



SUOMEN JUDOLIITTO

VALMENNUKSEN TYÖSUUNNITELMA 2021

Päivitetty 21.12.2020

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällys

Johdanto	1
Judoliiton valmennusjärjestelmä	2
Aikuiset ja alle 23-vuotiaat	4
Alle 21-vuotiaat	8
Alle 18-vuotiaat	10
Urheiluakatemit	13
Valmennuksen asiantuntijapalvelut	14
Joukkueiden valintakriteerit 2021	15
Lasten ja nuorten valmennustoiminta (U13/15)	18
Yhteystiedot	19
Liitteet	20

Johdanto

Huippujudon osalta vuoden 2021 merkittävin kansainvälinen judotapahtuma on koronan vuoksi siirtyneet Tokion kesäolympialaiset (24.-31.7.2021). Olympiavuodesta huolimatta Judoliiton valmennustoiminta keskittyy vahvan perustan rakentamiseen kohti Pariisia 2024.

Judoliiton valmennuksen muutokset ja resurssien keskittäminen jatkuu vuonna 2021. Päävalmentajaksi palkattiin Rok Draksic syyskuun 2020 alusta alkaen 2+2-vuotissopimuksella. Hän vastaa huippuryhmän urheilijoiden kansainvälisistä tapahtumista ja Helsingin päivittäisharjoittelun ohjelmoinnista ja toteutuksesta yhdessä alle 21-vuotiaiden nuorten olympiavalmentajan kanssa. Alle 18-vuotiaiden nuorten olympiavalmentajan tehtävä uudelleen järjestellään vuoden 2021 aikana ja sijoituspaikkana tulee olemaan syksystä lähtien Helsinki. Valmennuspäällikkö vastaa koko judokan urapolun johtamisesta ja kehittämisestä tukien erityisesti maajoukkuevalmennuksen toimintaa.

Judoliiton valmennustoiminta tähtää kansainväliseen arvokisamenestykseen. Valmennusta terävöitetään yhteisillä toimintatavoilla (guidelines), joiden tavoitteena on tuoda toimintaan lisää ammattimaisuutta ja parantaa harjoittelukulttuuria. Ne ovat myös edellytys kansainväliselle menestykselle. Lisäksi maajoukkuevalmennuksen arvokeskustelua jatketaan yhteisissä valmennustapahtumissa.

Helsingin Mäkelänrinteeseen kesällä 2021 avautuva Urhea-halli on jatkossa merkittävä Judoliiton yhteistyökumppani. Valtakunnallinen Olympiavalmennuskeskus tulee tarjoamaan kansainväliset olosuhteet ja osaamisen huippujudon päivittäisvalmennukselle. Myös Judoliitto keskittää strategian mukaisesti toimintaansa Urhea-halliin toteuttamalla jatkossa arkivalmennuksen Urhea-halliin rakentuvalla 400 m²:n tatalilla sekä muun fyysisen oheisharjoittelun mahdollistavissa tiloissa.

Arvokilpailu- ja edustusjoukkueet valitaan jatkossakin vuosittain tarkistettavien valintakriteereissä määritettujen tuloksien sekä sitoutumisen asteen perusteella. Voimassa olevat joukkue- ja valintakriteerit löytyvät Judoliiton nettisivuilta (judoliitto.fi) Valmennuksen osion alta. Päivitetyt kriteerit täsmentyvät ennen vuoden 2021 alkua.

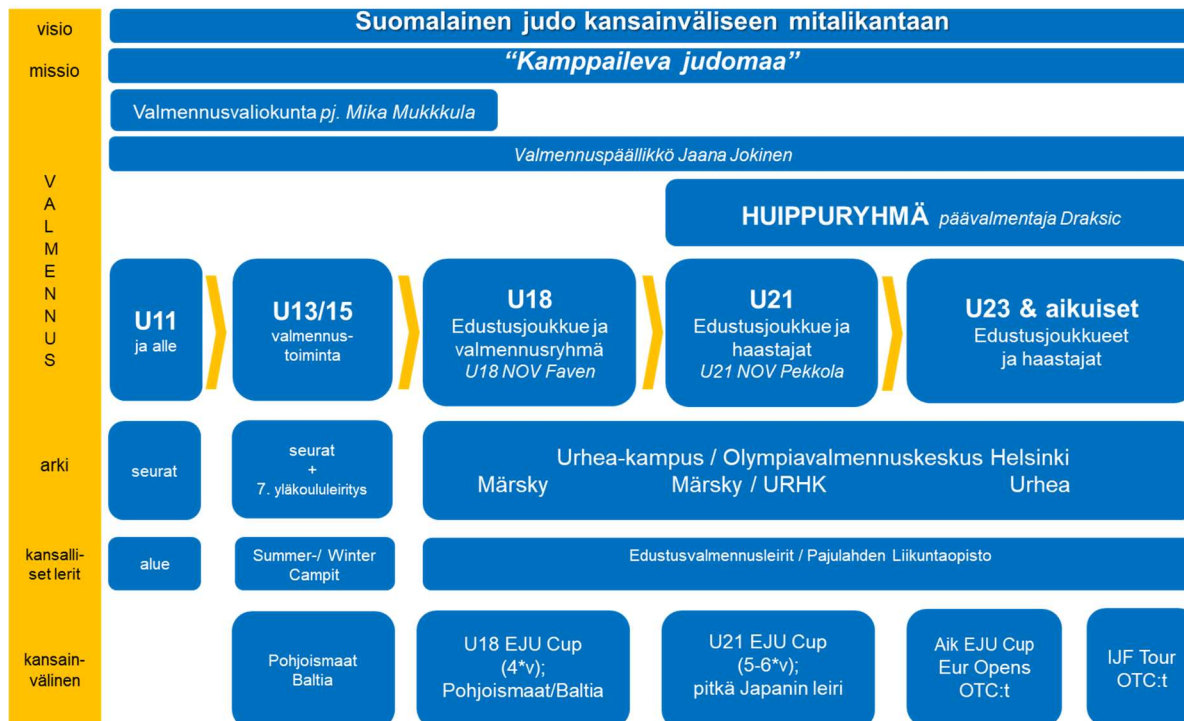
Valmennusosaamisen kehittämiseksi Judoliitto jatkaa keväällä 2020 aloitettua suomalaisen judovalmennuksen linjauksen työstöä. Judoseurojen kanssa yhteisesti linjattavalla dokumentilla päivitetään judovalmennuksen suuntaviivat lapsuudesta huippuvaiheeseen. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja vahvistaa osaamistamme kohti kansainvälistä vaatimustasoa sekä selkiyttää niin valmentajien, ohjaajien, seuratoimijoiden kuin vanhempien työtä kilpajudon parissa. Käytännössä kyse on Judokan Urapolun sisällön päivittämisestä ja laajentamisesta. Linjausta työstetään myös judon omassa VOK3-tason valmennuskoulutuksessa, joka aloitetaan syksyllä 2021 edustusvalmennusleireihin synkronoituna.

