

Valmennuksen katsaus 2021-2022



Topics

1. *U18*
2. *U21*
3. *Seniors*

U18

Eetu Laamanen



U18

- 3 Ev-leiriä (2 yhteisleiriä junioreiden ja aikuisten kanssa)
- Leireillä 50/50 tachi-waza/ne-waza
- Ne-waza: hyökkäys kun uke vatsallaan, kilpikonnassa, istuu (osaan ohittaa jalat)
- Osaan irroittaa jalan sidontatilanteessa ja käden käsilukkotilanteessa. Osaan hyökätä myös alapäin guardista
- Pystyssä otteen hakeminen ai-yotsu ja kenka-yotsu tilanteessa
- Leirien tekniikkavideot U-18 Valmennus-kansiossa Google drivessa kaikkien saatavilla
- Syksyn kilpailuissa hyvä osallistumis% Samurai cupit, Sm, Fjo ja BSC. Vain yksi kansainvälinen leiri (Vejle) + BSC leiripäivä.
- Koronan jälkeen matsituntuma saatiin takaisin ja otteleminen parani selkeästi elokuusta joulukuuhun.

U18

Katseet tulevaan 2022

- Kalenteri
- Edustusjoukkue valitaan Baltic Sea Championships:n jälkeen ja täydennetään tarvittaessa Bremen Masters/Thuringen Pokal kilpailujen jälkeen, jotka ovat avoimia kaikille.

U18

		Tammikuu				Helmikuu			Maaliskuu			Huhtikuu				Toukokuu				Kesäkuu							
EDUSTUSJOUKKUE						Evl Pajulahti	Danish Open Vejle, Tanska	Danish Open leiri (ma-ti)	Sm-kiipailut U18/U21 Vantaa	Baltic Sea Open, Orimattila		Bremen masters /Thüringer Pokal		Samurai-Cup Nummela	Eju cup Teplice, Tsekki	Eju cup leiri Teplice+Evl		Eju Cup Berliini, Saksa	Eju Cup leiri Berliini, Saksa (ma-ke)							Em-valmistava leiri Porec, Kroatia	Em-kiipailut Porec, Kroatia
Vko	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	
VALMENNUSRYHMÄ							Danish Open Vejle, Tanska	Danish Open leiri (ma-ti)	Sm-kiipailut U18/U21 Vantaa	Baltic Sea Open, Orimattila		Bremen masters /Thüringer Pokal		Samurai-Cup Nummela		Evl Pajulahti	PM					Budo-Nord Cup + leiri Lund					
Vko	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	

U18

	Heinäkuu					Elokuu				Syyskuu				Lokakuu				Marraskuu				Joulukuu					
EDUSTUSJOUKKUE																											
Vko	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
VALMENNUSRYHMÄ																											
Vko	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
			Summer Judo Rocks, Artjärvi			Helsinki Judo Camp			Samurai Cup Vantaa			Swedish Judo Open, Ruotsi	Varsova Open, Puola	Varsova Open leiri/Evi Pajulahti		Samurai Cup Rovaniemi	Avon YKL kaikille, Rovaniemi		Finnish Judo Open							Evi Pajulahti	

U21

Markus Pekkola



Toiminta 2021 U21

- Suuri osa kevään 2021 tapahtumista peruttiin
- Kesällä muutama EJU cup
 - testaus ja kuplajärjestelyt
 - 7 urheilijaa mukana
- Tulostavoitteet saavutettiin

U21 EJU Cupit

- Por 7_2021
- Cze 7_2021
- Ita 8_2021

Tulokset

- Salonen 2. Por
- Djoukaev 3. Cze, 5. Por
- Ihanamäki 5. Cze, 5. Ita

EM – Lux 9_2021

- Ihanamäki 5.

