

**Kick off ja seuravalmentajien teams**

**2024-2025**

**One team – One spirit**



# Seuravalmentajien teams 29.9.2024



# Aiheita

- 1** - U18 – Eetu Laamanen
- 2** - U21 – Alain Calderin
- 3** - Seniors – Rok Draksic
- 4** - Valmennuksen ajankohtaisia asioita
- 5** - Syksyn palautekyselyn tulokset

**Kick off ja seuravalmentajien teams**

**2024-2025**

# U18 – Eetu Laamanen



# U18 – Kesän ja alkusyksyn tapahtumia

Eetu Laamanen

- 11.06-16.06.2024 Green Camp Riccione Italia (6 urheilijaa)
- 27.06-30.06.2024 Em-kilpailut Sofia Bulgaria (Essi Lappeteläinen, Oliver Anthoni, ei sijoituksia)
- **Kesäleirit:**
- 26.6 - 30.6.2024 International Yanagi XXXVII judo camp Heinävesi
- 08. - 12.07.2024 Summer Judo Rocks Kärkölä
- 01.08.-04.08.2024 Helsinki Judo Camp
  
- 09.08.-11.08.2024 Green Hill Tournament Tukholma (15 mitalia U18-sarjoissa)
- 15.08-18.08.2024 Ev-leiri Pajulahti
- 30.08-02.09.2024 Krakova Open ja leiri (7 mitalia U14-U21-sarjoissa )
- 20.09-22.09.2024 Kaunas Open + leiripäivä. Yhteismatka virolaisten kanssa.) (1 mitali U18 sarjoissa)

# U18 – Tulevat tapahtumat

Eetu Laamanen

## •Lokakuu:

- 12.10-16.10.2024 Nuorten U18/U21 Joukkue Sm + Samurai Cup 3 + leiri ma-ke Rovaniemi
- 18.10-22.10.2024 U18 Eju Cup Riika + leiri (15 Urheilijaa)

## •Marraskuu:

- 08.11-10.11.2024 Kaimu Keerak Tartto. Etelä-Suomen alue järjestää matkan.
- 14.11-17.11.2024 Ev-leiri Pajulahti
- 30.11.2024 Samurai Cup 4 Vantaa + leiripäivä su 01.12.2024 2 harjoitusta

## •Joulukuu:

- 07. - 09.12.2024 Baltic Sea Championships + leiripäivä maanantai 09.12.2024 Orimattila (09:00-10:30 - Harjoitus 1 / 12:30-14:00 - Harjoitus 2)

**Kick off ja seuravalmentajien teams**

**2024-2025**

# **U21 – Alain Calderin**



# U21 – Kesän ja alkusyksyn tapahtumia

Alain Calderin

- 25-26 May European Cup Kaunas Ltu
- 26-30 Jun Yanagy JC
- 8-12 July SJR Kärkölä
- 15-20 July Ljubljana OTC Slov
- 27-31 July Berlin European Cup
- Valencia training camp
- Pajulahti training camp
- Emma Krapu 7th in Junior European Championships



# U21 – Tulevat tapahtumat

Alain Calderin

- 2-6.10 Junior World Championships
- 12-13.10 Rovaniemi Mixed-Team National Championships
- Malaga TC + team event
- 2-10.10 Alain go Holidays
- 20-26.10 IJF ACADEMY SCHOOL
- Pajulahti TC
- Vejle Nordic Camp
- Japan training camp
- Baltic Sea Championships

