

Huipulle tähtävän nuoren judokan urapolku



	Hankitaan perustaitoja	Rakennetaan perustaa	Kehitetään kapasiteettia	Maksimoidaan kapasiteetti			
TYÖT	< 9-VUOTIAAT	9-11-VUOTIAAT	12-13-VUOTIAAT	14-15-VUOTIAAT	16-18-VUOTIAAT	19-21-VUOTIAAT	HUIPPUKAUSI 22 v. ->
POIAT	< 10-VUOTIAAT	10-12-VUOTIAAT/ U13 D	13-14-VUOTIAAT/ U15 C	15-16-VUOTIAAT/ U17 B	17-19-VUOTIAAT/ U20 A	20-22-VUOTIAAT/ U23	HUIPPUKAUSI 23 v. ->
Teema	• Harjoitella leikin varjolla	• Harjoitella leikin varjolla	• Monipuolinen harjoittelu	• Monipuolinen harjoittelu	• Tavoitteellinen harjoittelu	• Tavoitteellinen harjoittelu	• Tehdään tulosta
Yleinen focus	1. Kokeillaan kaikkia tapoja liikkua 2. Liikutaan paljon päivittäin 3. Lajin perustaidot nujamalla (käeni, heitot, sidonnat) 4. Kokeillaan monia lajeja	1. Liikuntataitojen monipuolinen harjoittelu 2. Säännöllisyys ja innokkuus 3. Lajin perustaidot nujamalla (seento, liikkuminen) 4. Kokeillaan monia lajeja	1. Harjoittelutekniikoiden oppettelu 2. Säännöllinen harjoittelu 3. Lajitaidot monipuolisesti (tasapaino, suunnat, otteet, tekniikka) 4. Harjoitellaan monia lajeja	1. Fyysisen ominaisuuksien kehittäminen - treenaataan 2. Systemaattinen harjoittelu 3. Lajitaitojen kehittäminen (tokui-waza, siirtymiset TW/NW) 4. Judo päälaiksi	1. Fyysisen kapasiteetin kehittäminen - harjoitellaan kilpailemaan voittamaan 2. Henkilökohtainen harjoitusohjelma 3. Oman judon kehittäminen (ottelutaidot, taktikka) 4. Keskitytään judoon	1. Fyysisen ja henkisen kapasiteetin kehittämiseen - harjoitellaan voittamaan 2. Henkilökohtainen harjoitusohjelma 3. Oman judon kehittäminen (analyysit, uusutumisen) (tokui-waza, oma tyyl) 4. Opintojen soveltaminen judoon	1. Valuuksien maksimointi, heikkouksien kehittäminen 2. Hienosäädetty harjoittelu rytmittämisen 3. Oman judon hienosäätö (analyysit, uusutumisen) 4. Muun elämän soveltaminen judoon
Harjoittelun painopiste	• Hermoston kehittäminen	• Hermoston kehittäminen	• Kehonhallinta, aerobinen kestävyys, nopeus ja liikkuvuus	• Voimaharjoittelu, aerobinen kestävyys, nopeus ja liikkuvuus	• Voimaharjoittelu, ottelutaidot	• Ottelutaidot, anaerobinen kestävyys	• Huippukunnon viirtäminen
Lajiharjoitteet	• Ulempi eri suuntiin • Tasapainon harjoittamisen alkeet • Heitot (eteen, taakse, sivulle, hyrrämäisesti) • Perusteet (hiha-kaulus/niskaotte) • Suoraviverrin siirtymisen TW/NW	• Heittoja eri tekniikkaryhmistä eri suuntiin erilaisista otteista • Ruumiinrakenteeseen sopivan tekniikan harjoittelu molemmille puolille • TW/NW siirtymisen alkeet • Vastustajan liikkeeseen reagoimisen alkeet	• Uchi-komiharjoittelun ja heiton rytmin (fuzushi, tsukuri, kake) oppettelu • TW/NW siirtymisen • Vastaläikkien ja kombinaatioiden alkeet • Käsilukkojen ja kurstusten alkeet • Otaistelun alkeet	• Tokui-wazan harjoittelemisen • Kilpatenkikoiden (vastaläikkie, kombinaatio, TW/NW siirtymien) ja ottelutaktikan kehittäminen • Otaistelun kehittäminen • Vastustajan liikkeiden ennakoimisen