

JKA TAMPERE KILPARYHMÄ

TOIMINTA, MISSIO, VISIO, RYHMÄT JA VALMENTAJAT

TOIMINTA

TOIMINTA

JKA Tampereen kilparyhmän toiminta

perustuu kilpaurheiluun ja nuoren elämän tukemiseen urheilun avulla.

Kilparyhmä tekee tiivistä yhteistyötä Suomen karatemaajoukkueen kanssa sekä peilaa mm. ryhmien jako, harjoitusten sisältö ja laatua, missio, visio ja tavoitteet.

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Valmennus toteutetaan vapaaehtoisten valmentajien ja seuran avulla.

Toiminta edistää nuorten hyvinvointia ja pyrkii luomaan kilpailijoita kohti maajoukkueen valmennusta aina nuoren ja huoltajien mielipidettä kunnioittaen

Kilparyhmälle on vanha tiimi-arvo, jossa kaikki tähtäävät yhtenäiseen ja luotettavaan harjoitusympäristöön.

ARVOT JA VALMENNUSKULTTUURI

Valmentajat koulutautuvat säännöllisesti, valmennustapoja pystytään päivittämään tarpeen mukaan valmennustason takaamiseksi. Kansainvälisiä hyviä käytänteitä seurataan ja jalkautetaan valmennukseen, sekä yhteistyötä eri seurojen ja valmentajien kanssa laajennetaan.

Urheilijat huomioidaan ja heillä on mahdollisuus vaikuttaa kilparyhmän toimintaan, säännöllisin palautekyselyin ja osallistumalla valmentajapalaveriin. Kaikkia kohdellaan tasavertaisesti ja oikeudenmukaisesti. Yhdessä olemme vahvempia periaate kuvastaa kilparyhmätoimintaa, jossa myös seuran hallitus, valmentajat, urheilijat ja maajoukkuevalmentajat osallistuvat yhdessä ponnistelemaan seuran ja Suomen karaten menestymisen eteen.

ARVOT JA VALMENNUSKULTTUURI

Kilparyhmätoiminnassa mukana olevilla jäsenillä on yhteinen päämäärä, jota kuvaa avoimuus, vuorovaikutus ja sujuva kommunikaatio. Kaikkea vastakkain asettelua ehkäistään ja negatiivista asennetta kitketään pois. Kata- ja kumiteryhmien urheilijat ja valmentajat luovat yhdessä JKA Tampere yhtenäisen joukkueen.

Koko JKA Tampereen kilparyhmän valmennuksessa on turvallista harjoitella, ilmapiiri on kannustava ja toisia kunnioittava. Kaikkeen mahdolliseen kiusaamiseen tai toisia vahingoittaviin tekoihin puututaan heti ja asiat selvitetään asianmukaisesti.

KILPARYHMÄN EETTISET LINJAUKSET

Valmentajat luovat omalla toiminnallaan olosuhteet turvalliselle harjoitteluympäristölle. Jokaisen kilparyhmän urheilijan terveys, turvallisuus sekä hyvinvointi menee itse suorituksen edelle.

Valmennustoiminnassa huomioidaan eri-ikäisten urheilijoiden mahdolliset erityistarpeet yksilöinä ja heitä tuetaan kasvumatkalla urheilijan elämään.

Valmentajat antavat tukea urheilijalle myös epäonnistumisten käsittelemiseen.

Lapsille ja nuorille urheilijoille annetaan aikaa kasvaa ja kehittyä omien taitojensa ja ikätasonsa mukaisesti. Valmennusryhmien ilmapiiri avoin, reilu, kannustava, jossa myös hauskuus on läsnä. Huipulle haaveilevien lasten ja nuorten urheilijoiden toiminnassa valmentajien velvollisuutena on varmistaa, että kilpailu, -leiri - tai muut matkat ja tilaisuudet ovat päihteettömiä (ml. kaikenlaiset tupakka- ja nikotiinituotteet). Kaikki tapahtumat noudattavat antidopingsääntöjä ja kasvattavat urheilijoita puhtaaseen urheiluun.

The background consists of several overlapping geometric shapes. A large blue triangle occupies the right side of the frame. An orange triangle is on the left side. A teal triangle is at the bottom left. The word "MISSIO" is written in black, bold, uppercase letters, rotated 45 degrees counter-clockwise, and positioned in the white space between the orange and blue triangles.

