



Kisaryhmä ja haastajat

Oulun Karateseuran kisaryhmän esittely

1. Tietoa OKS:n kilpakarate-ryhmästä

Tämä on tietopaketti OKS:n kilpakarateryhmän toiminnasta uusille kilpailemisesta kiinnostuneille lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen.

OKS kisaryhmä on yksi Suomen parhaista ja urheilijat menestyvät vuodesta toiseen kotimaan kisoissa ja myös maailmalla. Kisojen lisäksi useat urheilijat ovat mukana karatemaajoukkueen haastajaryhmässä. Kilpakarate on urheilua ja lajiharjoittelun lisäksi nuorten harjoitusohjelmiin liittyy myös monia muita harjoitteita.

Kilpakaratesta kiinnostuneita lapsia kannustetaan kokeilemaan kilparyhmässä matalalla kynnyksellä. Tässä on kuvattu toimintaan liittyviä asioita ja mielellämme kerromme toiminnasta enemmän.

Kisaryhmäkollegio:

- Kisaryhmän vanhemmat / koordinaatio
 - Mirja Peltola 040 730 9429 /peltola.mirja@gmail.com
 - Harri Takala: 040 31 3624 / htakala@outlook.com

Valmentajat:

- Ari-Pekka Forsberg (Valmentaja)
- Reijo Kangas (Valmentaja)
- Mika Alamaula (Kisavalmentaja)

2. Kisaryhmän haastajiin ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen haastajiin tulee tehdä Mirja Peltolalle, joka rekisteröi urheilijan ja vanhempien tiedot ja auttaa tarvittavissa kysymyksissä. Ilmoittautumisen kautta opastetaan myös oikeisiin harjoituksiin ja sekä autetaan varusteisiin liittyvissä kysymyksissä.

- Mirja Peltola 040 730 9429 /peltola.mirja@gmail.com

3. Kisaryhmän tarkoitus

Kisaryhmän toiminnan perusajatuksena on mahdollistaa kilpaurheilu osana karateharrastusta ja kasvattaa nuoria huippu-urheilijan polulla. Kisaryhmä on motivoituneiden ja kilpailemisesta kiinnostuneiden lasten ja nuorten ryhmä, jossa nuoret haluavat kokeilla kilpakaratea ja kehittyä myöhemmin karateurheilijoiksi. Ryhmän urheilijat ovat valmiita panostamaan harjoitteluun ja osallistumaan aktiivisesti ohjattuihin harjoituksiin sekä omaehtoiseen harjoitteluun muina aikoina. He haluavat kokeilla ja kasvattaa siipiään urheilijoina.

Kisaryhmä on tarkoitettu noin yhdeksästä - kymmenestä ikävuodesta ylöspäin. Harjoittelumääriä ja harjoitusten sisältöä lisätään urheilijan iän karttuessa ja pyritään mahdollistamaan karaten kansallisiin valmennusryhmiin ja -ohjelmiin siirtyminen.

Huippu-urheilijaksi kasvun mahdollistamisen lisäksi toiminnan tavoitteena on antaa erilaisia kokemuksia, terveitä elämän arvoja, itseluottamusta, iloa ja ystäviä kilpakarateen liittyvässä

toimintaympäristössä. Kisaryhmä jättää tilaa myös muulle elämällä ja muille harrastuksille ja erityisesti nuorempien urheilijoiden osalta tuetaan muihin lajeihin tutustumista. Karateurheilun kokonaisvaltaisuus nousee iän ja urheilijataivoitteiden lisääntyessä.

Kisaryhmän urheilijoita kannustetaan asettamaan tavoitteensa maailman huipulle ja tuetaan tämän unelman toteutumista.

Lisäksi tavoitteena on varmistaa, että kilpaurheilun joskus päättyessä nuorella tai lapsella on terve ja positiivinen suhtautuminen urheiluun/liikuntaan ja karateen ja tie voi jatkua harrastuspohjalla. Tärkeää on, että kilpaurheilijalapsuus tai -nuoruus jättää positiivisen jäljen ja auttaa elämässä eteenpäin.

Kisaryhmä on osa Oulun Karateseuran toimintaa ja se toimii eri tavoin esimerkkinä seuran harrastajille, erityisesti lapsille ja toisaalta käyntikorttina maailmalle Oulun Karateseuran toiminnasta.



Pohjola Sairaala

4. OKS Haastajat

Kisaryhmään ja kilpakarateen kannustetaan mukaan innokkaita ja lahjakkaita lapsia. OKS haastajat -ryhmä on uusien kisaajien ryhmä, jotka eivät vielä ole kisanneet tai vakiinnuttaneet paikkaan aktiivisesti kisaavien joukossa.

OKS Haastajat – ryhmään kutsut tai itse halunneet voivat kokeilla kilpaharjoituksissa 5-10 kertaa ja sen jälkeen käydään valmentajan kanssa keskustelu jatkosta. Kokeilujakson aikana on tarkoituksena nähdä motivaatio ja toisaalta kehittymiskyky sekä into tavoitteelliseen kilpakarateen.

Mikäli urheilija jatkaa OKS haastajissa tehdään valmentajien kanssa

- suunnitelma missä harjoituksissa käydään (Kisaryhmän harjoitukset ja muut harjoitukset)
- otetaan käyttöön henkilökohtainen harjoitusohjelma
- osallistutaan seuraavaan sopivaan kisaan
- käydään valmentajan kanssa kuukausittain palauttekeskustelu kunnes urheilija on ohittanut haastajat ja on normaali OKS kisaryhmän urheilija

5. Harjoitukset

Kokeneemmat harjoittelevat lähinnä seuraavissa harjoituksessa ja ajankohdasta ja oheisharjoituksista riippuen myös muissa haluamissaan harjoituksissa. Erityisesti nuoremmille kisaajille on tarpeen käydä myös ns. yleisissä harjoituksissa perustekniikan osalta.

Kisaryhmän harjoituksia ovat seuraavat:

- Ma (kata)
- Ke (yleinen kumite)
- To (kumite)
- La (kumite)
- Ti ja Pe (kumite ja kata harjoittelijoista riippuen)

Täydentäviä harjoituksia ja erityisesti uusille kisaajille kohdistettuja harjoituksia ovat tiistain ja perjantain harjoitukset. Näissä voidaan keskittyä enemmän myös henkilökohtaisiin harjoitteisiin ja soveltuvat erityisesti kisaryhmään uusille tulijoille.