

Suomen Judoliitto

U18

# Valmennussuunnitelma

Otto Favén / päivitetty 10.4.2018

## Sisällys

Maajoukkue: sitoudutaan yhteiseen tekemiseen .....	2
Arvot: perustana joukkueena toimimiselle .....	3
Täsmällisyys .....	3
Tahdonvoima .....	3
Suhtautuminen muihin ihmisiin .....	3
Tavoitteet judossa .....	3
Tavoitteena ippon .....	4
Valmennus .....	5
Yhteistyö henkilökohtaisten valmentajien ja vanhempien kanssa .....	5
Maajoukkueleirit – ikäluokan parhaat yhdessä .....	5
Testaus .....	5
Kasvatuksellinen merkitys .....	5
Psyykinen valmennus .....	6
Haastattelut .....	6
Urheilijan polulla .....	7
Kilpailumenestys ja halu harjoitella .....	7
Opiskelun ja urheilun yhteensovittaminen .....	7
Valmennusryhmään siirrytään alle 15-vuotiaista .....	8
Yläkoululeiritys osana valmennusjärjestelmää .....	9
2-Maajoukkue: päätavoitteet .....	10
1-Maajoukkue: päätavoitteet .....	11
Näyttökilpailut .....	12
Samurai-Cup kilpailusarja .....	12
Ensimmäistä kertaa maajoukkueleirille: tärkeintä ”halu harjoitella” .....	12
U18 Maajoukkueen käyttäytymissäännöt .....	14
Siirtyminen Alle 21-vuotiaisiin .....	15

## Maajoukkue: sitoudutaan yhteiseen tekemiseen

Maajoukkue edustaa kansainvälisissä kilpailuissa Suomea, harjoittelee yhdessä ohjelmaan merkityillä maajoukkueleireillä ja noudattaa valmennussuunnitelman yhteisiä pelisääntöjä. Kuuluminen maajoukkueeseen vaatii tinkimätöntä sitoutumista. Sitoutuminen yhteiseen toimintaan on perusta kehitymiselle ja yhteishengen muodostumiselle.

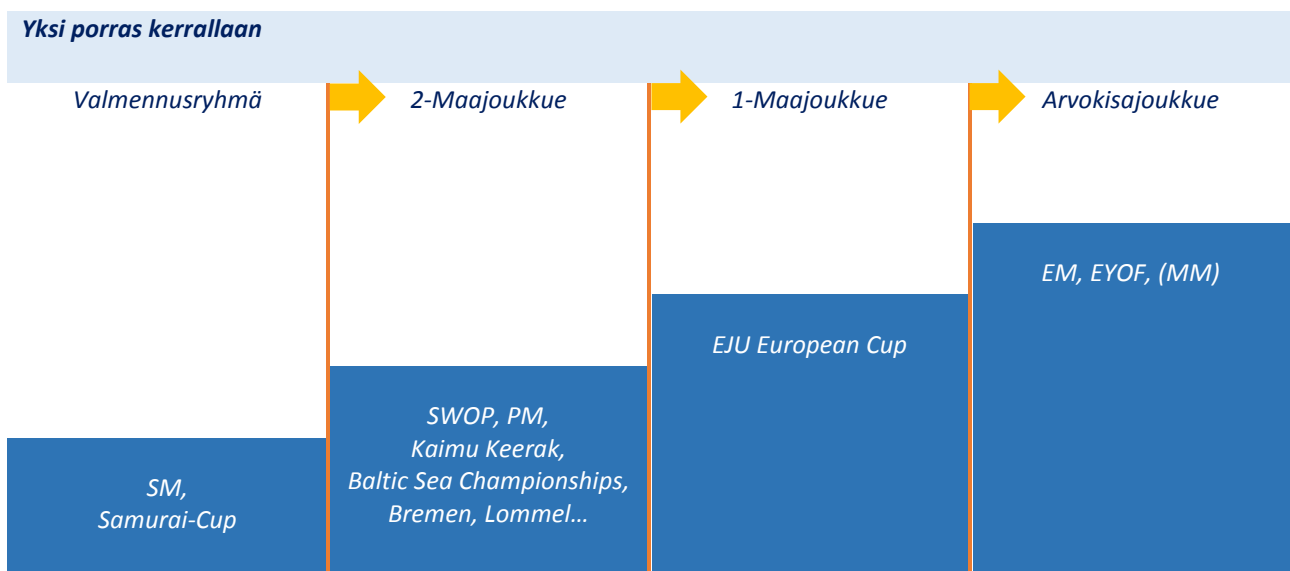
Suomen alle 18-vuotiaiden maajoukkueen toiminnan rungon muodostavat maajoukkueleirit opistoilla sekä leirivuorokausien kokonaismäärää lisäävät tehostamisleirit.

Alle 18-vuotiaiden maajoukkue toimii joukkueena: saapuu yhdessä kisapaikalle ja lähtee yhdessä, toimii yhtenä ryhmänä tukien ja kannustaen toisiaan leireillä sekä kilpailuissa.

Alle 18-vuotiaiden maajoukkue muodostuu 1-maajoukkueesta, jonka kilpailullinen päätavoite on kesän arvokilpailut ja 2-maajoukkueesta jonka päätavoite on kevään Pohjoismaiset ja Baltian alueen kilpailut. 2-Maajoukkueeseen valittu judoka tavoittelee nousua seuraavan vuoden 1-maajoukkueeseen.