MISSIO

MISSIO

JKA Tampereen kilparyhmän toiminnan ydintehtävä on mahdollista urheilijoita menestymään kansallisilla ja kansainvälisellä tasolla.

Toiminnan periaate on luoda luotettava ja turvallinen ympäristö, jossa kilpailija saa olla oma itseä ja auttaa edistämään sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia urheilun ja kilpailemisen avulla.

Kilparyhmän valmentajien tehtävä on luoda uusia haastajia Suomen maajoukkueen valmennusryhmään. Yhdessä Suomen maajoukkueen kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä, jotta kilpailijalle olisi mahdollista kehittyä kohti huipputasoa.

Kaikista ei tule maailman-, Euroopan tai Suomen mestareita, sitä huolimatta kaikkiin urheilijoihin panostetaan ja tuetaan heitä saavuttamaan henkilökohtaisia tavoitteita yhdessä huoltajien kanssa.

VISIO

VISIO

JKA Tampereen kilparyhmän valmennusjärjestelmä pystyy tuottamaan menestyviä urheilijoita yhtenäisellä toiminnalla Suomen karate maajoukkueen-, muiden karateseurojen- ja valmentajien kanssa.

Vuoden 2030 mennessä kilparyhmämme on vahvasti edustettuna Suomen maajoukkueen valmennuksessa (90% kilparyhmästä), ovat saavuttaneet arvokilpailumitaleita (PM-, EM, Youh League, Series A- ja MM) ja kilparyhmään kuuluu 30 urheilijaa ja 4 valmentajaa, jotka ovat sitoutuneita valmennukseen ja ovat käyneet VOK 1-3 valmennuskoulutuksen.

RYHMÄT

RYHMÄT

JKA Tampereen kilparyhmän koordinointi toteutetaan ryhmälähtöisesti seuraavasti; Haastajat, Talentit ja Alokkaat. Urheilijoiden harjoitus ja kilpakausi perustuu missä ryhmässä on.

Kilparyhmän valmennus toteutetaan ryhmäkohtaisesti seuraavasti; Haastajat/Talentit ja Alokkaat. Jokaiselle ryhmälle on nimetty oma vastuvalmentaja, joka toteuttaa ohjatut harjoitukset.

Ryhmästä siirtyminen edellyttää Suomen maajoukkueen valmennusryhmien jäsenyyttä tai yläkoulun leirityksen jäsenyyttä.

Maajoukkueen valmennusryhmien urheilijoilla on käytössä urheilijakortti, jolla seurataan henkilökohtaisia valmiuksia ja kehitystä kilpaurheilijana, tieto kulkee valmentajien, urheilijan, huoltajien ja Suomen karatemaajoukkueen valmentajien kesken.

HAASTAJA-RYHMÄ

Haastaja-ryhmän urheilijoiden arkiharjoittelussa lisääntyy kilpaharjoittelu, jota on vähintään kahdesti viikossa muun harjoittelun lisäksi. Fysiikkaharjoittelu on yksilöityä, huomioiden urheilijan ominaisuudet ja kokonaisvaltainen huippu-urheilijan arki, jossa hyödynnetään nykyaikainen valmennusoppi ja mahdolliset tekniset apuvälineet. Haastaja-ryhmän urheilijoiden tavoitteena on kasata tarvittava tiimi ympärilleen mahdollistamaan kansainvälinen menestyminen.

Haastaja-ryhmä urheilijoiden kilpasuunnitelmassa kuuluu Euroopan alueen kilpailut vähintään 1 vuodessa. Osallistuvat säännöllisesti Suomen ja Suomen lähialueen (Viro ja Ruotsi) kilpailuihin. Haastajaryhmällä on 3 pääkilpailua vuodessa (1 Euroopan alueen kilpailu, SM ja Finnish Open Cup)

Haastaja-ryhmän urheilijoita kannustetaan aina hakemaan edustuspaikka kun Suomen maajoukkue avaa hakemuslomakkeet.

