



Valmennuksen työsuunnitelma 2023



Päivitetty 15.12.2022

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällys

Johdanto	1
Judoliiton valmennusjärjestelmä	2
Aikuiset ja alle 23-vuotiaat	4
Alle 21-vuotiaat	9
Alle 18-vuotiaat	12
Valmennuskeskustoiminta	15
Lasten ja nuorten valmennustoiminta (U13/15)	16
Joukkueiden valintakriteerit 2023	17
Yhteystiedot	20
Liitteet	21

Johdanto

Judoliitto jatkaa vahvan liittojohtoisen edustusvalmennuksen toteuttamista valmennustoiminnan keskittyessä Helsingissä sijaitsevaan Urhean valmennuskeskukseen. Ikäluokkien arvokilpailut ja valmennuskeskuksen urheilijoiden tarpeet muodostavat merkittävän osan Judoliiton valmennusorganisaation työpanoksesta.

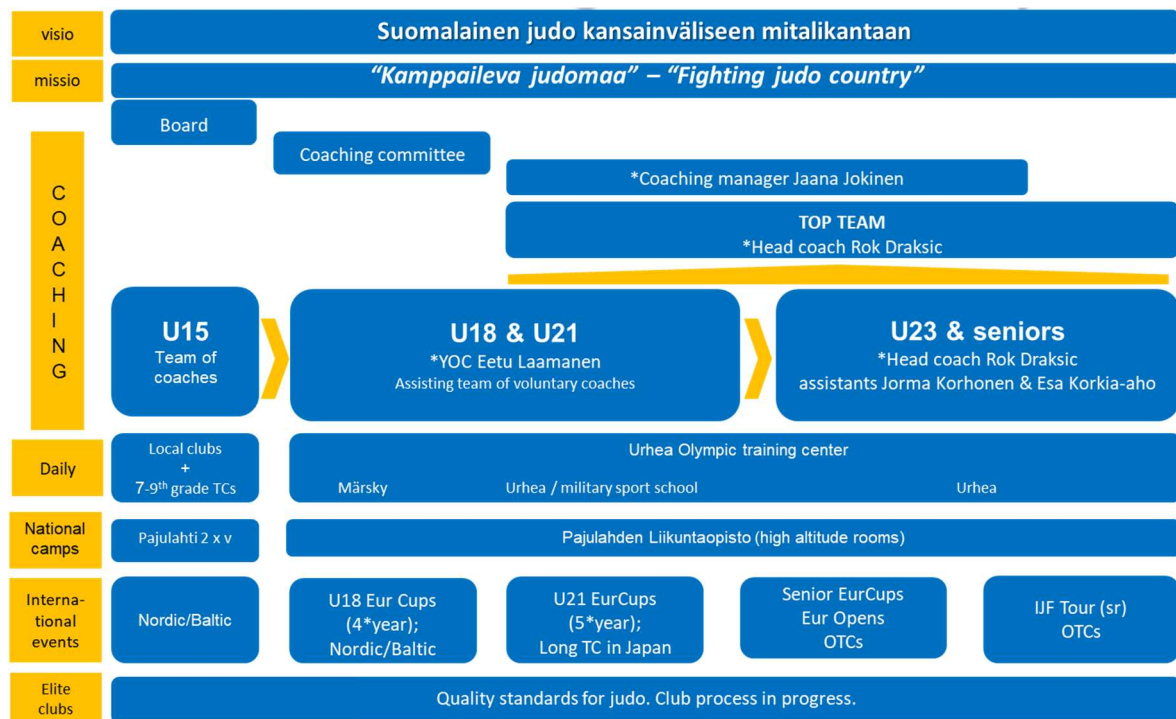
Selkeän menestyspotentiaalin omaavien ja Judoliiton valmennustoimintaan sitoutuvien urheilijoiden taloudellista tukea jatketaan kriteeristön pysyessä samankaltaisena ryhmän päivittämisen jälkeen. Arvokilpailu- ja edustusjoukkueet valitaan jatkossakin vuosittain tarkistettavien valintakriteereissä mainittujen tuloksien sekä sitoutumisen asteen perusteella. Voimassa olevat joukkue- ja valintakriteerit löytyvät Judoliiton nettisivuilta (judo.fi). Päivitetyt kriteerit täsmen-tyvät ja löytyvät Judoliiton nettisivuilta ennen vuoden 2023 alkua.

Valmentajien osaamisen kehittämiseksi Judoliitto jatkaa syksyllä 2022 alkaneen 3-tason judovalmentajakoulutusta, joka ensi kertaa toteutuu Judoliiton omana koulutuksena. Koulutuksen lähijaksot ovat integroitu valmennusleirien yhteyteen ja koulutettavien omaan toimintaympäristöön, jolloin toiminta on mahdollisimman lähellä käytäntöä ja varmistetaan lajiosaaminen jalkautuminen. Koulutuksessa linjataan, mitä on suomalainen judovalmennus. Koulutettavien 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 valmennusorganisaatiota päivitetään vastaamaan strategianmukaisesti kansainvälinen vaatimustaso ja keskittämistratkaisun vaatimukset huomioiden. Vain riittävät valmentajaresurssit mahdollistavat laadukkaan toiminnan niin päivittäisvalmennuksessa kuin kansainvälisissä tapahtumissa, joka ovat edellytyksenä menestymiselle kansainvälisesti. Valmennustoiminnan laatua arvioidaan puolivuositain yhteisesti sovittavilla valmennuksen toimenpiteillä ja mitareilla, jotka määritetään vuosittain.

Jaana Jokinen
valmennuspäällikkö
Suomen Judoliitto ry.