Maajoukkueesta voi ”pudota” harjoittelu- ja kilpailuaktiivisuuden vähentymisen vuoksi tai jos ei noudata joukkueen yhteisiä käyttäytymissääntöjä ja U18 valmennussuunnitelmaa.

Valmennusryhmä on ns. haastajaryhmä ja muodostuu U15 Tehostamisleirien kautta joululeirillä maajoukkueleiritykseen saapuvista ikäluokkaan siirtyvistä. Valmennusryhmään nimetyt osallistuvat maajoukkueleireille.



## Arvot: perustana joukkueena toimimiselle

Maajoukkueen arvot rakentavat kasvualustan yhteishengelle. Ne ovat yleispäteviä paitsi judossa myös muussa elämässä.

### Täsmällisyys

Maajoukkuejudoka on ajoissa harjoituksissa, huolehti omista varusteistaan ja noudattaa sovittuja pelisääntöjä.

### Tahdonvoima

Judokan ura on pitkä ja matkalle mahtuu varmuudella paljon paitsi onnistumisia myös alamäkiä. Kuten koko elämänkin koitoksissa myös judouralla tahdonvoima on auttaa saavuttamaan tavoitteet ja on todellista lahjakkuutta.

### Suhtautuminen muihin ihmisiin

Vaikka judo on yksilölaji harjoittelu ei onnistu yksin. Toisten huomioonottaminen, hyvät tavat ja kohteliaisuus on arvostettu ominaisuus tatamilla ja sen ulkopuolella. Judoka on ylpeä omista hyvistä käytöstavoistaan, esimerkkinä muille, ja huolehtii että uudet tulokkaat kokevat itsensä tervetulleiksi saapuessaan ensimmäistä kertaa maajoukkueleireille. Yksin on vaikea harjoitella.



## Tavoitteet judossa

Alle 18-vuotiaissa ensisijainen tavoite ei ole kilpailumenestys. Tavoite on lajitekniikan kehittäminen pystyssä ja matossa koko ajan paremmaksi, tehokkaammaksi ja monipuolisemmaksi.

Ei ole näyttöä siitä, että menestyminen alle 18-vuotiaiden arvokilpailuissa olisi suoraan yhteydessä saavutettuihin aikuisten arvokilpailumitaleihin.

Tärkein ominaisuus on nuoren tahto kehittyä paremmaksi judokaksi ja halu kehittää tekniikkaansa koko ajan paremmaksi. Tavoitteenasettelun tulee tukea tätä mm. kilpailukalenterin suunnittelussa: haasteet tulee olla oikean tasoisia ja tarjota myös onnistumisen mahdollisuuksia.

## Tavoitteena ippon

Tekniikan kehittymisen kannalta alle 18-vuotiaissa on tärkeää pyrkiä ottelemaan rohkeasti ja tavoitella ippon voittoa. Tekniikkaharjoittelussa tämä pitää myös olla mielessä: omaa tokuiwazaa pitää kehittää sellaiseksi että sillä pystyy ratkaisemaan ottelun kaikissa tilanteissa. Heittotekniikan harjoittelu pitää tähdätä ippon voittoon, ei irtopisteisiin. Kilpailuissa taktiikkavoittojen sijasta keskitytään rohkeaan ottelutyylisiin ilman toimintaa rajoittavaa tappion pelkoa.

Mattotekniikassa jokaisella täytyy olla vähintään yksi vahva tekniikka ja siihen eri tilanteisiin liittyviä kombinaatioita, jolla pystyy päättämään ottelun.



## Valmennus

Alle 18-vuotiaiden maajoukkueen valmennuksesta vastaa Otto Favén yhdessä OTO-valmentajien kanssa.

Otto Favén: päävalmentaja

Sami Salonen: poikien OTO-valmentaja, psyykkisen valmennuksen kehittäminen

Teija Meling: tyttöjen OTO-valmentaja

### Yhteistyö henkilökohtaisten valmentajien ja vanhempien kanssa

Liittovalmennuksen, henkilökohtaisten valmentajien ja kodin välillä tapahtuva kommunikaatio ja yhteistyö on tärkeää ja tavoitteena on pitää se mahdollisimman sujuvana ja avoimena. Tulevista tapahtumista ja leireistä sekä muista ajankohtaisista asioista tiedotetaan sähköpostilistojen kautta lähetettävillä tiedotteilla säännöllisesti.

Tiedotuskanavana toimii myös Judoliiton nettisivujen uutispalsta, Judoliiton facebook ja Judoliiton nettisivujen kalenteri. Tärkeänä uutena kanavana on maajoukkueryhmän oma Whatsapp –ryhmä.

Henkilökohtaisten valmentajien osallistuminen ja saapuminen leireille harjoituksiin on sallittua ja suotavaa. Myös tatamilla tapahtuvaan toimintaan voi osallistua. Vuosittain joululeirin yhteydessä pidetään tiedotustilaisuus alle 18-vuotiaiden valmennuksesta valmentajille ja vanhemmille. Tiedotustilaisuuksia pyritään järjestämään myös joidenkin kotimaisten kilpailujen yhteydessä.