Judoliiton valmennustoiminnan tavoitteena on palata kansainväliseen mitalikantaan yleisen sarjan arvokilpailuissa alkavalla olympiadilla 2021–2024. Tavoitteen saavuttamiseksi valmennustoiminnan laatua arvioidaan yhteisesti sovittavilla valmennuksen laatutekijöillä, jotka määritetään vuosittain.

Jaana Jokinen
valmennuspäällikkö
Suomen Judoliitto ry

SUOMEN JUDOLIITTO

Judoliiton valmennusjärjestelmä



Suomen Judoliiton valmennustoimintaa ohjaa Valmennusvaliokunta, johon kuuluvat valmennuksesta vastaava varapuheenjohtaja, valmennuspäällikkö, urheilijajäsen ja yksi hallitusjäsen. Valmennusvaliokunnan kokoonpano päivitetään tarvittaessa tammikuussa Judoliiton hallituksen järjestäytymiskokouksen jälkeen.

Judoliiton valmennuksen organisoinnista ja toteutuksesta vastaa liiton palkatut:

Valmennuspäällikön vastuualueena on Suomen Judoliiton valmennustoiminnan johtaminen ja kehittäminen judokan polun eri vaiheet huomioiden. Lisäksi hän toimii liiton valmennushenkilöstön operatiivisena esihenkilönä.

Päävalmentajan vastuualueena on huippuryhmän valmentautumisen suunnittelu ja toteutus mukaan lukien niin päivittäinen kotimaan harjoittelu Helsingissä kuin ulkomaan tapahtumat.

Alle 21-vuotiaiden nuorten olympiavalmentajan vastuualueena pääkaupunkiseudun urheiluakatemian judon päivittäisvalmennus yhdessä päävalmentajan kanssa sekä alle 21-vuotiaiden edustusvalmennettavien valmennuksen suunnittelu ja toteutus.

Alle 18-vuotiaiden nuorten olympiavalmentajan vastuualueena on Tampereen urheiluakatemian judon päivittäisvalmennus sekä alle 18-vuotiaiden edustusvalmennettavien valmennuksen suunnittelu ja toteutus. Tehtäväkuva tullaan päivittämään vuoden 2021 aikana.

SUOMEN JUDOLIITTO

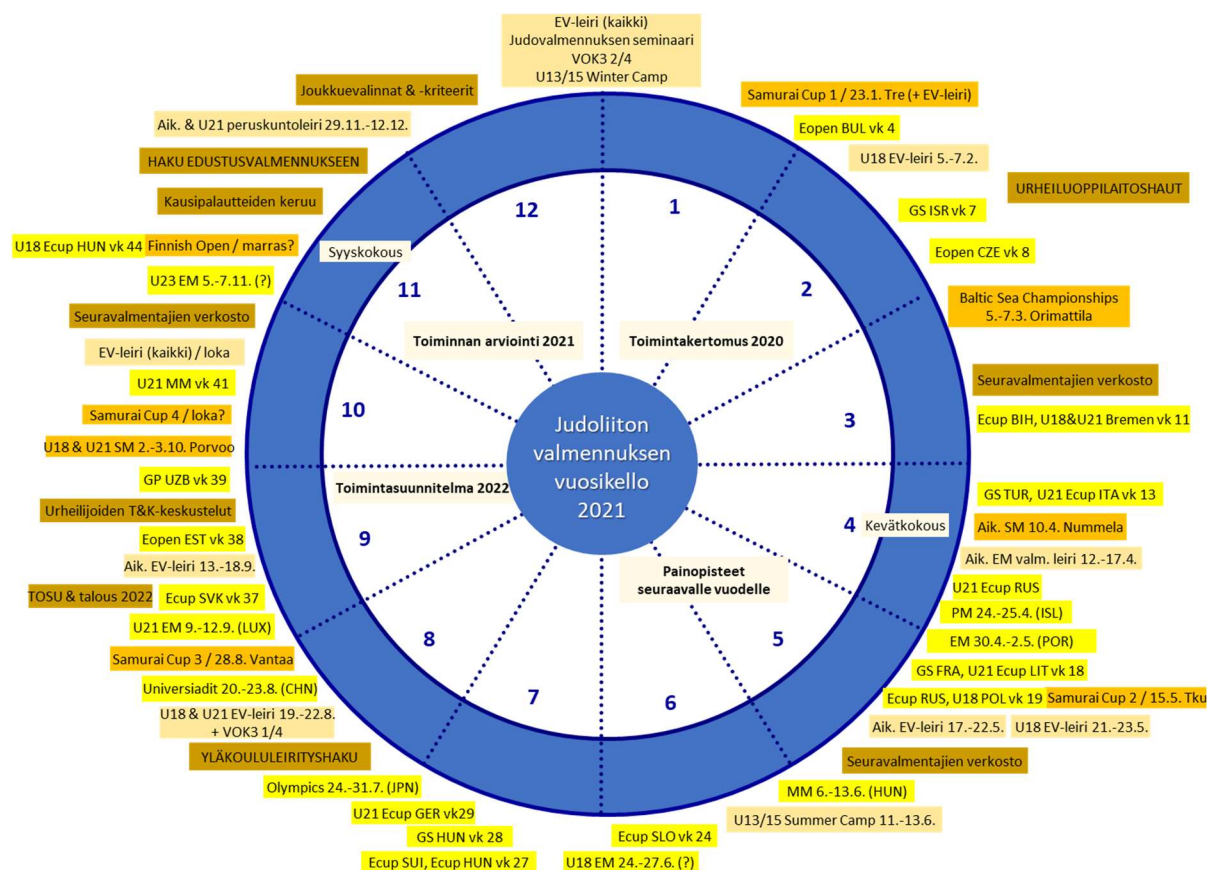
Palkatut valmentajat

Jaana Jokinen	Helsinki/Lahti	valmennuspäällikkö
Rok Draksic	Helsinki	päävalmentaja / huippuryhmä (Hki)
Markus Pekkola	Hki/Hämeenlinna	alle 21-v. nuorten olympiavalmentaja / Hki
Otto Favén	Tampere/Nokia	alle 18-v. nuorten olympiavalmentaja / Tre

Avustavat oto-valmentajat (oman toimen ohella)

Valtteri Jokinen	Lahti	huippuryhmä
Esa Korkia-aho	Helsinki	aikuisten ja alle 23-vuotiaiden haastajaryhmät
Sanna Pyykönen	Lahti	alle 18-vuotiaiden edustusvalmennus
Sami Salonen	Pori	alle 18-vuotiaiden edustusvalmennus
Ruslan Pinhasov	Lappeenranta	7. luokkalaisten yläkoululeirit
Mari Keränen	Nummela	11-14-vuotiaiden valmennustoiminnan koordinointi

Valmennuksen vuosikello 2021



Valmennuksen viestintä

Valmennusvaliokunnan kokoukset n. 1*1-2 kk, valmennushenkilöstön viikkopalaverit, ikäluokkien verkkopalaverit seuroille ja valmennuksen uutiskirje n. 8*vuosi.

