



SUOMEN JUDOLIITTO

VALMENNUKSEN
TYÖSUUNNITELMA 1. TAMMIKUUTA 2022

Päivitetty 1.1.2022

SISÄLLYSLUETTELO

Sisälly

Johdanto	1
Judoliiton valmennusjärjestelmä	2
Aikuiset ja alle 23-vuotiaat	4
Alle 21-vuotiaat	9
Alle 18-vuotiaat	11
Keskitetty liittovalmennus	13
Valmennuksen asiantuntijapalvelut	13
Joukkueiden valintakriteerit 2022	14
Lasten ja nuorten valmennustoiminta (U13/15)	18
Yhteystiedot	19
Liitteet	20

Johdanto

Judoliiton valmennustoiminta tähtää kansainväliseen arvokisamenestykseen. Huippujudon osalta Judoliiton valmennustoiminta keskittyy toukokuussa 2022 alkaviin Olympiakarsintoihin kohti Pariisia 2024.

Judoliiton valmennustoiminta on keskitetty Helsingin Mäkelänrinteeseen elokuussa 2021 avautuneeseen Urhea-halliin joka on merkittävä Judoliiton yhteistyökumppani. Olympiavalmennuskeskus tarjoaa kansainväliset olosuhteet ja osaamisen huippujudon päivittäisvalmennukselle.

Päävalmentaja Rok Draksic vastaa huippuryhmän urheilijoiden kansainvälisistä tapahtumista ja Helsingin päivittäisharjoittelun ohjelmoinnista ja toteutuksesta yhdessä alle 21- ja alle 18-vuotiaiden nuorten olympiavalmentajien kanssa. Valmennuspäällikkö vastaa koko judokan urapolun johtamisesta ja kehittämisestä tukien erityisesti maajoukkuevalmennuksen toimintaa.

Arvokilpailu- ja edustusjoukkueet valitaan jatkossakin vuosittain tarkistettavien valintakriteereissä mainittujen tuloksien sekä sitoutumisen asteen perusteella.

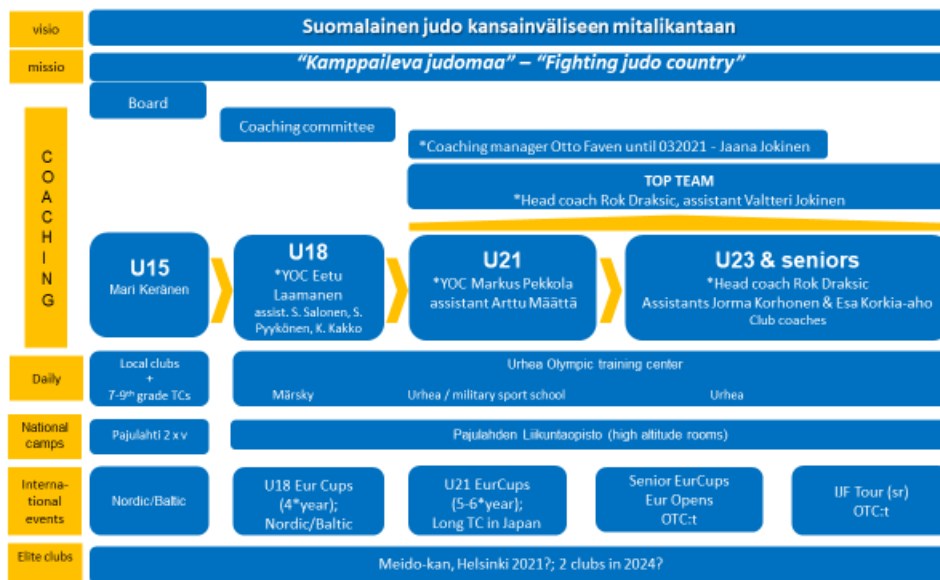
Valmennusosaamisen kehittämiseksi Judoliitto jatkaa keväällä 2020 Jaana Jokisen (äitiysvapaalla maaliskuun loppuun 2022 saakka) aloittamaa suomalaisen judovalmennuksen linjauksen työstöä, joka koronaviruksen vuoksi pysähtyi. Judoseurojen kanssa yhteisesti linjattavalla dokumentilla päivitetään judovalmennuksen 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.

Judoliiton valmennustoiminnan tavoitteena on palata kansainväliseen mitalikantaan yleisen sarjan arvokilpailuissa alkavalla olympiadilla 2022–2024. Tavoitteen saavuttamiseksi valmennustoiminnan laatua arvioidaan yhteisesti sovittavilla valmennuksen laatutekijöillä, jotka määritetään vuosittain.

Otto Favén
vt. 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 urheilukatemian judon päivittäisvalmennus yhdessä päävalmentajan kanssa sekä alle 21-vuotiaiden edustusvalmennettävien valmennuksen suunnittelu ja toteutus.