kehittäminen	• Erilaisien kilpatenkikoiden kehittäminen riippuen vastustajasta, säännöistä • Yksilöllisen tyylin kehittäminen • Rohkaisuun luovutteen ja omaperäisyyteen • Vastustajan tekniikoiden ja otteiden ennakointi	• Tokui-wazan kehittäminen riippuen vastustajasta, säännöistä • Yksilöllisen tyylin kehittäminen • Luovuus, omaperäisyys ja muuntelukykyisyys kilpatenkikoissa ja kilpailutilanteissa • Ottelutaktikan luominen	• Tokui-wazojen jalostamista riippuen vastustajasta, säännöistä • Luovuus, omaperäisyys ja muuntelukykyisyys kilpatenkikoissa ja kilpailutilanteissa
Yleisharjoitteet	Yleistaitavuus • esim. juoksu, hyppy, heitto, kiipeäminen, kierminen, kuperkeikka	Nopeus ja ketteruus • esim. kisailut, reaktiot, koordinaatioharjoitteet, kärrynpyörä	Kehonhallinta • esim. keppijumpaa, keskivartaloharjoitteet, peruskuntopiiri, käsiseisonta, päähyppy, puolivoitit	Voimaharjoittelu • esim. levytanko, kahvaakula- ja kuminauhaharjoittelu, lajinomaiset kuntopiirit, voimastelu	Voiman maksimointi • esim. levytanko-, kahvaakula- ja kuminauhaharjoittelu, anaerobiset kuntopiirit, lihastuotto, liikkuvuus	Ottelutaidot • esim. tehtävärondit ja vastustajan roolittaminen, lajinomaiset voima- ja anaerobiset harjoitteet, ylipäätävä ja huudatavat voimaharjoitteet, lihastuotto, liikkuvuus	Otteluvire • esim. aineenvaihdunta, nopeus, räjähtävyys, ylipäätävä harjoittelu (voima, kestävyys, liikkuvuus), lihastuotto
Harjoittelumäärät	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3-5 h/päivä 21-25 h/viikko 1000h/vuosi	4-6h/päivä 21-36h/viikko 1000h/vuosi
Liikunta	Liikuntaa 19-20 h/vko • Koulumatkat liikuen, koulun liikuntatunnit, ulkolokkeja 1h/pv, pyöräilyä, kipeilyä, uintia, tanssia, voimistelua • Pihapelejä, perhepelejä	Liikuntaa 12-18 h/vko • Koulumatkat liikuen, koulun liikuntatunnit, ulkolokkeja 1h/pv, pyöräilyä, kipeilyä, uintia, tanssia, voimistelua • Pihapelejä, perhepelejä	Liikuntaa 12-16 h/vko • Koulumatkat liikuen, koulun liikuntatunnit, ulkolokkeja 1h/pv, pyöräilyä, kipeilyä, uintia, tanssia, voimistelua • Pihapelejä, perhepelejä	Liikuntaa 6-11 h/vko • Koulumatkat liikuen, treenimatkat liikuen, koulun liikuntatunnit, muita lajeja palauttavana harjoitteluna	Liikuntaa 2-9 h/vko • Koulumatkat liikuen, treenimatkat liikuen, muita lajeja palauttavana harjoitteluna	Palauttavaa / ennaltaehkäisevää liikuntaa 2-6 h/vko	Palauttavaa / ennaltaehkäisevää liikuntaa 2-7 h/vko
Judo	Judoa 1-2h/vko (yksi ohjattu judoharjoitus)	Judoa 2-3 h/vko (kaksi ohjattua judoharjoitusta)	Judoa 4-8 h/vko (kolme ohjattua lajiharjoitusta)	Judoa 7-10 h/vko (4-6 ohjattua lajiharjoitusta)	Judoa 9-14 h/vko (5-8 ohjattua lajiharjoitusta)	Judoa 9-16 h/vko (6-10 lajiharjoitusta)	Judoa 9-20 h/vko (5-12 lajiharjoitusta)
Kehittävä oheisharjoittelu	• Venyttely ja liikkuvuus 0,5 h/vko	• Muita lajeja 1-2 h/vko • Venyttely ja liikkuvuus 0,5 h/vko	• Oheisharjoitus 1-2 h/vko, muita lajeja 1-2 h/vko	• Oheisharjoitus 2,3 h/vko (ohjattu voimaharjoitus)	• Oheisharjoitus 3-4 h/vko (ohjattu voimaharjoitus)	• Oheisharjoitus 4-5 h/vko (ominaisuuskehittäminen)	• Oheisharjoitus 2,5 h/vko (ylläpitävä/hienosäätävä harjoittelu)
