

# Huipulle tähtävän nuoren judokan urapolku

	Hankitaan perustaitoja		Rakennetaan perustaa		Kehitetään kapasiteettia		Maksimoidaan kapasiteetti
<b>TYTÖT</b>	< 9-VUOTIAAT	9-11 -VUOTIAAT	12-13 -VUOTIAAT	14-15 -VUOTIAAT	16-18 -VUOTIAAT	19-21 -VUOTIAAT	HUIPPUKAUSI 22 v. ->
<b>POJAT</b>	< 10-VUOTIAAT	10-12 -VUOTIAAT/ U13 D	13-14 -VUOTIAAT/ U15 C	15-16 -VUOTIAAT/ U17 B	17-19 -VUOTIAAT/ U20 A	20-22 -VUOTIAAT/ U23	HUIPPUKAUSI 23 v. ->
<b>Teema</b>	• Harjoittelu leikin varjolla	• Harjoittelu leikin varjolla	• Monipuolinen harjoittelu	• Monipuolinen harjoittelu	• Tavoitteellinen harjoittelu	• Tavoitteellinen harjoittelu	• Tehdään tulosta
<b>Yleinen focus</b>	1. Kokeillaan kaikkia tapoja liikua 2. Liikutaan paljon päivittäin 3. Lajin perustaidot nujumalla (ukemi, heitot, sidonnat) 4. Kokeillaan monia lajeja	1. Liikuntataitojen monipuolinen harjoittelu 2. Säännöllisyys ja innokkuus 3. Lajin perustaidot nujumalla (asento, liikkuminen) 4. Kokeillaan monia lajeja	1. Harjoittelutekniikoiden opettelu 2. Säännöllinen harjoittelu 3. Lajitaidot monipuolisesti (tasa-paino, suunnat, otteet, tekniikka) 4. Harjoitellaan monia lajeja	1. Fyysisen ominaisuuksien kehittäminen - treenataan 2. Systemaattinen harjoittelu 3. Lajitaitojen kehittäminen (tokui-waza, siirtymiset TW/NW) 4. Judo päälajiksi	1. Fyysisen kapasiteetin kehittäminen - harjoitellaan kilpailemaan 2. Henkilökohtainen harjoitusohjelma 3. Oman judon kehittäminen (ottelutaidot, taktiikka) 4. Keskitetään judoon	1. Fyysisen ja henkisen kapasiteetin kehittäminen - harjoitellaan voittamaan 2. Henkilökohtainen harjoitusohjelma 3. Oman judon kehittäminen (tokui-waza, oma tyyli) 4. Opintojen soveltaminen judoon	1. Vahvuuksien maksimointi, heikkouksien kehittäminen 2. Hienosaadety harjoittelun rytmittäminen 3. Oman judon hienosäätö (analyysit, uusiutuminen) 4. Muun elämän soveltaminen judoon
<b>Harjoittelun painopiste</b>	• Hermoston kehittäminen	• Hermoston kehittäminen	• Kehonhallinta, aerobinen kestävyys, nopeus ja liikkuvuus	• Voimaharjoittelu, aerobinen kestävyys, nopeus ja liikkuvuus	• Voimaharjoittelu, ottelutaidot	• Ottelutaidot, anaerobinen kestävyys	• Huippukunnan virittäminen
<b>Lajiharjoitteet</b>	• Ukemi eri suuntiin • Tasapainon joruttamisen alkeet • Heitot (eteen, taakse, sivulle, hyrräisesti) • Perusote (hiha-kaulus/niskaote) • Suoraviivainen siirtyminen TW/NW	• Heittoja eri tekniikkaryhmistä eri suuntiin erilaisista otteista • Ruumiinrakenteeseen sopivan tekniikan harjoittelu molemmille puolille • TW/NW siirtymisen alkeet • Vastustajan liikkeeseen reagoimisen alkeet	• Uchikomiharjoittelun ja heiton rytmin (kuzushi, tsukuri, kake) opettelu • TW/NW siirtyminen • Vastustajien ja kombinaatioiden alkeet • Käsikäyttöön ja kuristuksen alkeet • Otetaistelun alkeet	• Tokui-wazan harjoittelemisen • Kilpatekniikoiden (vastaliikkeet, kombinaatit, TW/NW siirtymisen) ja ottelutaktiikan kehittäminen • Otetaistelun kehittäminen • Vastustajan liikkeiden ennakoimisen kehittäminen	• Erialaisten kilpatekniikoiden kehittäminen