

**Valmennuksen Teams**  
**28.9.2023**



# Aiheita

- U18
- U21
- Seniors
- Valmennuksen ajankohtaisia asioita
- Jimmy Pedro seuravalmentajien tekniikkakoulutus  
Urhea 04.11-05.11.2023
- Erika Miranda Judovalmennusseminaari Pajulahti  
04.01-05.01.2023

# U18

- Kesän kilpailut:
  - Portugalin Eju Cup Isla Erkkilä 5.sija
  - Em-kilpailut Riina Myllylä 3.sija (viime mitali 2018)
  - EYOF Riina Myllylä 3.sija (viime EYOF mitali 2015)
  - MM-kilpailut Riina Myllylä otteluvoitto
  - Krakova Openissa ja leirillä parikymmentä osallistujaa syyskuussa. Jonathan Tonisson 3.sija sekä useita pistesijoja.
- Kesän leirit:
  - Riika kesäkuu
  - Yanagi Judo Camp kesäkuu
  - Ruotsi heinäkuu (EYOF valmistava)
  - Summer Judo rocks heinäkuu
  - Helsinki Judo Camp elokuu
  - Ev-leiri elokuu

## Tulevat lähiajan tapahtumat U18 ja U21

- Kansainvälinen leiri ja joukkuekilpailu **(U18)** Kääriku Viro 27.09-01.10.2023
- Joukkue Sm-kilpailut Ideapark 29.09. - 01.10.2023
- Samurai Cup 3 ja leiri Rovaniemi 14.10. – 18.10.2023
- Eju Cup ja leiri Riika 21.10. – 24.10.2023 **(U18)**
- Finnish Judo Open ja leiripäivä Turku 28.-29.10.2023
- Ev-leiri Pajulahti 09.11-12.11.2023
- Kaimu Keerak Tartto 18.11.2023 **(U18 sarjat ja aikuisten sarjat. U21 voi osallistua aikuisiin)**  
**Etelä-Suomen alue järjestää matkan.**
- Baltic Sea Championships ja leiri Orimattila 02.12-05.012.2023
- Ev-leiri Kansainvälinen yhteisleiri Pajulahti 02.01-05.01.2024

# U21

- **What happened before:** Junior European Cup medals and EC silver
  - Louna-Lumia Seikkula: Gradec 3. & Berlin 3.
  - Teo Yliruusi: Gradec 3.
  - Emma Krapu: Gradec 3. & Berlin bronze 3.
  - Pihla Salonen: Coimbra 2., Gradec 3., Skopje 1.
  - Pihla Salonen: Junior European Championships 2.
- **Alain Calderin started as new coach – presentation and what now:**
  - Alain is now preparing the athletes for the Junior world championship in Portugal
  - Planning the training plan for 2024 and till the end of 2023

# Seniors –what happened before

- Altitude training 26.5-11.6.
- Porec OTC 11.-17.6.
- Astana GS 14.-20.6.
- Mongolia GS 21.6-30.6.
- Astana GS 14.-20.6.
- Tallin Eu Open 8.-9.7.
- Testing weekend in Pajulahti 15.-16.7.
- Papendal OTC 16.-21.7.
- Masters 4.-6.8.
- Zagreb GP 18.-20.8.
- Valencia ITC 21.-26.8.
- Coimbra Eu Cup 26.-27.8.
- TC in Uzbekistan 28.8.-8.9.
- Budapest Masters 1.place
- Tallinn Eu Open 1.place, 3.place, 2x5.place
- GP Linz 7.place
- Eu Cup Riga 2x1.place
- Eu Cup Sarajevo 3.place

# Senior - events

sep				okt				nov				dec					
			GS Baku		Eu Cup Malaga		GS Abu Dhabi and FJO	EC Sen FRA	OC Open Perth	EC U23		BSC					
Uzbekistan	Uzbekistan			TC Baku	OTC Samorin		TC Malaga			TC Rome	GB team in Urhea	High altitude training	High altitude training	High altitude training			
35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

## Senior EC

- Luukas Saha (5.place in Tallin Eu Open)
- Turpal Djoukaev (1.place in Tallinn Eu Open)
- Valtteri Olin (5.place Ulaanbaatar Grand Slam)
- Oskari Mäkinen (5.place in Tallin Eu Open)
- Martti Puumalainen (7.place Ulaanbaatar Grand Slam)
- Pihla Salonen (3.place Tallinn Eu Open)
- Pihla Matikainen (3.place in Eu Cup in Sarajevo).
- Emilia Kanerva (1.place in Eu Cup in Riga)
- Emma Krapu (1.place in Eu Cup in Riga) Not ready yet for senior EC. Best for her to focus on Junior events.
- Eetu Ihänamaki (7.place in Linz GP) I think the best for him is to focus on Europeans U23.