Alle 18-vuotiaiden nuorten olympiavalmentajan vastuualueena on pääkaupunkiseudun urheilukatemian judon päivittäisvalmennus, pääkaupunkiseudun yläkouluikäisten yhteisharjoitukset ja valtakunnallinen Yläkoululeiritys sekä alle 18-vuotiaiden edustusvalmennettävien valmennuksen suunnittelu ja toteutus.

SUOMEN JUDOLIITTO

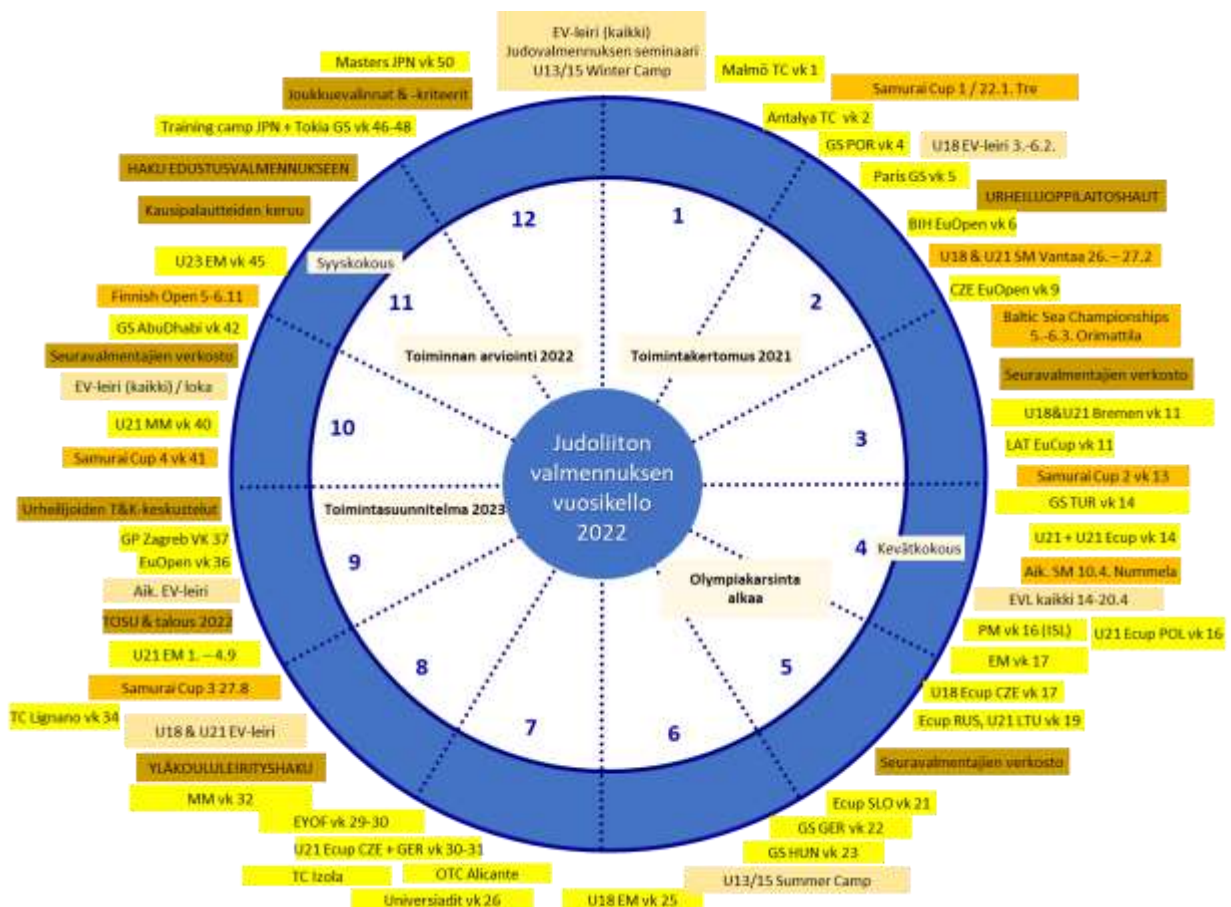
Palkatut valmentajat

Jaana Jokinen	Helsinki/Lahti	valmennuspäällikkö
Rok Draksic	Helsinki	päävalmentaja / huippuryhmä / Hki
Markus Pekkola	Hki/Hämeenlinna	alle 21-v. nuorten olympiavalmentaja / Hki
Eetu Laamanen	Hki	alle 18-v. nuorten olympiavalmentaja / Hki

Avustavat oto-valmentajat (oman toimen ohella)

Valtteri Jokinen	Lahti	huippuryhmä
Jorma Korhonen	Kajaani	alle 23-vuotiaat
Esa Korkia-aho	Helsinki	aikuisten ja alle 23-vuotiaiden haastajaryhmät
Arttu Määttä	Helsinki	Urhean päivittäisharjoittelun tuki
Sanna Pyykönen	Lahti	alle 18-vuotiaiden edustusvalmennus
Katri Kakko	Lahti	alle 18-vuotiaiden edustusvalmennus
Sami Salonen	Pori	alle 18-vuotiaiden edustusvalmennus
Ruslan Pinhasov	Lappeenranta	7. – 9. luokkalaisten yläkoululeiritus
Mari Keränen	Nummela	11-14-vuotiaiden valmennustoiminnan koordinointi

Valmennuksen vuosikello 2022



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

Judoliiton aikuisten valmennustoiminnan painopiste on Olympiakarsinnoissa kohti Pariisia 2024. Huippuryhmä on muodostettu vuoden 2021 lopussa ja ennen olympiakarsintojen alkamista toukokuussa sen kokoonpanoa tarkastellaan.

