

Shikatan valmennuksen ja koulutuksen suunnitelma

Savonlinnan Shikata ry:n judotoiminta sai Nuori Suomi -sinetin vuonna 1997. Sinetti on tunnustus monipuolisesta nuorisotyöstä ja samalla se velvoittaa säilyttämään toimintamme tason laadukkaana. Sinettiseurain arvo myönnetään seuralle, joka täyttää sinetikriteerit ja on valmis sitoutumaan Nuoren Suomen laatuvaatimuksiin. Lajiliitto ja Valo valvovat sinettivaatimuksia seuroihin tehtävillä tarkastuskäynneillä.

Budoseura Shikata ry:n tavoitteena on tarjota liikunnaniloa kaikille halukkaille lapsille ja nuorille. Seurassamme harjoitellaan hyvällä mielellä, ja jokainen voi asettaa itselleen omaan kehitystasoonsa vastaavia tavoitteita. Halukkailla lapsilla on mahdollisuus osallistua myös kilpatoimintaan, joka tapahtuu lasten ja nuorten omilla ehdoilla ja omien kiinnostusten mukaan.

Savonlinnan Shikata ry haluaa tarjota positiivisia liikuntaelämyksiä lapsille ja nuorille kannustavassa ilmapiirissä!

- Savonlinnan Shikata ry täyttää Nuoren Suomen sinetikriteerit.
- Savonlinnan Shikata ry on vankan talouden ja oman liikuntakiinteistön omaava urheiluseura, minkä avulla turvataan toiminnan jatkuvuus.
- Savonlinnan Shikata ry toimii yhteistyössä alueen muiden seurojen ja lajiliittojen kanssa.
- Ohjaajien ja valmentajien koulutus on jatkuvaa, jotta lapsille voidaan taata laadukasta toimintaa.
- Savonlinnan Shikata ry ylläpitää asemaansa vakaana ja luotettavana nuorisourheiluseurana.

Eettiset linjaukset

Eettisillä linjauksilla kuvataan moraalisia periaatteita, joihin Savonlinnan Shikata ry:n toiminta perustuu. Eettiset linjaukset osoittavat, mitä asioita seurassamme kunnioitetaan ja minkä mukaan toimitaan.

Savonlinnan Shikata ry:ssä arvostetaan seuraavia asioita:

- Kaikilla lapsilla on mahdollisuus harrastaa judoa omalla tasollaan ja tärkeintä on taata liikunnan ilon löytyminen.
- Seurassamme lapset otetaan huomioon yksilöinä ja siirtyminen omaa tasoa vastaavaan ryhmään pyritään tekemään mahdollisimman helpoksi.
- Lapsien kasvua tuetaan muutenkin kuin judon lähtökohdista. Pyrimme huomiomaan myös sosiaaliset ja henkiset tasot sekä kannustamaan lapsia terveellisiin ja päihteettömiin elämäntapoihin olemalla itse esimerkkinä, kertomalla lapsille oikeanlaisen ruokavalion ja tarvittavan levon merkityksestä sekä kuuntelemalla heidän kuulumisiaan.
- Lasten harjoittelussa tärkeintä ei ole kilpaileminen, vaan monipuolinen ja innostava liikkuminen hyvässä seurassa. Mutta kaikilla lapsilla on myös mahdollisuus osallistua kilpailutoimintaan oman mielenkiinnon mukaisesti.
- Toimintamme noudattaa yhdessä harrastajien kanssa luotuja pelisääntöjä.
- Kaikille valmentajille ja ohjaajille luodaan mahdollisuudet kehittää itseään osallistumalla lajiliittojen järjestämiin koulutuksiin.
- Seuran toiminnassa otetaan huomioon harrastajien, heidän taustajoukkojensa sekä kaikkien muiden seuran toimijoiden mielipiteet ja ajatukset tasa-arvoisesti ja kaikki halukkaat ovat tervetulleita mukaan seuramme toimintaan.

Tavoitteet

Urheiluseuran yhteiset tavoitteet luovat perustan yhteiselle toimimiselle ja yhdessä onnistumiselle. Savonlinnan Shikata ry:n tavoitteena on luoda lapsille ja nuorille turvallinen, avoin ympäristö, jossa jokaisella lapsella on mahdollisuus kokea onnistumisia liikunnan parissa. Tätä tuetaan kannustamalla lapsia voittamaan itsensä liikunnallisesti sekä kehittymään sosiaalisesti.