Mitä odottaa 2022 U21

Työsuunnitelma 2022

- Tavoitteet, toimenpiteet, mittarit

Kalenteri ja suunnitelma

- Edustusjoukkue
- Muu ryhmä

Valintakriteerit

- Edustusjoukkueen nimeäminen maaliskuu

IJF/ EJU covid-protokolla jatkuu

- Kolmas rokotuskierros

Työsuunnitelma U21

Tavoitteet

Menestyminen:
ikäluokan EM-kisoissa ja
EJU Cup-turnauksissa

Päivittäisharjoittelun tehostaminen
Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

Urheilijoiden fyysinen kehittyminen
vastaamaan kansainvälisiä vaatimuksia

Valmennusprosessien kehitys

Toimenpiteet

Urheilijoiden onnistunut kotimaan
päivittäisvalmennus ja ulkomaan leiritys

Olympiavalmennuskeskus harjoittelun
onnistumisen
ja menestyksen mahdollistavan
ympäristön pohjana

Harjoittelun seuranta ja testaus

Päivittäisvalmennuksen järjestelyt
Yhteydenpito urheilijoihin ja valmentajiin
Tavoitekeskustelut

Mittarit

WRL –Top 30
EJU Cup– kilpailuissa neljä urheilijaa Top 8
EM-kilpailuissa yksi Top 8

Osallistumisaktiivisuus harjoittelun
mittarina
Opiskelutavoitteiden eteneminen

Testitulosten kehitys fyysisten
ominaisuuksien mittarina

Urheilijoiden itsearvio
Tavoite- ja kehityskeskustelut
Kausipalaute
Valmentajapalavereiden määrä ja
osallistuminen

Vuosisuunnitelma 2022 U21

Month	Jan					Feb				Mar				Apr				May				Jun				Jul				Aug				Sep				Oct				Nov				Dec							
Week	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	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	
Competition, Nat team			Sc1	Bel				u21 Nat	Bso		Bremen			EJU Ita		EJU Pol		Sen Nat	Eju Ltu									EJU Cze	EJU Ger					u21 EC				u21 WC															
Competition, Club			Sc1					u21 Nat	Bso		Bremen					Nordic		Sen Nat																		J-Swop		Pol				Fjo											
Training Camp	tc Swe				tc Bel_tc F							tc Ger			tc Ita_tc Fi		tc pol						tc Cro							tc Cze	tc Ger																	tc Fin					
Training Phase	Yellow					Orange					Red					Green					Yellow					Orange					Red					Green					Yellow												
School period	3					4					5															1										2					3												
Adaptation																																																					
Basic																																																					
Pre Comp																																																					
Comp																																																					

Pääkilpailut keväällä

- EJU cup –turnaukset
- Baltic Sea, PM, Budo Nord

Pääkilpailut syksyllä

- EM_MM
- J-Swop, Varsova Open, Fjo



Valintakriteerit U21

Valintakriteerit

- Mitalitulokset Pm-tason kilpailuista
- Tarkastellaan 2021, ja 2022 alkuvuoden tapahtumia
- Haku maajoukkueeseen

IJF/ EJU

- Vain edustusjoukkue voi osallistua
- ryhmäsuunnitelma

EM_MM

- EJU Cup top 8
- EM top 8, 2 mitalia

Seniors

Rok Draksic



Goals	Actions	Indicators
Raise level of our home trainings Get more people in regular week trainings Saturday training days (athletes from all Finland) Fighting experience	Focus on athletes who can follow full plan Select the right Top Team More personal approach International training camps	More connection with club coaches Randoris with referee in Saturday Fitness test Tracking attendance AA Volume training Amount of international TCs
Success: European and World Championships Grand Prix and – Slam level Masters (by invitation only top 32 WRL) Start of Olympic qualification (May 2022)	Following the plan Extra work and individual work Training focus on details Improving our Top Team Better financial resources	Top 7 in Championships Two players top 5, medals in GP or GS One Finnish player in Masters One top 30 and one top 50 WRL
Better connection in Urhea trainings Better quality in daily training process	Connect other sport coaches Help of experts	Gymnastic, wrestling, BJJ, mobility

