille / valmentajille</p>	<p>Ohjatut lajiharjoitukset useita kertoja viikossa</p>

Urheilijanpolku

- 10-13 vuotiaat (Samurait)



Ikä	Painopisteet	Valmentajan rooli	Lajitaidot	Fyysiset ominaisuudet	Henkinen kasvu	Harjoitusmäärät	Kilpailumäärät	Testit	Kodin rooli	Seuran rooli
10-13v	Lajitaitojen monipuolinen kehittäminen Kilpailutoimitaan tutustuminen Tavoitteellisen harjoittelun aloittaminen	Kannustus ja innostaminen Lasten huomioiminen yksilöinä Sopivan tasoisten harjoitteiden antaminen	Monipuoliset lajitaidot Kihon, kata ja kumite mukana. Kilpakaratessa mahdollista painottaa kataa tai kumitea.	-rytmikyky -silmä-käsi/jalka -koordinaatio -reaktiokyky- ja nopeus -suuntautumiskyky -yhdistelykyky -liikkuvuus -voimaharjoittelu-tekniikoiden opettelu -lihaskestävyys harjoittelu oman kehon painolla	Onnistumisen elämyksien kokeminen karate-harrastuksen parissa Ryhmässä toimiminen, kaverin auttaminen Tunteiden käsitteleminen	2-4 krt/vko lajiharjoittelu Omatoiminen liikunta Muun lajin parissa tapahtuva harjoittelu Koululiikunta Leirit Alueharjoitukset Maajoukkue ryhmät (12v →)	3-5 kansallista kilpailua vuodessa SM-kilpilut, FOC (12v →) 1-2 kansainvälistä kilpailua lähimaissa Salikisat Ei kilpailu pakkoa, voi harrastaa myös kilpailematta	Seuran kenttätetit - Nopeus - Liikkuvuus - Tasapaino - Perustaidot - Voima Lajitaitojen testaus vyökokeissa	Tukea lasta harrastuksessa ja kilpailemisessa. Auttaa ajanhallinnassa koulun ja harjoittelun kanssa Huolehtia riittävästä levosta ja ravinnosta	Seura tarjoaa ohjatut lajiharjoitukset useita kertoja viikossa sekä mahdollisuuden harjoitella kilpa- valmennusryhmissä Oheisharjoitukset ja ohjeita oheisharjoitteluun Seura kannustaa kilpailemiseen Seura järjestää kilpailu ja leirimatkoja

Urheilijanpolku

- nuoret 14-17 vuotta



Ikä	Paino-pisteet	Valmentajan rooli	Lajitaidot	Fyysiset ominaisuudet	Henkinen kasvu	Harjoitus määrät	Kilpailu Määrät	Testit	Kodin rooli	Seuran rooli
14-17 v	<p>Keskeisten lajitaitojen hallinta (vielä ehtii aloittamaan kilpailemisenkin, jos pohja on riittävä)</p> <p>Päämäärätietoinen harjoittelu (huipulle tähtäävä)</p> <p>Erikoistuminen kataan tai kumiteen</p> <p>Urheiluluokkien ja akatemioiden hyödyntäminen</p>	<p>Henkilökohdallisen urheilija-valmentaja-suhteen luominen</p> <p>Oma-toimisuus lisääntyy</p>	<p>Monipuolisten lajitaitojen edelleen kehittäminen</p> <p>Lajitaitojen harjoittelu muuttuvissa tilanteissa</p> <p>Taktiikan perusteiden opettelu</p> <p>Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen</p> <p>Erikoistuminen kataan tai kumiteen (kilpailijat)</p>	<p>Liikenopeus</p> <p>Kimmoisuus / elastisuus</p> <p>Voimaharjoittelun opettelu (kestovoima), keskivartalo</p> <p>Kasvu-yrähdyksen yksilöllinen huomioiminen</p> <p>Liikkuvuuden ylläpitäminen</p> <p>Perusvoiman hankinta</p> <p>Nopeusvoima</p> <p>Huoltavien harjoitteiden huomioiminen</p> <p>Lajinomainen nopeuskestävyys</p>	<p>Harjoittelemaan ja kilpailemaan oppiminen</p> <p>Laaditun harjoitusohjelman noudattaminen (suunnitelmallisuus, harjoituspäiväkirjat)</p> <p>Valmennusopin perusteet (ravinto, lepo, harjoittelu)</p> <p>Realistinen tavoitteasettelu</p> <p>Kasvu ihmisenä ja karatekana</p>	<p>3-6 krt/vko lajiharjoittelu</p> <p>Oheisharjoitukset</p> <p>Koululiikunta</p> <p>Omatoiminen liikunta</p> <p>Alueharjoitukset</p> <p>Leirit (kansalliset ja kansainväliset)</p> <p>Maajoukkuleirit</p> <p>Mentaaliharjoittelu</p>	<p>(vain kilpailutoiminnasta kiinnostuneet)</p> <p>10-15 kilpailua</p> <p>Jako harjoituskilpailuihin ja pääkilpailuihin</p> <p><i>Kansalliset</i></p> <p><i>Kansainväliset</i></p> <p><i>Youth league ja isot kansainväliset kilpailut</i></p>	<p>Seuran kenttätetit</p> <p><i>Nopeus</i></p> <p><i>Liikkuvuus</i></p> <p><i>Tasapaino</i></p> <p><i>Perustaidot</i></p> <p><i>Voima</i></p> <p>Testit urheiluopistossa 2 kertaa vuodessa</p> <p>Maajoukkue toiminnan testit</p> <p>Lajitaitojen testaus vyökokeissa</p>	<p>Vanhemmat tukevat nuorta henkisesti ja taloudellisesti</p> <p>Vanhemmat toimivat avoimessa vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä valmennuksen kanssa</p> <p>Vanhemmat tukevat nuoren omatoimisuutta ja autonomiaa</p>	<p>Seura huolehtii henkilökohtaisesta ja kokonaisvaltaisesta valmennuksesta.</p> <p>Sisäisen motivaation vahvistaminen</p> <p>Yhteistyö liiton kanssa</p> <p>Seura huolehtii valmentajien kehittymisen tukemisesta</p> <p>Myös kilpailijoille tarjotaan mahdollisuus kouluttautua.</p>