Judoliiton valmennusjärjestelmä



Suomen Judoliiton valmennustoimintaa ohjaa Valmennusvaliokunta, johon kuuluvat valmennuksesta vastaava varapuheenjohtaja, valmennuspäällikkö, urheilijajäsen ja 1-2 hallitusjäsentä. 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 tukien erityisesti valmennuskeskuksen toimintaa. Lisäksi hän toimii liiton valmennushenkilöstön operatiivisena esihenkilönä.

Päävalmentajan vastuualueena on Pariisin 2024 olympialaisiin tähtäävän huippuryhmän urheilijoiden kansainvälisistä tapahtumista ja Helsingin päivittäisharjoittelun ohjelmointi ja toteutus.

Alle 18-vuotiaiden nuorten olympiavalmentajan vastuualueena on Mäkelänrinteen lukion urheilulinjan judoryhmän valmennuksen suunnittelu ja toteutus sekä alle 18-vuotiaiden nuorten maajoukkueohjelman toteutus.

Palkatut valmentajat

Jaana Jokinen	Helsinki/Lahti	valmennuspäällikkö
Rok Draksic	Helsinki	päävalmentaja / huippuryhmä
Eetu Laamanen	Helsinki	alle 18-v. nuorten olympiavalmentaja

Ikäluokkien oto-valmentajat (oman toimen ohella)

Esa Korkia-aho	Helsinki	aikuiset
Jorma Korhonen	Kajaani	aikuiset
Sami Salonen	Pori	alle 21-vuotiaiden vastuupalmentaja
Arttu Määttä	Helsinki	alle 21-vuotiaiden edustusvalmennus
Tuomas Narva	Oulu	alle 18- ja 21-vuotiaiden edustusvalmennus
Tuomo Seikkula	Rovaniemi	alle 18- ja 21-vuotiaiden edustusvalmennus
Topias Ikävalko	Helsinki	alle 18- ja 21-vuotiaiden edustusvalmennus
Sanna Pyykönen	Lahti	alle 18-vuotiaiden edustusvalmennus
Katri Kakko	Lahti	alle 18-vuotiaiden edustusvalmennus
Jasmine Aho	Lahti	yläkoululeiritys / Pajulahti
nimetään vuoden 2023 alussa		11–15-vuotiaiden valmennustoiminnan koordinointi

Valmennuksen viestintä

Valmennusvaliokunnan kokoukset n. 1*1-2 kk, valmennushenkilöstön viikkopalaverit, ikäluokkien whatsapp-ryhmät sekä verkkopalaverit seuroille ja valmennuksen uutiskirje n. 6*vuosi.

Aikuiset ja alle 23-vuotiaat

Judoliiton valmennustoiminta keskittyy huippuryhmän osalta Pariisiin 2024 olympiakarsintoihin. Ryhmän kilpailuohjelma rakentuu Kansainvälisen Judoliiton (IJF) hallinnoimasta World Judo Tour-kilpailusarjasta, jossa menestyksen perusteella urheilijat kerryttävät painoluokkakohdasta pisteitä maailman listalle (WRL). Listoista muodostetaan myöhemmin olympiakarsintaranking, jonka perusteella jaetaan olympiapaikat Pariisiin 2024.

Aikuisten tärkeimmät kilpailutapahtumat ovat poikkeuksellisesti jo keväällä järjestettävät MM-kilpailut 7.–14.5. Dohassa ja EM-kilpailut 3.–5.11. Montpellierissä. Alle 23-vuotiaiden EM-kilpailut järjestetään 17.–19.11. Saksan Potsdamissa. Tavoitteena judolla on saada urheilija mitaliotteluihin eli 5. joukkoon.

Kansainvälinen menestyminen vaatii laadukkaan päivittäisharjoittelun ja uskottavan kansainvälisen ohjelman toteuttamista urheilijoilta ja valmennukselta. Taloudellista tukea jaetaan menestypotentiaalin omaaville ja etenkin Judoliiton valmennustoimintaan sitoutuneille urheilijoille vuoden 2022 menestys huomioiden. Lisäksi naisten valmentautumiseen kohdennetaan lisäresursseja, jotta judossa on myös jatkossa kansainvälisesti menestyviä naisjudokoita.

Kotimaan leiritys suunnitellaan tukemaan kansainvälistä ohjelmaa. Korkeanpaikan leiritys toteutetaan osin ulkomailla ja osin kotimaassa Liikuntakeskus Pajulahden ja valmennuskeskus Urhean alppimajaolosuhteissa.

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2023

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Valmentautuminen - Enemmän osallistujia kansainvälisiin tapahtumiin - Enemmän osallistujia Urhean säännölliseen viikkoharjoitteluun - Osallistuminen kv. joukkuekilpailuun - Enemmän naisia mukaan kansainväliselle tasolle	- Enemmän taloudellista panostusta urheilijoihin, jotka pystyvät seuraamaan ohjelmaa - Viikko-ohjelman modifointi - Joukkuehengen rakentaminen - Naisille suunnatut kansainväliset leirit	- Koordinointi seuravalmentajien kanssa - Läsnäoloseuranta - Aikuisten ja U23 kilpailukalenteri - Naisten valmennuksen taloudellisten resurssien lisäys
Menestyminen - EM, U23 EM ja MM - Grand Prix ja Slam - Masters	- Valmennussuunnitelman noudattaminen - Lajiharjoittelun yksilölliset kehityskohteet - Päivittäisharjoittelun extrat - Paremmat taloudelliset resurssit	- Arvokilpailuista top 5 -sijoitus - Kaksi urheilijaa mitaleilla GP-tai GS-tasolta - Kaksi urheilijaa Mastersissa - Kaksi urheilijaa top 30:ssä ja yksi top 50:ssä maailman ranking (WRL)