### Maajoukkueleirit – ikäluokan parhaat yhdessä

Maajoukkue harjoittelee yhdessä maajoukkueleireillä, jotka järjestetään pääasiassa Liikuntakeskus Pajulahdessa. Joulukuussa järjestetään yhteisleiri kaikkien ikäluokkien maajoukkueiden kesken Varalan Urheiluopistolla.

Opistoleirien lisäksi järjestetään tehostamisleirejä ja randorileirejä mm. kilpailuiden yhteydessä ja ne kuuluvat myös maajoukkueen ohjelmaan. Tehostamisleirien tavoite on kasvattaa vuoden aikana kertyviä leirivuorokausia vastaamaan ikäluokan kehittymisen vaatimuksia samalla kustannustehokkaasti.

Opistoilla järjestettäviä maajoukkueleirejä järjestetään vuosittain 5-6. Maajoukkueleireiksi laskettavia kotimaisia tehostamis- ja randorileirejä järjestetään lisäksi vuosittain 3-4. Tavoitteena on myös järjestää kaikkien ikäryhmien yhteisiä tehostamispäiviä vuosittain säännöllisesti lauantaisin.

### Testaus

Maajoukkueleireillä järjestetään fyysisiä ominaisuuksia mittaavia testejä. Testeistä annetaan aina palaute ja lisäksi luennoilla avataan niiden merkitystä.

Tavoite ei ole pelkästään mitata ikäryhmän ominaisuuksia, arvioida kehityskohteita ja verrata niitä aikaisempiin tuloksiin vaan myös opettaa nuoria ymmärtämään testien merkitys ja miten eri fyysisiä ominaisuuksia voi harjoittaa.

Testejä useammasta ominaisuudesta järjestetään syksyn ensimmäisellä maajoukkueleirillä, lisäksi yksittäisissä ominaisuuksissa tehdään seuranta kaikkilla maajoukkueleireillä.

### Kasvatuksellinen merkitys

Leiriohjelmaan sisältyy paitsi harjoittelua myös luentoja eri aiheista. Leirien teemat muodostavat kokonaisuuden joissa pureudutaan havaintojen perusteella valittuihin kehityskohteisiin. Luennot yhdistetään käytännön harjoituksiin.

Luentojen sisältöjä aiheita ovat mm. uni, lepo ja ravinto, nuorten voimaharjoittelun eri menetelmät, fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen, kasvun ja kehityksen vaihteiden huomioiminen harjoittelussa ja antidoping kasvatus. Tavoitteena on yhdistää luennot osaksi Judoliiton koulutusjärjestelmää.

### Psyykinen valmennus

Alle 18-vuotiaiden maajoukkueleirityksessä on käynnistetty psyykkisen valmennuksen kehitystyö osana Judoliiton prosessia tuoda SporFocuksen psyykkisen valmennuksen ohjelma painopisteakatemioiden. Tätä projektia viedään eteenpäin määrätietoisesti.

### Haastattelut

Kaikki alle 18-vuotiaiden maajoukkueleirityksen piirissä olevat haastatellaan. Haastatteluja järjestetään leireillä ja niitä jatketaan vuoden ympäri. Haastattelujen tavoitteena on luoda kaikkiin keskusteluyhteys, kartoittaa taustoja ja kuulla myös nuorten näkemyksiä leirityksen kehittämiseksi.



## Urheilijan polulla

Alle 18-vuotias maajoukkuejudoka on kasvamassa urheilijaksi: harjoittelu muuttuu koko ajan tavoitteellisemmaksi ja systemaattisemmaksi. Alle 18-vuotiaiden ikäluokassa judo valikoituu päälajiksi.

Harjoittelua suunnitellaan yhdessä henkilökohtaisen valmentajan kanssa runkona Judoliiton ikäluokan vuosisuunnitelma ja urheilijan polku.

Henkilökohtaisille valmentajille suositellaan kouluttautumista, rohkeutta sitoutua pitkäjänteiseen työhön sekä avointa mieltä. Nuoren kehittymisen seuraaminen ja valmentaminen on antoisa kokemus jossa sekä onnistumiset ja epäonnistumiset koetaan yhdessä.

### Kilpailumenestys ja halu harjoitella

Judo on tulosurheilua – mutta alle 18-vuotiaissa tärkeimpänä tekijänä on suuri tahto kehittyä. Maajoukkueleirien otanta on laaja ja mahdollisuus kehittyä Suomen parhaassa alle 18-vuotiaiden leiriympäristössä pyritään takaamaan kaikille joilla on kova tahto kehittyä paremmaksi judokaksi ja riittävät edellytykset harjoitella kuormittavilla maajoukkueleireillä.

Alle 18-vuotiaissa kilpaileminen on harjoittelua: annetaan tilaa rohkeudella sekä luovuudelle ja eliminoidaan toimintaa rajoittava ”tappion pelko”. Tappiosta ei tarvitse pitää mutta sitä ei saa pelätä. Ensijainen tavoite ei ole tuloksen tekeminen.

Ikäluokan sisällä on pelkästään fyysisen kehitysvaiheen eroista johtuvia suuria tasonvaihteluita. Ennustetta tulevaisuudesta ei voida tehdä pelkästään kilpailutulosten perusteella. Alle 18-vuotiaiden ikäluokassa ollaan vasta judouran alkutaipaleella ja rakennetaan perustaa tulevaisuulle.

On tärkeää että harjoittelumäärät alle 18-vuotiaissa ovat riittävät, jotta seuraavaan ikäluokkaan siirtymiselle voidaan rakentaa riittävät edellytykset.