Parhaiden urheilijoiden valmentautumista tehostetaan varmistamalla heille paras mahdollinen harjoitusvastus niin kotimaassa kuin kansainvälisillä leireillä ja tavoitellaan rankingsijoitusten nostamista leveällä rintamalla, arvokilpailuissa 7. parhaan joukkoon sijoittumista ja yhtä urheilijaa kutsukilpailuihin Mastersiin. Katso tarkemmin yhteiset mittarit alta.

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

Vuoden päätapahtumia ovat Sofiassa järjestettävät Euroopan mestaruuskilpailut 29.4.-1.5.2022 ja Tashkentissa MM-kilpailut 7.-13.8.2022. Kotimaan leiritys suunnitellaan tukemaan kansainvälistä ohjelmaa. Kotimaassa hyödynnetään Pajulahden korkeanpaikan harjoittelumahdollisuuksia.

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2022

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Vastaaminen kv. tason vaatimuksiin <ul style="list-style-type: none">PäivittäisvalmennusLaatu	<ul style="list-style-type: none">Huippuryhmän tiivistäminenKeskittyminen urheilijoihin jotka seuraavat suunnitelmaaYksilöllisempi suunnittelu	<ul style="list-style-type: none">Yhteistyö seuravalmentajien suuntaanHarjoittelun seurantaTuomaroidut otteluharjoituksetTestaus
Menestyminen <ul style="list-style-type: none">OlympiakarsinnatArvokilpailuissa (EM, U23 EM ja MM)UniversiaditMasters	<ul style="list-style-type: none">Suunnitelman noudattaminenTyönteko - ExtratKeskittyminen yksityiskohtiinHuippuryhmän kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">Mitalit GP tai GS tasolta2 urheilijaa WRL top 5.1 urheilija Mastersissa1 urheilija WRL top 301 urheilija WRL top 507 joukossa arvokisoissa
Valmennuksen ja vuorovaikutuksen kehittämisen	<ul style="list-style-type: none">yhteistyö muiden valmentajien kanssa (Urhea)	<ul style="list-style-type: none">KausipalauteValmentajapalavereiden määrä ja osallistuminenArvojen ja toimintatapojen viittaaminen läpi vuoden eri valmennustapahtumissa

SUOMEN JUDOLIITTO

AIKUISTEN EDUSTUSJOUKKUE 2022 (päivitys 12/2021)

Naiset:

Alexandra Barton
Jessika Hellgren
Emilia Kanerva
Pihla Matikainen
Elviira Kujansuu
Christina Sandell

Miehet:

Elias Körkkö
Luukas Saha
Thomas Rönkkö
Valtteri Olin
Eetu Heinonen
Aku Laakkonen
Oskari Mäkinen
Markus Lambacka
Martti Puumalainen

ALLE 23-VUOTIAIDEN EDUSTUSJOUKKUE 2022 (päivitys 12/2021)

Roope Korhonen
Khirschla Khirchilashvili
Turpal Djoukaev
Eetu Ihanamäki
Santeri Hakkarainen

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 ryhmän urheilijat saavat Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön myöntämää valmennuksen tehostamistukea (yht 50 000 €). Judoliiton budjetoimaa tukea kohdennetaan vuoden 2021 kansainvälisen menestyksen perusteella ryhmään kuuluvien kilpailu- ja leirimatkojen tukemiseen (kts. Valmennustukien pisteytys vuodelle 2021) ja tehostamistuen kohdentamisessa huomioidaan Olympiakomitean siihen liittämät ehdot. Tukien kohdentamisesta vastaa päävalmentaja yhdessä valmennuspäällikön kanssa.

Ryhmän päivitys tapahtuu vuosittain marras-joulukuulla. Toukokuussa 2022 ennen olympiakarsintojen alkamista huippuryhmän kokoonpanoa tarkastellaan. Tätä varten on jätetty jakamatta 10 000€ Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön huippuryhmälle kohdentamaa

SUOMEN JUDOLIITTO

tehostamistukea joka kohdennetaan huippuryhmälle toukokuussa sen hetkisen tilannearvion perusteella.