Strategy for 2022-2024

2022

- Building judo endurance, training camps and improvement of IJF World Ranking
- Goal: Good start of Olympic qualification (start May 2022)
- **1 athlete WRL < 30, 1 athlete WRL < 40 and 1 athlete WRL < 50**
→ **One top 7 in championships and one player in Masters**

2023

- A training year
- Goal: Get to know different styles of judo.
- **1 athlete WRL < 20, 1 athlete WRL < 30 and 1 athlete WRL < 40**
→ **Medal in championships and three players in Masters**

2024

- Fighting on mixed team European Championship for **the first time**
- PARIS TEAM – individual plan
- Goal: Organise training camps in Finland with the best judo players
- **Two players in Paris 2024 → one in top 5**

U23

U23:

Roope Korhonen
Khirchla Khichilasvili
Turpal Djoukaev
Eetu Ihanamäki
Santeri Hakkarainen

Assistant coaches:

- Jorma Korhonen
- Esa Korkia-aho
(challenger group)
- Club coaches

Seniors

Girls:

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

Boys:

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

Assistant coaches:

- Valtteri Jokinen (top team)
- Jorma Korhonen (U23)
- Jaana Jokinen (challenger group)
- Esa Korkia-aho (challenger group)

Annual plan 2022

3rd	jan			feb			mar			apr			may			jun			jul			aug			sep			okt			nov			dec																						
C			Samurai Cup 1	GP POR	GS PARIS	EO BIH		BSC/EO CZE			GP ANTALYA			EC SOFIA		National Champion	GS KAZAN		GS DUSSELDORF	GS BUDAPEST			UNIVERSIADE					WC TASHKENT	WC TASHKENT				GP ZAGREB			GS ABU DHABI						GS TOKYO			MASTERS											
TC	SWEDEN		SAMORIN			TC PARIS			OTC NYMBURG				TC ANTALYA	TC TATA	TC FINLAND			TC TBC		TC DUSSELDORF	OTC POREC					TC TBC	TC TBC		TC IZOLA SLO			TC LIGNANO				TC FINLAND		OTC ROME		OTC MALAGA				JAPAN	JAPAN	JAPAN				TC PAJULAHTI						
W	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	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				
PER	B3		B4			B2			B3			B4	B1	B2			B4			B3			B4		B2		B3	B4		B3		B3		B4	FRE	B2		B2			B3															
B1													MY HOLIDAY																		MY HOLIDAY		GYMNASTIC 1x week or two weeks																							

Plan for beginning of the year:

Malmö TC 2.-5.1. 600e
~~Lignano TC 5.-9.1. 600e~~
Antalya 8.-14.1. 1300e
Samorin TC 16.-21.1 1000e
Odeveilas GP 26.-31.1 1000e
Paris GS +TC 3.-10.2. 1300e
Sarajevo Eu Open 10.-13.2. 900e
Prague Eu Open and BJC 3.-6.3. 800e
Nymburg TC 7.-13.3. 1000e
Eu Cup LAT 19.-20.3. 800e

Solidarity support

Solidarity support was made based of:

- federation system
- results
- attending international events
- potential for future
- age group

Solidarity support

2000	Alexandra Barton
2000	Eetu Ihanamäki
2000	Pihla Salonen
2000	Artur Kanevets
1000	Anni-Olivia Narva
1000	Pihla Matikainen
1000	Santeri Hakkarainen
1000	Louna-Lumia Seikkula
1000	Erika Vauhkonen
1000	Aku Laakkonen
500	Thomas Rönkkö
500	Elviira Kujansuu
500	Emma Krapu
500	Nuutti Aholainen
500	Lenni Uro
500	Ida Mäkinen
500	Sami Rönty
500	Teo Yliruusi
18000	

- *IJF protocol (three vaccination means fully vaccinated) - get your third shot*
- *Olympic qualification May 2022*
- *new Top Team May/June 2022*
- *Calendar will update due to Covid*

Thank you for your attention

Questions?