Budolajien pohjana toimii Dojo –etiketti, jossa on olennaisinta kunnioitus, niin harjoituskaveria, opettajaa kuin harjoituspaikkaa kohtaan. Etiketti ei jää vain harjoituspaikalle, vaan se on osa budokaa missä ikinä hän onkin. Yksi tapa kasvattaa lapsia ymmärtämään etikettiä on se, että lapset yhdessä miettivät ja luovat harjoitusryhmänsä pelisäännöt. Ryhmä itse huolehtii sääntöjen toteutumisesta.

Lapsien kasvaessa nuoriksi, seura antaa nuorille mahdollisuuden ottaa vastuuta seuran eri tehtävistä, esimerkiksi nuorempien harrastajien ohjaajana tai ottamalla osaa seuran hallinnolliseen puoleen.

Näin seura haluaa kasvattaa vastuullisia nuoria ja aikuisia, jotka ovat avoimia ottamaan vastaan uusia virikkeitä ja omalta osaltaan myös kannustamaan muita.

Tavoitteenamme on luoda lapsille liikunnasta koko elämän kestävä tapa. Rohkaisemme myös lapsia terveellisiin elämäntapoihin. Urheilullisissa tavoitteissa etusijalla on itsensä voittaminen ja omien tavoitteiden luominen.

1. Organisaatio ja vastuuhenkilöiden roolit

Budoseura Shikata ry:n hallitus vastaa seuran toiminnasta ja taloudesta. Hallituksessa toimii puheenjohtajan lisäksi varapuheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja, passisihteeri sekä muut hallituksen jäsenet. Seuran hallituksessa on edustajia sekä judon että karaten puolelta. Hallitus kokoontuu kaikille avointen sääntömääräisten kokousten lisäksi aina tarpeen vaatiessa, noin viisi kertaa vuodessa. Hallituksen kokousten lisäksi judo- ja karatejaostolla on mahdollista kokoontua keskustelemaan omaa lajiaan koskevista asioista.

Toiminnanjohtaja vastaa valmennuksen ja koulutuksen sisällöstä. Hänen tehtävänsä on valvoa valmennuksen yleisten linjausten noudattamista ja ohjata yhdessä nuorisovastaavan kanssa seuran ohjaajia ja valmentajia lajiliiton järjestämiin koulutuksiin. Harjoitusryhmien vastuuharjoajat vastaavat oman ryhmänsä harjoitusten suunnittelusta ja ohjauksen toteutuksesta yhdessä apuohjaajiensa kanssa. Ohjaajat ja toiminnanjohtaja tekevät tiivistä yhteistyötä, jonka avulla taataan jokaisen harrastajan kehittyminen parhaalla mahdollisella tavalla.

2. Harjoitteluryhmät

Seura tarjoaa monenlaisia toimintamuotoja eri-ikäisille harrastajille. Judotoiminnan suunnittelussa käytetään ohjenuorana judoliiton Judokan urapolku käsikirjaa, sekä (LIITE 1) judoliiton koulutusjärjestelmää (LIITE 2)

Judoon pääsee mukaan peruskurssin kautta. Peruskursseille ovat tervetulleita kaikki judosta kiinnostuneet. Judossa on lapsille oma peruskurssinsa ja uudet aikuiset judokat harjoittelevat yhdessä kuntojudon kanssa. Tavoitteena on, että lasten ryhmä pysyisi samana myös peruskurssin jälkeen ja että myös ohjaajat pysyisivät samoina. Lasten ryhmät on jaettu vyöarvojen ja lasten iän perusteena. Tavoitteena on, että jokainen pystyisi harjoittelemaan omalle tasolleen sopivassa ryhmässä. Lasten kasvaessa on mahdollista siirtyä isompien ryhmiin ja lopulta aikuisten ryhmiin.

Alle kouluikäiset muksujudokat harjoittelevat kerran viikossa. Muuten judossa lapset harjoittelevat aluksi kahdesti viikossa, iän ja kiinnostuksen kasvaessa on mahdollista osallistua useampiinkin harjoituksiin viikossa. Aikuisilla on mahdollisuus kahteen harjoituskertaan viikossa. Lisäksi on mahdollista käydä yleisissä harjoituksissa.