Huoltava oheisharjoittelu			• Venyttely ja liikkuvuus 0,5 h/vko	• Omatoiminen 1-2 h/vko esim. aamulenkki-venyttely	• Omatoiminen 1-2h/vko esim. aamulenkki-venyttely	• Lihastuotto 1-2 h/vko	• Lihastuotto 2-4 h/vko
Valmennusympäristö	• Oma seura	• Oma seura, alueen tapahtumat	• Oma seura, alueen tapahtumat, valtakunnalliset leiritahtumat, kansalliset kisatapahtumat	• Oma seura, maajoukkueleiritys ja Baltian tapahtumat, 1-2 oman tason mukaista KV-tapahtumaa	• Oma seura/ harjoittelukeskus, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma, Pohjoismaiset ja Baltian tapahtumat, EU/UF-tapahtumat	• Kansallinen harjoittelukeskus, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma, EU/UF-tapahtumat	• Kansallinen/kansainvälinen harjoittelukeskus, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma/EU/UF-tapahtumat
Valmennus	• Seuravalmennus	• Seura- ja aluevalmennus	• Seura- ja aluevalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus
Seura/ henkilökohtainen valmentaja	• 2. tason valmentajakoulutus	• 2. tason valmentajakoulutus	• 3. tason valmentajakoulutus	• 3. tason valmentajakoulutus	• VAT-tason valmentajakoulutus	• VAT-tason valmentajakoulutus	• VEAT-tason valmentajakoulutus, yliopistotaso, KV-valmentajakoulutus
Ohjelmointi ja seuranta		• Seuran/ryhmän valmennusohjelma	• Seuran/ryhmän valmennusohjelma • Tutustuminen harjoituspäiväkirjaan	• Henkilökohtaisesti ohjelmoitu harjoittelu ryhmissä • Tutustuminen harjoituspäiväkirjaan • Judoliiton testipatteri	• Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja maajoukkueen vuosiohjelma • Harjoituspäiväkirja ja kehityssuunnitelma • Judoliiton testipatteri	• Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja maajoukkueen vuosiohjelma • Harjoituspäiväkirja ja kehityssuunnitelma • Judoliiton testipatteri	• Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja maajoukkueen vuosiohjelma • Harjoituspäiväkirja ja kehityssuunnitelma • Judoliiton testipatteri
Kilpailu- ja leirimäärät	• 1-4 tapahtumaa/vuosi	• 3-7 tapahtumaa/vuosi	• 6-12 tapahtumaa/vuosi	• 10-16 tapahtumaa/vuosi	• n. 80-100 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kilpailu/vuosi	• n. 120 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kilpailu/vuosi	• > 150 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 10-12 kilpailu/vuosi
Kilpailut	• Kotsalikeskilu (tutustutaan judokilpailutimeihin)	• Kotsalikeskilu, alueen kilpailut (tutustutaan kisapäivän rutiniin)	• Alueen kilpailut 2-3/vuosi, kansalliset kilpailut 2-3/vuosi (hankaan ottelukokemusta)	• Samurai Cup 4/vuosi, SM-kilpailut, Pohjoismaiden/Baltian kisa 1-2/vuosi, KV-kisa/EM/EU/OF (hankaan ottelukokemusta)	• Samurai Cup 4/vuosi, SM-kilpailut, Pohjoismaiden/Baltian kisa 2-3/vuosi, EM/EU/UF-kisa (hankaan kansainvälistä ottelukokemusta)	• Kansalliset kilpailut, SM-kilpailut, Pohjoismaiden/Baltian kisa, EM/EU/UF-kisa (hankaan kansainvälistä ottelukokemusta)	• SM-kilpailut, Pohjoismaiden/Baltian kisa, EM/MM/Olympialaiset (tavoitellaan kansainvälistä arvokisamenestystä)