- Urheilijoiden parempi terveys
- Korkeanpaikan harjoittelu
- Valmennusprosessien kehittäminen
- Fysioterapeutti/hieroja kv. leirityksessä
- Vammoja ennaltaehkäisevä harjoittelu arjessa
- Alppihuoneiden käyttö ja vuoristoriharjoittelu
- Urheilijoiden, valmentajien ja seurojen välinen vuorovaikutus
- Terveysten harjoituspäivien määrä huippuryhmällä
- Urhean asiantuntijoiden käyttö korkeanpaikan harjoittelussa
- Valmentajapalaverien määrä seuroille
- Tavoite- ja kehityskeskustelut
- Kausipalaute

HUIPPURYHMÄ

Judoliitto on nimetty huippuryhmän, jonka tavoitteena on menestyä Pariisissa 2024 ja edelleen Los Angelesissa 2028. Ryhmää tuetaan taloudellisesti Judoliiton valmennuksen budjetista (39 500 €). Lisäksi osa ryhmän urheilijoista saa Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön myöntämää valmennuksen tehostamistukea (yht 55 000 €). Ryhmän päivitys tapahtuu vuosittain. Tukien kohdentamisesta vastaa päävalmentaja yhdessä valmennuspäällikön kanssa.

AIKUISTEN VUOSISUUNNITELMA 2023

	jan				feb				mar				apr				may				jun			
Competition				GP Portugal	GS Paris		GS Tel Aviv?		NATIONALS				GS Antalya				WC Doha	WC Doha		GP Dushanbe?				GS Ulaanbaatar
Training camp	Pajulahti	OTC Mittersill				TC Paris		Tel Aviv TC?		Japan	Japan	Japan		TC Antalya	TC Tata	High altitude training	TC Finland			Urhea or Pajulahti altitude	High altitude training	High altitude training		OTC Porec
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
Period																								

jul				aug				sep				okt				nov				dec			
	EO Talin				Masters Budapest						GS Baku					EC Sen FRA	GS Abu Dhabi and FJO	EC U23?		BSC			
TC Mongolia			TC Papendal	TC Valencia				TC Lignano W and Georgia M	Georgia	Georgia		OTC Samorin	TC Rogla	TC Rogla + TC Fin			Japan	Japan		High altitude training	High altitude training	High altitude training	
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49

Päiväty 5.12.2022. Ajantasainen kalenteri judo.fi – Valmennus – Valmennuksen kalenteri.

Alle 23-vuotiaiden ja haastajaryhmän vuosisuunnitelma 2023

B and U23	jan				feb				mar				apr				may				jun						
Competition				ISL Judo Open			Matsumae	EO Warsaw	NATIONALS			GS Antalya?					Eu Cup BIH	Nordics							Eu Cup Podcettrek		
Training camp	Pajulahti	OTC Mittersill				TC Paris			TC Warshaw	Japan	Japan	Japan		TC Antalya	TC Tata	High altitude training	TC Finland				Urhea or Pajulahti altitude	High altitude training	High altitude training	OTC Porec	TC Podcettrek		
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		
Period																											

jul					aug				sep					okt				nov				dec																
EC Mixed event?		EO Talin				Universiade			GP Zagreb?		Eu Cup Coimbra?			GS Baku?		EO Aut		Eu Cup Malaga?		EC Sen FRA?		FJO		EC U23		BSC												
			TC Papendal		TC Valencia				TC Lignano		TC abroad		TC abroad				OTC Samorin		TC Rogla		TC Rogla + TC Fin			Japan		Japan		Japan		High altitude training		High altitude training		High altitude training			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												

Päiväty 5.12.2022. Ajantasainen kalenteri judo.fi – Valmennus – Valmennuksen kalenteri

AIKUISTEN EDUSTUSJOUKKUE 2023 (päivitys 12/2022)

urheilija	seura
Alexandra Barton	Meido-kan, Helsinki
Emilia Kanerva	Kirkkonummen Judoseura
Pihla Matikainen	Maskun Tempo
Martti Puumalainen	Meido-kan, Helsinki
Luukas Saha	Riihimäen Judoseura
Turpal Djoukaev	Hämeenlinnan Judoseura
Oskari Mäkinen	Nummelan Judo
Valteri Olin	Voimailuseura Bodonos, Kerava
Roope Korhonen	Kajaanin Judokerho
Markus Lambacka	Koyama, Rovaniemi
Thomas Rönkkö	Oirimattilan Judoseura

ALLE 23-VUOTIAIDEN EDUSTUSJOUKKUE 2023 (päivitys 12/2022)

urheilija	seura
Venla Laiho	Nummelan Judo
Erika Vauhkonen	Chikara, Helsinki
Eetu Ihanamäki	Nokian Judo
Artur Kanevets	Tikkurilan Judokat
Sami Rönty	Kajaanin Judokerho

AIKUISTEN JA ALLE 23-VUOTIAIDEN TALOUS

Urheilijoiden valmennustuet n. 150 000 € sisältäen Judoliiton, Olympiakomitean ja Urheilupistosäätiön valmennustuet:

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

Tukitoimet 12 000 €

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

Urheilijakohtainen valmennusbudjetti

- 1) ohjelma (IJF/Open) n. 30 000 € sisältäen arviolta 12 kilpailua ja 20 leiriä
- 2) ohjelma (Open/EJU Cups) n. 20 000 € sisältäen arviolta 10 kilpailua ja 20 leiriä

Urheilijakohtaiset valmennustuet julkaistaan erikseen judo.fi.