### Opiskelun ja urheilun yhteensovittaminen

Opiskelu ja harjoittelu pyritään yhdistämään sujuvalla tavalla, mikä edellyttää yhteistyötä koulun kanssa ja myös omatoimisuutta.

Parhaiten opiskelun ja harjoittelun yhdistäminen onnistuu Judoliiton painopisteakatemoissa Tampereella, Päijät-Hämeessä ja Pääkaupunkiseudulla.

Tulevaisuutta, harjoittelua ja opiskelua kannattaa suunnitella ajoissa jotta kaikki vaihtoehdot ovat selvillä. Akatemiapaikkakuntien tarjoamia mahdollisuuksia kannattaa tiedustella suoraan akatemiavalmentajilta.

Akatemia / www-sivut	Valmentaja / yhteystiedot	2.asteen opiskelumahdollisuudet, esim.
Päijät-Hämeen Urheiluakatemia (phura.fi)	Valmentaja: tuntipalkkaiset valmentajat, tiedustelut Jaana.jokinen@judoliitto.fi	Lahden Lyseo, Nastolan Lukio, Liikuntakeskus Pajulahti, Koulutuskeskus Salpaus
Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (urhea.fi)	Valmentaja: Antti Renko antti.renko@judoliitto.fi	Mäkelänrinteen lukio, Helmi liiketalousopisto
Tampereen Urheiluakatemia (tampereenurheiluakatemia.fi)	Valmentaja: Otto Favén otto.faven@judoliitto.fi	Sammon keskuslukio, Tampereen seudun ammattiopisto Tredu, Varalan urheiluopisto

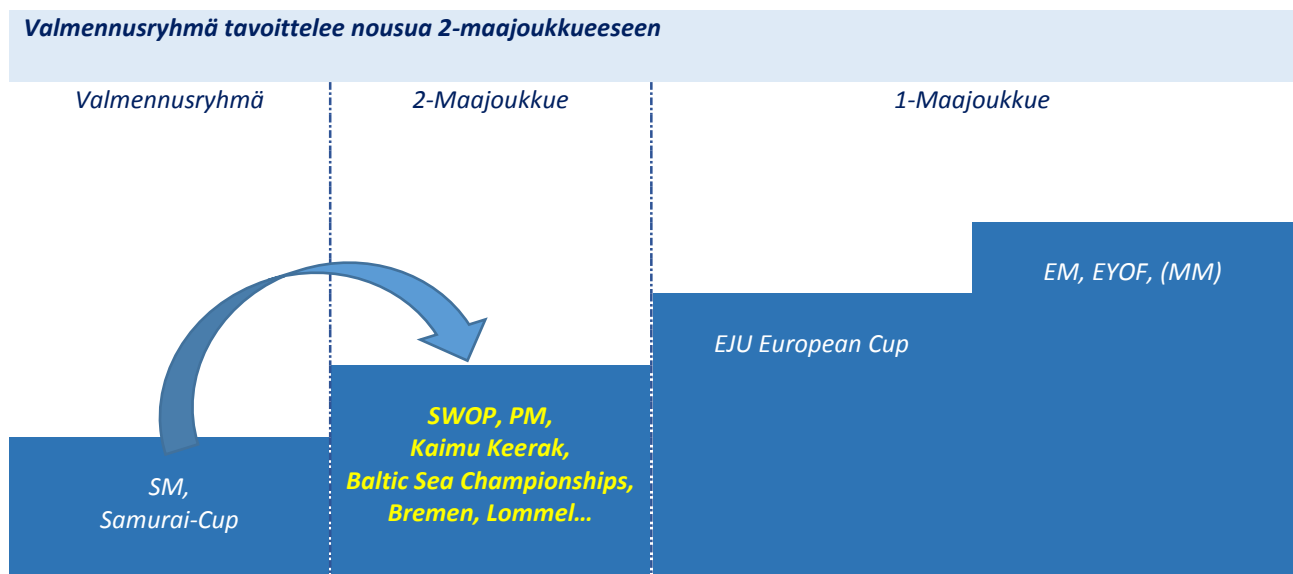


## Valmennusryhmään siirytään alle 15-vuotiaista

Maajoukkueen joululeirille saapuvat vuoden vaihteessa ikäluokkaa vaihtavat valitaan valmennusryhmään, jos heidän kehitystasonsa on sopiva maajoukkueleiritykseen. Vyöarvorajana on vihreä vyö.

Joululeirille voivat ilmoittautua Samurai-Cup:in U15 kokonaiskilpailussa kolmen parhaan joukkoon sijoittuneet (kts. sivu 9). Joululeirille kutsutaan myös yläkoululeirityksen kautta sekä alle 15-vuotiaille järjestettävien tehostamispäivien yhteydessä tehtyjen havaintojen perusteella.

Valmennusryhmään kuuluvat judokat tavoittelevat nousua 2-maajoukkueeseen menestymällä Pohjoismaisissa- ja Baltian alueen kilpailuissa sijoittumalla sijoille 1. – 3. Nousu 2-maajoukkueeseen edellyttää että mitalisijoitus on saavutettu ottelemalla.



Valmennusryhmästä 2-maajoukkueeseen valinta edellyttää edellämainitut kilpailumenestyksen lisäksi myös harjoittelurutiinia ja asennetta sekä osallistumista vuoden aikana vähintään kahteen kansainväliseen kilpailuun.