riippuen vastustajasta, säännöistä • Rohkaiseminen luovuuteen ja omaperäisyyteen • Vastustajan tekniikoiden ja otteiden ennakointi	• Tokui-wazan jalostamista riippuen vastustajasta, säännöistä • Yksilöllisen tyylin kehittäminen • TW/NW siirtymisen, vastaliikkeiden ja kombinaatioiden jalostaminen • Ottelutaktiikan luominen	• Tokui-wazon jalostamista riippuen vastustajasta, säännöistä • Luovuus, omaperäisyys ja muuntelukykyisyys kilpatekniikoissa ja kilpailutilanteissa
<b>Yleisharjoitteet</b>	Yleistaitavuus • esim. juoksu, hyppy, heitto, kiipeäminen, kierminen, kuperkeikka	Nopeus ja ketteryys • esim. käsialut, reaktiot, koordinaatioharjoitteet, kärrynpyörä	Kehonhallinta • esim. keppijumppa, keskivartaloharjoitteet, peruskuntopiirit, käsiseisonta, päähyppy, puolivoitit	Voimaharjoittelu • esim. levytanko-, kahvakuula- ja kuminauhaharjoittelu, lajinomaiset kuntopiirit, voimistelu	Voiman maksimointi • esim. levytanko-, kahvakuula- ja kuminauhaharjoittelu, anaerobiset kuntopiirit, lihashuolto, liikkuvuus	Ottelutaidot • esim. tehtävärandoit ja vastustajan roolittaminen, lajinomaiset voima- ja anaerobiset harjoitteet, ylläpitävät ja huoltavat voimaharjoitteet, lihashuolto, liikkuvuus	Otteluvire • esim. aineenvaihdunta, nopeus, räjähtävyys, ylläpitävä harjoittelu (voima, kestävyys, liikkuvuus), lihashuolto
<b>Harjoittelumäärät</b>	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3h/päivä 21h/viikko 1000h/vuosi	3-5 h/päivä 21-25 h/viikko 1000h/vuosi	4-6h/päivä 21-36h/viikko 1000h/vuosi
<b>Liikunta</b>	Liikuntaa 19-20 h/vko • Koulumatkat liikkuen, koulun liikuntatunnit, ulkoleikkejä 1h/pvä, pyöräilyä, kiipeilyä, uintia, tanssia, voimistelua • Pihapelejä, perhepelejä	Liikuntaa 12-18 h/vko • Koulumatkat liikkuen, koulun liikuntatunnit, ulkoleikkejä 1h/pvä, pyöräilyä, kiipeilyä, uintia, tanssia, voimistelua • Pihapelejä, perhepelejä	Liikuntaa 12-16 h/vko • Koulumatkat liikkuen, koulun liikuntatunnit, ulkoleikkejä 1h/pvä, pyöräilyä, kiipeilyä, uintia, tanssia, voimistelua • Pihapelejä, perhepelejä	Liikuntaa 6-11 h/vko • Koulumatkat liikkuen, treenimatkat liikkuen, koulun liikuntatunnit, muita lajeja palauttavana harjoitteluna	Liikuntaa 2-9 h/vko • Koulumatkat liikkuen, treenimatkat liikkuen, muita lajeja palauttavana harjoitteluna	Palauttavaa / ennaltaehkäisevää liikuntaa 2-6 h/vko	Palauttavaa / ennaltaehkäisevää liikuntaa 2-7 h/vko
<b>Judo</b>	• Judoa 1-2h/vko (yksi ohjattu judoharjoitus)	• Judoa 2-3 h/vko (kaksi ohjattua judoharjoitusta)	• Judoa 4-8 h/vko (kolme ohjattua lajiharjoitusta)	• Judoa 7-10 h/vko (4-6 ohjattua lajiharjoitusta)	• Judoa 9-14 h/vko (5-8 ohjattua lajiharjoitusta)	• Judoa 9-16 h/vko (6-10 lajiharjoitusta)	• Judoa 9-20 h/vko (5-12 lajiharjoitusta)
<b>Kehittävä oheisharjoittelu</b>	• Venyttely ja liikkuvuus 0.5 h/vko	• Muita lajeja 1-2 h/vko • Venyttely ja liikkuvuus 0.5 h/vko	• Oheisharjoitus 1-2 h/vko, muita lajeja 1-2 h/vko	• Oheisharjoitus 2-3 h/vko (ohjattu voimaharjoitus)	• Oheisharjoitus 3-4 h/vko (ohjattu voimaharjoitus)	• Oheisharjoitus 4-5 h/vko (ominaisuuksien kehittämistä)	• Oheisharjoitus 2-5 h/vko (ylläpitävää/hienosäätävää harjoittelua)