Aikuiset ja alle 23-vuotiaat

Olympiakarsintatilanteen ollessa haastava Judoliiton aikuisten valmennustoiminnan painopiste on siirretty kohti Pariisia 2024. Strategiana on neljän vuoden valmistautuminen, jossa erikseen nimettävälle huippuryhmälle luodaan kansainvälisen vaatimustason täyttämät arkiharjoitusolosuhteet Helsinkiin mukaan lukien päivittäisharjoittelun määrä ja laatu sekä seuranta. Lisäksi tehostetaan parhaiden urheilijoiden valmentautumista varmistamalla heille paras mahdollinen harjoitusvastus niin kotimaassa kuin kustannustehokkailla kansainvälisillä leireillä. Tokion kesäolympialaisten jälkeen tavoitteena vuosittain nostaa urheilijoiden maailman ranking-sijoituksia.

Päävalmentajaa tukee ja ohjaa aiempaa tiiviimmin ryhmäohjelmaan sitoutuneen huippuryhmän valmentautumista. Hän vastaa kokonaisvaltaisesti harjoitusohjelman suunnittelusta ja toteutuksesta mukaan lukien fyysinen harjoittelu.

Kevään päätapahtumana on Lissabonissa järjestettävät Euroopan mestaruuskilpailut 29.4.-3.5.2021 ja Budapestissa MM-kilpailut 6.-13.5.2021. Vuoden päätavoitteena on alle 23-vuotiaiden EM-kilpailut 5.-7.11.2021 (paikka avoin). Kotimaan leiritys suunnitellaan tukemaan kansainvälistä ohjelmaa. Korkeanpaikan leiritys toteutetaan joko ulkomailla tai kotimaassa alppimajaolosuhteissa.

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2021

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Vastaaminen kv. tason vaatimuksiin - Päivittäisvalmennus - Kv. leiritys - Tukitoimet	- Keskitetty valmennus - Huippuryhmän rakentaminen - Urhea-halli-yhteistyö - Asiantuntijayhteistyö - Leiritysyhteistyö lähimaiden kanssa - Urheilijoiden terveys	- Harjoittelun seuranta - Arviointi ja palautteet - Urheilijoiden kehittyminen (testaus)
Menestyminen - Arvokilpailuissa (EM ja MM) - European Cup:it - IJF World Tour	Urheilijoiden onnistunut kotimaan päivittäisvalmennus ja ulkomaan leiritys	- Yksi urheilija Tokiossa 2021 - Aikuisten ja U23 EM-kilpailut - World Ranking sijoituksen nostaminen
Valmennuksen ja vuorovaikutuksen kehittämisen	- Yhteydenpito - Valmennuksen toimintatapojen ja arvomaailman päivitys	- Kausipalaute - Valmentajapalavereiden määrä ja osallistuminen - Arvojen ja toimintatapojen viittaaminen läpi vuoden eri valmennustapahtumissa

SUOMEN JUDOLIITTO

AIKUISTEN EDUSTUSJOUKKUE 2021 (päivitys 12/2020)

urheilija	seura
Alexandra Barton	Kirkkonummen Judoseura
Jessika Hellgren	Nummelan Judo
Emilia Kanerva*	Kirkkonummen Judoseura
Pihla Matikainen	Maskun Tempo
Elias Körkkö*	Oulun Judokerho
Aku Laakkonen*	Meido-kan, Helsinki
Aatu Laamanen	Tampereen Judo
Martti Puumalainen*	Meido-kan, Helsinki
Luukas Saha*	Riihimäen Judoseura

ALLE 23-VUOTIAIDEN EDUSTUSJOUKKUE 2021 (päivitys 12/2020)

urheilija	seura
Elviira Kujansuu	Tampereen Judo
Noora Nykänen	Holjutai, Hollola
Christina Sandell	Turun Judoseura
Eetu Heinonen	Meido-kan, Helsinki
Roope Korhonen*	Kajaanin Judokerho
Markus Lambacka	Koyama, Rovaniemi
Oskari Mäkinen	Nummelan Judo
Valtteri Olin*	Voimailuseura Bodonos, Kerava
Thomas Rönkkö	Olimattilan Judoseura

HUIPPURYHMÄ

Judoliitto nimeää huippuryhmän (ts. maajoukkueen), jonka tavoitteena on menestyä Pariisissa 2024 ja edelleen Los Angelesissa 2028 (edellä *-merkityt). Ryhmää tuetaan taloudellisesti Judoliiton valmennuksen budjetista (48 000 €). Lisäksi osa ryhmän urheilijoista saa Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön myöntämää valmennuksen tehostamistukea (yht 25 000 €). Poikkeusaikana (2021) tuet kohdennetaan vuosien 2018–2020 kansainvälisen menestyksen perusteella ryhmään kuuluvien kilpailu- ja leirimatkojen tukemiseen (kts. Valmennustukien pisteytys vuodelle 2021). Tukien kohdentamisesta vastaa päävalmentaja yhdessä valmennuspäällikön kanssa.

Ryhmän päivitys tapahtuu vuosittain marras-joulukuulla. Huippuryhmä tullaan supistamaan myöhemmin realistisesti Pariisin 2024 olympiapaikkaa tavoitteleviin urheilijoihin.

SUOMEN JUDOLIITTO

VUOSISUUNNITELMA

	tammi				helmi				maalis				huhti				touko				kesä				
kipailut				EO BUL 1		EO ITA is not in EJU calendar	GS Tel Aviv 1	EO CZE 12			Ecup BIH 23		GS Tur 1	SM		NORDIC ICELAND 3	EM Por 12	GS Paris 1	Ecup RUS 23			WC Budapest 1	WC Budapest 1	Ecup Slo 23	
leirit		Int TC (UKR) 123	Den TC 123, TC Fin		OTC Antalya 123			Tel Aviv TC 123	OTC Nymburg 123				Tur TC 123	TC Fin 123				TC FRA 123	TC Fin or OTC HUN 123					TC Slo 123	
vkot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	heinä				elo				syys				loka				marras				joulu				
kipailut		Ecup SUI 23	GS Hun 1		OG Tokyo 1		Universiadit 23		EC JUNIORS		Ecup SVK 23	EO EST 123	GP TASHKENT 1		WC JUNIORS		EC U23	FINNISH OPEN							
leirit	EJU TC 123	OTC 123	TC Hun 123		TC Slo 123						TC Fin 123			OTC ITA 123	TC Fin 123			JAPAN 123	JAPAN 123	ALTTITUDE PAU BASIC 123	ALTTITUDE PAU BASIC 123			TC VARALA - INTER 123	
vkot	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