VUOSISUUNNITELMA HUIPPURYHMÄ

	Tammi				Helmi				Maalis				Huhti				Touko			Kesä					
Kilpailu			Samurai Cup 1	GP POR	GS PARIS	TC BIH			Baltic Sea				GP ANTALYA				EC SOFIA		National Champ.	GS KAZAN		GS DUSSELDORF	GS BUDAPEST		
Leiri	SWEDEN		SAMORIN			TC PARIS					OTC NYMBURG			TC ANTALYA	TC TATA	TC FINLAND				TC TBC			TC DUSSELDORF	OTC POREC	
	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

	jul				aug				sep				okt				nov				dec							
Kilpailu	UNIVERSIADE				WC TASHKENT	WC TASHKENT					GP ZAGREB					GS ABU DHABI					GS TOKYO				MASTERS			
Leiri			TC TBC	TC TBC	TC IZOLIA SLO			TC LIGNANO				TC FINLAND			OTC ROME		OTC MALAGA				JAPAN	JAPAN	JAPAN					TC PAULAHTI
	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	

SUOMEN JUDOLIITTO

VUOSISUUNNITELMA U23 JA AIKUISET

	jan				feb				mar				apr				may				jun						
Kilpailu			Samurai Cup 1	GP POR		EuOpen TBC				BSC EO CZE						NORDIC CH ISL	EC SOFIA	National Champ	EuCup Orenburg		EuCup Podcetrt						
Leiri	SWE/ITA		SAMORIN		TC PARIS				OTC NYMBURG						TC ANTALYA	TC TATA	TC HOME			TC Orenburg			TC Podcetrt			OTC POREC	
	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		

	jul				aug				sep				okt				nov				dec						
Kilpailu	UNIVERSIAD	EuOpen TBC			WC TASHKENT	WC TASHKENT				EuOpen TBC						EuCup Malaga											
Leiri	OTC ALICANTE		TC TBC	TC TBC	TC IZOLA SLO			TC LIGNANO				TC FINLAND		OTC ROME		OTC MALAGA					JAPAN	JAPAN	JAPAN			TC PAJULAHTI	
	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

AIKUISTEN JA ALLE 23-VUOTIAIDEN TALOUS

Urheilijoiden valmennustuet n. 121 000 € sisältäen Judoliiton, Olympiakomitean ja Urheiluoopistosäätiön valmennustuet:

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

Tukitoimet 9000 €

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

Urheilijakohtainen valmennusbudjetti

- 1) ohjelma (huippuryhmä) n. 25 000 €
- 2) ohjelma (U23 ja aikuiset) n. 23 000 €

SUOMEN JUDOLIITTO

VALMENNUSTUKIEN PISTEYTYKSEN VUODELLE 2022

Valmennustukien jakaminen perustuu kansainväliseen menestykseen pohjautuvaan pisteilyyn sekä erikseen haettavaan solidaarisuustukeeseen.

Pisteilyyn käytännössä huomioidaan vuoden 2022 paras tulos, jonka perusteella urheilija saa pisteet. Lisäksi urheilijoilta edellytetään Judoliiton valmennusjärjestelmään sitoutumista.

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

Solidaarisuustuen haku on joulukuussa 2022. Tukea voi hakea alle 21-vuotiaiden ja sitä vanhempien edustusjoukkueisiin nimetyt urheilijat, joilla ei vielä ole pisteilytaulukko merkittäviä kansainvälisiä tuloksia. Haun yhteydessä on esitettävä perusteluineen alkavan vuoden valmennussuunnitelma sekä sen rahoitus pohja. Solidaarisuustusta päättää Valmennusvaliokunta yhdessä päävalmentajan kanssa.

Huom:

Vain nimetyt kilpailut huomioidaan pisteilyssä. Poikkeusaikana 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 20 000 € vuonna 2022.

* 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.

Taulukko. Rankingpisteily vuodelle 2021.

Olympic games: WIN	1000
World championship: WIN	
World championship: medal	
European championship: WIN	800
Masters: WIN	
Olympic games: medal or 5th place	
World championship: 5th place	
Olympic games: 7th place	
European championship: medal	700
Grand slam: WIN	
Grand prix: WIN	
Masters: medal	
World championship: 7th place	
European championship: 5th place	
Masters 5th place	
Grand slam: medal	
Grand prix: medal	
JUNIOR world championship: WIN	600
World championship: 9th place (1/16)	
European championship: 7th place	
Grand slam: 5th place	
Grand prix: 5th place	
European open: WIN	300
JUNIOR world championship: medal	
European championship U23: WIN	
JUNIOR European championship: WIN	
European open: medal	
European championship: 9th place (1/16)	
Grand slam: 7th place	
Grand prix: 7th place	
JUNIOR World championship: 5th place	200
European cup: WIN	
European championship U23: medal	
JUNIOR european championship: medal	
European cup: medal	
European open: 5th place	
European championship U23: 5th place	100
Junior cup: medal	
European championship U21: 5th place	
Eu Cup: 5th place	
European Open: 7th place	50

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

Alle 21-vuotiaat

Alle 21-vuotiaiden päätavoite on syyskuussa Prahassa järjestettävät ikäluokan EM-kilpailut. Päätavoitteeseen valmistautuminen tapahtuu kansainvälisten Eurooppa Cup –kilpailuiden ja niiden yhteydessä järjestettävien leirin sekä kotimaan leirityksen turvin.