<b>Huoltava oheisharjoittelu</b>			• Venyttely ja liikkuvuus 0.5 h/vko	• Omatoiminen 1-2 h/vko esim. aamulenkki+venyttely	• Omatoiminen 1-2h/vko esim. aamulenkki+venyttely	• Lihashuolto 1-2 h/vko	• Lihashuolto 2-4 h/vko
<b>Valmennusympäristö</b>	• Oma seura	• Oma seura, alueen tapahtumat	• Oma seura, alueen tapahtumat, valtakunnalliset leiritapahtumat, kansalliset kisatapahtumat	• Oma seura, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma, Pohjoismaiset ja Baltian tapahtumat, 1-2 oman tason mukaista KV-tapahtumaa	• Oma seura/ harjoittelukeskus, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma, Pohjoismaiset ja Baltian tapahtumat, EJU/UF- tapahtumat	• Kansallinen harjoittelukeskus, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma, EJU/UF-tapahtumat	• Kansallinen/kansainvälinen harjoittelukeskus, maajoukkueleiritys ja -kilpailuohjelma EJU/UF-tapahtumat
<b>Valmennus</b>	• Seuravalmennus	• Seura- ja aluevalmennus	• Seura- ja aluevalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus	• Ammatti/ akatemiavalmennus
<b>Seura/ henkilökohtainen valmentaja</b>	• 2. tason valmentajakoulutus	• 2. tason valmentajakoulutus	• 3. tason valmentajakoulutus	• 3. tason valmentajakoulutus	• VAT-tason valmentajakoulutus	• VAT-tason valmentajakoulutus	• VEAT-tason valmentajakoulutus, yliopistotaso, KV-valmentajakoulutus
<b>Ohjelmointi ja seuranta</b>		• Seuran/ryhmän valmennusohjelma	• Seuran/ ryhmän valmennusohjelma • Tutustuminen harjoituspäiväkirjaan	• Henkilökohtaisesti ohjelmointi harjoittelu ryhmässä • Tutustuminen harjoituspäiväkirjaan • Judoliiton testipatteri	• Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja maajoukkueen vuosiohjelma • Harjoituspäiväkirja ja kehityssuunnitelma • Judoliiton testipatteri	• Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja maajoukkueen vuosiohjelma • Harjoituspäiväkirja ja kehityssuunnitelma • Judoliiton testipatteri	• Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja maajoukkueen vuosiohjelma • Harjoituspäiväkirja ja kehityssuunnitelma • Judoliiton testipatteri
<b>Kilpailu- ja leirimäärät</b>	• 1-4 tapahtumaa/vuosi	• 3-7 tapahtumaa/vuosi	• 6-12 tapahtumaa/vuosi	• 10-16 tapahtumaa/vuosi	• n. 80-100 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kilpailua/vuosi	• n. 120 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kilpailua/vuosi	• > 150 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 10-12 kilpailua/vuosi
<b>Kilpailut</b>	• Kotisallisailuja (tutustutaan judokilpailurutiineihin)	• Kotisallisailuja, alueen kilpailut (tutustutaan kisapäivän rutiiniin eihin)	• Alueen kilpailut 2-3/vuosi, kansalliset kilpailut 2-3/vuosi (hankitaan ottelukokemusta)	• Samurai Cup 4/vuosi, SM-kilpailut, Pohjoismaainen/Baltian kisa 1-2/vuosi, KV-kisa/EM/EYOF (hankitaan ottelukokemusta)	• Samurai Cup 4/vuosi, SM-kilpailut, Pohjoismaainen/Baltian kisa 2-3/vuosi, EM/EJU kisa (hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta)	• Kansalliset kilpailut, SM-kilpailut, Pohjoismaainen/Baltian kisa, EM/EJU/UF-kisa (hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta)	• SM-kilpailut, Pohjoismaainen/Baltian/EJU/UF kisa, EM/MM/Olympialaiset (tavoitellaan kansainvälistä arvokisamenestystä)