**Kick off ja seuravalmentajien teams**

**2024-2025**

# Seniors – Rok Draksic



# Start of new Olympiad – Summary 2024

Rok Draksic

Goals	Actions	Indicators
<ul style="list-style-type: none"> <li>Focus on olympic potential athletes</li> <li>Attending at mixed team event after OG</li> <li>New generation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Financial support that athletes can follow full plan</li> <li>Modifying weekly plan</li> <li>Building team spirit</li> <li>Special camp only for girls</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Experts help</li> <li>Tracking attendance</li> <li>Finding competition U23 &amp; sen</li> <li>Following loading and wellness via AA for Paris players</li> </ul>
<p>Success:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Olympic games</li> <li>Europeans and World Championships</li> <li>Grand Prix and – Slam with 2028 potential</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Special preparation for OG</li> <li>Plan to make result in Europeans and Worlds</li> <li>Good start in new OG cycle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EC medal, WC and OG top 5.</li> <li>Specific tactical preparation on opponents</li> <li>Up to five athletes to compete in EC and WC</li> <li>New generation start in GP and GS</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Better care on athletes health</li> <li>Altitude training</li> <li>Other financial resources</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taking physio on int. camps</li> <li>Injury preventing training</li> <li>Altitude training testing before and after camp.</li> <li>Better connection w/IJF and EJU</li> <li>Seek for sponsors</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Healthy training days with top team</li> <li>Mobility with physio</li> <li>Urhea experts help in altitude training</li> <li>IJF and EJU support</li> <li>Sponsor support for top team</li> </ul>

# Start of new Olympiad 2025 – Towards LA

Rok Draksic

Goals	Actions	Indicators
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wide team</li><li>• Attending at mixed team championship in following years</li><li>• Women Championship medal U23/Seniors</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Financial support that athletes can follow full plan (wide team)</li><li>• Improving weekly plan</li><li>• Different program for men and women</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Experts help (more physio)</li><li>• Tracking attendance</li><li>• Getting/Inviting Top-athletes to Urhea</li><li>• Following loading and wellness via AA</li></ul>
<p>Success:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Europeans and World Championships</li><li>• Grand Prix and – Slam with 2028 potential</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Final preparation for Championships in Finland</li><li>• Good start in new OG cycle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• EC and WC medal</li><li>• New generation start in GP and GS</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• More personal planning</li><li>• New U23 Coach</li><li>• Altitude training 2-3 times</li><li>• Improving testing models</li><li>• Other financial resources</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Physio on int. Camps as part of the team</li><li>• Testing battery with Urhea experts</li><li>• Seek for sponsors</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Healthy training days</li><li>• Urhea experts help in altitude training</li><li>• More regular testing</li><li>• IJF and EJU support</li><li>• Sponsor support for top team</li></ul>

# Seniors – until end of the year

## Rok Draksic

- Eu Cup Malaga + OTC 10.-18.10
- Cadiz team event 18.-21.10
- Nordic camp in Vejle 31.10-3.11
- EC U23 Poland 14.-16.11. (Criteria for now: Pihla Salonen, Artur Kanevets, Louna-Lumia Seikkula, Venla Laiho, Emma Krapu)
- Japan camp + TC 16.11-12.12.
- Baltic Sea 7.-8.12.

**Kick off ja seuravalmentajien teams**

**2024-2025**

# Ajankohtaisia asioita



# Guidelines

Otto Favén

## Going through with athletes as normal in 9.10. and in Nordic Camp beginning of the year:

- Training attendance is followed – report if you are sick
- Federation coach is responsible content of training in federation trainings
- Club coaches are welcome to follow trainings on tatami and can give feedback to their athletes
- For federation financial support you need to follow federation plan
- Everyone follow same rules of conduct and values of judo in federation trainings
  
- Basic guidelines for Coaches and Athletes will be found on **judo.fi** coaching section

# Tue, Wed and Sat trainings in Urhea

Otto Favén

- Tuesday, Wednesday and Saturday Urhea trainings will be set age and weight limit
- Age: Minimum Cadet (U18)
- Weight: Over 50 kilos (Under -55kg athlete minimum)
- **It is great that more and more judokas want to participate. But when tatami is starting to get too full, we need to think how to keep the level there where it should be.**  
Now too many participants same time. Causes dangerous situations and affect training quality. Youngers also have their own areal trainings in Urhea Monday and Thursday.
- For next year we thing ways to solve this positive problem: Do we need extra training times for saturday?



# Rok Draksic in Varala 2. - 3.11.

## Rok Draksic

- **Suomen Judovalmentajakerho järjestää valmennus-seminaarin Varalan urheiluopistolla 02.-03.11.2024**
- **Rok Draksicin seminaari Nuorten valmennus - Tie huipulle**

Pääkouluttajana on Suomen Judoliiton päävalmentaja Rok Draksic apunaan mm. Petteri Pohja (Judon taitovalmennus) ja Veeti Mansukoski (Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu). Koulutus sisältää luentoja, keskusteluja ja käytännön harjoituksia (Judo + fysiikka). Lisäksi saunotaan ja verkostoidutaan.