VALMENNUSTUKIEN PISTEYTYS VUODELLE 2023

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

Pisteutuksen käyttöönotossa huomioidaan poikkeusajan vuoksi edellisen vuoden (2023) paras tulos, jonka perusteella urheilija saa pisteet. Lisäksi urheilijoilta edellytetään Judo Liiton valmennusjärjestelmään sitoutumista. Jatkossa lasketaan vain edellisen kalenterivuoden paras tulos.

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

Solidaarisuustuen haku oli joulukuuta 2022. Tukea sai hakea alle 21-vuotiaiden ja sitä vanhempien edustusjoukkueisiin nimetyt urheilijat, joilla ei ollut vielä ole pisteutustaulukko merkittävää kansainvälisiä tuloksia. Haun yhteydessä oli esitettävä perusteluineen alkavan vuoden valmennussuunnitelma sekä sen rahoitus pohja. Solidaarisuustusta päätti Valmennusvaliokunta yhdessä päävalmentajan kanssa.

Huom:

* Vain nimetyt kilpailut huomioidaan pisteutuksessa. Lähtökohtaisesti pisteille ylittämiseen 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 2023.

* Olympiakomitean tukea voi saada OK:n tukiohjelmaan 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 vuodelle 2023.

olympialaiset: VOITTO MM-kilpailut: VOITTO	1000
MM-kilpailut: mitali EM-kilpailut: VOITTO Masters: VOITTO olympialaiset: mitali tai 5.	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: VOITTO	600
MM-kilpailut: 9. sija (1/16) EM-kilpailut: 7. sija Grand slam: 5. sija Grand prix: 5. sija European open: VOITTO U21 MM-kilpailut: mitali U23 EM-kilpailut: VOITTO U21 EM-kilpailut: VOITTO	300
European open: mitali EM-kilpailut: 9. sija (1/16) 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 GS-/GS 9. sija (1/16)	100
U21 European cup: mitali U21 EM-kilpailut: 5. sija European cup: 5. sija European Open: 7. sija	50

Alle 21-vuotiaat

Alle 21-vuotiaiden päätavoitteet ovat syyskuussa Hollannin Haagissa järjestettävät EM-kilpailut 7.–10.9. sekä myöhemmin MM-kilpailut 4.–8.10. Portugalin Coimbrassa. Tavoitteena on saada urheilija mitaliotteluihin. Päätavoitteeseen valmistaudutaan ikäluokan Eurooppa Cup -kilpailuissa, niiden yhteydessä järjestettävien – sekä muiden kansainvälisten leirien ja laadukkaan päivittäisharjoittelun turvin. Pohjoismaista yhteistyötä jatketaan yhteisten leirien merkeissä.

Kotimaan tärkeimmät kilpailut ajoittuvat syksyyn, jolloin järjestetään kansainvälinen Finnish Open marraskuulla sekä Baltic Sea Championships joulukuulla. Muita tärkeitä kotimaisia kilpailuita ovat Samurai Cup -sarja ja ikäluokan SM-kilpailut, jotka järjestetään ensi kertaa yhdessä aikuisten SM-kilpailuiden kanssa. Lisäksi ikäluokan ryhmäsuunnitelmassa on merkittävänä osana pohjoismaissa sekä Baltiassa järjestettävät kilpailut.

Vuoteen 2023 lähdetessä alle 21-vuotiaiden ikäluokan valmennuksen organisointia päivitetään vastaamaan ikäluokan tarpeita huomioiden olemassa olevat resurssit. Judoliiton valmennuksen rakentamalla kilpailu- ja leiriohjelmalla pyritään nuorten pitkäjänteiseen kehittymiseen.

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2023

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Menestyminen - Ikäluokan EM- ja MM-kisoissa - European Cup -turnauksissa	- Päivittäisvalmennus ja leiritys niin EJU Cup:ien yhteydessä tai muutoin kansainvälisessä ympäristössä sekä kotimaassa läpi vuoden - Kansainväliset kilpailut - Edustusurheilijoiden kisaprofiilien luominen	- 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 5
Päivittäisharjoittelun tehostaminen Urheilun ja opiskelun yhdistäminen	- Olympiavalmennuskeskus harjoittelun onnistumisen ja menestyksen mahdollistava ympäristö pohjana - Leiritys kansainvälisessä ympäristössä - Opiskelun joustava yhdistäminen tavoitteelliseen valmentautumiseen - Osallistuva asiantuntijuus	- Osallistumisaktiivisuus - Aktiivinen vuoropuhelu urheilijoiden ja valmennuksen välillä - Opiskelutavoitteiden eteneminen - Asiantuntijapalveluiden käytettävyys
Urheilijoiden fyysinen kehittyminen vastaamaan kansainvälisiä vaatimuksia	- Harjoittelun seuranta - Harjoittelumäärän asteittainen nosto - Testaus	- Harjoituspäiväkirja ja sen analysointi - Testitulosten kehitys
Valmennusprosessien kehitys	- Tavoite- ja kehityskeskustelut - Valmennustoiminnan järjestelyt - Yhteydenpito urheilijoihin ja urheilijan valmentajiin sekä taustahenkilöihin	- Urheilijoiden ja valmentajien itsearvio - Kausipalaute - Valmentajapalavereiden määrä ja osallistuminen