Kotimaan tärkeimmät kilpailut ovat kansainväliset Baltic Sea Championships maaliskuussa sekä Finnish Judo Open marraskuussa. Muita tärkeitä kotimaisia kilpailuja ovat Samurai Cup -kilpailut sekä ikäluokan SM-kilpailut. Lisäksi ikäluokan ryhmäsuunnitelmassa on huomioitu muut muissa pohjoismaissa sekä Baltiassa järjestettävät kilpailut.

Ikäluokan kotimaan maajoukkuevalmennus järjestetään yhdessä aikuisten kanssa ja osin alle 18-vuotiaiden; samoin ikäluokan parhaimmisto osallistuu soveltuvin osin aikuisten kansainväliseen leiritykseen.

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2022

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
<p>Menestyminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Ikäluokan EM- ja MM-kisoissa European Cup -turnauksissa 	<ul style="list-style-type: none"> Urheilijoiden onnistunut kotimaan päivittäisvalmennus ja ulkomaan leiritys 	<ul style="list-style-type: none"> 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
<p>Päivittäisharjoittelun tehostaminen</p> <p>Urheilun ja opiskelun yhdistäminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Olympiavalmennuskeskus harjoittelun onnistumisen ja menestyksen mahdollistavan ympäristön pohjana Opiskelun joustava yhdistäminen tavoitteelliseen valmentautumiseen Osallistuva asiantuntijuus 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistumisaktiivisuus harjoitteluun liittyvänä mittarina Opiskelutavoitteiden eteneminen Tukiohjelmien riittävyys
<p>Urheilijoiden fyysinen kehittyminen vastaamaan kansainvälisiä vaatimuksia</p>	<ul style="list-style-type: none"> Harjoittelun seuranta Harjoittelumäärän asteittainen nosto Testaus 	<ul style="list-style-type: none"> Testitulosten kehitys fyysisten ominaisuuksien mittarina Harjoittelun seurannan raportointi ja palaute
<p>Valmennusprosessien kehitys</p>	<ul style="list-style-type: none"> Päivittäisvalmennuksen järjestelyt Yhteydenpito urheilijoihin ja urheilijan valmentajiin sekä taustahenkilöihin Tavoitekeskustelut päävalmentaja / valmennuspäällikkö 	<ul style="list-style-type: none"> Urheilijoiden itsearvio Tavoite- ja kehityskeskustelut Kausipalaute Valmentajapalavereiden määrä ja osallistuminen

SUOMEN JUDOLIITTO

ALLE 21-VUOTIAIDEN EDUSTUSJOUKKUE 2022

Alle 21-vuotiaiden edustusjoukkue muodostetaan maaliskuun 2022 aikana, kun kansainvälistä kilpailukokemusta on kertynyt poikkeusaikojen jälkeen riittävästi.

ALLE 21-VUOTIAIDEN VUOSISUUNNITELMA

	Tammi					Helmi					Maalis					Huhti					Touko					Kesä										
1.ryhmä			Sc1	Bel					u21 Nat	Bso				Bremen					EJU Ita					EJU Pol					Sen Nat					Eju Ltu		
2.ryhmä			Sc1						u21 Nat	Bso				Bremen										Nordic					Sen Nat							
Leirit	tc Swe				tc Bel_tc Fir									tc Ger					tc Ita_tc Fir					tc pol										tc Cro		
	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										
1.ryhmä				EJU Cze	EJU Ger					u21 EC								u21 WC																		
2.ryhmä													J-Swop					Pol						Fjo												
Leirit				tc Cze	tc Ger																														tc Fin	
	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									

ALLE 21- VUOTIAIDEN TALOUS

Urheilijoiden valmennustuet Judoliitolta 9000 €

- * kansainvälinen toiminta (kilpailut ja leirit)
- * arvokilpailut (U21 EM, U21 MM)
- * Muu tarveharkintainen tuki (solidaarisuustuki myönnetty 9500€)

Tukitoimet 2000 €

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

Urheilijakohtainen valmennusbudjetti n. 11 000 €

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

Alle 18-vuotiaat

Alle 18-vuotiaiden edustusjoukkueen päätavoite on EM-kilpailut kesä-heinäkuun vaihteessa ja nuorten Olympiafestivaalit heinäkuun lopussa. Joukkue kilpailuihin valitaan kevään kansainvälisten kilpailujen perusteella, joista painotetaan European Cup- kilpailuja.

Valmennusryhmän tavoitteena on menestyä Pohjoismaisissa ja Baltian alueen kilpailuissa sekä mm. Varsova Openissa syksyllä. Keskeisessä osassa ovat mm. SM- ja Samurai Cup -kilpailut sekä Baltic Sea Championships ja Finnish Judo Open. Edellä mainituissa tapahtumissa menestymällä tehdään valinnat edustusjoukkueeseen.