## EC U23

- Turpal Djoukaev -73kg (1.place in Tallinn Eu Open)
- Eetu Ihänamaki -81kg (7.place in Grand Prix in Linz)
- Artur Kanevets -90kg (3.place in Coimbra Eu Cup)
- Pihla Salonen and Emma Krapu also meet criteria, but will skip this one.

## Open EC 57kg and 73kg

- Pihla Matikainen -57kg (national champion and 3.place in Eu Cup in Sarajevo)
- Turpal Djoukaev- 73kg (national champion and 1.place in Tallinn Eu Open)



# *Ajankohtaista valmennuksesta - Updates*



## Autumn 2023 ~42

### athletes

U18

U21

U23

senior

### EETU

Wirlander Julius\*

Polishschuk Matfei\*

Anthoni Oliver\*

Seikkula Pihla-Maria\*

Erkkilä Isla

Hakso Laura

Honkanen Lucas

Hukkanen Aleks

Kuosmanen Jenna

Myllylä Riina

Narva Ada\*

Pertelsson Kristofer

Sorsa Rasmus

Hanhela Laura

### ALAIN

Oprhanou Daniel

Taavitsainen Jesper

Kokkonen Emma

Uro Lenni

Westermarck Pyry\*

Seikkula Louna

Krapu Emma

Narva Anni

Kujanhaara Joonatan

Yliruusi Teo

Teppo Unna\*

### ROK

Laiho Venla

Vauhkonen Erika

Kanevets Artur

Ihanamäki Eetu

Djoukaev Turpal

Korhonen Roope

Olin Valtteri

Mäkinen Oskari

Rönkkö Thomas

Lambacka Markus

Saha Luukas

Puumalainen Martti

Barton Alexandra

Matikainen Pihla

Kanerva Emilia

# Urhea-hallin harjoitusmaksut

- Urhea-halliin tarvitaan ERILLINEN kulkulupa olosuhteiden hyödyntämiseen harjoitussuunnitelman edellyttämällä tavalla sekä tilojen hyödyntämiseen esimerkiksi koulujen loma-aikoina.
- Ladataan HSL-kortille Urhea-hallin respassa
- Jokaiselle ns. pakollinen hankinta.
- Kulkuluvan hinta on jatkossa 250 euroa lukuvuodelta. Judoliitto kustantaa tästä 100 €, joten teiltä Judoliitto laskuttaa myöhemmin **150 euroa**.
- Lisäksi Etelä-Suomen judo ry. laskuttaa **urheilijan seura** harjoitusmaksusta, koska ES judo maksaa osan iltavuorojen vuokrasta. Maksun suuruus on jäsenseurojen urheilijoilta **75€/kausi (=150€/vuosi)** ja ei-jäseniltä **90€/kausi (=180€/vuosi)**.
- Harjoituskulut vuodessa yhteensä n. **300 €** sisältäen normaaliviikolla 9 ohjattua harjoitusta. Kulkulupa käytössä läpi vuoden Urhean aukioloaikoina.



# Guidelines towards (4/2022)

- Kohti arvokisamitalia. → toiminnan vaatimustaso sen mukainen.
  - Valmentaja kommentoi teidän urheilusuoritusta, ei arvostelee teitä ihmisenä!
  - Harjoitellaan harjoittelua.
- Valmennus on vastuussa vain niistä urheilijoista, jotka seuraavat harjoitusohjelmaa ympäri vuoden.
  - Jos joku ei jostain syystä halua tai pysty seuraamaan valmennuksen viikkosuunnitelmaa, hänet siirretään pois judon aamuvalmennuksesta ns. yleisvalmennukseen tai normaalin lukion puolelle.
- Panostus heihin, jotka seuraavat valmennusohjelmaa kokonaisvaltaisesti.  
→ Huipulle pyrkivät toimintaan sitoutuneet urheilijat saavat parhaan mahdollisen tuen.
- Välillä treenit ohjaa harjoitussuunnitelman mukaan apuvalmentaja/tuuraaja. Läsnaolijat merkitään normaalisti ja saamme aina palautteen harjoittelustanne.
- Seuravalmentajat ovat aina tervetulleita seuraamaan harjoituksia ja antamaan ohjeita omille urheilijoille. Nimeämillänne valmentajilla on ladattavissa kulkulupa Urheaan.