Urheilijanpolku

- huippu-urheilu (+18v)

Ikä	Painopisteet	Valmentajan rooli	Lajitaidot	Fyysiset ominaisuudet	Henkinen kasvu	Harjoitus määrät	Kilpailu Määrät	Testit	Kodin rooli	Seuran rooli
+18 v	<p>Päämäärätietoinen harjoittelemisen (huipulle tähtäävä)</p> <p>Halu kehittää itseään urheilijana</p> <p>Ammattimaisuus kaikessa tekemisessä</p>	<p>Laadukkaan harjoittelun ja harjoitusvastustajien varmistaminen</p>	<p>Oman lajiosaaminen jalostaminen huippuunsa</p> <p>Mahdollisimman monipuoliset lajitaidot muuttuvissa tilanteissa</p> <p>Omien fyysisten ja henkisten ominaisuuksien hyödyntäminen parhaalla mahdollisella tavalla</p> <p>Eri taktiikoiden hallinta ja kyky muuttaa taktiikkaa ottelun aikana</p>	<p>Lajissa vaadittujen nopeus- ja voimaominaisuuksien kehittäminen huipputasolle (nopeusvoima)</p> <p>Lajinomaisen nopeuskestävyys</p> <p>Palauttava harjoittelu muistettava ja lihastaspainosta huolehdittava</p> <p>Kimmoisuus / elastisuus</p>	<p>Omien ratkaisumallien kehittäminen ja niiden perusteella toimiminen -> yhteistyö valmentajan kanssa</p> <p>Oman suoritustason jatkuva arviointi ja kehittäminen</p> <p>Kokonaiselämän hallinta</p> <p>Voittamaan oppiminen</p>	<p>4-6 krt/vko lajiharjoittelu</p> <p>5-6 krt/vko Oheisharjoitukset</p> <p>Alueharjoitukset</p> <p>Leirit (maajoukkue, kv)</p> <p>Mentaali-harjoittelu</p>	<p>12-20 kilpailua Jako harjoituskilpailuihin ja pääkilpailuihin</p> <p><i>Kansalliset</i></p> <p><i>Kansainväliset (Serie A, Premier league, isot kv kilpailut</i></p> <p><i>Arvokilpailut (nuorten ja/tai aikuisten)</i></p>	<p>Seuran testaussuunnitelman mukaisesti</p> <p>Seuran kenttätetit</p> <p>Palautumisen testaaminen säännöllisesti</p> <p>Testit urheiluopistossa 2 kertaa vuodessa</p> <p>Maajoukkue toiminnan testit</p>	<p>Oma perhe tukee huippu-urheilijan uravalintaa</p>	<p>Seura tukee ammattimaista urheilua kokonaisvaltaisesti. Huipulle tähtääville urheilijoille taataan yksilöllinen valmennus, tukipalvelut ja taloudellinen tuki.</p>

Urheilijanpolku

- perusharrastaja (+18v)