Leirit	• Kotsalileirit	• Alueleiri/kesäleiri	• Alueleiri 1-2/vuosi, kesäleiri 1-2/vuosi, liiton valmennusleiri vanhemmalla C juniorileiri 1-2/vuosi	• Liiton valmennusleirit 5 vuosi, kesäleiri 2-3/vuosi, Pohjoismaiden/Baltian/EU/leiri 1-2/vuosi	• Liiton valmennusleirit 7/vuosi, kesäleiri 2-3/vuosi, Pohjoismaiden/Baltian/EU/leiri 1-2/vuosi	• Liiton valmennusleirit 7/vuosi, kesäleiri 2-3/vuosi, Pohjoismaiden/Baltian/EU/UF leiri 4-6/vuosi	• Liiton valmennusleirit, kesäleiri, KV-maajoukkueleiri/EU/UF leirit
Urheilijaksi kasvaminen	• Urheilu on hauskaa ja terveellistä	• Urheilu on hauskaa ja terveellistä • Terveellinen ravinto auttaa jaksamaan liikua enemmän	• Terveellinen ravinnon, urheilumisen ja levon yhteyden ymmärtäminen	• Oma vastuu urheilijan terveellisestä elämäntavasta (harjoittelu, ravinto, lepo, hygienia) • Itsetuntemuksen ja -säätelyn kehittäminen • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun alkeet	• Oma vastuu urheilijan terveellisestä elämäntavasta (harjoittelu, ravinto, lepo, hygienia) • Valmennustietouden opiskelu • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun opiskelu • Mediaharjoittelu	• Urheilijan elämäntapa • Antidoping-asetteja ja tietous • Valmennustietous (harjoittelu/levo/ravinnon suhde, vammojen ennaltaehkäisy, harjoittelu-ikätyksen maksimointi) • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun opiskelu • Itsehäjoittelu • Mediaharjoittelu	• Urheilijan elämäntapa • Antidoping-asetteja ja tietous • Valmennustietous • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun opiskelu • Käsityksen omistaminen ja epäonnistumisia rakentavasti • Kyykiä käsitellään paineita ja asettaa uusia tavoitteita onnistumisen/epäonnistumisen jälkeen • Antaumuksellisuus
Kilpailutavoite	• Uskaltaa osallistua kisoihin • Tutustutaan judokilpailun sääntöihin ja rutineihin	• Uskaltaa osallistua kisoihin • Tutustutaan kisapäivän rutineihin	• Hankitaan ottelukokemusta	• Hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta • Tavoitellaan menestystä Samurai Cupissa ja SM-kisoissa	• Hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta • Tavoitellaan menestystä Samurai Cupissa ja SM-kisoissa • Tavoitellaan otteluvoittoja kansainvälisissä kisoissa	• Hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta • Tavoitellaan onnistumista kansainvälisissä kisoissa	• Tavoitellaan menestystä kansainvälisissä kisoissa
