

# JUDO – PEHMEÄ TIE: LAJIANALYYSI

*Otto Favén, 2013.*

# Sisällys

Johdanto.....	3
Judon historia.....	4
Judon periaatteet .....	5
Judo maailmankartalla .....	6
Judon lajianalyysi tiivistetysti .....	8
Kilpailusäännöt tiivistetysti .....	9
Ottelun kulku .....	9
Ottelualue ja rajasäännöt .....	9
Suorituspisteet ja varoitukset.....	10
Sääntömuutokset 2013 alkaen .....	11
Uusien sääntöjen vaikutuksia ottelutaktikkaan .....	12
Judon ominaispiirteet.....	13
Ajalliset tekijät ottelussa.....	13
Tekniset vaatimukset.....	13
Energiantuotto otteluissa .....	14
Aerobisen perustan merkitys.....	15
Voimaominaisuudet .....	15
Motoriikka, liikkuvuus ja tasapaino .....	17
Psyykkiset vaatimukset.....	20
Vastaliikkeiden merkitys ja vastustajan analysointi.....	20
Judo on painoluokkalaji .....	21
Harjoittelu .....	23
Olosuhteet Suomessa .....	23
Varhainen erikoistuminen vai myöhäinen valinta? .....	24
Psyykkien valmennus: mieli liikuttaa kehoa .....	25
Lajiharjoittelu.....	26
Otetaistelutaktiikka ja sen harjoittelu .....	26
Voimaharjoittelu.....	29
Nopeusharjoittelu.....	31
Kestävyyden kehittäminen .....	33
Harjoittelun rytmitys Suomen judossa .....	35
Judokan lihashuolto.....	36
Judoliiton valmennusjärjestelmä .....	38
Judoliiton visio tähtää olympiakultaan .....	38
Judokan urapolku .....	38
Lähdeluettelo .....	39

## Johdanto

Judon historialla on pitkät perinteet, jotka ovat saaneet alkunsa samuraiden taistellessa elämästä ja kuolemasta keskiaikaisessa Japanissa. Näistä ajoista laji on kulkenut valtavia harppauksia eteenpäin moderniksi lajiksi.

Nykyään Judo on maailman suosituin kamppailu-urheilulaji, kun Lontoon olympialaisissa mitaleista kilpaili 136 maata. Osallistuvien maiden määrässä mitattuna judo oli kolmanneksi suurin laji yleisurheilun ja uinnin jälkeen. Judoa harjoitetaan kaikkialla – ja kaikkialla tavoite on sama: olympiakulta.

Lajista tekee mielenkiintoisen se, että siinä on monia ulottuvuuksia. Kyse on kuitenkin aina voitosta. Tavoitteeseen voi päästä kuitenkin erilaisia ominaisuuksia hyödyntämällä. Unelmatyyppiä ei ole, jokainen voi löytää omat vahvuutensa. Ominaisuuksista tärkein on kuitenkin tahto ja kova harjoittelu.

Urheilusuorituksissa, joissa mitataan kuinka nopeasti tietty matka liikutaan, tavoite on kyky tuottaa ja ylläpitää mahdollisimman suurta voimaa kyseisen matkan ajan. Tähän taas vaikuttaa kyky voittaa liikkumista vastustavat voimat jotka vaihtelevat lajeista riippuen. Pyöräilijän täytyy voittaa ilmanvastus ja kitka pyörien ja maanpinnan välillä. Painonnostaja kamppailee painonnostotankoon kohdistuvaa maan vetovoiman vastusta vastaan. Judokan tulee voittaa sekä maan vetovoiman vastus, mutta myös vastustajan liikkeen ja lihasvoimien vastustus.

Judossa päätavoite Ippon, eli vastustajan heittäminen suurella voimalla suoraan selälleen. Täydellisen heiton suorittaminen vaatii hyvää lajitekniikkaa ja vastustajan voiman käyttämistä omaksi hyödyksi.