<b>Leirit</b>	• Kotisalleirit	• Alueleiri/kesäleiri	• Alueleirit 1-2/vuosi, kesäleirit 1-2/vuosi, liiton valmennusleiri vanhemmalle C juniorille 1/vuosi	• Liiton valmennusleirit 5/vuosi, kesäleirit 2-3/vuosi, Pohjoismaainen/Baltian/KV-leiri 1-2/vuosi	• Liiton valmennusleirit 7/vuosi, kesäleirit 1-2/vuosi, Pohjoismaainen/Baltian/EJU leiri 1-2/vuosi	• Liiton valmennusleirit 7/vuosi, kesäleirit 1-2/vuosi, Pohjoismaainen/Baltian/EJU/UF leiri 4-6/vuosi	• Liiton valmennusleirit, kesäleirit, KV-maajoukkueleirit/EJU/UF leirit
<b>Urheilijaksi kasvaminen</b>	• Urheilu on hauskaa ja terveellistä	• Urheilu on hauskaa ja terveellistä • Terveellinen ravinto auttaa jaksamaan liikua enemmän	• Terveellisen ravinnon, urheilamisen ja levon yhteyden ymmärtäminen	• Oma vastuu urheilijan terveellisestä elämäntavasta (harjoittelu, ravinto, lepo, hygienia) • Antidoping-informaatio ja -asenne. Valmennustietouden opiskelu (fyysisen ominaisuuksien hankinnan lainalaisuudet) • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun alkeet	• Oma vastuu urheilijan terveellisestä elämäntavasta • Antidoping-informaatio ja -asenne • Valmennustietouden opiskelu • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun opiskelu • Mediaharjoittelu	• Urheilijan elämäntapa • Antidoping-asenne ja tietous • Valmennustietous (harjoittelu/levon/ravinnon suhde, vammojen ennaltaehkäisy, harjoitteluvaihtuksen maksimointi) • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun opiskelu • Itseohjautuvuus • Mediaharjoittelu	• Urheilijan elämäntapa • Antidoping-asenne ja -tietous • Valmennustietous • Henkisen valmentautumisen ja mielikuvaharjoittelun opiskelu • Tietoisuus siitä mitä menestymisen vaatii ja miten suorituskyky huipputasolle rakennetaan • Kasvu ihmisenä • Mediaharjoittelu
<b>Kilpailutavoite</b>	• Uskaltaa osallistua kisoihin • Tutustutaan judokilpailun sääntöihin ja rutiineihin	• Uskaltaa osallistua kisoihin • Tavoitellaan menestystä Samurain Cupissa ja SM-kisoissa	• Hankitaan ottelukokemusta	• Hankitaan ottelukokemusta • Tavoitellaan menestystä Samurai Cupissa ja SM-kisoissa	• Hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta • Tavoitellaan menestystä Samurai Cupissa ja SM-kisoissa • Tavoitellaan otteluvoittoja kansainvälisissä kisoissa	• Hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta • Tavoitellaan onnistumista kansainvälisissä kisoissa	• Tavoitellaan menestystä kansainvälisissä kisoissa