Alle 18-vuotiaiden valmennusjärjestelmän runkona on kotimaan leiritys Liikuntakeskus Pajulahdessa, jonka tavoitteena on koota kaikki parhaat suomalaiset ikäluokan judokat harjoitteluun yhdessä. Edustusvalmennusleirien tavoitteena on paitsi laadukkaan harjoittelun lisääminen myös urheilijaksi kasvaminen, testaus sekä VOK1-tason luennot. Alle 18-vuotiaiden valmennusryhmiin kuulumisen edellyttää sitoutumista ikäluokan vuosittaiseen valmennussuunnitelmaan.

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

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2022

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Edustusjoukkueen koon kasvattaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Onnistunut seura- ja liittovalmennuksen yhteistyö, tiedon jakaminen ja valmennuksen laadun kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Menestymispohjan (tulokset) laajeneminen pohjoismaisen- sekä Baltian alueen kilpailuissa • Edustusvalmennusleiritykseen osallistuneiden määrä
Menestyminen <ul style="list-style-type: none"> • Ikäluokan EM- ja EYOF kisoissa • European Cup -turnauksissa 	<ul style="list-style-type: none"> • Onnistunut liittovalmennus yhteistyössä henkilökohtaisten valmentajien kanssa • Menestyedellytysten ja onnistumisen mahdollistavan ympäristön luominen 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 vaatimustason mukaisesti.	<ul style="list-style-type: none"> • Harjoitusmäärän nostaminen • Urheilijoiden koulutus leireillä ymmärtämään lajin vaatimustaso • Liittotason onnistunut kommunikaatio ja sujuva tiedonvälitys seura- ja henkilökohtaisten valmentajien kanssa. • Innostavan harjoitusympäristön luominen leireillä ja liiton valmennustapahtumissa 	<ul style="list-style-type: none"> • Testitulosten kehitys erityisesti tyttöjen kestävyysominaisuudet • Harjoittelun seuranta (urheilijat raportoivat harjoittelunsa viikkotasolla) • Valmentajapalavereiden määrä ja osallistuminen • Kausipalaute

SUOMEN JUDOLIITTO

ALLE 18-VUOTIAIDEN EDUSTUSJOUKKUE 2022

Alle 21-vuotiaiden edustusjoukkue muodostetaan maaliskuun 2022 aikana, kun kansainvälistä kilpailukokemusta on kertynyt poikkeusaikojen jälkeen riittävästi.

ALLE 18-VUOTIAIDEN VUOSISUUNNITELMA

	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu
Edustusjoukkue	Samurai-Cup Tampere	Evi Pajulahti	Danish Open Vejle, Tanska	Samurai-Cup Nummela	Eju Cup Berliini, Saksa	Em-valmistava leiri Porec, Kroatia
Valmennusryhmä	Samurai-Cup Tampere	Evi Pajulahti	Danish Open Vejle, Tanska	Samurai-Cup Nummela	Budo-Nord Cup + leiri Lund, Ruotsi	Em-valmistava leiri Porec, Kroatia
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			

Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu
Summer Judo Rocks, Artjärvi	Helsinki Judo Camp	Swedish Judo Open, Ruotsi	Samurai Cup Rovaniemi	Finnish Judo Open	Evi Pajulahti
Summer Judo Rocks, Artjärvi	Helsinki Judo Camp	Swedish Judo Open, Ruotsi	Samurai Cup Rovaniemi	Finnish Judo Open	Evi Pajulahti
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			

ALLE 18-VUOTIAIDEN TALOUS

Urheilijoiden valmennustuet Judoliitolta 7750 €

- * kansainvälinen toiminta (EM-valmistava)
- * arvokilpailut (EM)

Urheilijakohtainen valmennusbudjetti n. 5500 €

- * kotimaan - ja EJU-tapahtumat

Keskitetty liittovalmennus

Judoliitto on keskittänyt valmennustoimintansa pääkaupunkiseudun elokuussa 2021 avatulle Urhea-kampukselle ja Olympiavalmennuskeskus Helsinkiin. Urheaan, jossa judovalmentajien työnantajana toimii Judoliitto. Urheiluakatemian tärkeimpänä tehtävänä on koota tavoitteellisesti harjoittelevat judokat laadukkaasti päivittäisvalmennuksen piiriin. Ohjattujen arkiharjoitusten ohella niissä on saatavilla valmennuksen tukitoimet sekä opiskelun ja urheilun vaivaton yhdistäminen.

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian judon päivittäisvalmennuksesta vastaa päävalmentaja Rok Draksic yhdessä alle 21-vuotiaiden nuorten olympiavalmentaja Markus Pekkola ja alle 18-vuotiaiden nuorten olympiavalmentaja Eetu Laamasen kanssa.

Draksicin vastuulla on huippuryhmään nimetyt sekä vanhemmat, korkeakouluasteelle tai työelämään siirtyneet, urheilijat. Pekkola tukee aikuisten valmennusta ja vastaa alle 21-vuotiaiden valmennuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Laamasen tehtävänä puolestaan on vastata Mäkelänrinteen urheilulukion judoryhmän sekä alle 18-vuotiaiden valmennuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta.

Mäkelänrinteen urheilulukion välittömässä läheisyydessä on myös urheilijoiden asuintalo.