Analyysiä tehdessäni, päätin valita yhdeksi pääkohdista ottelusäännöissä 2013 alusta tapahtuneen muutoksen ja niiden vaikutukset mm. ottelutaktiikkaan, koska kyseessä on yksi merkittävimpiä muutoksia judon historiassa. Nyt kun analyysi on valmistumassa, on havaittavaa että sääntömuutoksiin on sopeuduttu erinomaisesti ja judo on urheilulajina yhä suosituimpi ja kovatasoisempi.

Tämän analyysin tavoitteena on myös selvittää sitä, mistä judossa on kysymys ja mitä urheilijalta vaaditaan. Vastuksena ei ole aika, joka pitää alittaa tai metrimäärä jonka yli on päästävä. Vastustaja on muuttuva tekijä, ennalta arvaamaton aina enemmän tai vähemmän.

## Judon historia

Vuonna 1932 olympiakisojen yhteydessä pitämässään legendaarisessa puheessa judon perustaja professori Jigoro Kano selitti seuraavasti, mitä tarkoittaa hänen ensimmäinen periaatteensa maksimaalisesta voimasta ja siihen liittyvästä periksiantamisesta.

”Nyt selitän, mitä periksi antaminen tarkoittaa. Olettakaamme että voimaa kuvataan tietyillä yksiköillä. Edessä olevalla vastustajallani on voimaa 10 yksikköä ja minulla vain seitsemän. Jos hän työntää minua kaikella voimallaan, minä luonnollisesti kaadun taaksepäin, vaikka vastustaisinkin häntä kaikella voimallani. Tämä johtuu siitä, että vastustan voimaa voimalla. Mutta, jos vastustamisen sijasta annan periksi muistaen säilyttää oman tasapainoni, vastustaja joutuu nojaamaan eteenpäin ja menettää tasapainonsa. Tässä tilanteessa hän on heikompi ja hänellä on enää sanokaamme kolme yksikköä voimaa. Minulla sen sijaan on hyvän tasapainoni ansiosta seitsemän yksikköä tallella. Tällöin olen hetkellisesti edullisemmassa asemassa kuin vastustajani ja voin voittaa hänet käyttämällä vain puolet omasta voimastani. Näin loppuosa voimistani säästyy muuhun tarkoitukseen tilanteessa. Jos minulla olisi enemmän voimaa kuin vastustajallani, voisin kaataa hänet, mutta tässäkin tapauksessa olisi järkevämpää ensin perääntyä, sillä silloin käyttäisin voimaani taloudellisesti.”

Judon perustaja **Jigoro Kano** syntyi vuonna 1860 Kobessa, Japanissa. Kun Kano oli 16-vuotias, hänen perheensä muutti Tokioon ja Kano aloitti opiskelun Tokion Keisarillisessa Yliopistossa. Hän opiskeli aluksi yhteiskuntatieteitä, sitten kasvatustieteitä ja väitteli lopulta tohtoriksi filosofiassa. Myöhemmin Kanosta tuli professori.

Saarivaltiona Japani oli ollut varsin eristäytynyt muusta maailmasta, mutta vähitellen 1800-luvun loppupuoliskolla maa alkoi avautua myös länsimaisille vaikutteille. Japanilainen yhteiskunta koki voimakkaita muutoksia. Samuraita kiellettiin kantamasta aseita, minkä seurauksena he jäivät työttömiksi ja useimmat ju-jutsu koulut tyhjenivät.

Jigoro Kano kiinnostui tästä vanhasta aseettoman taistelun järjestelmästä. Koska vanhat mestarit eivät halunneet taitojensa katoavan kuollessaan, onnistui Kano saada opettajikseen useita tunnettuja mestareita. Heidän avullaan Kano pääsi opettelemaan keskeisten koulujen parhaita taitoja.

Kesäkuussa 1882 Kano perusti Tokioon *Kodokanin*, oman koulun, jossa hän alkoi opettaa oppilailleen kehittämäänsä uutta kamppailutaitoa, *judoa*. Hän lisäsi siinä ju-jutsu mestareilta saamiinsa oppeihin omia teknisiä sovelluksiaan ja korosti harjoittelussa henkistä kehittymistä.