Valmennusryhmään kuuluvat judokat haastavat jatkuvasti 2-maajoukkueeseen ja 1-maajoukkueeseen kuuluvia kotimaisissa Samurai-Cup- ja SM-kilpailuissa. Valmennusryhmästä voi nousta suoraan 1-maajoukkueeseen samoilla näyttökriteereillä kuin 2-maajoukkueestakin.

Valmennusryhmään kuuluvat voivat osallistua kaikille maajoukkueleireille ja nimilista julkistetaan aina tammikuussa vuoden vaihteen jälkeen. Joululeirille osallistuneista ikäluokkaan siirtyvistä kaikkia ei automaattisesti valita valmennusryhmään. Valinta tehdään joululeirin ja seuraavan vuoden ensimmäisen Samurai-Cup:in perusteella tai vuoden toisen maajoukkueleirin perusteella.

## Yläkoululeiritys osana valmennusjärjestelmää

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa ja syksystä 2017 alkaen osa Judoliiton valmennusjärjestelmää sekä maajoukkuepolkua.

Leiritys on tarkoitettu 7-9 luokkalaisille eli U15 ja U18 ikäisille, tavoitteellisesti urheiluun suuntautuville nuorille. Tavoitteena on rakentaa monipuolisesti pohjaa tulevalle harjoittelun ja opiskelun yhdistämiselle sekä urheilijaksi kasvamiselle.

Lajitekniikan painopisteenä yläkoululeireillä on oman tekniikan perustan vahvistaminen ja laajentaminen sekä mm. pystystä mattoon siirtymiset ja mattotekniikka.

Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman ohjeistuksia. Aihealueina ovat mm. ravinto, lepo, arjenhallinta, psyykinen valmennus jne. Leireillä opiskellaan myös koululta saatujen ohjeiden mukaisia aiheita päivittäin.

Yläkoululeiritystä järjestetään judon osalta Varalan Urheiluopistolla ja Liikuntakeskus Pajulahdessa sekä Lapin Urheiluakatemiassa. Yläkoululeiritys on jaettu alueellisesti niin että Pajulahden leiri on suunnattu kaakkois-Suomen ja pääkaupunkiseudun sekä päijät-Hämeen alueen judokoille ja Varalassa järjestettävät leirit kattavat koko muun Suomen poislukien Lapin urheiluakatemian kattama alue.

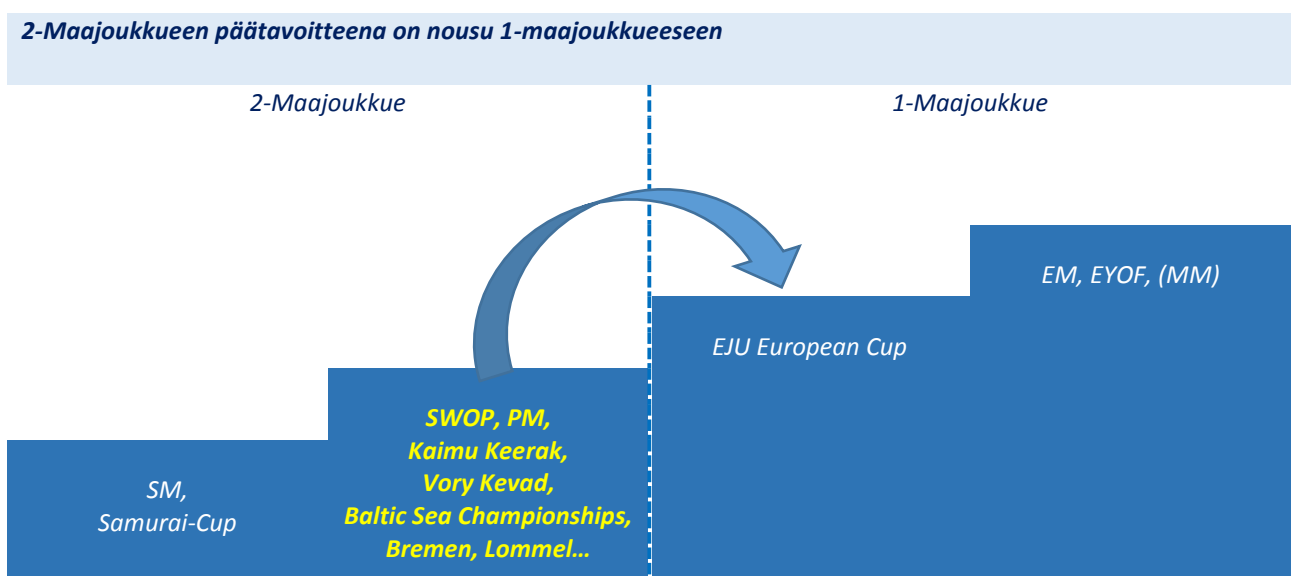
Maajoukkueleiritykseen osallistuminen ei sulje pois yläkoululeiritykseen osallistumista, molemmat etenevät rinnakkain.

## 2-Maajoukkue: päätavoitteet

U18 2-Maajoukkueen päätavoitteena on menestyminen Pohjoismaisissa ja Baltian alueen kilpailuissa sekä nousu niissä menestymällä 1-maajoukkueeseen. Myös näytöt muissa kansainvälisissä kilpailuissa, kuten Flanders-Cup, huomioidaan maajoukkuevalintoja tukevinä näyttöinä.