Harrasteryhmissä tarjotaankin jokaiselle harrastajalle omaan taitotasoon ja mielenkiintoon pohjautuvaa toimintaa. Tuemme lasten ja nuorten monipuolista liikkumista mahdollistamalla osallistumisen useampiin taitosoryhmiin oman halun ja mielenkiinnon mukaan. Oman taitotason mukaisesti harrastaja voi toimia myös apuopettajana eri ryhmissä, mikä puolestaan kehittää lisää harrastajan omaa tietämystä ja näkemystä lajista.

Seura järjestää myös kaikille seuran jäsenille sekä heidän perheilleen retkiä. Keväällä järjestetään talviurheilupäivä ja syksyllä patikkaretki. Yhteisten tapahtumien ansiosta seurassa on hyvä henki ja yhteistyö laji-jaostojen välillä on tiivistä.

Alle kouluikäiset:

Muksujudo

Muksujudossa tutustutaan judon alkeisiin leikkien ja pelien kautta. Toiminnan lähtökohta on monipuolinen liikunta ja lasten edistymistä mitataan natsakokeilla.

7-14-vuotiaat:

Judon peruskurssi

Peruskurssilaiset opettelevat judon perustaitoja. Harjoituksissa lähtökohtana on monipuolinen liikunta sekä herkkyykskausien huomioiminen. Tavoitteena tällä ryhmällä on keltainen vyö.

Judon keltavöiset juniorit

Ryhmässä harjoittelevat edellisenä vuonna peruskurssin käyneet keltavöiset judo juniorit

Judon kelta- ja oranssivöiset juniorit

Ryhmä koostuu peruskurssilta siirtyneistä, jo ainakin kaksi vuotta judoa harrastaneista junioreista. Tavoitteena on opetella monipuolista judotekniikkaa ja tutustua ottelukäytäntöihin.

Yli 15-vuotiaat:

Judon valkoisesta mustaan – ryhmä

Myös nuorten tekniikkaryhmänä tunnettu ryhmä koostuu kuntoilijoista, kilpailijoista sekä apuohjaajiksi aikovista. Ryhmäläiset harjoittelevat tavoitteenaan seuraava vyöarvo.

Kilparyhmä

Kilparyhmä on yksi lisäharjoitusmuoto niille harrastajille, jotka tavoitteellisesti valmentautuvat kilpatoimintaan tai haluavat muuten syventää lajitaitojaan. Kilparyhmäläiset voivat osallistua Etelä-Savon urheiluakatemia toimintaan peruskoulun jälkeen.

Kuntojudo

Kuntojudoryhmässä harjoittelu jakautuu värillisiin vöihin ja aloittelijoihin. Kuntojudossa harrastetaan judoa ja samalla kohotetaan kuntoa.

Kata-harjoittelu

Kata -harjoittelu on mahdollista sille erikseen varatulla ajalla toiveiden mukaisesti.

Kesäharjoittelu:

Kesällä on mahdollista harjoitella tekniikkaa yhteisharjoituksissa tai tulla pelailemaan ulkopelejä hyvässä seurassa.

Tuomaritoiminta:

Harjoitusten laadun takaamiseksi kannustamme harrastajia tuomaritoimintaan mukaan. Nuoret voivat osallistua seuran kustantamana judoliiton järjestämiin tuomarikoulutuksiin. Tuomaritoiminta lisää harrastajan näkemystä lajista vielä lisää ja antaa toisenlaisen näkemyksen judoon.

Nuoret pääsevät ensin tuomaroimaan harjoitusten sisäisiä harjoituskilpailuja kuten mm ryhmänmestari kilpailut, edeten sieltä salikilpailujen tuomareiksi. Halukkaat pääsevät suorittamaan seuran kustantamana tuomarilisenssin ja sitä kautta saavat mahdollisuuden toimia tuomareina liiton kilpailuissa.

3. Valmennuksen suunnitelma

Nuoria ohjataan heidän omien halujen ja mielenkiinnon mukaan apuohjaajiksi muihin seuran harrasteryhmiin. Kaikki halukkaat pääsevät osallistumaan seuran kustantamana judoliiton järjestämiin valmentajakoulutuksiin. Näin takaamme seuran valmennuksen tason säilymisen.