# Valmennuksen seminaari

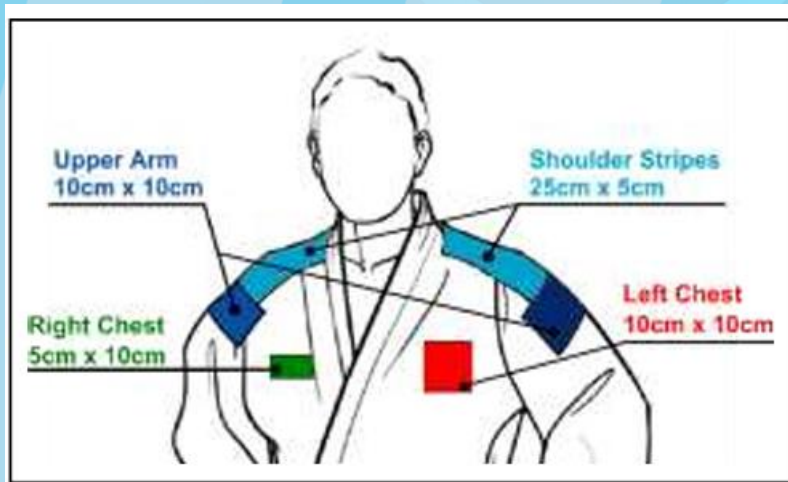
Otto Favén

- **Valmennuksen seminaari järjestetään Pajulahdessa 4. – 5.1.2025**  
- Muutama potentiaalinen kansainvälinen vieras vaihtoehtona, tiedotusta lähiaikoina
- **U15 Wintercamp 3. – 5.1.2025**
- **Kansainvälinen Nordic Camp 2. – 5.1.2025**

# Sponsors

Otto Favén

- Finnish Judo Association guidelines will be now updated
- **We want that for athletes there is not coming any problems getting their own sponsors**
- New judogi supplier under negotiation
- Shoulder places in judogi (10cmx10cm)
- In track suits some places will be reserved for federation – Still under planning



# Athletes in Urhea in august 2024

## Coaches

EETU U18 12 athletes
Mantuano Tiago (08/2024-05/2025) 2.year (exchange from Brasil)
Balayev Samir 1.year
Tonisson Jonathan 1.year
Karjalainen Ella 2.year
Kärnä Olivia 1.year
Pirttikoski Eino 1.year
Honkatukia Toivo 1.year
Leppänen Lauri 1.year
Wirlander Julius 2.year
Polishschuk Matfei 2.year
Anthoni Oliver 2.year
Seikkula Pihla-Maria 2.year

ALAIN U21 14 athletes + army group 4 athletes
Erkkilä Isla 3.year
Hakso Laura 3.year
Honkanen Robi-Lucas 3.year
Hukkanen Alekski 3.year
Kuosmanen Jenna 3.year
Myllylä Riina 3.year
Narva Ada 3.year
Pertelsson Kristofer 3.year
Sorsa Rasmus 3.year
Hanhela Laura 3.year
Taavitsainen Jesper 4. year
Narva Anni
Krapu Emma
Seikkula Louna-Lumia 4. year
Westermarck Pyry (army 10/2024->)
Oprhanou Daniel (army 10/2024->)
Hurskainen Perttu (army 10/2024->)
Uro Lenni (army 10/2024->)

ROK Seniors 17 athletes
Martti Puumalainen
Eetu Ihanamäki
Valtteri Olin
Artur Kanevets
Luukas Saha
Sami Rönty
Turpal Djoukaev
Venla Laiho
Pihla Matikainen (Turku)
Teo Yliruusi
Pihla Salonen (Portugal)
Unna Teppo
Oskari Mäkinen
Joonatan Kujanhaara
Markus Lambacka
Roope Korhonen
Erika Vauhkonen