Valinta 1-maajoukkueeseen edellyttää rutiinitasoa vuoden aikana ja useampia mitalisijoituksia näyttökilpailuissa. Sarjavoitot ja niihin liittyvä poikkeuksellinen kehitys ovat aina vahvoja näyttöjä 1-maajoukkuevalintoihin.

Keväällä pojille järjestettävä Bremen International Masters on kovatasoinen kilpailu, johon voi osallistua omatoimisesti. Bremenin kilpailulla on näyttöarvoa EM-kilpailuihin ja sinne voi avoimesti osallistua. Tytöillä vastaava kilpailu on Bad Blankenburgissa järjestettävä Thuringia Cup.

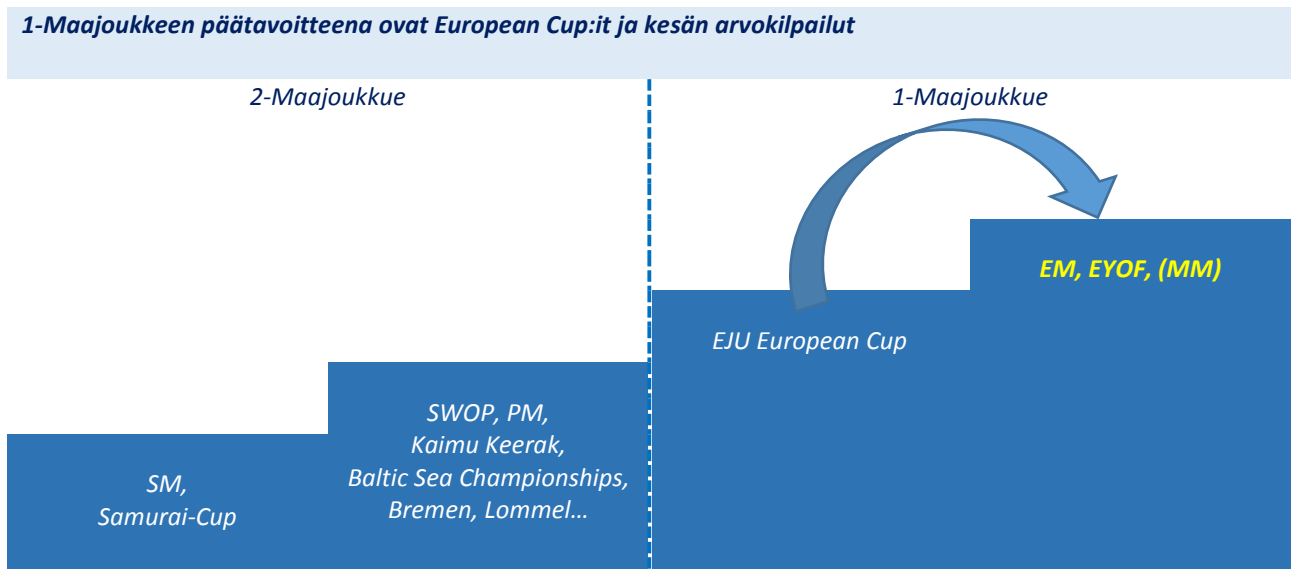


Valinta 2-maajoukkueesta 1-maajoukkueeseen edellyttää kilpailumenestyksen lisäksi harjoittelun suunnitelmallisuutta, rutiinia ja kovaa asennetta sekä harjoituspäiväkirjan säännöllistä täyttämistä.

2-Maajoukkueeseen kuuluva judoka haastaa jatkuvasti kotimaisissa Samurai-Cup ja SM-kilpailuissa 1-maajoukkueeseen kuuluvia. Kilpailutilanne luo jatkuvalla kehittymiselle edullisen ympäristön.

## 1-Maajoukkue: päätavoitteet

U18 1-Maajoukkue osallistuu keväällä EJU:n European Cup –kilpailuihin. Joukkue kesän arvokilpailuihin muodostetaan niissä menestymisen perusteella. Arvokisaedustuksen edellytyksenä on kyky voittaa otteluita European Cup –tasolla ja sijoittua lopputuloksissa sijoille 1. – 7.



EM-kilpailut järjestetään vuosittain heinäkuun alussa. Nuorten Olympiafestivaalit järjestetään parittomina vuosina heinäkuun loppupuolella.

EM-kilpailuihin voidaan valita painoluokkaan kaksi kilpailijaa, kuitenkin enintään 10 poikaa ja 10 tyttöä. EM-kilpailujen joukkuekisaan valitaan samoilla kriteereillä kuin yksilökilpailuun.

Olympiafestivaaleille valitaan EM-kisajoukkue kokonaisuudessaan, kuitenkin joukkueessa voi olla vain yksi urheilija painoluokkaa kohden. Jos painoluokassa on kaksi edustajaa valitaan IJF:n Cadet World Rankingissa korkeammalle EM-kilpailujen jälkeen sijoittunut.

MM-kilpailut eivät ole alle 18-vuotiaiden 1-maajoukkueella ensisijaisesti ohjelmassa ja niihin osallistumista arvioidaan aina erikseen.

1-Maajoukkueeseen valitut urheilijat allekirjoittavat Judoliiton valmennussopimuksen. Valinta 1-maajoukkueeseen astuu voimaan vasta allekirjoituksen jälkeen.

