Johanna Ylinen
KILPAILUPÄIVÄN AIKAISEN TOIMINNAN SUUNNITELMA, tytöt u18

Klo	Tapahtuma
ennen puntaria	Kisapaikalla kilpailuun valmistava terävä harjoitus, tai esim ulkona (hyvä hiki päälle, nopeuspainotteisia harjoitteita, omia vahvuuksia, hyvä fiilis)
noin 18	Punnitus kisapaikalla (tai hotellilla tms)
	Puntarin jälkeen hyvä ruokailu
	Nukkumaan viimeistään n. klo 22
	zzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzz
6	Herätys (vanha ohjenuora: herätys viimeistään 4 h ennen kisastarttia). Herätyksen jälkeen hyvä aamupala ja vaikkapa pieni happihyppy ulkona. Kisahallille siirtyminen hyvissä ajoin.
9	Lämmittelyn aloittaminen. Lämmittely olisi hyvä aloittaa noin tuntia ennen otteluiden alkua (tässä oletetaan, että urheilija aloittaa urakkansa heti ensimmäisten joukossa n. klo 10).
	Lämmittelyn ohjeellinen sisältö: yleislämmittely, uchikomia ja heittoja, ottenhakemista, 1 pidempi randori (jatko mattoon mikäli tila sallii) ja muutama lyhyt taistelupätkä. Kesto yht n. 40min, huomio myös tulevassa vastustajassa (mikäli hänestä jotain tiedetään), mutta totta kai omissa vahvuuksissa. Sykkeiden on käytävä kunnolla ylhäällä ja on saatava kunnon hiki! Lämmittely tulisi lopettaa noin 15 min ennen oman ottelun aloitusta. Olotilan tulee olla sellainen, että ikään kuin ensimmäinen ottelu olisi jo käyty.
10	1. ottelu (valmentajalta selkeät ytimekkäät ohjeet ottelun aikana, kannustus)
heti matsin jälkeen	pieni jäähdyttely sekä ravistelut ja keskittyminen seuraavaan otteluun
	Edellisen matsin jäähdyttelyn jälkeen seuraavan vastustajan läpikäyminen yhdessä valmentajan kanssa. Mikäli matsien välillä on pidempi tauko pitää ottaa lyhyt lämmittely vähän ennen ottelua (sis. muutamia sarja uchikomia/heittoja ja ottelupätkää).
	Urheilija on matsien välissä pääasiassa lämmittelytatamilla keskittymässä suorituksiinsa, valmentaja seuraa kaavion etenemistä ja tekee huomioita vastustajista. Urheilijaa voi pyytää tarvittaessa seuraamaan seuraavan vastustajansa otteita. Valmentaja käy kertomassa tilannetietoja ja arvioita seuraavan matsin alkamisesta urheilijalle.
	Tämä sama kaava toistuu toivottavasti useamman kerran päivän aikana matsista toiseen.
	Kisan jälkeen palautekeskustelu onnistumisista ja epäonnistumisista (ajoitus siten, että urheilijalla on ollut hetki aikaa sulatella ja rauhoittua)
	Tankkaus päivän aikana: hyvä aamupala, tasaisesti pitkin päivää pientä evästä ja juomaa (vettä + urh.juomaa), jos otteluiden välissä pidempi tauko → isompi ruoka. Annokset maltillisia, mutta energiaa saatava tasaisesti. Urheilija ottaa omat eväät mukaan, juotavat ateriankorvikkeet (palautusjuomat yms) hyvä lisä eväisiin. Kisan jälkeen kunnon ateria. Muita huomioita: judogin päälle on hyvä laittaa lämmintä vaatetta lämmittelyjen jälkeen ja otteluiden välissä (lämmittely suoritetaan siis judogissa ja vasta sen jälkeen laitetaan lisävaatetta päälle). Vinkki: kannattaa varata päivään useampi valkoinen t-paita (+urheilutoppi) → vaihto kuivaan otteluiden välissä etenkin jos pidempää taukoa tulossa