Kendon maajoukkuerinki

Maajoukkuerinki on tarkoitettu niille kendon harrastajille, jotka tähtäävät muutaman vuoden sisällä kendon juniori- tai aikuisten maajoukkueeseen. Maajoukkue edustaa Suomea kendon Euroopan- ja maailmanmestaruuskilpailuissa.

Mukaan on tervetullut, vaikka ei tähtäisikään kuluvana kautena arvokisoihin. Sinnikkyys, pitkäjänteisyys, halu kehittyä ja harjoitella korkeatasoisessa seurassa ovat tärkeimmät ominaisuudet harrastajalle, joka haluaa osallistua ringin toimintaan.

Maajoukkueringissä harjoittelu

Maajoukkuetoimintaan osallistuminen vaatii omistautumista ja sitoutumista kendon laji- ja oheisharjoitteluun. Maajoukkueen jäsen pääsee harjoittelemaan vaativalla tasolla sekä mittaamaan osaamistaan ja itseään poikkeuksellisen paineisessa ympäristössä, mikä tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden kehittyä kendossa.

Osallistuminen maajoukkuerinkiin kannattaa aloittaa heti, kun motivaatio, tekniset taidot ja kunto sallivat kovan harjoittelun. Maajoukkueringin harjoituksiin voi myös tulla kokeilemaan. Älä epäröi ottaa yhteyttä valmennukseen, jos asia mietityttää. Teemme yhdessä arvion jokaisen urheilijan tilanteesta ja lähtökohdista osallistua ringin harjoituksiin.

Arvokisojen maajoukkueeseen valitaan ne kendon harrastajat, jotka näytöillään ja sitoutumisellaan harjoitteluun parhaiten täyttävät maajoukkuevalmennuksen kriteerit. Tarkemmat valintakriteerit käydään läpi valmentajien kanssa rinkikauden alussa. Lopullisen päätöksen maajoukkueista tekee Kendoliiton hallitus valmennusjohdon esityksestä.

Juniorit maajoukkueringissä

Juniorivalmennus on tärkeä osa maajoukkueringin toimintaa. Keskeisenä osana on joukkue- ja yhteishengen rakentaminen myös harjoitusten ulkopuolella. Junioriryhmään osallistujan tulee olla yli 13-vuotias, pystyä itse pukemaan varusteensa, omata vähintään 3. kyu sekä saada oman seuran ohjaajan suositus kovatahtiseen harjoitteluun.

EM-kisojen maajoukkueeseen valitun juniorin tulee kisapäivänä olla 16–17-vuotias. Harjoittelu ringissä kannattaa aloittaa, jos tavoitteena on oppia valmiuksia kilpailemiseen ja kendossa kehittymiseen, vaikkei oma ikä tähän väliin osuisikaan.

Sitoutuminen harjoitteluun

Maajoukkueringin jäsenet sitoutuvat perehtymään ja noudattamaan Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEK:n antidopingsääntöjä. Lisäksi maajoukkueeseen tähtäävät ringin jäsenet laativat harjoittelusuunnitelman valmentajien avustuksella ja sitoutuvat seuraamaan sitä.

Maajoukkueeseen pyrkivien kanssa yllä olevasta sovitaan erillisessä urheilijasopimuksessa, joka tehdään Kendoliiton ja ringin jäsenen välille.

Osallistumisesta aiheutuvat kulut

Maajoukkuerinkiin osallistumisesta ei peritä maksua, eikä maajoukkueringissä tai maajoukkueessa toimimisesta makseta palkkiota tai päivärahoja. Ringin osallistujille syntyy kuitenkin matkakuluja harjoituksiin ja kilpailuihin. Ringin jäsenet vastaavat itse myös varusteistaan ja maajoukkueen edustusasusta. Osassa ringin ulkopuolisten järjestämistä tapahtumista peritään osallistumismaksu, josta osallistujat vastaavat itse.

Maajoukkueeseen valitut kustantavat itse matkansa arvokisoihin. Kendoliitto puolestaan kustantaa osallistumismaksut, vakuutukset ja majoituksen.

Maajoukkueen valmentajina toimivat Mercedesz Czimbalmos (6. dan renshi) ja Henri Korkalainen (6. dan). Maajoukkueen managerina toimii Alex Vidqvist (5. dan).

Ilmoittautuminen maajoukkuerinkiin tapahtuu sähköpostilla osoitteeseen alex.vidqvist@fka.fi.

Ilmoittautumisen yhteydessä kannattaa liittyä maajoukkueringin sähköpostilistalle, jossa tiedotetaan ringin asioista.

Voit tulla kokeilemaan harjoittelua maajoukkueringin mukana ennen ilmoittautumista.

Valmennuksen periaatteet

Kauden suunnitelma rakentuu vaiheittaisen harjoittelun varaan: harjoittelu alkaa fyysisen kunnon ja perustekniikan vahvistamisesta ja etenee kohti kilpailuja painottaen taktiikkaa, ottelutilanteita ja palautumista. Näin varmistetaan, että urheilijat ovat parhaassa mahdollisessa kunnossa kauden tärkeimmillä hetkillä.

Valmennuksessa painotetaan kokonaisuutta: tekniikan lisäksi kehitetään kestävyyttä, nopeutta, räjähtävyyttä sekä henkistä vahvuutta. Tavoitteena on rakentaa urheilijoille taitoja, joilla he pystyvät hallitsemaan sekä harjoittelun että kilpailutilanteiden paineet.

Vuorovaikutus ja yksilöllinen huomioiminen tukevat joukkueen kehitystä: ringin jäsenten palautetta hyödynnetään aktiivisesti kauden suunnittelussa. Kauden aikana panostetaan henkilökohtaiseen ohjaukseen, videoanalyyseihin ja yksilölliseen palautteeseen.

Versio #1
Luotu 2026-09-07 09:00:47 UTC käyttäjän Tea Pihlaja toimesta
Päivitetty 2026-09-07 09:11:55 UTC käyttäjän Tea Pihlaja toimesta