Huipulle tähtävän nuoren judokan urapolku

	Hankitaan perustaitoja		Rakennetaan perustaa		Kehitetään kapasiteettia		Maksimoidaan kapasiteetti
TYTÖT	< 9-VUOTIAAT	9-11 -VUOTIAAT	12-13 -VUOTIAAT	14-15 -VUOTIAAT	16-18 -VUOTIAAT	19-21 -VUOTIAAT	HUIPPUKAUSI 22 v. ->
POJAT	< 10-VUOTIAAT	10-12 -VUOTIAAT/ U13 D	13-14 -VUOTIAAT/ U15 C	15-16 -VUOTIAAT/ U17 B	17-19 -VUOTIAAT/ U20 A	20-22 -VUOTIAAT/ U23	HUIPPUKAUSI 23 v. ->
Teema	• Harjoittelu leikin varjolla	• Harjoittelu leikin varjolla	• Monipuolinen harjoittelu	• Monipuolinen harjoittelu	• Tavoitteellinen harjoittelu	• Tavoitteellinen harjoittelu	• Tehdään tulosta
Yleinen focus	1. Kokeillaan kaikkia tapoja liikua 2. Liikutaan paljon päivittäin 3. Lajin perustaidot nujumalla (ukemi, heitot, sidonnat) 4. Kokeillaan monia lajeja	1. Liikuntataitojen monipuolinen harjoittelu 2. Säännöllisyys ja innokkuus 3. Lajin perustaidot nujumalla (asento, liikkuminen) 4. Kokeillaan monia lajeja	1. Harjoittelutekniikoiden opettelu 2. Säännöllinen harjoittelu 3. Lajitaidot monipuolisesti (tasa-paino, suunnat, otteet, tekniikka) 4. Harjoitellaan monia lajeja	1. Fyysisen ominaisuuksien kehittäminen - treenataan 2. Systemaattinen harjoittelu 3. Lajitaitojen kehittäminen (tokui-waza, siirtymiset TW/NW) 4. Judo päälajiksi	1. Fyysisen kapasiteetin kehittäminen - harjoitellaan kilpailemaan 2. Henkilökohtainen harjoitusohjelma 3. Oman judon kehittäminen (ottelutaidot, taktiikka) 4. Keskitetään judoon	1. Fyysisen ja henkisen kapasiteetin kehittäminen - harjoitellaan voittamaan 2. Henkilökohtainen harjoitusohjelma 3. Oman judon kehittäminen (tokui-waza, oma tyyli) 4. Opintojen soveltaminen judoon	1. Vahvuuksien maksimointi, heikkouksien kehittäminen 2. Hienosaadety harjoittelun rytmittäminen 3. Oman judon hienosäätö (analyysit, uusiutuminen) 4. Muun elämän soveltaminen judoon
Harjoittelun painopiste	• Hermoston kehittäminen	• Hermoston kehittäminen	• Kehonhallinta, aerobinen kestävyys, nopeus ja liikkuvuus	• Voimaharjoittelu, aerobinen kestävyys, nopeus ja liikkuvuus	• Voimaharjoittelu, ottelutaidot	• Ottelutaidot, anaerobinen kestävyys	• Huippukunnan virittäminen
Lajiharjoitteet	• Ukemi eri suuntiin • Tasapainon joruttamisen alkeet • Heitot (eteen, taakse, sivulle, hyrräisesti) • Perusote (hiha-kaulus/niskaote) • Suoraviivainen siirtyminen TW/NW	• Heittoja eri tekniikkaryhmistä eri suuntiin erilaisista otteista • Ruumiinrakenteeseen sopivan tekniikan harjoittelu molemmille puolille • TW/NW siirtymisen alkeet • Vastustajan liikkeeseen reagoimisen alkeet	• Uchikomiharjoittelun ja heiton rytmin (kuzushi, tsukuri, kake) opettelu • TW/NW siirtyminen • Vastustajien ja kombinaatioiden alkeet • Käsikäyttöön ja kuristusten alkeet • Otetaistelun alkeet	• Tokui-wazan harjoittelemisen • Kilpatekniikoiden (vastaliikkeet, kombinaatit, TW/NW siirtymisen) ja ottelutaktiikan kehittäminen • Otetaistelun kehittäminen • Vastustajan liikkeiden ennakoimisen kehittäminen	• Erialaisten kilpatekniikoiden kehittäminen riippuen vastustajasta, säännöistä • Rohkaiseminen luovuuteen ja omaperäisyyteen • Vastustajan tekniikoiden ja otteiden ennakoiminen	• Tokui-wazan jalostamista riippuen vastustajasta, säännöistä • Yksilöllisen tyylin kehittäminen • TW/NW siirtymisen, vastaliikkeiden ja kombinaatioiden jalostaminen • Ottelutaktiikan luominen	• Tokui-wazon jalostamista riippuen vastustajasta, säännöistä • Luovuus, omaperäisyys ja muuntelukykyisyys kilpatekniikoissa ja kilpailutilanteissa