TALENTTI-RYHMÄ

Talentti-ryhmän urheilijoiden arkiharjoittelussa on laadukasta laji-, fysiikka- ja liikkuvuusharjoittelua huomioiden urheilijan ikä ja henkilökohtaiset ominaisuudet. Talentti-ryhmän urheilijat vielä opettelevat laadukasta urheilijan elämää ja arkea. Karaten lajiharjoittelua on vähintään kolmesti viikossa ja monipuolista fysiikkaharjoittelua 2-3 kertaa viikossa. Liikkuvuusharjoittelua sisällytetään kaikkeen harjoitteluun, sekä tehdään myös erikseen viikoittain. Kokonaisuormitusta seurataan säännöllisesti ja tiedostetaan myös levon, sekä ravinnon tärkeys. Psyykinen valmennus aloitetaan viimeistään siirtyessä Talentti-ryhmästä Haastaja-ryhmään.

Talentti-ryhmä urheilijoiden kilpasuunnitelmassa kuuluu Suomen ja Suomen lähialueen (Viro ja Ruotsi) kilpailuita. Talentti-ryhmällä on 2 pääkilpailua vuodessa (1 lähialueen kilpailu ja SM)

ALOKAS-RYHMÄ

Alokas-ryhmän urheilijoiden arkiharjoittelussa on laadukasta laji-, fysiikka- ja liikkuvuusharjoittelua huomioiden urheilijan ikä ja henkilökohtaiset ominaisuudet. Alokas-ryhmän urheilijat vielä opettelevat laadukasta urheilijan elämää ja arkea. Liikkuvuusharjoittelua sisällytetään kaikkeen harjoitteluun, sekä tehdään myös erikseen viikoittain. Kokonaiskuormitusta seurataan säännöllisesti ja tiedostetaan myös levon, sekä ravinnon tärkeys.

Alokas-ryhmän urheilijat kannustetaan hakemaan Suomen karatemaajoukkueen talentti-valmennusryhmiin kun aukea mahdollisuus tai yläkoululeiritysohjelmaan. Maajoukkueen valmennusryhmässä olemisen mahdollistaa lisää harjoittelua mutta edellyttää urheilijoilta ja huoltajilta sitoutumista urheilijaelämän omaksumista.

Alokas-ryhmä urheilijoiden kilpasuunnitelmassa kuuluu vain Suomen kilpailuita. Mahdollisuus osallistua lähialueen kilpailuihin valmentajan luvalla (Viro ja Ruotsi) Alokas-ryhmän urheilijoilla ei ole pääkilpailuja.

KATA HAASTAJA-RYHMÄLÄISET

Maria Hintikka, Kata naiset

Otso Järvinen, Kata miehet

KUMITE HAASTAJA-RYHMÄLÄISET

Alsad Nuhanovic, Kumite U18 pojat

Petrus Kreuz, Kumite U18 pojat

KATA TALENTTI-RYHMÄLÄISET

lines Heiskanen, Kata tytöt U18

Wiivi Lantta, Kata naiset U21

KUMITE TALENTTI-RYHMÄLÄISET

Aliisa Paattimäki, Kumite naiset U21

Emina Nuhanovic, Kumite naiset U21

Luka Muurinaho, Kumite pojat U14

KUMITE ALOKAS-RYHMÄLÄISET

Atte Ahvonen, Kumite pojat U18

Haska Nuhanovic, Kumite tytöt U16

Maya Raitala, Kumite tytöt U16

Pauli Pihlajisto, Kumite pojat U12

KATA JA KUMITE ALOKAS-RYHMÄLÄISET

Anastasia Coman, Kata ja Kumite tytöt U14

Matilda Niemi, Kata ja Kumite tytöt U18

Amina Nuhanovic, Kata ja Kumite U12

Emilia Tolpanniemi, Kata ja Kumite U16

Jenna Tyson, Kata ja Kumite U16

VALMENTAJAT

VALMENTAJAT

JKA Tampereen kilparyhmän valmentajat perehtyvät ja päivittävät valmennuslinjan vuosittain. Vastuupalmentajat perehdyttävät jokaiseen urheilijan. Valmentajat kehittävät omat toimintatavat ja kartoittavat mahdollisen lisäkoulutustarpeen.

Valmentajat pääsevät verkostoitumaan kansallisten valmentajien kanssa kilpailuissa ja maajoukkuevalmennusleireillä, sekä valmennusryhmien kansainvälisillä leireillä.