# Harjoitusviikko Urheassa

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Lepo	08:00 - 10:00 Voima + Tekniikka (U18+aikuiset) 09:00-11:00 Voima + Tekniikka (U21)	8:00 - 09:30 Judo / Tekniikka 09:30-10:00 Huoltava / Niklas	8:00 - 09:30 Kuntopiiri + huoltava / Niklas	8:00 - 09:30 Judo Ne-waza	10:30 Yhteistreeni / Randori	Palauttava harjoitus / lepo
Koulua	Koulua	Koulua	Koulua	Koulua	Yhteistreeni tai tapahtuma	
Lepo	(45min tekniikka)  17:00 - 19:00 Judo / Randori	(45 min tekniikka)  17:00 - 19:00 Judo / Randori		17:00 - 19:00 Voima + Tekniikka	14:30 Yhteistreeni / Randori	

# Urhea: Harjoitusmaksut

## Alueen iltaharjoitukset:

Ma ja to: U15 + ensimmäisen vuoden U18  
Ti ja ke: Vanhemmat U18 – aikuiset

## Kulkuluvat ja lisätiedot:

Etelä-Suomen Judo Teemu Polo  
[etelasuomenjudo.fi/valmennus](http://etelasuomenjudo.fi/valmennus)

## Akatemiaurheilijoiden kulkuluvat:

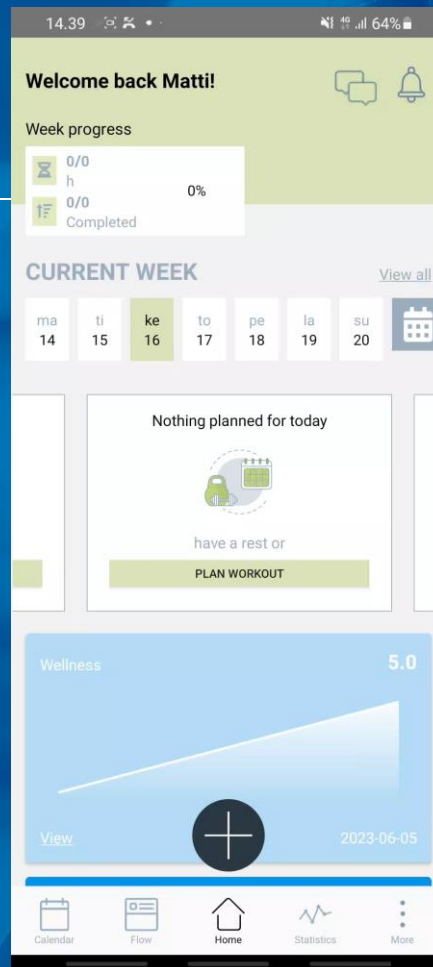
Otto Favén

- Urhea-Halliin tarvitaan erillinen kulkulupa. Kulkuoikeus ladataan HSL:n kortille Urhean vastaanotossa.
- Kulkuluvan hinta on 260 euroa lukuvuodelta. Judoliitto kustantaa tästä 100 euroa ja laskuttaa teiltä myöhemmin 160 euroa.
- Etelä-Suomen Judo laskuttaa urheilijan seuraa harjoitusmaksuista. Maksun suuruus jäseneurojen urheilijoilta 80€/kausi (160€ vuosi) ja ei-jäseniltä 90€ kausi (180€ vuosi).
- Jokaiselle ns. pakollinen hankinta.
- Harjoituskulut vuodessa yhteensä **320€/340€** sisältäen normaaliviikolla 9 ohjattua harjoitusta. Kulkulupa käytössä läpi vuoden Urhean aukioloaikoina.