Ikä	Painopisteet	Valmentajan rooli	Lajitaidot	Fyysiset ominaisuudet	Henkinen kasvu	Harjoitus määrät	Kilpailu määrät	Testit	Kodin rooli	Seuran rooli
+18 v	Henkinen ja fyysinen hyvinvointi	<p>Sopivan tasoisten harjoitteiden antaminen</p> <p>Huomioiminen yksilönä</p> <p>Kannustaminen ja innostaminen</p> <p>Omasta lajikehityksestä huolehtiminen</p>	<p>Monipuolisten lajitaitojen edelleen kehittäminen</p> <p>Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen</p> <p>Omien fyysisten ja henkisten ominaisuuksien hyödyntäminen parhaalla mahdollisella tavalla</p>	<p>Monipuolisesti eri fyysisten ominaisuuksien harjoittelu</p> <p>Perustaitojen kehittäminen</p> <p>Huoltava harjoittelu</p>	<p>Onnistumisen elämyksien kokeminen karate-harrastuksen parissa</p> <p>Oman suoritustason jatkuva arviointi ja kehittäminen</p> <p>Kokonaiselämän hallinta</p> <p>Yhteisöllisyys</p>	<p>1-4 krt/vko lajiharjoittelu</p> <p>Omatoiminen liikkuminen</p> <p>Leirit</p>	<p>Ei kilpailuja</p> <p>Salikilpailut kiinnostuneille</p> <p>Toimitsija ja tuomari-toiminta</p>	<p>Lajitaitojen testaus vyökokeissa</p> <p>Mahdollisuus osallistua seuran kuntotestiin (testaus-suunnitelman mukaiset kenttätetit tai vastaava)</p>	<p>Oma perhe hyväksyy harrastamisen</p>	<p>Seura tarjoaa ohjatut lajiharjoitukset useita kertoja viikossa sekä mahdollisuuden harjoitella kilpavalmennusryhmissä</p> <p>Oheisharjoitukset ja ohjeita oheisharjoitteluun</p> <p>Seura järjestää leirimatkoja</p> <p>Seura järjestää yhteisiä tapahtumia, joihin on mahdollista osallistua</p>

Urheilijanpolku

- ohjaajat ja valmentajat (+18v)



Ikä	Painopisteet	Valmentajan rooli	Lajitaidot	Fyysiset ominaisuudet	Henkinen kasvu	Harjoitus määrät	Kilpailu määrät	Testit	Kodin rooli	Seuran rooli
+18 v	<p>Kehittyminen ohjaajana ja valmentajana</p> <p>Yhteisöllisyyden vahvistaminen</p>	<p>Kokeneemmat valmentajat neuvovat ja antavat sopivasti tilaa uudemmille ohjaajille</p>	<p>Monipuolisten lajitaitojen edelleen kehittäminen</p> <p>Karaten yleiskuvan hahmottaminen</p> <p>Toisten vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen</p>	<p>Monipuolisesti eri fyysisten ominaisuuksien harjoittelu</p> <p>Perustaitojen kehittäminen</p> <p>Huoltava harjoittelu</p>	<p>Oman suoritustason jatkuva arviointi ja kehittäminen</p> <p>Kokonaiselämän hallinta</p>	<p>1-4 krt/vko lajiharjoittelu</p> <p>Omatoiminen liikkuminen</p> <p>Leirit</p>	<p>Ei kilpailuja</p> <p>Salikilpailut kiinnostuneille</p>	<p>Lajitaitojen testaus vyökokeissa</p> <p>Mahdollisuus osallistua seuran kuntotestiin (testaus-suunnitelman mukaiset kenttätetit tai vastaava)</p>	<p>Oma perhe hyväksyy harrastamisen</p>	<p>Seura huolehtii valmentajien kehittymisen tukemisesta</p> <p>Seura järjestää leirimatkoja</p> <p>Seura järjestää yhteisiä tapahtumia, joihin on mahdollista osallistua</p>

Urheilijanpolku - kuntokarate (+18v)



Ikä	Painopisteet	Valmentajan rooli	Lajitaidot	Fyysiset ominaisuudet	Henkinen kasvu	Harjoitus määrät	Kilpailu määrät	Testit	Kodin rooli	Seuran rooli
+18 v	<p>Henkinen ja fyysinen hyvinvointi</p> <p>Mahdollisuus osallistua satunnaisestikin, kun itselle sopii</p> <p>Ei tarvitse "osata mitään", kun tulee mukaan</p> <p>Mukaan pääsee myös kesken kauden</p>	<p>Sopivan tasoisten harjoitteiden antaminen</p> <p>Huomioiminen yksilönä</p> <p>Kannustaminen ja innostaminen</p>	<p>Lajin perustaidot (potkut, lyönnit, torjunnat)</p> <p>Noin kahdessa vuodessa keltaisen vyön taidot</p>	<p>Monipuolisesti eri fyysisten ominaisuuksien harjoittelu</p> <p>Perustaitojen kehittäminen</p> <p>Huoltava harjoittelu</p>	<p>Onnistumisen elämysten kokeminen karate-harrastuksen parissa</p> <p>Yhteisöllisyys</p>	<p>1 krt/vko lajiharjoittelu</p> <p>Omatoiminen liikkuminen</p>	Ei kilpailuja	Mahdollisuus osallistua kuntotestiin 2-3 kertaa vuodessa	<p>Oma perhe hyväksyy harrastamisen</p>	<p>Seura tarjoaa ohjatut lajiharjoitukset useita kertoja viikossa</p> <p>Seura järjestää yhteisiä tapahtumia, joihin on mahdollista osallistua</p> <p>Tarjoaa mahdollisuuden siirtyä joustavasti peruskaraten puolelle innostuksen kasvaessa</p>