Yleisharjoitteet	Yleistaitavuus • esim. juoksu, hyppy, heitto, kiipeäminen, kieriminen, kuperkeikka	Nopeus ja ketteryys • esim. käsialut, reaktiot, koordinaatioharjoitteet, kärrynpyörä	Kehonhallinta • esim. keppijumppa, keskivartaloharjoitteet, peruskuntopiirit, käsiseisonta, päähypy, puolivoltti	Voimaharjoittelu • esim. levytanko-, kahvakuula- ja kuminauhaharjoittelu, lajinomaiset kuntopiirit, voimistelu	Voiman maksimointi • esim. levytanko-, kahvakuula- ja kuminauhaharjoittelu, anaerobiset kuntopiirit, lihashuolto, liikkuvuus	Ottelutaidot • esim. tehtävärandoit ja vastustajan roolittaminen, lajinomaiset voima- ja anaerobiset harjoitteet, ylläpitävät ja huoltavat voimaharjoitteet, lihashuolto, liikkuvuus	Otteluvire • esim. aineenvaihdunta, nopeus, räjähtävyys, ylläpitävä harjoittelu (voima, kestävyys, liikkuvuus), lihashuolto
Harjoittelumäärät	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3-5 h/päivä 21-25 h/viikko 1000h/vuosi	4-6h/päivä 21-36h/viikko 1000h/vuosi
Liikunta	Liikuntaa 19-20 h/vko • Koulumatkat liikkuen, koulun liikuntatunnit, ulkoleikkejä 1h/pvä, pyöräilyä, kiipeilyä, uintia, tanssia, voimistelua • Pihapelejä, perhepelejä	Liikuntaa 12-18 h/vko • Koulumatkat liikkuen, koulun liikuntatunnit, ulkoleikkejä 1h/pvä, pyöräilyä, kiipeilyä, uintia, tanssia, voimistelua • Pihapelejä, perhepelejä	Liikuntaa 12-16 h/vko • Koulumatkat liikkuen, koulun liikuntatunnit, ulkoleikkejä 1h/pvä, pyöräilyä, kiipeilyä, uintia, tanssia, voimistelua • Pihapelejä, perhepelejä	Liikuntaa 6-11 h/vko • Koulumatkat liikkuen, treenimatkat liikkuen, koulun liikuntatunnit, muita lajeja palauttavana harjoitteluna	Liikuntaa 2-9 h/vko • Koulumatkat liikkuen, treenimatkat liikkuen, muita lajeja palauttavana harjoitteluna	Palauttavaa / ennaltaehkäisevää liikuntaa 2-6 h/vko	Palauttavaa / ennaltaehkäisevää liikuntaa 2-7 h/vko
Judo	• Judoa 1-2h/vko (yksi ohjattu judoharjoitus)	• Judoa 2-3 h/vko (kaksi ohjattua judoharjoitusta)	• Judoa 4-8 h/vko (kolme ohjattua lajiharjoitusta)	• Judoa 7-10 h/vko (4-6 ohjattua lajiharjoitusta)	• Judoa 9-14 h/vko (5-8 ohjattua lajiharjoitusta)	• Judoa 9-16 h/vko (6-10 lajiharjoitusta)	• Judoa 9-20 h/vko (5-12 lajiharjoitusta)
Kehittävä oheisharjoittelu	• Venyttely ja liikkuvuus 0.5 h/vko	• Muita lajeja 1-2 h/vko • Venyttely ja liikkuvuus 0.5 h/vko	• Oheisharjoitus 1-2 h/vko, muita lajeja 1-2 h/vko	• Oheisharjoitus 2-3 h/vko (ohjattu voimaharjoitus)	• Oheisharjoitus 3-4 h/vko (ohjattu voimaharjoitus)	• Oheisharjoitus 4-5 h/vko (ominaisuuksien kehittämistä)	• Oheisharjoitus 2-5 h/vko (ylläpitävää/hienosäätävää harjoittelua)
Huoltava oheisharjoittelu			• Venyttely ja liikkuvuus 0.5 h/vko	• Omatoiminen 1-2 h/vko esim. aamulenkki+venyttely	• Omatoiminen 1-2h/vko esim. aamulenkki+venyttely	• Lihashuolto 1-2 h/vko	• Lihashuolto 2-4 h/vko
Valmennusympäristö	• Oma seura	• Oma seura, alueen tapahtumat	• Oma seura, alueen tapahtumat, valtakunnalliset leiritapahtumat, kansalliset kisatapahtumat	• Oma seura, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma, Pohjoismaiset ja Baltian tapahtumat, 1-2 oman tason mukaista KV-tapahtumaa	• Oma seura/ harjoittelukeskus, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma, Pohjoismaiset ja Baltian tapahtumat, EJU/UF- tapahtumat	• Kansallinen harjoittelukeskus, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma, EJU/UF-tapahtumat	• Kansallinen/kansainvälinen harjoittelukeskus, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma EJU/UF-tapahtumat
Valmennus	• Seuravalmennus	• Seura- ja aluevalmennus	• Seura- ja aluevalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus
Seura/ henkilökohtainen valmentaja	• 2. tason valmentajakoulutus	• 2. tason valmentajakoulutus	• 3. tason valmentajakoulutus	• 3. tason valmentajakoulutus	• VAT-tason valmentajakoulutus	• VAT-tason valmentajakoulutus	• VEAT-tason valmentajakoulutus, yliopistotason, KV-valmentajakoulutus