AIKUISTEN JA ALLE 23-VUOTIAIDEN TALOUS

Urheilijoiden valmennustuet n. 98 000 € sisältäen Judoliiton, Olympiakomitean ja Urheilupuistosäätiön valmennustuet:

- * kansainvälinen toiminta (kilpailut ja leirit)
- * arvokilpailut (EM, MM, U23 EM ja Universiadit)
- * kotimaan leirit

Tukitoimet 10 500 €

* lääkärin, lihassuoltajan/fysioterapeutin kulut, asiantuntijatuki, sähköinen harjoittelun seuranta

Urheilijakohtainen valmennusbudjetti

- 1) ohjelma (IJF/Open) n. 20 000 € sisältäen 13 kilpailua ja 20 leiriä
- 2) ohjelma (Open/EJU Cups) n. 17 000 € sisältäen 10 kilpailua ja 20 leiriä
- 3) ohjelma (EJU Cups) n. 17 000 € sisältäen 10 kilpailua ja 19 leiriä

SUOMEN JUDOLIITTO

VALMENNUSTUKIEN PISTEYTYS VUODELLE 2021

Valmennustukien jakaminen perustuu kansainväliseen menestykseen pohjautuvaan pisteutukseen sekä erikseen haettavaan solidaarisuustukeen.

Pisteutuksen käyttöön otossa huomioidaan poikkeusajan vuoksi edellisen kolmen vuoden (2018–2020) paras tulos, jonka perusteella urheilija saa pisteet. Lisäksi urheilijoilta edellytetään Judoliiton valmennusjärjestelmään sitoutumista. Jatkossa lasketaan vain edellisen kalenterivuoden paras tulos.

Huippuryhmään nimettyjen pisteet tuplataan, koska he ovat sitoutuneet huippuryhmän toimintaan. Kaikkien pisteille yltäneiden urheilijoiden pisteet lasketaan yhteen, jonka jälkeen yhteispisteet jaetaan kokonaistukisummalla. Yksittäisen urheilijan tuki määräytyy saavutetun korkeimman tuloksen eli pistemäärän perusteella.

Solidaarisuustuen haku on tammikuussa 2021. Tukea voi hakea alle 21-vuotiaiden ja sitä vanhempien edustusjoukkueisiin nimetyt urheilijat, joilla ei vielä ole pisteutustaulukkoonsa merkittyjä kansainvälisiä tuloksia. Haun yhteydessä on esitettävä perusteluineen alkavan vuoden valmennussuunnitelma sekä sen rahoitus pohja. Solidaarisuustusta päättää Valmennusvaliokunta yhdessä päävalmentajan kanssa.

Huom:

* Tulevaisuudessa vain nimetyt kilpailut huomioidaan pisteutuksessa. Poikkeusajana (2021) turnausten tasoa seurataan. Lähtökohtaisesti pisteille yltämiseen vaaditaan useampi kuin yksi otteluvoitto yhdestä turnauksesta.

* Urheilija voi käyttää valmennustuen vain valmennusjohdon osoittaman ja järjestämän ohjelman läpivientiin.

* Yksittäisen urheilijan vuosittainen valmennustuki voi olla enintään 12 000 € vuonna 2021.

* Olympiakomitean tukea voi saada OK:n listoille nimetyt urheilijat.

* Riippuen tuen määrästä, vain osa siitä voidaan käyttää kerralla yksittäisen tapahtuman kuluihin.

* Mikäli urheilija loukkaantuu tukivuonna, 50 % tuesta voidaan siirtää seuraavalle vuodelle.

* Kaikkien tuen saajien on oltava nimettynä ikäluokkansa edustusjoukkueeseen sekä sitouduttava ammattimaiseen, kansainväliseen arvokilpailumenestykseen tähtäävään valmennukseen. Mikäli urheilijan valmentautumisessa tapahtuu muutoksia, tuen maksu voidaan keskeyttää vuoden aikana päävalmentajan esityksestä Valmennusvaliokunnan päätöksellä.

Taulukko. Rankingpisteutus vuosille 2018–2020.

olympialaiset: VOITTO MM-kilpailut: VOITTO	1000
MM-kilpailut: mitali EM-kilpailut: VOITTO Masters: VOITTO olympialaiset: mitali tai	800
MM-kilpailut: 5. sija olympialaiset: 7. sija EM-kilpailut: mitali Grand slam: VOITTO Grand prix: VOITTO Masters: mitali	700
MM-kilpailut: 7. sija EM-kilpailut: 5. sija Masters 5. sija Grand slam: mitali Grand prix: mitali U21 MM-kilpailut:	600
MM-kilpailut: 9. sija EM-kilpailut: 7. sija Grand slam: 5. sija Grand prix: 5. sija European open: VOITTO U21 MM-kilpailut: mitali U23 EM-kilpailut: U21 EM-kilpailut:	300
European open: mitali EM-kilpailut: 9. sija Grand slam: 7. sija Grand prix: 7. sija U21 MM-kilpailut: 5. sija European cup: VOITTO U23 EM-kilpailut: mitali U21 EM-kilpailut: mitali	200
European cup: mitali European open: 5. sija U23 EM-kilpailut: 5. sija	100
U21 European cup: U21 EM-kilpailut: 5. sija	50

SUOMEN JUDOLIITTO

Alle 21-vuotiaat

Alle 21-vuotiaiden päätavoite on syyskuussa Luxembourgiin järjestettävät EM-kilpailut 2.-5.9.2021. EM-kilpailujen ollessa vuoden kilpailullinen päätavoite tapahtuu valmistautuminen kansainvälisten Eurooppa Cup-turnausten ja niiden yhteydessä järjestettävien leirien sekä kotimaan leirityksen turvin. Ikäluokan parhaimmat urheilijat osallistuvat omien tavoitteidensa mukaisesti aikuisten kansainvälisiin tapahtumiin.

Kotimaan tärkeimmät kilpailut ovat kansainväliset Baltic Sea Championships maaliskuussa sekä Finnish Judo Open lokakuussa. Muita tärkeitä kilpailuja ovat Samurai Cup –kilpailusarja sekä ikäluokan SM-kilpailut. Näiden lisäksi ikäluokan ryhmäsuunnitelmassa on huomioitu muut lähialueen tapahtumat Pohjoismaissa ja Baltiassa.