- Judoliiton valmennustukea saavat Urhean akatemiaurheilijat + Märskyn lukio-opiskelijat ilmoittavat harjoitusten poisjäänneistä ennakkoon tiedon ryhmänsä vastuuvallmentajalle. Toistuva ilmoittamatta jättäminen johtaa mahdollisten valmennustukien menettämiseen.
- Tukea saavien ja kansainvälisiin tapahtumiin (Universiadit, GP, GS, Open, arvokisat) lähetettävillä urheilijoilla on osallistumisvelvollisuus kansallisille leireille sekä SM- että FJO-kilpailuihin.
  - Samurai – cup kilpailusarjaan osallistuminen on suotavaa harjoituskilpailuna kansallisen kilpailutoiminnan tason ja riittävän otteluharjoittelun määrän takia. (pl. loukkaantuneet urheilijat).
  - **U18- ja U21-ikäluokkien osalta jokainen Samurai Cup kuuluu edustusvalmennusryhmien urheilijoiden ohjelmaan.**
- Liiton valmentajat vastaavat harjoittelun ohjelmoinnista (judo / fysiikka) ja sisällöstä Judoliiton harjoituksissa. Urheilijat harjoittelevat paikalla ollessaan niiden mukaan (pl. loukkaantuneet urheilijat).
- Liiton valmentajat vastaavat harjoittelun ohjelmoinnista, sisällöstä sekä tuloksesta. Jos harjoittelu ei ole ohjelman mukaista, ei liiton valmentajat voi kantaa tuloksesta vastuuta. Harjoittelu ei silloin tue joukkueen muiden urheilijoiden harjoittelua ja menestymismahdollisuuksia. Tällöin urheilijaa ei myöskään Judoliiton puolelta tueta taloudellisesti.
- Jos urheilijan harjoittelu ei vastaa asetettua vaatimustasoa tai haittaa muiden harjoittelua, liiton valmentajilla on oikeus poistaa huomautuksen jälkeen urheilija harjoituksista.
- Syksyllä kansainvälisiin turnauksiin osallistumisen edellytyksenä on uskottava kesäharjoittelu. Harjoittelu tapahtuu liiton valmentajien tekemän ohjelman mukaisesti tai sitä on pystyttävä seuraamaan sähköisen harjoituspäiväkirjasovelluksen Athlete Analyzerin avulla.
- Harjoittelu on kaikille mielekkäämpää, kun muistetaan **toisen kunnioitus** ja **judon arvot**.
  - Toisista tai Judoliitosta paha puhuminen ei kehitä urheilijana eikä ihmisenä.
  - Positiivinen ajattelu auttaa myös kovassa harjoittelussa ja otteluissa. Huono energia jätetään harjoitusten ulkopuolelle.