Ohjelmointi ja seuranta		• Seuran/ryhmän valmennusohjelma	• Seuran/ryhmän valmennusohjelma • Tutustuminen harjoituspäiväkirjaan	• Henkilökohtaisesti ohjelmointi harjoittelu ryhmässä • Tutustuminen harjoituspäiväkirjaan • Judoliiton testipatteri	• Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja maajoukkueen vuosiohjelma • Harjoituspäiväkirja ja kehityssuunnitelma • Judoliiton testipatteri	• Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja maajoukkueen vuosiohjelma • Harjoituspäiväkirja ja kehityssuunnitelma • Judoliiton testipatteri	• Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja maajoukkueen vuosiohjelma • Harjoituspäiväkirja ja kehityssuunnitelma • Judoliiton testipatteri
Kilpailu- ja leirimäärät	• 1-4 tapahtumaa/vuosi	• 3-7 tapahtumaa/vuosi	• 6-12 tapahtumaa/vuosi	• 10-16 tapahtumaa/vuosi	• n. 80-100 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kilpailua/vuosi	• n. 120 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kilpailua/vuosi	• > 150 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 10-12 kilpailua/vuosi
Kilpailut	• Kotisallisailuja (tutustutaan judokilpailurutiineihin)	• Kotisallisailuja, alueen kilpailut (tutustutaan kisapäivän rutiiniin)	• Alueen kilpailut 2-3/vuosi, kansalliset kilpailut 2-3/vuosi (hankitaan ottelukokemusta)	• Samurai Cup 4/vuosi, SM-kilpailut, Pohjoismaainen/Baltian kisa 1-2/vuosi, KV-kisa/EM/EYOF (hankitaan ottelukokemusta)	• Samurai Cup 4/vuosi, SM-kilpailut, Pohjoismaainen/Baltian kisa 2-3/vuosi, EM/EJU kisa (hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta)	• Kansalliset kilpailut, SM-kilpailut, Pohjoismaainen/Baltian kisa, EM/EJU/UF-kisa (hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta)	• SM-kilpailut, Pohjoismaainen/Baltian/EJU/UF kisa, EM/MM/Olympialaiset (tavoitellaan kansainvälistä arvokisamenestystä)
Leirit	• Kotisalleirit	• Alueleiri/kesäleiri	• Alueleirit 1-2/vuosi, kesäleirit 1-2/vuosi, liiton valmennusleiri vanhemmalle C juniorille 1/vuosi	• Liiton valmennusleirit 5/vuosi, kesäleirit 2-3/vuosi, Pohjoismaainen/Baltian/KV-leiri 1-2/vuosi	• Liiton valmennusleirit 7/vuosi, kesäleirit 1-2/vuosi, Pohjoismaainen/Baltian/EJU leiri 1-2/vuosi	• Liiton valmennusleirit 7/vuosi, kesäleirit 1-2/vuosi, Pohjoismaainen/Baltian/EJU/UF leiri 4-6/vuosi	• Liiton valmennusleirit, kesäleirit, KV-maajoukkueleirit/EJU/UF leirit
Urheilijaksi kasvaminen	• Urheilu on hauskaa ja terveellistä	• Urheilu on hauskaa ja terveellistä • Terveellinen ravinto auttaa jaksamaan liikua enemmän	• Terveellisen ravinnon, urheilamisen ja levon yhteyden ymmärtäminen	• Oma vastuu urheilijan terveellisestä elämäntavasta (harjoittelu, ravinto, lepo, hygienia) • Antidoping-informaatio ja -asenne. Valmennustietouden opiskelu (fyysisen ominaisuuksien hankinnan lainalaisuudet) • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun alkeet	• Oma vastuu urheilijan terveellisestä elämäntavasta • Antidoping-informaatio ja -asenne • Valmennustietouden opiskelu • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun opiskelu • Mediaharjoittelu	• Urheilijan elämäntapa • Antidoping-asenne ja tietous • Valmennustietous (harjoittelun/levon/ravinnon suhde, vammojen ennaltaehkäisy, harjoitteluvaihtuksen maksimointi) • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun opiskelu • Itseohjautuvuus • Mediaharjoittelu	• Urheilijan elämäntapa • Antidoping-asenne ja -tietous • Valmennustietous • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun opiskelu • Tietoisuus siitä mitä menestymisen vaatii ja miten suorituskyky huipputasolle rakennetaan • Kasvu ihmisenä • Mediaharjoittelu