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2021

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Menestyminen - Ikäluokan EM- ja MM-kisoissa - European Cup -turnauksissa	Urheilijoiden onnistunut kotimaan päivittäisvalmennus ja ulkomaan leiritys	- Ikäluokan World Ranking -listalla parhaat urheilijat Top 30 - European Cup -tason kilpailuissa vähintään neljän urheilijan sijoittuminen Top 8 - EM-kilpailuissa vähintään yhden urheilijan sijoittuminen Top 8
Päivittäisharjoittelun tehostaminen	Olympiavalmennuskeskus harjoittelun onnistumisen ja menestyksen mahdollistavan ympäristön pohjana	- Osallistumisaktiivisuus harjoitteluun liittyvänä mittarina - Opiskelutavoitteiden eteneminen
Urheilun ja opiskelun yhdistäminen		
Urheilijoiden fyysinen kehittyminen vastamaan kansainvälisiä vaatimuksia	- Harjoittelun seuranta - Testaus	Testitulosten kehitys fyysisten ominaisuuksien mittarina
Valmennusprosessien kehitys	- Päivittäisvalmennuksen järjestelyt - Yhteydenpito urheilijoihin ja urheilijan valmentajiin sekä taustahenkilöihin - Tavoitekeskustelut päävalmentaja / valmennuspäällikkö	- Urheilijoiden itsearvio - Tavoite- ja kehityskeskustelut - Kausipalaute - Valmentajapalavereiden määrä ja osallistuminen

ALLE 21-VUOTIAIDEN EDUSTUSJOUKKUE 2021 (päivitys 12/2020)

urheilija	seura
Pihla Salonen	Fudoshin, Pori
Venla Laiho	Nummelan Judo
Frida Laxen	Kirkkonummen Judoseura
Ronja Miekkalehto	Orimattilan Judoseura
Unna Teppo	Koyama, Rovaniemi
Tiia Uusitalo	Tikkurilan Judokat

SUOMEN JUDOLIITTO

Lotta Vahe	Orimattilan Judoseura
Erika Vauhkonen	Chikara, Helsinki
Turpal Djoukaev*	Hämeenlinnan Judoseura
Joonas Haikulainen	Kamiza, Lappeenranta
Santeri Hakkarainen	Jigotai, Jyväskylä
Eetu Ihanamäki	Nokian Judo
Artur Kanevets	Tikkurilan Judokat
Joonatan Kujanhaara	Chikara, Helsinki
Khirschla Khichilasvili	Tikkurilan Judokat
Teo Yliruusi	Tampereen Judo

ALLE 21-VUOTIAIDEN VUOSISUUNNITELMA

	tammi			helmi			maalis			huhti			touko			kesä											
vkot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1. ryhmä			Samurai + TC Fin				u21 TC		Bsc		Bremen/ Thuringen	Ger TC	Eju Ita	Nat sen, TC Ita	Eju Rus, TC Fin	Nordic, TC Rus		Eju Ltu	TC Ltu	TC Fin			TC Cro	TC Cro			
2. ryhmä			Samurai + TC Fin				u21 TC		Bsc		Bremen/ Thuringen	Ger TC		Nat sen	TC Fin	PM			S Cup 2 Tku	TC Fin							
	heinä			elo			syys			loka			marras			joulu											
vkot	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1. ryhmä		Eju Hun	TC Hun	Eju Ger	TC Ger	TC Slo		TC Fin		EM U21		TC Fin		U21 SM	S Cup 4	MM U21	TC Fin		FJO?		TC?	TC?		TC Fin		TC Fin	
2. ryhmä								TC Fin	S Cup 3			TC Fin, SWOP	Varsova Open	U21 SM	S Cup 4		TC Fin		FJO?					TC Fin		TC Fin	

ALLE 21- VUOTIAIDEN TALOUS

Urheilijoiden valmennustuet Judoliitolta 14 000 €

- * kansainvälinen toiminta (kilpailut ja leirit)
- * arvokilpailut (U21 EM, U21 MM)

Tukitoimet 6 000 €

- * lihashuoltajan/fysioterapeutin kulut, asiantuntijatuki, sähköinen harjoittelun seuranta

Urheilijakohtainen valmennusbudjetti n. 11 000 € sisältäen 19 kilpailua ja 14 leiriä

- * kotimaan - ja EJU-tapahtumat
- * arvokilpailut (U21 EM, U21 MM)

Alle 18-vuotiaat

Alle 18-vuotiaiden edustusjoukkueen päätavoite on EM-kilpailut 1.-4.7.2021 (paikka avoin). Joukkue kilpailuihin valitaan kansainvälisten European Cup –kilpailujen sekä Bremen Masters –kilpailujen perusteella. Perustan alle 18-vuotiaiden harjoitteluun luovat kotimaan edustusvalmennusleirit.

Valmennusryhmän tavoitteena on menestyä Pohjoismaisissa ja Baltian alueen kilpailuissa sekä mm. Swedish - ja Varsova Openissa syksyllä. Keskeisenä osana alle 18-vuotiaiden valmennussuunnitelmaa ovat kotimaan tapahtumat kuten SM-kilpailut, Samurai Cup -kilpailusarja sekä Baltic Sea Championships ja Finnish Judo Open. Edellä mainituissa tapahtumissa menestymällä tehdään valinnat edustusjoukkueeseen.

Alle 18-vuotiaiden valmennusjärjestelmän runkona on kotimaan leiritys, jonka tavoitteena on koota kaikki parhaat suomalaiset ikäluokan judokat harjoittelemaan yhdessä. Edustusvalmennusleirien tavoitteena on paitsi laadukkaan harjoittelun lisääminen myös urheilijaksi kasvuun ja kehitykseen liittyvä testaus sekä valmennukseen liittyvät VOK1-tason luennot. Alle 18-vuotiaiden valmennusryhmiin kuulumisen edellyttää sitoutumista ikäluokan vuosittaiseen valmennussuunnitelmaan.

Alle 18-vuotiaiden valmennusta tehostetaan opistoilla järjestettävän leirityksen lisäksi mm. kilpailujen yhteydessä järjestettävillä harjoituspäivillä. Ikäluokan parhaimmisto osallistuu soveltuvin osin alle 21-vuotiaiden maajoukkueleiritykseen.

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2021

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Edustusjoukkueen koon kasvattaminen	• Onnistunut seura- ja liittovalmennuksen yhteistyö, tiedon jakaminen ja valmennuksen laadun kehittäminen	• Menestymispohjan (tulokset) laajeneminen pohjoismaisen- sekä Baltian alueen kilpailuissa sekä muissa näyttökilpailuiksi luokitelluissa kansainvälisen tason kilpailuissa • Edustusvalmennusleiritykseen osallistuneiden määrä
Menestyminen • Ikäluokan EM-kisoissa • European Cup -turnauksissa	• Onnistunut liittovalmennus yhteistyössä henkilökohtaisten valmentajien kanssa • Menestysedellytysten ja onnistumisen mahdollistavan ympäristön luominen	• Tulokset European Cup –tason kilpailuissa (vähintään 4 urheilijan sijoittuminen sijoille 1.–7.) • Tulokset EM-kilpailuissa (vähintään kahden urheilijan sijoittuminen sijoille 1.–5.)
Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen riittäväälle tasolle varmistamaan pohjaa tulevaa harjoittelua varten alle 21-vuotiaiden ikäluokassa kansainvälisen	• Harjoitusmäärän nostaminen • Urheilijoiden koulutus leireillä ymmärtämään lajin vaatimustaso • Liittotason onnistunut kommunikaatio ja sujuva tiedonvälitys	• Testitulosten kehitys erityisesti tyttöjen kestävyysominaisuudet • Harjoittelun seuranta (urheilijat raportoivat harjoittelunsa viikkotasolla) • Valmentajapalavereiden määrä ja osallistuminen

