

柔道

JUDO VANHEMMUUS



VALMENNUKSEN WEBINAARI 13.2.2022

Taina Saha



MOREON
licensing • merchandising • promotion

magnum
live

ÄIDIT, ISÄT, SEDÄT, TÄDIT, KUMMIT,
ISOVANHEMMAT, SEURAT,
VALMENTAJAT, OPETTAJAT,
KAVERIT...



Mukaansa tempaava
lasten harrastustoiminta,
joka huomioi myös
vanhemmat =>
LAJIIN SITOUTUNEET
HARRASTAJAT





Innostava ja ajassa elävä
liikunta- ja
nuorisotoiminta –
KASVUN TUKEMINEN

*Liittovalmennuksen
tulostavoitteet aikuisten
ikäluokan arvokisoissa*





Matka huippu-urheilijaksi kestää vuosia



Ryhti Shiai 2008



Mikkeli Shiai 2012

Päivittäiset valinnat ratkaisevat



SWOP 2013



Kuva: Sami Erjansalo



Yhteisellä matkalla

Vanhempana/huoltajana/aikuisena lapsen ja nuoren arjessa mukana

Ainutlaatuisia, yhteisiä kokemuksia, jotka kantavat läpi elämän.

Voittoja tärkeämpää on se, miten kohdataan tappiot yhdessä. Miten niistä nousetaan?
Ollaanko itse aikuisia vai joutuuko lapsi tai nuori olemaan sellainen?

Rahoittaja, ruokkija, pyykkäri, teippaaja, halaaja, taustatuki, kuljettaja, kuvaaja, videoija, verkostoituja, tulkitsija, rohkaisija...

Mitä hyviä asioita judo on tuonut elämäännne?

1. Yhteisiä kokemuksia ja elämyksiä
2. Itsetuntemusta – vähintään saman verran vanhemmille kuin nuorille
3. Ystäviä, tuttavvia ja verkostoja ympäri maata – jopa kansainvälisesti
4. Tukiverkostoja
5. Rohkeutta ja uskallusta – selviytymistaitoja
6. Kehittyntä paineensietokykyä
7. Jäsentynyt arkea, rytmiä, yhteisiä rutiineja
8. Terveempiä elämäntapoja
9. Tavoitteellisuutta
10. Paljon uutta tietoa elämän eri osa-alueilta

Perheen arki ja kilpailijan koulutyö

Ikäkausi/koululuokat	Arjessa tärkeää	Mahdollisuudet
Alakoulu Ekat kilpailut ja leirit Eritahtinen kehittyminen	Säännöllisyys, liikunnallisuus, yhteisöllisyys, rohkaisu, ravinto, keskustelu, läsnäolo	Yhdessä matkustaminen, arjesta huolehtiminen, lapsuuden tukeminen, leikki
Yläkoulu 7-8 lk Ekat kansalliset kansainväliset leirit ja kisat, aluetoiminta	Turva, tuki, vastuunotto, harjoittelu, palautuminen, ravinto ja kuormitus	Terve urheilija, ekat testaukset, ilon kautta kehittyminen, jaetut kokemukset, judokaverit
Yläkoulu 9 lk Kisat ja vaatimukset kovenee, paineen ja pettymysten sieto	Valintoja urheilun ehdoilla, yksilöllinen kehittyminen, tilan antaminen, valmentajan rooli?	Urheilijaksi kasvun tukeminen, valmennusjärjestelmään tutustuminen, systemaattisuus
Lukio 1.-2. vuosi Kansalliset ja kansainväliset kilpailut, judon kilpaurheiluna	Irtiotto vanhemmista, itsenäistyminen, tuki taustalla, tilan antaminen, keskustelut. Arjen valinnat urheilu edellä?	Omarytminen kehittyminen, valmennuksen tuki, pettymykset, voitot, analysointi = kehittyminen, oma tahto
Lukio 2.-3. vuosi	Arjen valintoja, tahtoa, urheilijan elämää, tulevaisuuden näkymiä, ratkaisuja, joista itse kantaa vastuun. Tukiverkosto, ystävät, valmentaja(t).	Haluanko huipulle judossa nyt ja myöhemmin opinnoissa/työelämässä? Ymmärrys nuoren omasta elämästä ja valintojen tukeminen.

Judonuooret yhdessä

Judonuooret ovat yksilöurheilijoita, jotka tarvitsevat toisiaan kehittyäkseen.

Oma seura on parhaimmillaan turvapaikka ja tuki urheilijaksi kasvamisessa.

Kilpailuissa ja leireillä pääsee tutustumaan muiden seurojen judolapsiin ja nuoriin sekä kokeilemaan itsenäistymistä turvallisessa ympäristössä, tuttujen asioiden ja kavereiden äärellä.

Alueleirit ja seurojen järjestämät tapahtumat ovat tärkeitä kokemuksia.

Aluksi oma seura on tärkeä, mutta myöhemmin muut judonuooret ympäri Suomea.

Tuetaan lapsia ja nuoriamme tutustumisessa muihin. Omassa koulussaan nuori saattaa olla ainut judon harrastaja, jolloin muiden lasten ja nuorten tuki on tärkeää.