<b>Henkinen profiili</b>	• Treeni-ilo, positiivinen minäkuva, itseluottamus	• Treeni-ilo, positiivinen minäkuva, itseluottamus	• Treenihalu, keskittymiskyky, rentoutumiskyky	• Treenihalu, kehittymishalu, kilpailemisesta nauttaminen, jännityksen säätely, onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely	• Suuri treenihalu ja kilpailumotivaatio • Itsetuntemuksen ja -säätelyn kehittäminen • Kyky asettaa tavoitteita ja toimia johon mukaisesti niitä kohti • Kyky suunnitella ja priorisoida ajankäyttöä	• Äärimmäinen treenihalu, kehittymishalu ja kilpailumotivaatio • Kyky purkaa onnistumisia ja epäonnistumisia rakentavasti • Kyky organisoida ja suunnitella elämää tavoitteiden saavuttamiseksi	• Äärimmäinen treenihalu, kehittymishalu ja kilpailumotivaatio • Kyky käsitellä paineita ja asettaa uusia tavoitteita onnistumisen/ epäonnistumisen jälkeen • Antaumuksellisuus
<b>Lähipiiri</b>	• Pidetään harrastus hauskana ja leikkinä • Mahdollistetaan vapaa liikkuminen ja ulkoleikit	• Mahdollistetaan säännöllinen harjoitukseen osallistuminen • Opetetaan huolehtimaan hygieniasta ja varusteista • Säännöllinen ruokailu ja riittävä uni	• Kannustaminen ja tukeminen kun nuori ottaa vastuuta omasta harrastuksestaan • Riittävä ravinto ja uni	• Kannustaminen ja tukeminen • Harjoittelun ja koulun yhdistäminen terveellisellä tavalla • Taloudellinen ja henkinen tuki • Riittävä ravinto ja uni	• Kannustaminen ja tukeminen • Harjoittelun ja koulun yhdistäminen terveellisellä tavalla • Taloudellinen ja henkinen tuki • Riittävä ravinto ja uni	• Taloudellinen ja henkinen tuki urheilu-uralla • Harjoittelun ja opiskelun/työn yhdistäminen terveellisellä tavalla	• Taloudellinen ja henkinen tuki urheilu-uralla • Myötäläminen • Asiantuntijaverkosto
<b>Terveydenhuolto</b>	• Kouluterveydenhuolto • Ei painonpudotusta	• Kouluterveydenhuolto • Ei painonpudotusta	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Ei painonpudotusta	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnoosit ja fysioterapeuttin kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia tarvittaessa • Aikuispainoluokan arvio	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnoosit ja fysioterapeuttin kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia tarvittaessa • Aikuispainoluokan arvio	• Nuoren urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnoosit ja fysioterapeuttin kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia tarvittaessa • Aikuispainoluokan arvio	• Urheilijan terveystarkastus • Urheiluvammojen nopeat diagnoosit ja kuntoutusohjeet • Ennaltaehkäisevä fysioterapia • Sairauksien ennaltaehkäisy (ravinto, lepo, rokotukset)
<b>Motivaation lähde</b>	LIIKKUVA MUKSUIJUDOKA, HALUAA URHEILLA PALJON, PERUSTAITOT PÄÄOSASSA	LIIKKUVA KOULULAINEN, HALUAA URHEILLA PALJON, PERUSTAITOT PÄÄOSASSA	VIELÄ EHTIÄ ALOITTA, PERUSTAITOJA VAHVISTAEN, PAINOTUS LAJITAITOIHIN	VIELÄKIN EHTII, KUN ON MONIPUOLINEN TAUSTA, PAINOTUS LAJITAITOIHIN	MÄÄRÄLLISESTI PALJON JA MONIPUOLISTA LAJIHARJOITTELUA, KUORMITUS KASVAA	NOUSU KANSAINVÄLISELLE TASOLLE JA VALMIUS MENESTYÄ, KOVAA JA JÄRKEVÄÄ HARJOITTELUA	LAADUKAS JA TARKOITUKSEN-MUKAINEN VALMENTAUTUMINEN, TÄHTÄIMENÄ TULOS
	• Hauskaa leikkiä!	• Hauskaa leikkiä!	• Hauskaa treenata!	• Hauskaa treenata luja!	• Tahtoo kehittyä!	• Tahtoo voittaa!	• Tahto on voiton avain!