Ennen nimeämistä 1-maajoukkueeseen keskustellaan henkilökohtaisen valmentajan ja vanhempien kanssa nimeämisestä, taloudellisista asioista ja muista asioista. 1-maajoukkueeseen nimeäminen ei edellytä erillistä hakemusta.

Arvokilpailuvalinnat vahvistetaan aina valmennusvaliokunnassa vastuupalmentajan esityksen pohjalta. Vastuupalmentaja käyttää tarvittaessa omaa harkintaansa ja arvioi kevään menestystä kokonaisuutena.

Valmennuksesta European Cup- ja EM-kilpailuissa vastaavat Judoliiton nimeämät valmentajat. Kaikilta joukkueeseen valituilta edellytetään sitoutumista maajoukkueen leiri- ja valmistautumissuunnitelmaan.

## Näyttökilpailut

Näyttökilpailut, joiden mukaan tehdään valintoja maajoukkueisiin, ovat pääasiassa lähialueen kansainvälisiä kilpailuja. Myös muut kansainväliset kilpailut, mm. Flanders Cup, huomioidaan valintoja tehtäessä.

Vuosisuunnitelmaan kuuluvat kilpailut saattavat poiketa alla olevasta listasta eri vuosina.

Näyttökilpailut:

Baltic Sea Championships

Võry Kevad

PM-kilpailut

Budo-Nord Cup

Swedish Judo Open

Kaimu Keerak

Finnish Judo Open

Arvokilpailujoukkueet valitaan European Cup –menestyksen perusteella. Arvokilpailuvalintoihin vaikuttaa myös mahdollinen menestys Bremen International Masters ja Thüringen Pokal –kilpailuissa, joihin Judoliitto ei järjestä välttämättä matkaa alle 18-vuotiaille. Matkan voi järjestää omatoimisesti.

## Samurai-Cup kilpailusarja

Osallistumista kaikilta maajoukkueeseen ja valmennusryhmään kuuluvilta edellytetään, koska näissä kilpailuissa kaikilla on mahdollisuus haastaa ikäluokkansa parhaat ja näin osoittaa oma tasonsa sekä mitata omaa kehittymistään.

Harjoituskaudella kilpailut toimivat 1-maajoukkueeseen kuuluville harjoituskilpailuina ja paikkana jossa muut voivat heidät haastaa.

Kotimaan sisäisen kilpailun merkitys on kehityksen kannalta suuri: tiukat keskinäiset ottelut kehittävät ja parhaiden haastaminen toimii kehityksen mittarina haastajille.

Judoliiton valmentajat seuraavat kilpailuissa otteluita ja pyrkivät tekemään havaintoja potentiaalisista nuorista, jotta osaavat tarvittaessa ohjata heidät maajoukkueleiritykseen.

Samurai-Cup:in U15 kokonaiskilpailuissa 3 parhaan joukkoon sijoittuneet ikäluokkaa vaihtavat voivat ilmoittautua ja osallistua alle 18-vuotiaiden maajoukkueen joululeirille Varalaan.

## Ensimmäistä kertaa maajoukkueleirille: tärkeintä ”halu harjoitella”

Maajoukkueleirit eroavat ”perinteisistä” judoleireistä sisällön ja vaatimusten osalta. Maajoukkueleirille tullaan aina parhaassa kunnossa ja korkeimmalla mahdollisella asenteella.

Ensimmäistä kertaa maajoukkueleirille saapuvan on tutustuttava alle 18-vuotiaiden valmennusryhmän leirisääntöihin, jotka löytyvät Judoliiton nettisivuilta sekä leiriohjelmaan joka löytyy Judoliiton kalenterista leirin kohdalta.

Leirille saavutaan aina terveenä, ei koskaan puolikuntoisena tai sairaana. Mukaan otetaan judogin ja teippien lisäksi verryttelyasu sisä- ja ulkoliikuntaa varten sekä muut henkilökohtaiset ja hygienian hoitoon

liittyvät varusteet ja mahdolliset omat lääkkeet. Leiriohjelmasta riippuen voi tarvita myös muita varusteita, kuten uima-asun.

Harjoituspäiväkirja otetaan leireille mukaan – ja jos sellaista ei vielä ole, sen täyttäminen aloitetaan maajoukkueleiriltä.

Leirit ovat kuormitukseltaan raskaita, joten lepo on merkittävässä osassa palautumisen kannalta. Hiljaisuus on kello 22:00. Leirille kannattaa ottaa myös omia hyvin säilyviä eväitä välipaloiksi. Leireillä on aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala joten näiden lisäksi tarvitaan kaksi välipalaa.

Ensimmäistä kertaa maajoukkueleirille tultaessa täytetään Judoliiton nettisivuilla hakemus maajoukkueleiritykseen.

Aina leirillä tai ennen leiriä, jos jokin asia askarruttaa tai painaa mieltä, voit kysyä asiaa valmentajilta. Loukkaantumisista ja kolhuista joita voi sattua leirin aikana tulee aina välittömästi kertoa vastuuvallmentajille.

## U18 Maajoukkueen käyttäytymissäännöt

Maajoukkueen sääntöjä on noudatettava kaikissa alle 18-vuotiaiden tapahtumissa. Sääntöjen noudattaminen on tärkeää turvallisuuden ja leirin sujuvuuden kannalta.