ALLE 21-VUOTIAIDEN VUOSISUUNNITELMA 2023

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	TC FIN	Dutch / OTC AUT	TC NED, SC 1			TC FIN	Danish Open	TC Danish	nationals	TC Japan?	TC Japan?	Bremen/Thuringen			EJU POL	TC POL/SC 2	TC FIN	EJU FRA	Nordics					TC CRO	
2. ryhmä	TC FIN	Dutch Open	TC NED, SC 1			TC FIN	Danish Open	TC Danish	nationals			Bremen/Thuringen				Samurai 2	TC FIN		Nordics	TC NOR					
kausi																									

heinä			elo			syys			loka			marras			joulu											
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
EJU SLO	TC SLO/EJU HUN	TC HUN		EJU GER	TC Berlin		TC FIN	TC Lignano		EM U21				MM U21 POR		TC FIN		FJO?		TC Japan	TC Japan	Baltic				TC Fin
Yanagi		SJR			HJC		TC FIN				SWOP?	Varsova Open?			Samurai 3	TC FIN		FJO?				Baltic				TC Fin

Päivitty 5.12.2022. Ajantasainen kalenteri judo.fi - Valmennus - Valmennuksen kalenteri

ALLE 21-VUOTIAIDEN EDUSTUSJOUKKUE 2023 (päivitys 12/2022)

urheilija	seura
Salonen Pihla	Fudoshin, Pori
Mäkinen Ida	Riihimäen Judoseura
Seikkula Louna-Lumia	Koyama, Rovaniemi
Narva Anni-Olivia	Oulun Judokerho
Krapu Emma	Vantaan Jukara
Hurskainen Perttu	Oulun Judokerho
Kujanhaara Joonatan	Chikara, Helsinki
Niemenkari Kasper	Oulun Judokerho
Orphanou Daniel	Meido-kan, Helsinki
Taavitsainen Jesper	Chikara, Helsinki
Kivelä Ville	Hämeenlinnan Judoseura
Rankinen Jere	Oulun Judokerho
Uro Lenni	Hontai, Helsinki
Yliruusi Teo	Tampereen Judo
Westermarck Pyry	Turun Judoseura
Redsven Markus	Mikkelin Judo

ALLE 21- VUOTIAIDEN TALOUS

Urheilijoiden valmennustuet Judoliitolta 10 000 €

* kansainvälinen toiminta (kilpailut ja leirit)

* arvokilpailut (U21 EM, U21 MM)

Urheilijakohtainen valmennusbudjetti n. 20 000 € sisältäen 19 kilpailua ja 14 leiriä

* kotimaan - ja EJU-tapahtumat

* arvokilpailut (U21 EM, U21 MM)

Urheilijakohtaiset valmennustuet julkaistaan erikseen judo.fi.

Alle 18-vuotiaat

Alle 18-vuotiaiden edustusjoukkueen päätavoite on EM-kilpailut kesä-heinäkuun vaihteessa Portugalissa ja nuorten Olympiafestivaalit 23.07-29.07.2023 Slovakiassa. Joukkue kilpailuihin valitaan kevään kansainvälisten kilpailujen perusteella, joista painotetaan European Cup- kilpailuja. Mahdollinen joukkue U18 MM-kisoihin valitaan EYOF tapahtuman jälkeen. Arvokilpailujen tavoitteena on vähintään yhden urheilijan sijoittuminen sijoille 1-5. Edustusjoukkueeseen valittu urheilija sitoutuu noudattamaan ikäryhmän vuosisuunnitelmaa, osallistuu kotimaan valmennusleireille sekä allekirjoittaa Judoliiton urheilijasopimuksen.

U18-valmennusryhmän tavoitteena on menestyä Pohjoismaisissa ja Baltian alueen kilpailuissa Dutch Open, Matsumae Cup, Pm-kilpailut, Budo Nord Cup, Varsova Open, Swedish Open jne. Lisäksi keskeisenä osana alle 18-vuotiaiden valmennussuunnitelmaa ovat kotimaan tapahtumat kuten SM-kilpailut, Samurai Cup -kilpailusarja sekä Baltic Sea Championships ja Finnish Judo Open. Edustusjoukkue vuodelle 2024 valitaan joulukuussa 2023 menneen kevään ja syksyn ikäryhmän vuosisuunnitelmassa olevien kilpailutapahtumien perusteella.

Alle 18-vuotiaiden valmennusjärjestelmän runkona on kotimaan leiritys Liikuntakeskus Pajulahdessa, jonka tavoitteena on koota kaikki parhaat suomalaiset ikäluokan judokat harjoittelemaan yhdessä. Vuoden aikana on viisi edustusvalmennusleiriä yhdessä U21-ikäluokan kanssa. Ainakin kahdelle leirille pyritään saamaan kansainvälisiä vieraita Pohjoismaista ja Virosta, kuten oli vuonna 2022. Näiden leirien lisäksi edustusryhmä osallistuu European Cup-kilpailujen jälkeisille leireille sekä 2-3:en kansainväliselle leirille, jotta kovaa kansainvälistä randoria saadaan riittävästi.

Edustusvalmennusleirien tavoitteena on paitsi laadukkaan harjoittelun lisääminen myös urheilijaksi kasvamisen, testaus sekä VOK1-tason luennot. Ikäluokan valmennusta tehostetaan Pajulahdessa järjestettävän leirityksen lisäksi mm. Samurai Cup kilpailujen yhteydessä järjestettävillä harjoituspäivillä. Alle 18-vuotiaiden valmennusryhmiin kuulumisen edellyttää sitoutumista ikäluokan vuosittaiseen valmennussuunnitelmaan.

Ikäluokan parhaimmistoa kannustetaan hakemaan opiskelun ja urheilun yhdistäviin toisen asteen oppilaitoksiin Judoliiton valmennusresurssien keskittyen pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan Urheaan ja Mäkelänrinteen lukion urheilulinjaan.