# Athlete Analyzer

[www.athleteanalyzer.com](http://www.athleteanalyzer.com)

- Sähköinen harjoittelun seuranta ja otteluanalysointi
- Kuormituksen seuranta
- Toimii mobiilisti tai tietokoneen kautta
- Polar-sykemittareiden yhteensopivuus
- Käyttökoulutus lähiaikoina elo-syyskuussa
- Sovelluksen voi ladata ja ottaa käyttöön. Alussa ilmainen kokeilujakso.
- Sovelluksen **TÄYTTÄMINEN ON EDELLYTYS SUORITUSMERKINNÄN SAAMISEEN AAMUVALMENNUKSESTA MÄRSKYN OPPILAILLA!**

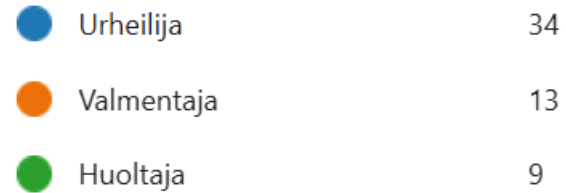


# Valmennuksen palautekysely 2024 syksy





# Vastaajat: Ikäluokka ja rooli



# Henki ja ilmapiiri

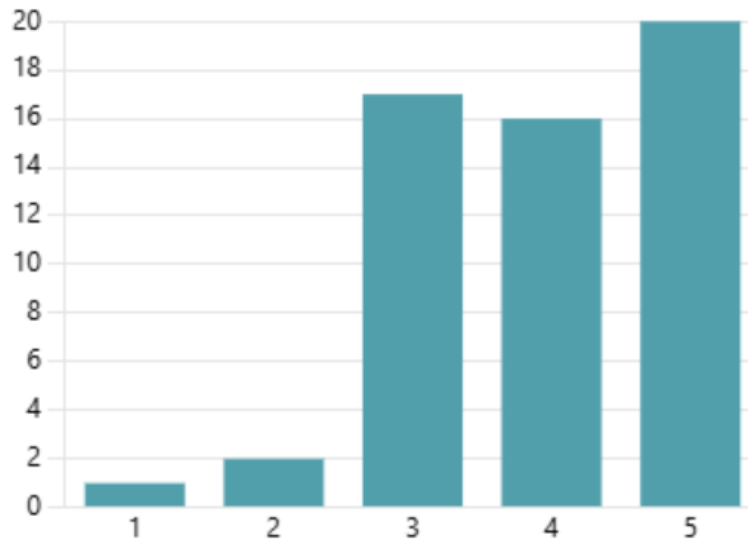
**Keskiarvo: 3,93**

**U18: 3,68**

**U21: 4**

**Aikuiset: 4,28**

**64% antoi  
pistemääräksi 4-5**



# Tiedotus

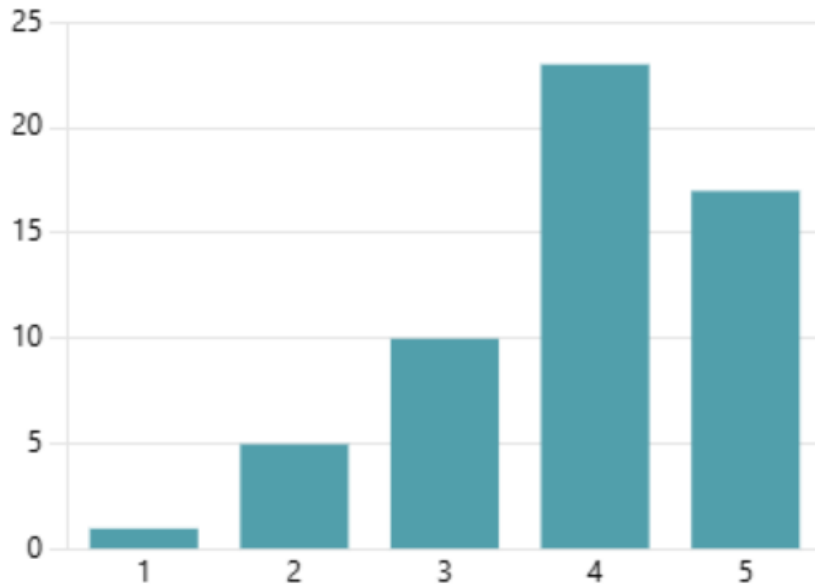
**Keskiarvo: 3,89**

**U18: 3,92**

**U21: 3,83**

**Aikuiset: 3,93**

**71% antoi  
pistemääräksi 4-5**