Vaikka Kano pyrki säilyttämään keskiaikaiset samurai –perinteet, hän näki että joistain perinteistä on luovuttava. Esimerkkinä tästä ovat kuolemaan johtavan kamppailun ihanne, joka päätetään yhdellä täydellisellä samuraimiekan viillolla. Tämän ”Shobu” äkkikuolema periaatteen sijaan Kano päätti painottaa sääntöjen puitteissa käytäviä kilpailuja, joissa voitaisiin otella maksimaalisella intensiteetillä ilman vahingoittumisen vaaraa. Perinteistä poiketen judon ajattelutapaan kuului myös vapaus poiketen perinteisestä japanilaisesta hierarkisesta muodosta.

Judo alkoi levitä nopeasti, mutta herätti myös epäluuloja joidenkin vanhojen ju-jutsu mestareiden keskuudessa. Kilpailu ju-jutsun ja judon välillä ratkesi lopullisesti, kun Japanin opetusministeriö järjesti kilpailun aseettoman taistelun koulukuntien välillä.

Ratkaiseva kamppailu käytiin Kodokanin ja *Hikosuke Totsukan* ju-jutsu koulun välillä. Molempien koulujen joukkueissa oli 15 ottelijaa. Kanon oppilaat voittivat 13 ottelua kahden päättyessä ratkaisemattomaan tasapeliin. Tämän jälkeen judo tunnustettiin tehokkaaksi taistelulajiksi myös käytännössä ja sitä alettiin opettaa kouluissa, armeijassa ja poliiseille.

Pian judo alkoi levitä myös Japanin ulkopuolelle. Jigiro Kano teki matkan Eurooppaan vuonna 1890. 1900-luvun alussa Kano lähetti oppilaitaan judon lähettiläiksi mm. Amerikkaan, Ranskaan ja Saksaan. Nykyisin judo on levinnyt ympäri maailmaa ja Kansainväliseen judoliittoon (*International Judo Federation*) kuuluu 199 jäsenmaata. Nykyään pelkästään Euroopassa on miljoonia lajin harrastajia.

Olympiakisoissa judo on ollut ensimmäistä kertaa Tokiossa 1964 ja tuli pysyvästi olympialaisten ohjelmaan 1972, miesten osalta. Judo oli edelläkävijä naisten kamppailu-urheilussa, kun naisten judo tuli olympialajiksi 1992.

Suomeen judo tuli vasta 1950-luvunpuolivälissä, kun Japanin lähetystö sihtööri *Shigemi Tagami* aloitti judon opettamisen Helsingissä. Ensimmäisiä oppilaita olivat mm. *Väinö Haukka*, josta tuli myöhemmin Suomen ensimmäinen mustan vyön judoka, sekä *Torsten Muren*, jonka johdolla perustettiin Suomen Judoliitto vuonna 1958.

Judoliitosta tuli judotoimintaa harjoittavien yhteisöjen lajijärjestö vuonna 1963, kun judo oli jo levinnyt mm. Turkuun ja Tampereelle. Ensimmäisiä judoseuroja Suomessa olivat Turun Judoseura ja Helsingin Judoseura. Nykyään judoa harrastetaan joka puolella maata 118 seurassa ja rekisteröityjä harrastajia on noin 12500.

## Judon periaatteet

Maksimaalinen teho ja siihen liittyvä periksi antaminen oli *Kanon ensimmäinen periaate*. Vastustajaa ei pidä vastustaa voimalla vaan periksi antamalla. Judoka pyrkii aina suuntamaan maksimaalisen tehon siihen suuntaan, jossa tulokset ovat suurimmat. Voiman käyttö ei ole huono asia, vaan sen tuhlaus.