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2023

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Menestyminen - Ikäluokan EM-kisoissa, EYOF:ssa, Mm-kisoissa - European Cup – turnauksissa - Pohjoismaisissa/Baltian alueen sekä muissa	- Onnistunut valmennus (päävalmentaja, otovalmentajat, seura-valmentajat) yhteistyössä henkilökohtaisten valmentajien kanssa - Kansainvälisten tapahtumien ja kalenterin oikeanlainen suunnittelu - Kansainvälisten leirien lisääminen kotimaassa ja ulkomailla	- Tulokset arvokilpailuissa (vähintään yhden urheilijan sijoittuminen sijoille 1.-5.) - Tulokset European Cup –tason kilpailuissa (vähintään 4 urheilijan sijoittuminen sijoille 1.-7.) - Suomi paras maa ikäluokan Pm-kisoissa, Baltic Sea Championship, FJO

kansainvälisissä turnauksissa	• Suurempi joukkue näihin tapahtumiin • Judoliiton VOK3-koulutuksen yhdistäminen sekä hyödyntäminen U18- valmennuksessa kotimaan sekä ulkomaan tapahtumissa	• Suurempi joukkue kv. kilpailuissa, EJU Cupeissa ja arvokilpailuissa • Valmentajien määrän nouseminen (VOK3, Oto- ja seuravalmentajat tapahtumissa)
Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen riittäväälle tasolle varmistamaan pohjaa tulevaa harjoittelua varten alle 21-vuotiaiden ikäluokassa kansainvälisen vaatimustason mukaisesti.	• Selkeys mitä edustusvalmennusleireillä harjoitellaan vuoden aikana • Urheilijoiden koulutus leireillä ymmärtämään lajin vaatimustaso • Liittotason onnistunut kommunikaatio ja sujuva tiedonvälitys seura- ja henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Esim. Edustusvalmennusleirien tekniikkavideot, urheilijalomake 1krt/vuosi jne. kotiharjoittelun tueksi. • Innostavan harjoitusympäristön luominen leireillä ja liiton valmennustapahtumissa • Kenttätetit 1krt/vuosi	• Harjoituspäiväkirja ja sen analysointi • Urheilijoiden ja valmentajien itsearviointi • Palaute urheilijoilta/valmentajilta jokaisen arvokilpailun jälkeen • Testitulosten kehityksen seuranta ja palaute testileirin jälkeen

ALLE 18-VUOTIAIDEN EDUSTUSJOUKKUE 2023 (päivitys 12/2022)

urheilija	seura
Essi Lappeteläinen	Iisalmen Judoseura
Pihla-Maria Seikkula	Koyama, Rovaniemi
Riina Myllylä	Chikara, Helsinki
Laura Hakso	Orimattilan Judoseura
Jenna Kuosmanen	Meidokan, Helsinki
Ada Alexia Narva	Oulun Judokerho
Isla Erkkilä	Orimattilan Judoseura
Laura Hanhela	Orimattilan Judoseura
Aleksi Hukkanen	Chikara, Helsinki
Lucas Honkanen	Kerimäen Judonoko
Kristofer Pertelson	Chikara, Helsinki

ALLE 18-VUOTIAIDEN VUOSISUUNNITELMA

	Tammikuu				Helmikuu				Maaliskuu				Huhtikuu				Toukokuu				Kesäkuu				
EDUSTUSJOUKKUE	Kv.ev-leiri Pajulahti				Evl Pajulahti				European Cup Fuengirola				Bremen/Thuringen, Ger + leiri				Pm-kilpailut, Nor + leiri				Eju Cup Coimbra, Portugali				
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
Jaks o																									
VALMENNUSRYHMÄ	Kv.ev-leiri Pajulahti				Evl Pajulahti				Sm-kilpailut U15/U18/U21/Aik.				Bremen/Thuringen, Ger + leiri				Evl Pajulahti				Budo-Nord + leiri Lund, Ruotsi?				
Jaks o																									
	Dutch Open, Ned				Matsumae Open+leiri Vejle				Bremen/Thuringen, Ger + leiri				Samurai Cup Porvoo				Pm-kilpailut, Nor + leiri				Eju Cup Coimbra, Portugali				
	Dutch Open leiri (ma-ti), Samurai 1				Matsumae leiri Vejle (ma-ti)				Bremen/Thuringen, Ger				Samurai Cup Porvoo				Pm-kilpailut, Nor + leiri (ma-ti)				Eju Cup Coimbra, Portugali				
					Sm-kilpailut U15/U18/U21/Aik.				Ger leiri				Evl Pajulahti				Eju Cup Coimbra, Portugali				Eju Cup leiri Coimbra				

Heinäkuu						Elokuu				Syyskuu				Lokakuu				Marraskuu				Joulukuu							
EDUSTUSJOUKKUE						Helsinki Judo Camp						Swedish Judo open?						Finnish Judo Open + training camp?						Baltic Sea Championships					
Yanagi Judo Camp						Evi/Pajulahti						Samurai Cup Rovaniemi						Kaimu Keerak Tartto ?						Baltic Sea Championships					
EYOF-valim.leiri Aut?						(MM-kilpailut, Zagreb Croatia)						Eju Cup Riika, Latvia/Evi/Pajulahti						Baltic Sea Championships leiri (ma-ti)											
EYOF Maribor, Slovenia												Eju Cup leiri Riika, Latvia (ma-ke)																	
Helsinki Judo Camp						Swedish Judo open?						Finnish Judo Open + training camp?						Kaimu Keerak Tartto ?											
Evi/Pajulahti						Varsova Open?																							

