Parajudo vuosisuunnitelma 2025

Month	Jan					Feb				Mar				Apr				May				Jun				Jul				Aug				Sep				Oct				Nov				Dec			
Kilpailut			Pajulahti Games 2025 & soveltet							SM-kisa		Get Together	Kotimaan kisa		Ben van Eng Hollanti			Get Together			Swedish open Lindesberg									Nordic Kata Open Tournament				Kotimaan kisa				Tampere Shiai	Get Together			Get Together Hollanti		Kotimaan kisa					
Leirit			Pajulahti Games 2025				Sm-kisa valmistava leiri				Shirokawa leiri					Kataleiri					Swedish open Lindesberg									Eloleiri Mäntyharju																			
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	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
Kausi																																																			

Harjoituskaudet

- Yleisharjoittelujakso
- Lajiharjoittelujakso
- Kilpailuun valmistava kausi
- Kilpailukausi
- Siirtymäkausi

Parajudon joukkuevalintakriteerit

1. Aktiivisuus omalla salilla
2. Leiri/kisa osallistuminen
3. Halu kehittää omaa judoa
4. Toiminta isossa ryhmässä/leireillä/kisoissa
5. Judo elämätapana

Kauden päätavoitteet

1. Koota parajudokoiden edustus/maajoukkue
2. Osallistutaan min 2 Get Together kisaan, joissa 50% kisaajista miteleilla
3. saada uusia parajudokoita kisaamaan
4. rekrytoida uusia valmentajia
5. harrastajamäärien lisääminen, yhteistyö esim. kuurojen liiton ja näkövammaisten liiton kanssa

Kausien jakautuminen on hyvin erilaista kuin normijudokoilla, sillä harva parajudoka pystyy omatoimiseen raskaaseen harjoitteluun. Esim. lajiharjoittelu vaatii aina valmentajan ohjausta dojolla.

Yleisharjoittelujakso	Lajiharjoittelujakso	Kilpailuun valmistava kausi	Kilpailukausi	Siirtymäkausi
- ympäri vuoden tuomassa monipuolisuutta parajudokan fysiikkaharjoitteluun -ohjatut oheisharjoitukset, esim.kahvakuula, kuntoporras, lenkki - omatoiminen, ohjeiden mukainen oheisharjoittelu kesällä	- useimmissa seuroissa elo-kesäkuu + omalla dojolla 1-2 kertaa viikossa + osallistuminen mahdollisuuksien mukaan muiden ryhmien harjoituksiin sekä omalla dojolla että naapuriseuroissa + osallistuminen kotimaan leireille	- ennen tärkeitä kilpailuja + kohdennettu treeni -> panostus kisatekniikoihin + osallistuminen kotimaan randori/ kisatekniikkapainotteiselle leirille	- painottuu syys- ja kevätkausiin + fyysisen kunnon ylläpitäminen, terveellinen ravinto ja lepo oikeassa suhteessa	