On tärkeää muistaa perusasiat: leireillä ollaan ensisijaisesti harjoittelua varten. Hyvät kaverit mahdollistavat harjoitusten onnistumisen ja yhdessä luodaan ilmapiiri joka mahdollistaa kehityksen. Samat säännöt pätevät kaikilla kilpailumatkoilla ja alle 18-vuotiaiden tapahtumissa.

### U18 SÄÄNNÖT

1. Lue säännöt läpi ja mieti niiden tarkoitus. Jos et ymmärrä niiden tarkoitusta, kysy valmentajilta. Kaikkien maajoukkuevalmennukseen kuuluvien odotetaan ymmärtävän ja tietävän alla olevat säännöt ja niiden tarkoitus.
2. Ole aina ajoissa paikalla. Leireillä viimeistään 10 minuuttia ennen harjoituksen alkua.
3. Harjoituksissa ota toiset huomioon, kuuntele valmentajan ohjeita. Harjoituksissa ei istuta sivussa. Harjoituksista ei poistuta ilman valmentajan lupaa. Lupa taukoihin kysytään aina valmentajalta. Normaaliin dojakäyttöön kuuluvien sääntöjen rikkominen huomautuksista huolimatta johtaa harjoituksista poistamiseen.
4. Jokainen on velvollinen osallistumaan ohjelman mukaisiin kaikkiin toimintoihin.
5. Kilpailumatkoilla tapahtumapaikoille saavutaan aina yhtenä joukkueena ja poistutaan yhtenä joukkueena. Jos omat ottelut ovat päättyneet jäädään kannustamaan muita tai seurataan oman sarjan kilpailijoiden otteluita.
6. Leireillä urheiluopiston alueelta ei poistuta ilman lupaa. Kilpailumatkoilla majoitus- tai tapahtumapaikoilta ei poistuta ilman lupaa.
7. Kysy, jos et tiedä tai jos olet epävarma jostakin asiasta.
8. Hiljaisuus 22:00. Mobiililaitteiden käyttö lopetetaan viimeistään 21:00.
9. Loukkaantumis- tai sairastumistapauksissa, jotka estävät leirille saapumisen tai kilpailumatkoille lähtemisen, on välittömästi ilmoitettava henkilökohtaisesti vastuvalmentajalle.
10. Leireille ei saavuta loukkaantuneena, sairastuneena tai puolikuntoisena.
11. Leireillä tai kilpailumatkoilla sattuneista loukkaantumisista on ilmoitettava heti niiden sattuessa vastuvalmentajalle.
12. Hyviä tapoja ja käyttäytymissääntöjä on noudatettava: Tervehdi opistojen henkilökuntaa, ole kohtelias ja harjoituskaverit huomioonottava, pidä lakki pois päästä sisätiloissa ja ruokalassa.



13. Kiusaaminen ei kuulu judokan käytöstapoihin ja kiusaamisesta on jokaisella sitä havaitsevilla, siitä tietävällä tai sitä kokevalla velvollisuus ilmoittaa asiasta valmentajille. Kiusaamiseen on nollatoleranssi ja siihen puututaan välittömästi.
14. Ympäristö pidetään siistissä kunnossa: roskat aina välittömästi roskakoriin.
15. Kaikkien päihteiden käyttö, hallussapito ja välittäminen on ehdottomasti kiellettyä. Mikäli päihteiden käyttöä tai hallussapitoa havaitaan, siihen puututaan välittömästi, päihteet takavarikoidaan ja asiasta ilmoitetaan vanhemmille, seuralle sekä valmennusvaliokunnalle.
16. Leireillä tai kilpailumatkoilla sotkemisesta tai esimerkiksi irtaimiston rikkomisesta aiheutuneet kulut korvaa vahingon tehnyt.
17. Sääntöjä rikkonut voidaan lähettää leireiltä pois omalla kustannuksellaan ja poistaa maajoukkue toiminnasta valmennusvaliokunnan päätöksellä.

## Siirtyminen Alle 21-vuotiaisiin

Alle 21-vuotiaiden valmennuksesta vastaa Antti Renko. U21 maajoukkueleirit järjestetään yhdessä aikuisten kanssa. Alle 21-vuotiaisiin siirryttäessä harjoitusvastus leireillä koventuu merkittävästi.

Osa alle 18-vuotiaiden leireistä järjestetään yhteisleireinä aikuisten ja alle 21-vuotiaiden kanssa, jolloin viimeisenä syksynä alle 18-vuotiaissa on mahdollisuus leireillä testata kykyjään vanhempien ryhmässä.

U18 1-maajoukkueeseen kuuluvat osallistuvat syksyllä ennen alle 21-vuotiaisiin siirtymistä leireille seuraavasti: syyskuussa alle 18-vuotiaiden testileirille, syksyn toinen leiri joko alle 18- tai alle 21-vuotiaiden kanssa ja varsinainen siirtyminen alle 21-vuotiaisiin joululeirillä.

Muut osallistuvat alle 18-vuotiaiden leireille normaalisti, yhteisleireillä kokeilevat tuntumaa vanhempien ryhmään ja varsinainen siirtyminen tapahtuu joululeirillä. Tarvittaessa alle 18-vuotiaiden leireillä käymistä voi jatkaa vielä keväällä mikäli se on yksilöllisen kehityksen kannalta perusteltavissa.