Leirityksen osalta valmennustoiminta on keskitetty Liikuntakeskus Pajulahteen jossa pystytään myös hyödyntämään korkeanpaikan olosuhteita.

Valmennuksen asiantuntijapalvelut

Terveystarkastuksissa jatketaan ennalta ehkäisevää toimintaa järjestämällä huippuryhmän urheilijoille terveystarkastukset Judoliiton yhteistyölääkärin, **Rauno Elokiurun**, toimesta. Yhteistyölääkärinä toimii myös **Klaus Kohler** ja tarvittaessa Urheassa toimiva lääkäri. Leirityksessä on mukana mahdollisuuksien mukaan fysioterapeutti **Satu Lehikoinen**.

Fyysinen testaus toteutetaan Urheassa ja Liikuntakeskus Pajulahdessa. Huippuryhmällä on käytössään Urhean asiantuntijapalvelut yksilöllisen tarpeen mukaan päävalmentajan koordinoimana. Lisäksi muiden kohdalla asiantuntijoita hyödynnetään ryhmäprosesseissa.

Fysioterapia – **Niklas Hamnström**

Ravintoterapeutti – **Laura Manner**

Psyykinen valmennus – **Tatja Holm** ja Mäkelänrinteen Urheilulukkiolla **Kim Forsblom**

Kaksoisura – **Juha Dahlström** ja **Tuuli Merkikoski-Silius**

Tämän lisäksi Urhean asiantuntemusta hyödynnetään tarpeen mukaan konsultaatiomuodossa muun muassa fysiikkaharjoittelun ohjelmoinnissa.

Joukkueiden valintakriteerit 2022

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 mitalituloksia 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.

Arvokisavalinnat tekee valmennusvaliokunta ikäluokan vastuuvallmentajan ja valmennuspäällikön yhteisestä esityksestä ja ne annetaan tiedoksi hallitukselle.

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 tai aikuisten joukkueen urheilija voidaan lähettää IJF-turnauksiin, jos päävallmentaja katsoo sen järkeväksi.

Päävallmentaja voi esittää valmennusvaliokunnalle oman perustellun näkemyksensä pohjalta arvokisoihin urheilijaa, vaikka valintakriteeristö ei aivan täytyisi. Perustelujen riittävyden tässä tapauksessa arvioi valmennusvaliokunta.

EM 2022 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 **4.4.2022**.

MM 2022 riittäväksi näytöksi 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.

MM-kilpailuiden näytöt on annettava viimeistään **11.7.2022**.

Universiadeihin 2022 voidaan esittää korkea asteella opiskelevia urheilijoita 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 mitalitotteluihin 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 **1.10.2022** 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 vastuvalmentajan nimeämä edustusjoukkue.

Alle 21-vuotiaiden EM-kisoihin 2022 voidaan valita urheilija, joka on saavuttanut vähintään

- Ryhmäsuunnitelmaan nimetyssä EJU-turnauksessa ml. Bremen pistesija (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 **1.8.2022** mennessä.

Alle 21-vuotiaiden MM-kilpailuihin 2022 voidaan valita urheilija seuraavilla näytöillä:

- Alle 21-v. EM-kilpailuissa 2022 sijat 1.–7. TAI
- Saavuttaa kaksi nuorten Eurooppa Cup-italia U21-ryhmäsuunnitelman 2022 mukaisissa näyttökilpailuissa

ALLE 18-VUOTIAAT

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

Alle 18-vuotiaiden EM- ja EYOF kisoihin 2022 voidaan valita urheilija, joka on saavuttanut vähintään

- EJU-tason turnauksessa pistesijan (1. – 7.) ml. Bremen ja Thuringen.
- EYOF näyttökriteerejä tarkennetaan alkukevään 2022 aikana

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 **30.5.2022** mennessä.

Lopullisen valinnan Nuorten Olympiafestivaalien joukkueesta tekee Olympiakomitea. Nuorten Olympiafestivaalien valintakriteerejä tullaan vielä tarkentamaan maaliskuussa 2022.

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 ja ne annetaan tiedoksi hallitukselle.
- 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.

Lasten ja nuorten valmennustoiminta (U13/15)

Alle 15-vuotiaiden valmennuksessa järjestetään kaksi valtakunnallista leiriä, Summer – ja Winter Camp, joiden tarkoituksen on koota 12–14-vuotiaat kilpajudosta kiinnostuneet lapset ja nuoret yhteen harjoittelemaan urheiluopisto-olosuhteisiin. Tällöin siirtyminen seuraavaan ikäluokkaan ja alle 18-vuotiaiden maajoukkueleiritykseen on helpompaa.

Tärkeä osa alle 15-vuotiaiden valmennustoimintaa on myös Olympiakomitean urheiluakatemiohjelman alla toimiva valtakunnallinen yläkoululeiritus. Judossa yläkoululeiritus on osa Judoliiton valmennusjärjestelmää sekä maajoukkuepolkua, jonka tarkoitus on auttaa nuoria urheilijaksi kasvamisen tiellä kokonaisvaltaisesti. Judoliiton organisoima yläkoululeiritus on valtakunnallisesti keskitetty Liikuntakeskus Pajulahteen.