Valmentajia kannustetaan suorittamaan 1-3 tason valmentajakoulutuksen ja siihen on mahdollista saada tukea seuralta kun sellaiselle on mahdollista.

Valmentajia on tarvittava määrä mukana kaikissa kilpailuissa.. Valmentajat tuntevat kilpailijat ja perehtyvät tarvittavissa määrin kilpailijoiden tarpeisiin mahdollistaakseen kilpailijan menestymisen.

Kilpailija ja valmentaja ovat sitoutuneet Reiluun peliin ja kunnioittavat, vastustajia, muita valmentajia, tuomareita ja toimitsijoita.

Palautetta annetaan kilpailijan toiveiden mukaisesti.

VALMENTAJAT

Kilpailijoille luodaan mahdollisimman hyvät olosuhteet pärjäämiselle kilpailuissa, ennakoiden mahdolliset muuttujat ja sopimalla etukäteen kilpailuun valmistavat harjoitukset, ilmoittautumistoimenpiteet ja kulkemiset kilpailupaikalle. Kilpailija voi keskittyä luottavaisin mielin itse kilpailemiseen.

Kilparyhmän suunnittelussa huomioidaan kuluva ja / tai tuleva kilpailukausi. Kilparyhmillä voi olla tavoitteiden mukaiset erilaiset kaudet, jotka kehittävät lajitaitoja, fyysisiä ominaisuuksia, taktiikkaa ja / tai psyykkisiä valmiuksia.

Harjoituskaudet suunnitellaan huomioiden valmennusryhmän pääkilpailut ja urheilijoiden henkilökohtaiset tavoitteet.

Maajoukkueen valmennusryhmien urheilijoilla on käytössä urheilijakortti, jolla seurataan henkilökohtaisia valmiuksia ja kehitystä kilpaurheilijana, tieto kulkee valmentajien, urheilijan, huoltajien ja Suomen karatemaajoukkueen valmentajien kesken.

MARKO HAUTALA



Kumiten alokas-ryhmän
vastuuvalmentaja ja
fysikkavalmennus vastaava.

Seuraavat henkilöt sekä heidän
huoltajansa ovat yhteydessä
liittyen kumitevalmennuksesta;

Anastasia Coman, Matilda Niemi,
Amina Nuhanovic, Emilia
Tolpanniemi, Jenna
Tyson. Pauli Pihlajisto, Atte
Ahvonen, Haska Nuhanovic ja
Maya Raitala

Yhteystiedot: 0405464676.
marko.hautala@abako.fi

PASI HAKKARAINEN



Katan alokas-ryhmän
vastuuvalmentaja.

Seuraavat henkilöt sekä heidän
huoltajansa ovat yhteydessä
liittyen katavalmennuksesta;

Anastasia Coman, Matilda Niemi,
Amina Nuhanovic, Emilia
Tolpanniemi, Jenna Tyson.

Yhteystiedot: 0407244233.
pasi.hakkarainen@hotmail.com

HARRI AHVONEN



Kumitevalmentaja

Yhteystiedot: 0405142909

JAANA KIRPPU



Katan haastaja/talenti-ryhmän
vastuvalmentaja.
Maajoukkueen talenti-ryhmän
vastuvalmentaja.

Seuraavat henkilöt sekä heidän
huoltajansa ovat yhteydessä
liittyen katavalmennuksesta;

Maria Hintikka, Otso Järvinen, lines
Heiskanen, Wiivi Lantta.

Yhteystiedot:
0417192439. jaana.liisa@gmail.
com

MAURICIO LAAKSO



Kumiten haastaja/talentti-ryhmän vastuvalmentaja.
Maajoukkueen kumitevalmentaja ja kilparyhmän koordinaattori.

Seuraavat henkilöt sekä heidän huoltajansa ovat yhteydessä liittyen kumitevalmennuksesta;

Alsad Nuhanovic, Petrus
Kreus, Aliisa Paattimäki, Emina
Nuhanovic, Luka Muurinaho

Kaikki voivat olla yhteydessä toiminnasta, käytänteistä, kilpailuista, maajoukkueen toiminasta ja leireistä.

Yhteystiedot: 0401621956,
mauricioemmanuel.laakso@gmail.com