Päiväty 5.12.2022. Ajantasainen kalenteri judo.fi – Valmennus – Valmennuksen kalenteri

ALLE 18-VUOTIAIDEN TALOUS

Urheilijoiden valmennustuet Judoliitolta 9 500 €

* kansainvälinen toiminta (EM-valmistava)

* arvokilpailut (EM)

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

* kotimaan - ja EJU-tapahtumat

Valmennuskeskustoiminta

Judoliitto on keskittänyt valmennustoimintansa pääkaupunkiseudun Urheaan. Valmennuskeskuksen tärkeimpänä tehtävänä on koota tavoitteellisesti harjoittelevat judokat laadukkaan päivittäisvalmennuksen piiriin. Ohjattujen arkiharjoitusten ohella niissä on saatavilla valmennuksen tukitoimet sekä opiskelun ja urheilun vaivaton yhdistäminen. Urhean yksilölliset tukipalvelut koordinoidaan urheilijoiden tarpeiden mukaan valmentajien johdolla. Huippuryhmällä on käytössä yksilölliset olympiavalmennuskeskuksen tukipalvelut, muulla akatemiaryhmällä pääosin ryhmäprosessit.

Urheassa judokoiden fysioterapiasta vastaa **Niklas Hamström** ja muusta terveydenhuollosta lääkäri **Katja Mjösund** (huippuvaihe). Ravintovalmennuksen asiantuntijoina ovat **Laura Manner** (huippuvaihe) ja **Vili Jaakkola** (lukio), psyykkisen valmennuksen **Tatja Holm** (huippuvaihe) ja **Kim Forsblöm** (lukio), sekä kaksoisura-asioissa **Juha Dahlström** yhdessä **Tuuli Merkikoski-Siliuksen** kanssa. Lisäksi valmentajilla on käytössään tukea muilta asiantuntijoilta, kuten konsultaatiotukea fysiikkavalmennukseen.

Mäkelänrinteen lukion judon päivittäisvalmennukseen rakennettua psyykkisen valmennuksen vuosikelloa, joka yhtenäistää ja tehostaa psyykkisen valmennuksen toteuttamista urheilijoiden ikä- ja taitotasot huomioiden, jatketaan.

Lasten ja nuorten valmennustoiminta (U13/15)

Alle 15-vuotiaiden valmennustoiminnan tavoitteena on tehostaa ikäluokan valmennusta lisäämällä valtakunnallisesti ikäluokan tietoisuutta urheilijana kasvamisesta ja kehittymisestä sekä kasvattaa valmiutta kohti systemaattisempaa taidollista ja fyysistä harjoittelua.

Ikäluokan valmennustoiminnan koordinoimiseksi luodaan tiimi, jolle on varattu taloudellisia resursseja tehostaa kohderyhmän valmennusta valtakunnallisesti. Tavoitteena on, että seuroista saadaan kartoitettua potentiaaliset kilpajudosta kiinnostuneet nuoret, ja ohjata heidät Judoliiton valtakunnallisten ja alueellisten leiritysten piiriin.

Judoliitto järjestää alle 15-vuotiaille valtakunnallisia nuorten leirejä kolme kappaletta (**Summer, Autumn ja Winter Camps**). Tarkoituksena on koota 11–15-vuotiaat kilpajudosta kiinnostuneet lapset ja nuoret yhteen harjoittelemaan urheiluopisto-olosuhteisiin. Näin madalletaan kynnystä siirtyä alle 18-vuotiaiden edustusvalmennukseen.

Tärkeä osa alle 15-vuotiaiden valmennustoimintaa on myös Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman alla toimiva valtakunnallinen yläkoululeiritys. Judossa yläkoululeiritys on osa Judoliiton valmennusjärjestelmää sekä maajoukkuepolkua, jonka tarkoitus on auttaa nuoria urheilijaksi kasvamisen tiellä kokonaisvaltaisesti. Judoliiton virallinen yhteistyökumppani Liikuntakeskus Pajulahti toimii judon yläkoululeirityksen keskittymänä. Yläkoululeirityksestä vastaavat samat valmentajat, jotka toimivat U15- ja U18-valmennuksessa. 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 otte-luharjoitusten merkeissä. Lisäksi edustusvalmennustapahtumien yhteydessä pyritään järjestämään yhteisiä harjoituspäiviä kyseiselle ikäluokalle. Tarkemmat lisätiedot Judoliiton kalenterista.

YHTEISET TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA MITTARIT VUODELLE 2023

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Valmennustoiminta	• Summer-, Autumn ja Winter Camp:it • 7. yläkoululeiritys • Alueelliset harjoituspäivät • Nimetty tiimi valmennuksen koordinoinniksi	• Urheilijoiden ja seurojen osallistujamäärä • Palautekyselyt
Kilpailutoiminta	• Samurai Cup -kilpailusarja • Pohjoismaiden ja Baltian alueen kilpailut	• Urheilijoiden ja seurojen osallistujamäärä
U15-ikäluokkaa valmentavien seuravalmentajien valmennusosaamisen lisääminen	• Valmentajien määrän lisääminen alueellisiin harjoituspäiviin oppimaan ja verkostoitumaan • Seuravalmentajien verkosto	• Osallistujamäärä

Joukkueiden valintakriteerit 2023

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 vastuvalmentajan osoittamiin näyttökisoihin.

Ikäluokkien vastuvalmentajat 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 valmennussopimukset (liite 1.).

JUDON HUIPPURYHMÄ 2024

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

Huippuryhmä valitaan 2020–2024 ajanjaksolle mutta sitä päivitetään vuosittain. Päävalmentaja 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 päävalmentaja katsoo sen järkeväksi.