*Joukkue tukee yksilön
kehittymistä*

Kavereina tatamin ulkopuolella

1. Kilpailuissa kaverisi on vastustaja, mutta tatamin ulkopuolella hän on kaveri.
2. Kaikkien kanssa ei tarvitse olla paras ystävä, mutta jokaisen kanssa tulee tulla toimeen – koskee myös vanhempia 😊
3. Nuoret edustavat Suomen judoa yhdessä joukkueena maailmalla, vaikka tulevatkin eri judoseuroista ja –kulttuureista.
4. Omaa harmitustaan oman nuoren puolesta tappion hetkellä ei saa siirtää lapseen tai nuoreen. Ei syytellä lapsen kavereita, valmentajia tai muita toimitsijoita.
5. Lapsi ja nuori tarvitsee kuuntelijaa eikä ”apuvalmentajaa”, joka jakaa omia (judo)neuvojaan.
6. Vanhempi voi avata keskustelua kysymyksin, mutta ei omaa näkemystään tuputtaen.
7. Vanhemman tehtävä on varmistaa, että nuorella on riittävä tuki, turva ja rauha kasvaa, kehittyä ja vahvistua oman luontaisen rytmensä mukaan.
8. Nuorta EI SAA pakottaa liian vaativiin kilpailuihin ja tapahtumiin. Välillä on hyvä jarruttaakin.
9. Painonpudotusta ei saa aloittaa liian aikaisin, jotta kehitys ei häiriinny ja iloa häviä.
10. Nuoren on hyvä saada palautetta, että riittää vanhemmalle juuri sellaisena kuin on.

Huippu-urheilu



Pääkaupunkiseudun
URHEILUAKATEMIA



**SANTA
SPORT**

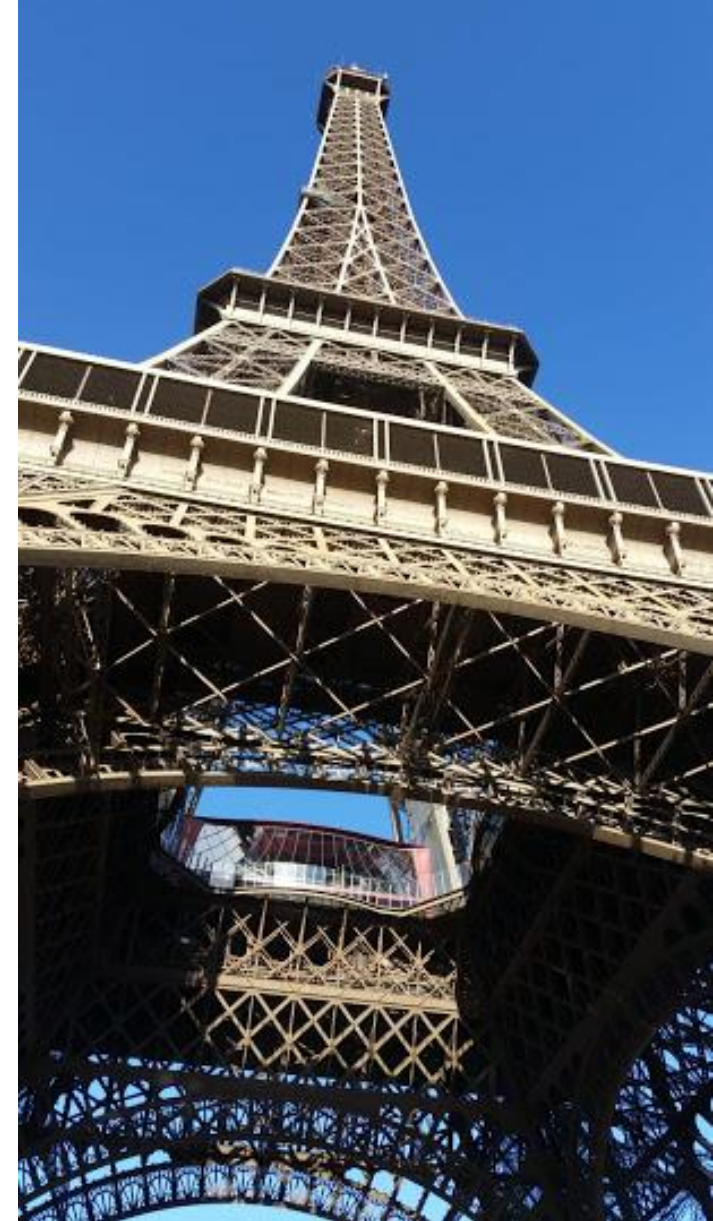
OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

Pajulahti



MOREON
licensing • merchandising • promotion

**magnum
live**



Tämä hetki ja päivä ovat tärkeitä koska:

- Tänään luomme huomisen menestymismahdollisuudet (vanhempana, nuorena, urheilijana, valmentajan ja kumppanina...)
- Tämä päivä on ikkuna huomiseen ja tilaisuus määrittää tavoitteet ja toimenpiteet niiden saavuttamiselle.
- Tänään voimme muuttaa käyttäytymistämme, jos siinä on jotain korjattavaa.
- Nuorelle hetki on nyt – ei vasta aikuisena.
- Lapsuus ja nuoruus luovat perustan, jonka varaan rakentuu myös aikuisuus.
- Tänään meillä on mahdollisuus sanoa toisillemme jotain hyvää ja kannustavaa – ihan vain kanssakulkijana.



*Miten jatkamme
yhdessä eteenpäin?*