Laji- ja ominaisuusharjoittelun lisäksi leireillä harjoitellaan urheilun ja koulun yhdistämistä, arjen hallintaa sekä leirielämää samanhenkisten kavereiden kanssa.

Eri leiritysten ohella ikäluokan harjoittelun tehostamiseksi kannustetaan alueita organisoimaan niin viikoittaisia alueellisia yhteisharjoituksia kuin alueellisia harjoittelun tehostamispäiviä, joissa ikäluokan nuoret pääsevät harjoittelemaan maksutta muiden alueen nuorten kanssa otteleharjoitusten merkeissä. Lisäksi edustusvalmennustapahtumien yhteydessä pyritään järjestämään yhteisiä harjoituspäiviä kyseiselle ikäluokalle. Tarkemmat lisätiedot Judoliiton kalenterista (judo.fi).

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2021

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Valmennustoiminta	<ul style="list-style-type: none">• Summer- ja Winter Camp• 7. yläkoululeiritus• Alueelliset harjoituspäivät	<ul style="list-style-type: none">• Osallistujamäärä• Palautekyselyt
Kilpailutoiminta	<ul style="list-style-type: none">• Samurai Cup -kilpailusarja• Pohjoismaiden ja Baltian alueen kilpailut	<ul style="list-style-type: none">• Osallistujamäärä
U15-ikäluokkaa valmentavien seuravalmentajien valmennusosaamisen lisääminen	<ul style="list-style-type: none">• Valmentajien määrän lisääminen alueellisiin harjoituspäiviin oppimaan ja verkostoitumaan• Seuravalmentajien verkosto	<ul style="list-style-type: none">• Osallistujamäärä

Yhteystiedot

Jaana Jokinen

Valmennuspäällikkö (palaa äitiysvapaalta 14.3.2022)

Puh. 050 331 4640

jaana.jokinen@judoliitto.fi

Otto Favén (työsuhde päättyy 18.3.2022)

vt. Valmennuspäällikkö (18.3.2022 asti)

Puh. 040 46 111 48

otto.faven@judoliitto.fi

Rok Draksic

Päävalmentaja

Puh. 050 589 8210

rok.draksic@judoliitto.fi

Markus Pekkola

U21 Nuorten Olympiavalmentaja

Puh. 040 520 5486

markus.pekkola@judoliitto.fi

Eetu Laamanen

U18 Nuorten Olympiavalmentaja

Puh. 050 47 999 88

eetu.laamanen@judoliitto.fi

Suomen Judoliitto ry

Valimotie 10 (5. krs), 00380 Helsinki

puh. 050 3847 030

email. toimisto@judoliitto.fi

www.judo.fi



Liitteet

Liite 1. Suomen Judoliiton edustusjoukkueurheilijan valmennussopimus vuodelle 2022

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.-31.12.2022. Sopimuksessa on kaksi sivua, toinen on allekirjoitussivu.

Suomen Judoliiton velvollisuudet ja tehtävät:

1. Judoliiton valmennusjohto vastaa valmennustoiminnan vuosisuunnittelusta ja liittojohtoisestä 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 vastuvalmentaja 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 vastuvalmentajan kanssa sovitulla tavalla.
10. Urheilija sitoutuu osallistumaan omalla asuinpaikkakunnallaan tai sen läheisyydessä järjestettyihin alueellisiin yhteisharjoituksiin liiton ikäluokan vastuvalmentajan kanssa sovitulla tavalla.
11. Urheilija sitoutuu pitämään valmennusjohdon ohjeiden mukaista harjoituspäiväkirjaa ja esittämään sen pyydettyä ikäluokkansa vastuvalmentajalle. 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 vastuvalmentajalle.
15. Urheilija sitoutuu edistämään judon tunnettavuutta antamalla haastatteluja judotapahtumien yhteydessä ja olemaan käytettävissä mahdollisissa tiedotustilaisuuksissa.
16. Urheilija sitoutuu noudattamaan toiminnassaan urheilun eettisiä periaatteita. Urheilija sitoutuu kulloinkin voimassa oleviin Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEK ry:n antidopingsääntöihin ja sitä kautta Kansainvälisen Olympiakomitean ja lajin kansainvälisen liiton dopingsääntöihin sekä Euroopan Neuvoston dopingin vastaisen yleissopimuksen, pohjoismaiden antidopingsopimuksen sekä Suomen ja Judoliiton allekirjoittamien muiden kansainvälisten ja kotimaisten antidoping- ja kurinpitosisopimusten mukaisiin sääntöihin ja säännöissä mainittuihin rangaistuksiin.

Urheilija 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. Puh- taasti paras -verkkokoulutus on maajoukkueurheilijoille pakollinen. Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelo löytyy ainoastaan nettiversiona <http://www.suek.fi/kielleyt-ai- neet-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.