*Toinen Kanon periaatteista* oli yhteisen hyvän periaate. Kun kaksi judokaa harjoittelee yhdessä, he kehittävät toinen toisiaan ja molemmat hyötyvät tapahtumasta. Fyysiset ominaisuudet kehittyvät judossa monipuolisesti, mutta laji kehittää harrastajaa henkisesti. On oltava kova itseään, ei muita kohtaan. Yksilön tulee toimia yhteisössä niin, että kaikkien on hyvä olla. Oikea judoka on hyvä kansalainen, joka kantaa vastuuta itsestään ja yhteisöstään.

Judon periaatteisiin kuuluvat myös parhaan mahdollisen fyysisen kunnan saavuttaminen, parhaan mahdollisen kilpailutaidon saavuttaminen, ja niiden kautta henkisen kehityksen saavuttaminen. Kanon periaatteiden mukaisesti henkisesti vahvat yksilöt luovat paremman yhteiskunnan. Vaikka judo onkin muuttunut alkuaikojen itämaisesta mystiikasta nykyaikaiseksi kunto, - kilpa, - ja

huippu-urheilulajiksi, ovat judon vanhat periaatteet sen harjoittamiseen säilyneet ja ne ovat edelleen sovellettavissa myös jokapäiväiseen elämäämme.

Vaikka judo on urheilua, voidaan sanoa että kaikista urheilulajeista juuri se edustaa samurai-perinteitä puhtaimmillaan, jossa yksikin virhe voi merkitä ”kuolemaa”. Tätä kuvaa myös täydellisestä heitosta kilpailuissa ottelun päättävä Ippon, eli ”yksi piste”. Enempää ei tarvita.

## Judo maailmankartalla

Judoa harrastetaan kaikkialla maailmassa. Kansainväliseen Judoliittoon (International Judo Federation) kuuluu 199 jäsenmaata.

Lontoon olympialaisissa 2012 judo oli kolmanneksi suurin laji yleisurheilun ja uinnin jälkeen osallistuneiden maiden määrässä mitattuna. Kahden vuoden poikkeuksellisen raskaan karsintajärjestelmän kautta 136 maata sai edustajan kilpailuihin.

Judon perinteisesti menestyneitä maita ovat Aasiassa Japani, Pohjois-Korea, Etelä-Korea ja Kiina. Lontoon olympialaisissa paras maa oli kuitenkin Venäjä, joka on noussut nopeasti yhdeksi vahvimmista judomaista. Muita perinteisesti menestyneitä eurooppalaisia maita ovat Ranska, Saksa, Hollanti, Espanja ja Unkari. Amerikan mantereella vahvimmat ovat olleet yleensä Brasilia ja Kuuba sekä ajoittain myös Yhdysvallat.

Neuvostoliiton hajoamisen jälkeen Euroopan taso nousi huimasti, kun uusia vahvoja maita ilmestyi maailmankartalle. Pohjoismainen menestys maailman huipulla on levännyt lähinnä Viron ja Latvian harteilla menneinä vuosina. Suomi on menestynyt kansainvälisillä tatameilla pääasiassa naisten sarjoissa, tosin arvokisamitalikantaan ei ole vuosienkaan yrityksen jälkeen vielä päästy. Suomen edellinen arvokisamitali on Jorma Korhosen EM-pronssi vuodelta 1993. Tämän jälkeen naisissa on mitalikannan tuntumassa käyty, mutta palkintopallille eivät rahkeet vielä ole riittäneet.

Judossa on käytössä maailmanlaajuinen ranking, jonka mukaan myös olympialaisiin karsiudutaan. Jokaisella painoluokalla on oma ranking –tilasto. Rankingiin edellisen 12 kuukauden aikana saavutetut pisteet huomioidaan 100%. 12 kuukauden jälkeen saavutetut pisteet puolitetään ja 24 kuukauden jälkeen saavutettuja ei oteta huomioon. Tämä tarkoittaa, että olympiakarsinta kestää käytännössä 2 vuotta.

