Urheilijasta valmentajaksi



Hämeenlinnan Karateseura

Valmentajan polku

Valmentajaksi oman urheilun rinnalla

Mahdollisuus kasvaa	Valmentajapolku tukee nuoren kehittymistä, vahvistaa seuran valmennusosaamista ja siirtää osaamista seuraaville sukupolville.
Omaan tahtiin	Urheilija voi aloittaa oman urheilu-uran aikana tai sen jälkeen. Vastuu kasvaa kiinnostuksen ja valmiuksien mukaan kokeneemman valmentajan ohjauksessa.
Osaamisen jakaminen	Aikuisten vyöarvot edellyttävät vihreästä vyöstä alkaen myös ohjaajana toimimista. Ylemmiltä vöiltä odotetaan vastuuta seuran kehittämisestä ja osaamisen siirtämisestä.

Valmentajan polku

HÄMEENLINNAN KARATESEURA

1	2	3	4	5
Kiinnostus	Apuohjaus	Koulutus	Kehittyminen	Laajempi vastuu
Pienet, rajatut vastuutehtävät	Yli 12-vuotiaana aikuisen ohjauksessa	Seuran, HLU:n ja Karateliiton koulutukset	Harjoitusten suunnittelu ja toteutus	Ryhmän vastuuvalmentaja ja jatkokoulutus

Kokeneemman valmentajan tuki ja jatkuva oppiminen kaikissa vaiheissa

1 Kiinnostuksen herättäminen

Ensimmäiset tehtävät	Urheilija neuvoo nuorempia harjoittelijoita ja kokeilee pieniä, selkeästi rajattuja vastuutehtäviä.
Kokeneen valmentajan tuki	Valmentaja antaa sopivan tehtävän ja ohjaa sen toteuttamista. Vastuu kasvaa urheilijan kiinnostuksen ja valmiuksien mukaan.

Ohjaaminen sopii oman harjoittelun ja muun elämän rinnalle.

2 Apuohjaajana toimiminen

Aloittaminen	Yli 12-vuotiaat voivat toimia apuohjaajina jo alemmilla vyöarvoilla. Aikuinen vastuuvalmentaja ohjaa toimintaa nuorempien ryhmissä.
Tehtävien laajeneminen	Kokemuksen myötä tehtävät kasvavat tekniikan korjaamisesta esimerkiksi leikkien tai lämmittelyjen ohjaamiseen.

Maajoukkueen valmennusryhmiin kuuluvilta edellytetään säännöllistä apuohjaamista. Urheilun ja muun elämän kuormitus huomioidaan.

3 Ohjaaja- ja valmentajakoulutus

Seuran omat koulutukset	Apuohjaaja- ja ohjaajakoulutukset käsittelevät seuran käytäntöjä, turvallisuutta, harjoitusten suunnittelua ja lajitekniikan ohjaamista.
Ulkopuoliset koulutukset	Seura kannustaa osallistumaan HLU:n ja Suomen Karateliiton koulutuksiin.

Seura järjestää koulutuksia tarvittaessa yhteistyössä omalla paikkakunnalla, jotta niihin on helpompi osallistua.

4 Ohjaajana ja valmentajana kehittyminen

Laajemmat kokonaisuudet	Ohjaaja suunnittelee ja toteuttaa kokemuksen karttuessa kokonaisen harjoituksen.
Palaute ja keskustelu	Ryhmän vastuuvalmentaja tukee suunnittelua, antaa palautetta ja toimii keskustelukumppanina.

Valmentaja voi suuntautua kiinnostuksensa mukaan lasten, nuorten, aikuisten tai kilpakaraten valmentamiseen.

5 Kohti laajempaa vastuuta

Ryhmän vastuuvalmentaja	Kiinnostuksen ja osaamisen karttuessa valmentaja voi vastata ryhmän kausisuunnittelusta, ohjaajien riittävyydestä ja harjoitusten yhteisestä suunnittelusta.
Koulutustavoite	Seuran tavoitteena on, että kaikilla vastuuvalmentajilla on vähintään I-tason valmentajakoulutus.

Seura tukee jatkokoulutusta (URVA, VAT, VEAT) ja suhtautuu myönteisesti esimerkiksi liittotason valmennustehtäviin.

Jatkuva osaamisen kehittäminen

Yhteinen oppiminen	Seura järjestää ohjaajille ja valmentajille koulutuksia sekä yhteisiä valmentajatapaamisia useita kertoja vuodessa.
Koulutus-mahdollisuudet	Seura tiedottaa ulkopuolisista koulutuksista ja kannustaa jatkuvaan osaamisen kehittämiseen.

Kaikista ei tarvitse tulla vastuuvalmentajia. Jokainen voi jakaa osaamistaan omien valmiuksiensa mukaan.