Kilpailutavoite	• Uskaltaa osallistua kisoihin • Tutustutaan judokilpailun sääntöihin ja rutiineihin	• Uskaltaa osallistua kisoihin • Tavoitellaan menestystä Samurain Cupissa ja SM-kisoissa	• Hankitaan ottelukokemusta	• Hankitaan ottelukokemusta • Tavoitellaan menestystä Samurai Cupissa ja SM-kisoissa	• Hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta • Tavoitellaan menestystä Samurai Cupissa ja SM-kisoissa • Tavoitellaan otteluvoittoja kansainvälisissä kisoissa	• Hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta • Tavoitellaan onnistumista kansainvälisissä kisoissa	• Tavoitellaan menestystä kansainvälisissä kisoissa
Henkinen profiili	• Treeni-ilo, positiivinen minäkuva, itseluottamus	• Treeni-ilo, positiivinen minäkuva, itseluottamus	• Treenihalu, keskittymiskyky, rentoutumiskyky	• Treenihalu, kehittymishalu, kilpailemisesta nauttaminen, jännityksen säätely, onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely	• Suuri treenihalu ja kilpailumotivaatio • Itsetuntemuksen ja -säätelyn kehittäminen • Kyky asettaa tavoitteita ja toimia johonmukaisesti niitä kohti • Kyky suunnitella ja priorisoida ajankäyttöä	• Äärimmäinen treenihalu, kehittymishalu ja kilpailumotivaatio • Kyky purkaa onnistumisia ja epäonnistumisia rakentavasti • Kyky organisoida ja suunnitella elämää tavoitteiden saavuttamiseksi	• Äärimmäinen treenihalu, kehittymishalu ja kilpailumotivaatio • Kyky käsitellä paineita ja asettaa uusia tavoitteita onnistumisen/ epäonnistumisen jälkeen • Antaumuksellisuus
Lähipiiri	• Pidetään harrastus hauskana ja leikkinä • Mahdollistetaan vapaa liikkuminen ja ulkoleikit	• Mahdollistetaan säännöllinen harjoitukseen osallistuminen • Opetetaan huolehtimaan hygieniasta ja varusteista • Säännöllinen ruokailu ja riittävä uni	• Kannustaminen ja tukeminen kun nuori ottaa vastuuta omasta harrastuksestaan • Riittävä ravinto ja uni	• Kannustaminen ja tukeminen • Harjoittelun ja koulun yhdistäminen terveellisellä tavalla • Taloudellinen ja henkinen tuki • Riittävä ravinto ja uni	• Kannustaminen ja tukeminen • Harjoittelun ja koulun yhdistäminen terveellisellä tavalla • Taloudellinen ja henkinen tuki • Riittävä ravinto ja uni	• Taloudellinen ja henkinen tuki urheilu-uralla • Harjoittelun ja opiskelun/työn yhdistäminen terveellisellä tavalla	• Taloudellinen ja henkinen tuki urheilu-uralla • Myötäläminen • Asiantuntijaverkosto
Terveydenhuolto	• Kouluterveydenhuolto • Ei painonpudotusta	• Kouluterveydenhuolto • Ei painonpudotusta	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Ei painonpudotusta	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnoosit ja fysioterapeuttin kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia tarvittaessa • Aikuispainoluokan arvio	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnoosit ja fysioterapeuttin kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia tarvittaessa • Aikuispainoluokan arvio	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnoosit ja fysioterapeuttin kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia tarvittaessa • Aikuispainoluokan arvio	• Urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnoosit ja kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia • Sairauksien ennaltaehkäisy (ravinto, lepo, rokotukset)
Motivaation lähde	LIIKKUVAA MUKSUIJUDOKA, HALUAA URHEILLA PALJON, PERUSTAITOT PÄÄOSASSA	LIIKKUVAA KOULULAINEN, HALUAA URHEILLA PALJON, PERUSTAITOT PÄÄOSASSA	VIELÄ EHTIÄ ALOITTA, PERUSTAITOJA VAHVISTAEN, PAINOTUS LAJITAITOIHIN	VIELÄKIN EHTII, KUN ON MONIPUOLINEN TAUSTA, PAINOTUS LAJITAITOIHIN	MÄÄRÄLLISESTI PALJON JA MONIPUOLISTA LAJIHARJOITTELUA, KUORMITUS KASVAA	NOUSU KANSAINVÄLISELLE TASOLLE JA VALMIUS MENESTYÄ, KOVAA JA JÄRKEVÄÄ HARJOITTELUA	LAADUKAS JA TARKOITUKSEN-MUKAINEN VALMENTAUTUMINEN, TÄHTÄIMENÄ TULOS
	• Hauskaa leikkiä!	• Hauskaa leikkiä!	• Hauskaa treenata!	• Hauskaa treenata luja!	• Tahtoo kehittyä!	• Tahtoo voittaa!	• Tahto on voiton avain!