Henkinen profiili	• Treeni-ilo, positiivinen miinukuva, itseluottamus	• Treeni-ilo, positiivinen miinukuva, itseluottamus	• Treenihalu, keskittymiskyky, rentoutumiskyky	• Treenihalu, kehittyminen, kilpailusta nauttiminen, järjestyksen säätely, onnistumisen ja epäonnistumisen käsitely	• Suuri treenihalu ja kilpailumotivaatio • Itsetuntemuksen ja -säätelyn kehittäminen • Kyykiä asettaa tavoitteita ja toimia johonmukaisesti niitä kohti • Kyykiä suunnitella ja priorisoida ajankäyttöä	• Äärimäinen treenihalu, kehittyminen, kilpailumotivaatio • Kyykiä purkaa onnistumisia ja epäonnistumisia rakentavasti • Kyykiä organisoitaa ja suunnitella elämää tavoitteiden saavuttamiseksi	• Äärimäinen treenihalu, kehittyminen, kilpailumotivaatio • Kyykiä käsitellään paineita ja asettaa uusia tavoitteita onnistumisen/epäonnistumisen jälkeen • Antaumuksellisuus
Lähipiiri	• Pidetään harrastus hauskana ja leikkini • Mahdollistetaan vapaa liikkuminen ja ulkoileminen	• Mahdollistetaan säännöllinen harjoituksiin osallistuminen • Opetetaan huolehtimaan hygieniasta ja varusteista • Säännöllinen ruokailu ja riittävä uni	• Kannustaminen ja tukeminen kun nuori ottaa vastuuta omasta harrastuksestaan • Riittävä ravinto ja uni	• Kannustaminen ja tukeminen • Harjoittelun ja koulun yhdistämisen terveellisellä tavalla • Taloudellinen ja henkinen tuki • Riittävä ravinto ja uni	• Kannustaminen ja tukeminen • Harjoittelun ja koulun yhdistämisen terveellisellä tavalla • Taloudellinen ja henkinen tuki • Riittävä ravinto ja uni	• Taloudellinen ja henkinen tuki urheilu-uralla • Harjoittelun ja opiskelun/työn yhdistämisen terveellisellä tavalla	• Taloudellinen ja henkinen tuki urheilu-uralla • Myöläänminen • Asiantuntijaverkosto
Terveydenhuolto	• Kouluterveydenhuolto • Ei painonpudotusta	• Kouluterveydenhuolto • Ei painonpudotusta	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Ei painonpudotusta	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnostiikat ja fysioterapeuttiset kuntoutusohjeet • Painoluokan alustava suunnittelu	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnostiikat ja fysioterapeuttiset kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia tarvittaessa • Aikuispainoluokan arvio	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnostiikat ja fysioterapeuttiset kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia tarvittaessa • Aikuispainoluokan arvio	• Urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnostiikat ja kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia (sairauksien ennaltaehkäisy (ravinto, lepo, roudukset)
Motivaation lähde	LIIKKUVAA MUKSUIDOKKA HALUAA URHEILUA PALJON, PERUSTAITOIT PÄÄSSÄSSÄ	LIIKKUVAA KOULLULAINEN, HALLUAA URHEILUA PALJON, PERUSTAITOIT PÄÄSSÄSSÄ	VIELÄ EHTII ALOITTA, PERUSTAITOITA VAHVISTAEN, PAINOTUS LAJITAITOIHIN	VIELÄ EHTII, KUN ON MONIPUOLINEN TAIHIN, PAINOTUS LAJITAITOIHIN	MÄÄRÄLISESTI PALJON JA MONIPUOLISTA LAJIHARJOITTELLA, KOVAA JA JARKEVÄÄ HARJOITTELLA	NOUSU KANSAINVÄLISELLE TASOLLE JA VALMIUS MENESTYÄ, KUOVA JA JARKEVÄÄ HARJOITTELLA	LAADUKAS JA TARKOITUKSEN-MUKAINEN VALMENTAUTUMINEN, TAHTIMAINEN TULOS
	• Hauskaa leikkiä!	• Hauskaa leikkiä!	• Hauskaa treenata!	• Hauskaa treenata luja!	• Tahtoo kehittyä!	• Tahtoo voittaa!	• Tahto on voiton avain!