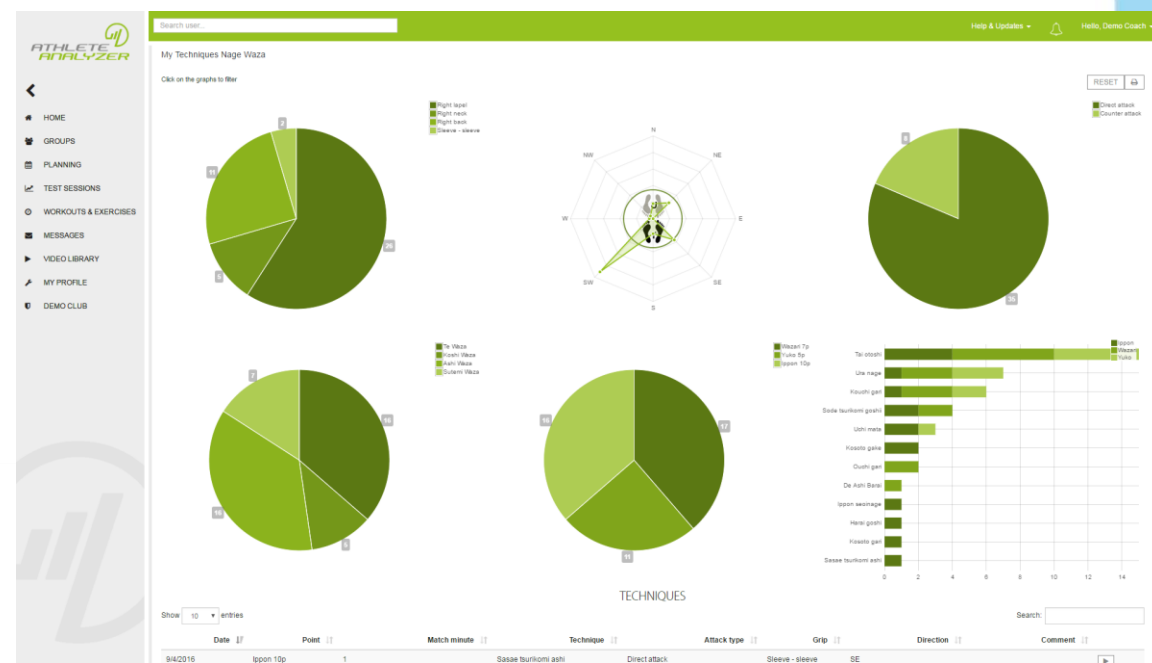
# Commitment to system for support 2024

- In strategy centralized system at national Olympic training center Urhea
  - **Goal to achieve championship medal at senior level (EC, WC, Olympics)**
  - **We offer full training program, expert use and direct financial support 153t € → altogether 311 t € to Urhea and international environment**
- Commitment to system means that you train at Urhea in evening trainings for Tue, Wed, Fri and 2\*Sat **at least 80 %** from evening trainings plus national camps at Pajulahti. And following
  - for exceptions you need to discuss with age group coach in advance
  - not like you don't come to training and don't tell anything
  - if you are working, you should be training still twice a day to get funding
- Fill AA for training content (minimum minutes & loading)
- For championship selection 2024 (U18, U21, U23 & seniors)  
→ preparation plan together last two months (daily trainings and international preparation camp – minimum 1 camp and 1 comp – that are in age group coach planning)
- Federation support for those who follow system on based of 2023 success (sr & jr)
  - Solidarity support for those follow system mentioned above (**U21 & U23**)

# Valmentautumisen seuranta



- Sähköinen työväline harjoittelun ja kilpailemisen analysointiin - Athlete Analyzer
  - Harjoittelun seuranta – väh. harjoitusminuutit ja kuormittuneisuuden tunne
  - Otteluanalysointi
- Toimii mobiilisti appin tai tietokoneen kautta
- Maksullinen mutta Judoliitolla resursoituna käyttölisenssi valmennuskeskuksen urheilijoille
- Polar-sykemittareiden yhteensopivuus
- Merkkää myös harjoituspoissaolot ja syy



# 2024 Strategiassa mukana

- Alle 15-vuotiaiden ja nuorten valtakunnallisen valmennuksen tehostaminen
  - Valtakunnallinen U15 toiminta
  - Yläkoululeiritys osana prosessia
  - Valmennuksellisten resurssien lisääminen
- Polun vahvistaminen ja selkeyttäminen seuratasolta huippu-urheilijaksi.
  - Tiedon jakaminen
  - Yhteiset tavoitteet





# Seuravalmentajien wa-ryhmä

- Seuravalmentajien whats app-tiedotuskanava
- Ryhmää voimme käyttää jakaaksemme tietoa muun muassa
  - Valmennukseen liittyvät podcastit ja nettikirjoitukset
  - Harjoitusvinkkejä
  - Kansainvälisten "massatapahtumien" kutsuja
  - Yms.



- Ryhmään:  
<https://chat.whatsapp.com/Emt0AWAOavn6dQq0tKEDYk>



# Kiitos.



One team - One spirit