SUOMEN JUDOLIITON KOULUTUSJÄRJESTELMÄ – LAJILIITTOTASOT 1-3

Taso 1

50 h opiskelua + 50 h käytäntöä.
Edellytys 1 dan -kokeeseen

Taso 2

1 taso + 100 h opiskelua + 100 h käytäntöä

Taso 3

2 taso + 270 h opiskelua +
100 h käytäntöä



Yhteiset opinnot

Valmennus

Aikuisliikunta

Lasten liikunta

Sovellettuliikunta

Kata- graduointi ja tuomaritoiminta

Seuratyö

SUOMEN JUDOLIITON KOULUTUSJÄRJESTELMÄ

- AMMATILLINEN TASO 4

- KORKEAKOULUTASO 5

Taso 4

Taso 5

VEAT

Valmentajan
Erikoisammattitutkinto

VAT

Valmentajan Ammattitutkinto

Liikunnan ammattitutkinto

Jyväskylän yliopisto

**-Valmennus ja
testausopin
maisterikoulutus
300 op**

**Ammattikorkeakoulu-
tutkinnot**

Liikunnanohjauksen perustutkinto (120 ov) ja ammattikorkeakoulujen (AMK) liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmat (210 op) sijoittuvat tasoille 2 – 5 niiden laajuuksien ja sisältöjen mukaan.