



Seuravalmentajat 1.-3.3.2024 Pajulahti

Karateliiton vastuvalmentajat

Mika Virkkunen, kata
Nelli Mantere, kumite
Arttu Venäläinen, kumite

Kilpailumenestys kansainväliselle huipputasolle

Arvokilpailuissa menestyminen vaatii entistä enemmän panostusta ja resursseja. Pienen karatemaan resurssien ja tietotaidon jakaminen valmentajien kesken mahdollistaa menestymisen valmennusryhmien kilpailijoille, sekä edesauttaa seurojen urheilijoita ponnistamaan huipuille.

Sähköposti

valmennus@karateliitto.fi

Miten voimme tehdä enemmän laadukasta yhteistyötä

- aluevalmennus
- Karateliiton valmentajien hyödyntäminen seurojen leirityksissä
- matalan kynnyksen kilpailut, Karateliiton tuki
- materiaalipankki (harjoituksia, harjoitteita)
- valmennusryhmien ja seurojen yhteiset harjoitteet
- suomiaate, yhteinen tekijä
- valmentajariihet
- valmentajakoulutukset
- leirien videotallenteet

Lisätiedot

Mika Virkkunen
päävalmentaja
mika.virkkunen@karateliitto.fi
044 3303 004

Toiminnanjohtaja

Pirkko Heinonen
pirkko.heinonen@karateliitto.fi

Seuravalmentajien toiveita ja tarpeita

Toiveita ja kehitysideoita voi lähettää sähköpostitse päävalmentajalle:
mika.virkkunen@karateliitto.fi tai 044 3303 004

Valmennusvaliokunnan puheenjohtaja:

Mika Alamaula

Valmennusryhmien leirillä harjoitusten analysointia pienryhmissä

Seuravalmentajat voivat seurata harjoituksia sekä miettiä kuinka harjoitusten eri osioita voi hyödyntää omassa seurassa ja valmentamisessa.

- miten lämmittely valmistaa harjoitteluun
- fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
- tekniikoiden optimaalinen suorittaminen, yksittäinen ja/tai yhdistelmä
- miten kannustaa ja luoda positiivinen harjoitteluilmapiiri
- kuinka varmistaa urheilijan tasoa vastaavat harjoitteet
- miten varmistaa riittävä palaute urheilijalle (kannustava ja kehittävä)
- kuinka arvioida urheilijan kokonaisrasitusta
- kuinka voit arvioida harjoittelijan tunnetilaa ja fiilistä
- miten ilmapiiri vaikuttaa oppimiseen, harjoittelun laatuun ja tekemiseen
- muita huomioita

Leiriaikataulu liitteenä

Lauantaina seuravalmentajia huomioidaan harjoituksissa ja heidän toivotaan osallistuvan yhteispalaveriin ja valmentajapalaveriin. Etäosallistumisen linkit alla olevista linkeistä.

Aikataulu seuravalmentajille lauantai 2.3.2024:

10:15 Kokoontuminen Liikuntahallille

10:30-12:00 Harjoitus (kata) seuraaminen ja analysointi

Teams:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_YTJhNzgxZDQtYzdjNC00MDY3LTk0NmItYmI4OWU3NGIzMjRj%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22f2848a25-85a1-4e1c-9cee-0a712ad8dcf3%22%2c%22Oid%22%3a%228974752c-95cd-470a-8de4-9f457d1531d4%22%7d

12:45-13:45 Voi seurata fysiikkatestejä (uudet haastaja-ryhmään hakijat)

14:00-14:45 Yhteispalaveri fysioterapeutin luento

Teams:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_ZTNjNTlyY2EtMGlwMy00YWYyLWJkNjgtNTM3NTUwZDU0ZWFi%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22f2848a25-85a1-4e1c-9cee-0a712ad8dcf3%22%2c%22Oid%22%3a%228974752c-95cd-470a-8de4-9f457d1531d4%22%7d

15:00-16:30 Harjoitus (kumite) seuraaminen ja analysointi

Teams:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_YjQxNzk1OWltODBmYi00YWJmLWE0NGItNmFiYmJhYzYzMTUwZDU0ZWFi%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22f2848a25-85a1-4e1c-9cee-0a712ad8dcf3%22%2c%22Oid%22%3a%228974752c-95cd-470a-8de4-9f457d1531d4%22%7d

16:30-18:00 Voi seurata fyysistä kataharjoittelua

18:30-19:15 Seuravalmentajien ja valmennusryhmien valmentajien tapaaminen

Teams:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_ZDM0OGI2NzQtMWFhZS00Yjk3LTljN2YtNzRiM2U1MzJiNjVj%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22f2848a25-85a1-4e1c-9cee-0a712ad8dcf3%22%2c%22Oid%22%3a%228974752c-95cd-470a-8de4-9f457d1531d4%22%7d