SUOMEN JUDOLIITTO

ALLE 18-VUOTIAIDEN TALOUS

Urheilijoiden valmennustuet Judoliitolta 6 500 €

* kansainvälinen toiminta (EM-valmistava)

* arvokilpailut (EM)

Urheilijakohtainen valmennusbudjetti n. 10 000 € sisältäen 19 kilpailua ja 17 leiriä

* kotimaan - ja EJU-tapahtumat

Urheiluakatemit

Judoliitto keskittää valmennustoimintansa jatkossa yhteen urheiluakatemiaan, pääkaupunkiseudun Urheaan, jossa judoalentajien työnantajana toimii Judoliitto. Urheiluakatemitian tärkeimpänä tehtävänä on koota tavoitteellisesti harjoittelevat judokat laadukkaan päivittäisvalmennuksen piiriin. Ohjattujen arkiharjoitusten ohella niissä on saatavilla valmennuksen tukitoimet sekä opiskelun ja urheilun vaivaton yhdistäminen.

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemitian judon päivittäisvalmennuksesta vastaa päävalmentaja Rok Draksic yhdessä alle 21-vuotiaiden nuorten olympiaalentaja Markus Pekkola kanssa. Draksicin vastuulla on huippuryhmään nimetyt sekä vanhemmat, korkeakouluasteelle tai työelämään siirtyneet, urheilijat. Pekkolan tehtävänä on vastata Mäkelänrinteen urheilulukion judoryhmän valmennuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta.

Pääkaupunkiseudun päivittäisvalmennus tullaan keskittämään elokuussa 2021 avautuvalle Urhea-kampukselle ja Olympiavalmennuskeskus Helsinkiin. Mäkelänrinteen urheilulukion välittämään läheisyyteen valmistuu syksyllä 2021 myös urheilijoiden asuintalo. Urhea-säätiö tulee avaamaan asuntojen vuokrauksen helmikuussa 2021, jolloin säätiö julkaisee myös asukasvalinnan kriteerit.

Tampereen urheiluakatemitian judoalentannuksesta vastaa vielä kevään ajan alle 18-vuotiaiden nuorten olympiaalentaja Otto Favén yhteistyössä päävalmentaja Draksicin sekä akatemiassa harjoittelevien urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Päivittäisharjoittelun suunnittelun ja toteutumisen lisäksi Favénin vastuulla on Varalan Urheiluopistolla järjestettävät judon 8–9. luokkalaisten yläkoululeirit. Syksyn osalta Tampereen akatemiavalmennus on auki.

Molempien urheiluakatemioiden valmennus suunnitellaan noudattaen liittoalentannuksen vuosisuunnitelmarunkoa. Akatemiassa toimivan paikallisen urheilulukion mukaan rakennetussa viikko-ohjelmaringossa pyritään yhdistämään arvokilpailujen ulkopuoliset kilpailukaudet yhteinäisiksi eri ikäryhmille. Urheilijoille pyritään hakemaan kansainvälisestä kalenterista omalle tasolle sopivat kilpailut. Kun kaikki noudattavat jaksotusta, palvelevat yhteiset harjoitukset jokaista kilpajudokaa parhaalla tavalla.

Valmennuksen asiantuntijapalvelut

Terveystarkastuksissa jatketaan ennalta ehkäisevää toimintaa järjestämällä huippuryhmän urheilijoille terveystarkastukset Judoliiton yhteistyölääkärin, **Rauno Elokiurun**, toimesta. Leirityksessä on mukana mahdollisuuksien mukaan fysioterapeutti **Satu Lehikoinen**.

Fyysinen testaus toteutetaan huippuryhmän ja alle 21-vuotiaiden osalta koordinoitusti urheiluakatemioiden hyödyntäen paikallisia yhteistyökumppaneita (Helsingissä Urheilukoulu, Tampereella Varala) sekä leirityksissä käytettävää urheiluopistoa (Pajulahti). Lisäksi alle 18-vuotiaille toteutetaan kenttätestit valmennusleirityksen yhteydessä.

Huippuryhmän psyykinen valmennus järjestetään paikallisesti urheiluakatemioiden palveluita hyödyntäen. Urhean yhteyshenkilöinä toimivat urheilupsykologi **Tatja Holm** (huippuvaihe) ja psyykinen valmentaja **Kim Forsblom** (2. aste). Tampereen Urheiluakatemioiden vastaava psykologina toimii **Tiina Röning**. Akatemioiden jatketaan arkivalmennukseen rakennettua psyykkisen valmennuksen vuosikelloa, joka yhtenäistää ja tehostaa psyykkisen valmennuksen toteuttamista urheilijoiden ikä- ja taitotasot huomioiden.

Molemmat painopisteurheiluakatemioiden tarjoavat kattavan valikoiman valmennuksen tukitoimia. Akatemioiden harjoittelevia urheilijoita kannustetaan hyödyntämään paikallisen akatemian asiantuntijatoimintaa päivittäisharjoittelussaan. Helsingissä urheiluakatemioiden urheilijoiden käytössä olevat palvelut löytyvät Urhean sivuilta (www.urhea.fi/asiantuntijapalvelut). Tampereella asiantuntijapalvelut räätälöidään urheilijakohtaisesti akatemiavalmentaja Otto Favénin, kautta.

Joukkueiden valintakriteerit 2021

Edustusvalmennustoiminnan tavoitteena on menestyä kansainvälisissä arvokilpailuissa ja saavuttaa siellä mitaleita. Edustusvalmennukseen valitaan kansainväliseen menestykseen tähtääviä, tavoitteellisesti harjoittelevia urheilijoita, jotka yltyvät mitaleille SM-kilpailuissa ja osallistuvat edustusvalmennusleireille sekä ikäluokan vastuuvallmentajan osoittamiin näyttökisoihin.

Ikäluokkien vastuuvallmentajat nimeävät Valmennusvaliokunnan hyväksynnällä edustusjoukkueet, joihin pääsy edellyttää vähintään useampaa mitalitulosta PM-tason kilpailuissa (Matsumae, Baltic Sea, PM-kilpailut, Budo Nord, Swedish Open, Finnish Open, Kaimu Keerak), valmennussuunnitelman palautusta sekä halua ja edellytyksiä sitoutua ikäluokan vaativampiin tapahtumiin eli aikuisilla IJF- ja nuorilla EJU-tason kilpailuihin ja leiritykseen. Edustusjoukkueen urheilijoiden kanssa tehdään urheilijasopimukset (liite 1.).