# Harjoitusohjelma tukee kehittymistäni

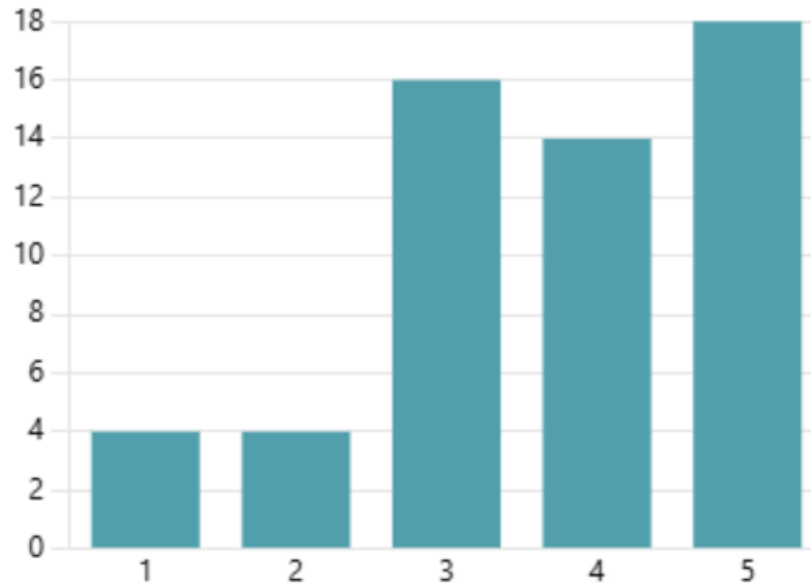
**Keskiarvo: 3,68**

**U18: 3,64**

**U21: 3,61**

**Aikuiset: 3,84**

**57% antoi  
pistemääräksi 4-5**



# Valmennus kilpailu ja leirimatkoilla

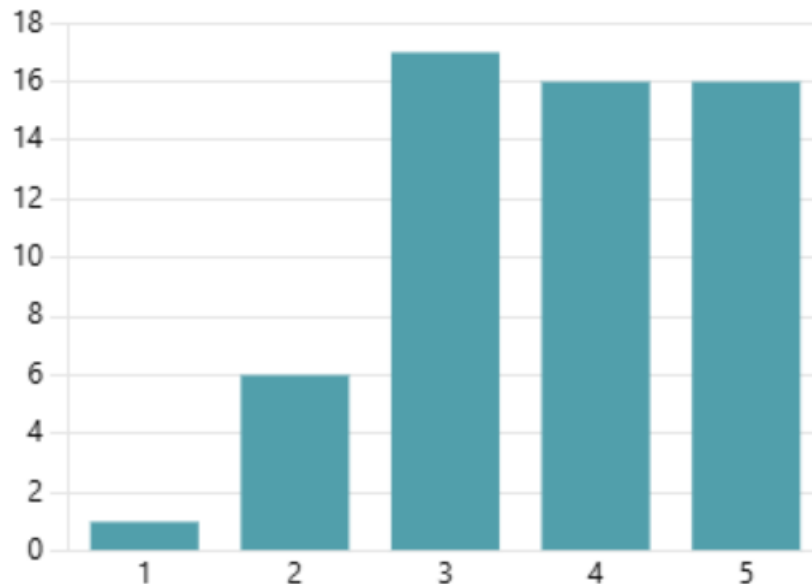
**Keskiarvo: 3,71**

**U18: 3,68**

**U21: 3,83**

**Aikuiset: 3,61**

**57% antoi  
pistemääräksi 4-5**



# Nostoja

---

- 1. Palautteen antoa, tasapuolista huomiointia ja yksilöllisyyttä toivottiin enemmän**
- 2. Kaikkien tulisi ottaa randoria kaikkien kanssa**
- 3. On ollut liikaa muutoksia suunnitelmiin viime hetkillä: Tiedonkulkua pitää yhä kehittää**
- 4. Tiedotuksessa on ollut vaihtelevuutta: Palaute ollut keskimäärin hyvää mutta myös negatiivisia kokemuksia**
- 5. Yksilöllisyys ja yhteistyö henkilökohtaisen valmentajan kanssa**
- 6. Tiedon jakaminen**

**Kiitos!**