EM 2023 riittäväksi näytöksi katsotaan edustusvalmennuksessa olevalta urheilijalta kilpailua edeltävältä 12 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 **25.9.2023**.

MM 2023 riittäväksi näytöksi katsotaan edustusvalmennuksessa olevalta urheilijalta sijoittuminen maailman listalla 100 parhaan joukkoon ja kilpailua edeltävältä 12 kk:

- aikuisten Eurooppa Cupin voitto TAI
- Continental Openin 1.–3. TAI
- Grand Prix – tai Grand Slam 1.-7. TAI
- Gran Prix- tai Grand Slam kahdesti 16. joukossa

MM-kilpailuiden näytöt on annettava viimeistään **3.4.2023**.

Universiadeihin 2023 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 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 2023 näytöt on annettava **16.10.2023** 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 2023 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 täyttyisikään.

Alle 21-vuotiaiden EM-kilpailujen näytöt on annettava **6.8.2023** mennessä.

Alle 21-vuotiaiden MM-kilpailuihin 2023 voidaan valita urheilija seuraavilla näytöillä:

- Alle 21-v. EM-kilpailuissa 2023 sijat 1.–7. TAI

- Saavuttaa kaksi nuorten Eurooppa Cup-italia U21-ryhmäsuunnitelman 2023 mukaisissa näyttökilpailuissa.

Alle 21-vuotiaiden MM-kilpailujen näytöt on annettava **10.9.2023** mennessä.

ALLE 18-VUOTIAAT

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

Alle 18-vuotiaiden EM- ja EYOF-kilpailuihin 2023 voidaan valita urheilijat, jotka ovat sijoittuneet kuluvan vuoden ryhmäsuunnitelmaan nimetyissä EJU Cup-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 **29.5.2023** mennessä.

Ikäluokan EYOF-näytöt on annettava viimeistään U18 EM-kilpailuissa. Lopullisen valinnan Nuorten Olympiafestivaalien joukkueesta tekee Olympiakomitea.

U18 MM-kilpailut eivät pääsääntöisesti kuulu U18-edustusjoukkueen ohjelmaan. Niihin voidaan valmentajan näin esittäessä lähettää urheilija, joka on kuluvana vuonna ylittänyt mitaleille kahdessa ryhmäsuunnitelmaan kuuluvassa EJU Cup-tason turnauksessa tai sijoittunut EM tai EYOF-turnauksessa sijoille 1.-7. Mahdollinen MM-joukkue valitaan EYOF:n jälkeen.

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.

Yhteystiedot

Jaana Jokinen
Valmennuspäällikkö
Puh. 050 331 4640
jaana.jokinen@judo.fi

Rok Draksic
Paavalmentaja
Puh. 050 589 8210
rok.draksic@judo.fi

Eetu Laamanen
U18 Nuorten Olympiavalmentaja
Puh. 050 47 999 88
eetu.laamanen@judo.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 2023

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.-31.12.2023.

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 vastuuvälmentaja 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 vastuuvälmentajan kanssa sovitulla tavalla.
10. Urheilija sitoutuu osallistumaan omalla asuinpaikkakunnallaan tai sen läheisyydessä järjestettyihin alueellisiin yhteisharjoituksiin liiton ikäluokan vastuuvälmentajan kanssa sovitulla tavalla.
11. Urheilija sitoutuu pitämään valmennusjohdon ohjeiden mukaista harjoituspäiväkirjaa ja esittämään sen pyydettyä ikäluokkansa vastuuvälmentäjälle. 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 kilpailu- ja leirimatkoilla sekä liiton edustustilaisuuksissa.
14. Urheilija sitoutuu ilmoittamaan harjoitteluunsa vaikuttavista loukkaantumisista tai sairastumisista viipymättä ikäluokkansa vastuuvälmentäjälle.
15. Urheilija sitoutuu edistämään judon tunnettavuutta antamalla haastatteluja judotapahtumien yhteydessä ja olemaan käytettävissä mahdollisissa tiedotustilaisuuksissa.
16. Mikäli urheilija saa Judoliitolta taloudellista tukea valmennukseen, sitoutuu urheilija mainitsemaan liiton yhteistyökumppanina esimerkiksi sosiaalisen median päivityksissään.
17. 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 – ja Reilusti Paras -verkkokoulutukset ovat maajoukkueurheilijoille pakolliset. Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelo löytyy ainoastaan nettiversiona <http://www.suek.fi/kielletyt-aineet-ja-menetelmat>.

18. Urheilija sitoutuu noudattamaan Judoliiton joukkueiden yleisiä käyttäytymissääntöjä, joihin kuuluu mm. alkoholista ja päihteistä pidättäytyminen valmennuksen tapahtumien aikana sekä asiallinen käyttäytyminen judokana kaikissa tilanteissa.

Mikäli sovittuja ehtoja rikotaan, tulee osapuolten keskustella välittömästi mahdollisista seuraamuksista tai sopimuksen purkamisesta.

Dopingsääntöjen rikkominen johtaa aina sopimuksen välittömään purkamiseen. Jos urheilija syyllistyy dopingaineiden, kiellettyjen menetelmien käyttöön tai kilpailumanipulaatioon, on hän velvollinen korvaamaan takaisin sopimuskaudella saamansa tuet.

Sopimus voidaan purkaa yksimielisesti, mikäli urheilija ilmoittaa lopettavansa kilpaurheilun.

Tämän sopimuksen asioiden hoidosta vastaa Suomen Judoliitto ry:n Valmennusvaliokunta.