JUDON HUIPPURYHMÄ 2024

Huippuryhmä valitaan edustusjoukkueista (aikuiset, U23 ja U21) päävallmentajan esityksestä. Valmennusvaliokunta hyväksyy huippuryhmän kokoonpanon ja se viedään tiedoksi Judoliiton hallitukselle.

Huippuryhmä valitaan 2020–2024 ajanjaksolle mutta sitä päivitetään vuosittain. Päävallmentaja vastaa ryhmän kokoonpanosta ja toiminnasta. Ryhmän kokoonpanoon voidaan tehdä muutoksia kesken vuotta Valmennusvaliokunnan hyväksynnällä. Tieto ryhmän muutoksista viedään tiedoksi Judoliiton hallitukselle.

AIKUISET

Kaikki aikuisurheilijat voivat osallistua Eurooppa Cup- tason (+European Open EST) kilpailuihin vapaasti allekirjoitettuaan sopimuksen, jossa he sitoutuvat ADT-säännöstöön, urheilun eettisiin ohjeisiin ja Judoliiton käyttäytymissääntöihin. IJF-tason kilpailuihin (Continental Open, Grand Prix, Grand Slam) voivat osallistua huippuryhmään nimetyt judokat. Alle 21-vuotiaiden edustusjoukkueen urheilija voidaan lähettää IJF-turnauksiin, jos päävallmentaja katsoo sen järkeväksi.

EM 2021 riittäväksi näyttöksi katsotaan edustusvalmennuksessa olevalta urheilijalta kilpailua edeltävältä 8 kk:

- aikuisten Euroopan Cupin mitali TAI
- Continental Open 1.–5. TAI
- vähintään kaksi otteluvoittoa yhdessä Grand Prix- tai Grand Slam -turnauksessa.

EM-kilpailuiden näytöt on annettava viimeistään **5.4.2021**.

MM 2021 riittäväksi näyttöksi katsotaan edustusvalmennuksessa olevalta urheilijalta kilpailua edeltävältä 8 kk:

- aikuisten Eurooppa Cupin voitto TAI
- Continental Openin 1.–3. TAI
- Grand Prix – tai Grand Slam 1.-7. TAI
- edellytykset saavuttaa olympiapaikka Tokioon 2021

SUOMEN JUDOLIITTO

MM-kilpailuiden näytöt on annettava viimeistään **9.5.2021**.

Universiadeihin 2021 voidaan esittää korkea asteella opiskelevia urheilijoita (synt. 1996–2003) seuraavilla näytöillä:

- useampi otteluvoitto yksittäisessä Eurooppa Cup -, Continental Open – tai ylemmän tason turnauksessa vuotta ennen turnausta

Lopullisen valinnan Universiadien joukkueesta tekee Suomen Olympiakomitea.

Huippuryhmän ulkopuolelta IJF-turnauksissa saa otella:

- Kun urheilija on saavuttanut mitalin Euroopan Cupista, hän saa osallistua myös Continental Open -kilpailuihin. Euroopan cupin voitolla tai yltämällä Continental Openin mitaliotteluihin pääsee seuraavalle tasolle Grand Prix ja Grand Slam -turnauksiin (aikamääre mitalitulokselle edeltävät 2 vuotta)
- Edustusjoukkueen ulkopuolelta EM- tai MM-kisoihin voidaan valita, jos on kuluvana kalenterivuonna saavuttanut vähintään Continental Openin mitalin tai sijoittunut piste-sijoille Grand Prix tai Grand Slam -turnauksessa.

ALLE 23-VUOTIAAT

Alle 23-vuotiaiden EM-kisoihin voidaan valita urheilija, joka on saavuttanut vähintään

- Aikuisten Euroopan cupin tai Continental Openin pistesija (1.–7.)
- Lisäksi urheilijalta edellytetään ottelukelpoisuuden osoittamista sekä U23 EM-menestykseen tähtäävän uskottavan harjoittelun suunnittelua ja toteuttamista kesän ja syksyn aikana.

U23 EM-kilpailujen näytöt on annettava **4.10.2021** mennessä.

U21-ikäluokan ikäluokan urheilija voidaan valita näihin kilpailuihin U21 MM-kisojen sijasta samoilla kriteereillä: vähintään pistesija (1.–7.) U21 EM-kisoissa, kaksi EJU Cup -mitalia U21-ryhmäsuunnitelman tapahtumissa tai top16-sijoitus U21 maailman rankingissa.

ALLE 21-VUOTIAAT

Alle 21-vuotiaiden nuorten EJU-tason turnauksiin voi osallistua ikäluokan vastuuvallmentajan nimeämä edustusjoukkue.

Alle 21-vuotiaiden EM-kilpailuihin voidaan valita urheilijat, jotka ovat sijoittuneet alle 21-vuotiaiden ryhmäsuunnitelmaan nimetyissä EJU-turnauksissa ml. Bremen vähintään pistesijoille (1.–7.). Ryhmäsuunnitelman ulkopuolisiin EJU-turnauksiin urheilija voi halutessaan osallistua, esimerkiksi EJU-rankingia parantaakseen, mutta kyseiset tulokset eivät vaikuta arvokisavalintaan. Joukkuekisaan osallistuminen saattaa olla perusteluna lähettää tavoitteellisesti harjoitteleva urheilija kisoihin, vaikka näyttökriteeristö ei aivan täytyisikään.

Alle 21-vuotiaiden EM-kilpailujen näytöt on annettava **2.8.2021** mennessä.

Alle 21-vuotiaiden MM-kilpailuihin 2021 voidaan valita urheilija seuraavilla näytöillä:

- Alle 21-v. EM-kilpailuissa 2021 sijat 1.–7. TAI

- Saavuttaa kaksi nuorten Eurooppa Cup-italia U21-ryhmäsuunnitelman 2021 mukaisissa näyttökilpailuissa

ALLE 18-VUOTIAAT

Alle 18-vuotiaiden nuorten EJU-tason turnauksiin voi osallistua ikäluokan vastuvalmentajan nimeämä edustusjoukkue.

Alle 18-vuotiaiden EM-kilpailuihin voidaan valita urheilijat, jotka ovat sijoittuneet EJU-tason turnauksissa pistesijoille (1–7.) ml. Bremen ja Thuringen. Joissain tapauksissa saattaa olla perusteltua lähettää tavoitteellisesti harjoitteleva urheilija kisoihin, vaikka näyttökriteeristö ei aivan täytyisi, kuten joukkuekisaan osallistuminen tai useampi otteluvoitto useammassa turnauksessa. Nämä valinnat on erikseen perusteltava.

Ikäluokan EM-kilpailujen näytöt on annettava **30.5.2021** mennessä.

MM-kilpailut eivät pääsääntöisesti kuulu U18-edustusjoukkueen ohjelmaan. Niihin voidaan valmentajan näin esittäessä lähettää urheilija, joka on kuluvana vuonna yltänyt mitaleille ikäluokan muissa arvokisoissa.

Muuta

- Arvokisavalinnat tekee valmennusvaliokunta ikäluokan vastuvalmentajan ja valmennuspäällikön yhteisestä esityksestä.
- Joissain tapauksissa (olympiakarsinta, joukkuekisaan osallistuminen, menestymisenuste) saattaa olla perusteltua lähettää tavoitteellisesti harjoitteleva urheilija kisoihin, vaikka näyttökriteeristö ei aivan täytyisi. Nämä valinnat on erikseen perusteltava.
- Ulkomaille harjoittelemaan lähtevä urheilija pysyy osana edustusjoukkuetta sopimalla erikseen harjoittelusta edustusjoukkueen johdon kanssa. Hänellä on velvoite osallistua SM-kisoihin ja muuhun ikäluokan vastuvalmentajan osoittamaan ohjelmaan.
- Kaikissa ikäluokissa, jos useampi kuin kaksi urheilijaa sarjaa kohti ylittää valintarajan, asetetaan urheilijat paremmuusjärjestykseen edeltävän 8 kuukauden ajalta kerättyjen yhteenlaskettujen IJF ja/tai EJU ranking-pisteiden perusteella.
- Mikäli kansainvälisiä näyttökilpailuita ei jostain syystä järjestetä tai niihin ei voida osallistua, esimerkkinä koronatilanne, arvokilpailuvalinnat tehdään vallitsevien olosuhteiden valossa.

Edellä mainitut kriteerit löytyvät myös englanniksi Judoliiton valmennuksen sivuilta.

SUOMEN JUDOLIITTO

Yhteystiedot

JAANA JOKINEN
VALMENNUSPÄÄLIKKÖ



Puh. 050 331 4640
jaana.jokinen@judoliitto.fi

ROK DRAKSIC
PÄÄVALMENTAJA



Puh. 050 589 8210
rok.draksic@judoliitto.fi

MARKUS PEKKOLA
U21 NOV / MÄRSKY



Puh. 040 520 5486
markus.pekkola@judoliitto.fi

OTTO FAVÉN
U18 NOV / TAMPERE



Puh. 050 4611148
otto.faven@judoliitto.fi

Suomen Judoliitto ry

Valimotie 10 (5. krs), 00380 Helsinki

puh. 050 3847 030

email. toimisto@judoliitto.fi

www.judoliitto.fi



Liitteet

Liite 1. Suomen Judoliiton edustusjoukkueurheilijan valmennussopimus vuodelle 2021

Suomen Judoliiton valmennusjärjestelmän tarkoitus on kasvattaa judokoista menestyviä aikuisten ikäluokan urheilijoita. Tämän sopimuksen tarkoitus on edistää urheilijan valmentautumista ja määritellä urheilijan ja häntä tukevan Suomen Judoliiton yhteistyötä.

Tämä sopimus on voimassa 1.1.-31.12.2021.

Suomen Judoliiton velvollisuudet ja tehtävät:

1. Judoliiton valmennusjohto vastaa valmennustoiminnan vuosisuunnittelusta ja liittojohtoista valmennusjärjestelmästä.
2. Judoliitto vastaa liittojohtoisten leirien suunnittelusta ja järjestämisestä.
3. Judoliitto vastaa siitä, että kaikissa liittojohtoisen suunnitelman mukaisissa harjoitusleiritapahtumissa ja yhteisharjoituksissa on asianmukainen liiton valitsema vastuuvалmentaja mukana.
4. Judoliitto valitsee ja nimeää joukkueet kaikkiin EJU:n ja IJF:n alaisiin kilpailu- ja leiritapahtumiin.
5. Judoliitto valitsee, nimeää ja kustantaa joukkueet kansainvälisiin arvokilpailuihin.
6. Judoliitto valitsee joukkueisiin mukaan vain tämän sopimuksen allekirjoittaneita urheilijoita.
7. Judoliitto toimittaa urheilijoille varusteita yhteistyösopimustensa mukaisesti.

Urheilijan velvollisuudet ja tehtävät:

8. Urheilija sitoutuu noudattamaan Judoliiton liittojohtoista valmennussuunnitelmaa ja harjoittelun rytmitystä.
9. Urheilija sitoutuu osallistumaan liittojohtoihin kotimaisiin harjoitusleireihin ja liiton valmennuksen vuosisuunnitelmassa määriteltyihin kansallisiin kilpailuihin liiton ikäluokan vastuuvалmentajan kanssa sovitulla tavalla.
10. Urheilija sitoutuu osallistumaan omalla asuinpaikkakunnallaan tai sen läheisyydessä järjestettyihin alueellisiin yhteisharjoituksiin liiton ikäluokan vastuuvалmentajan kanssa sovitulla tavalla.
11. Urheilija sitoutuu pitämään valmennusjohdon ohjeiden mukaista harjoituspäiväkirjaa ja esittämään sen pyydettyä ikäluokkansa vastuuvалmentajalle. Mikäli urheilija saa Judoliitolta tai Olympiakomitealta taloudellista tukea valmennukseen, on hän velvoitettu käyttämään liittovalmennuksen tarjoamia valmennuksen seurantavälineitä (harjoittelun seuranta ja otteluanalyysi).
12. Urheilija sitoutuu osallistumaan valmennusjohdon osoittamiin testeihin ja terveystarkastuksiin.
13. Urheilija sitoutuu käyttämään hänelle liitosta mahdollisesti toimitettuja liiton yhteistyösopimusten mukaisia varusteita.
14. Urheilija sitoutuu ilmoittamaan harjoitteluunsa vaikuttavista loukkaantumisista tai sairastumisista viipymättä ikäluokkansa vastuuvалmentajalle.
15. Urheilija sitoutuu edistämään judon tunnettavuutta antamalla haastatteluja judotapahtumien yhteydessä ja olemaan käytettävissä mahdollisissa tiedotustilaisuuksissa.
16. Urheilija sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEK ry:n antidopingsäännöstöä ja sitoutuu olemaan osallistumatta minkäänlaiseen urheilukilpailujen manipulaatioon ja mikäli hän sellaista havaitsee joko itselle ehdotettuna tai muutoin, hän sitoutuu ilmoittamaan siitä välittömästi kyseisen urheilulajin lajiliitolle ja Suomen urheilun eettiselle keskukselle. Puhtaasti paras -verkkokoulutus on maajoukkueurheilijoille pakollinen. Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelo löytyy ainoastaan nettiversiona <http://www.suek.fi/kielletyt-aineet-ja-menetelmat>.
17. Urheilija sitoutuu noudattamaan Judoliiton joukkueiden yleisiä käyttäytymissääntöjä, joihin kuuluu mm. alkoholista ja päihteistä pidättäytyminen valmennuksen tapahtumien aikana sekä asiallinen käyttäytyminen judokana kaikissa tilanteissa.