**Lontoon 2012 mitalitilasto.**

Sijoitus	Maa	Kulta	Hopea	Pronssi	Viides
1	Venäjä	3	1	1	5
2	Ranska	2	0	5	7
3	Etelä-Korea	2	0	1	3
4	Japani	1	3	3	7
5	Kuuba	1	2	0	3
6	Brasilia	1	0	3	4
7	Yhdysvallat	1	0	1	2
8	Georgia	1	0	0	1
8	Pohjois-Korea	1	0	0	1
8	Slovenia	1	0	0	1
11	Saksa	0	2	2	4
12	Romania	0	2	0	2
13	Kiina	0	1	1	2
13	Iso-Britannia	0	1	1	2
13	Unkari	0	1	1	2
13	Mongolia	0	1	1	2
17	Hollanti	0	0	2	2
18	Belgia	0	0	1	1
18	Kanada	0	0	1	1
18	Kolumbia	0	0	1	1
18	Kreikka	0	0	1	1
18	Italia	0	0	1	1
18	Uzbekistania	0	0	1	1

## Judon lajianalyysi tiivistetysti

Judo on täyskontaktilaji, jossa vastustaja pyritään voittamaan heitoilla, sidonnoilla, kyynärniveleen tehtävillä käsilukoilla ja kuristuksilla. Ainoa väline on kestävä materiaalia oleva judopuku, josta otettavilla otteilla pyritään hallitsemaan vastustajaa. Otetta puvusta tarvitaan judotekniikoiden suorittamiseen.

Ottely käydään joustavalla mutta kovapintaisella tatamilla, joka on neliön muotoinen. Ottelualueen yhden sivun pituus on 8 metriä. Tatami poikkeaa esimerkiksi painin molskista niin, että se ei ole upottava. Ottelut käydään paljain jaloin.

Judo on taitolaji, joka vaatii erittäin pitkälle kehitettyjä fyysisiä ominaisuuksia. Judo-ottelussa kuormittuvat kaikki lihasryhmät tuottaen maitohappoa täysiaikaisessa ja tasaväkisessä ottelussa aina 20 mmol:iin saakka. Taitotaso ja taktiikka vaikuttavat merkittävästi muodostuvan laktaatin määrään. Täysiaikainen judo-ottelu kestää viisi minuuttia, jonka jälkeen seuraa tasatilanteessa suorituksesta katkeava jatkoaika. Energiantuottomekanismiin palataan vielä myöhemmin tarkemmin.

Judo on arvostelulaji, jossa tuomari määrittelee heittojen suoritusasteet. Tarvittaessa apuna käytetään videotuomaria.

Ottelussa ensisijainen tavoite on Ippon. Ippon tarkoittaa täydellistä heittoa. Täydellinen heitto on judon ihanne ja judokan tavoite ottelussa. Myös vastustajan luovuttessa kuristuksessa tai käsilukossa, ottelu päättyy.

Judo on painoluokkalaji. Miesten painoluokkia ovat -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, -90kg, -100kg, yli 100kg. Lisäksi erikseen käydään avoimen luokan maailmanmestaruuskilpailut, jossa painoluokkia ei ole. Naisten painoluokat ovat -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, -78kg ja yli 78kg.

Koska judo on painoluokkaurheilua, painoa omaan sarjaan pudotetaan yleensä 2-7%. Uusien 2013 voimaan tulleiden sääntöjen mukaan punnitus tulee olemaan korkeimman tason kilpailuissa edellisenä iltana. Tämän vaikutus painonpudotusmääriin selviää tulevaisuudessa.

Judokilpailuissa kaikki ottelut otellaan samana päivänä. Tällöin päivän aikana saattaa ottelijalle kertyä jopa 7 ottelua ja aamulla alkaneet kilpailut voivat jatkua myöhään iltaan. Tämä asettaa todellisen haasteen kestävyuden ja palautumisen osalta tiellä kohti finaalia.

Judokalta vaaditaan voimaa, kestävyyttä, nopeutta, hyvää motoriikkaa ja reaktiokykyä. Psykkiset ominaisuudet ovat tärkeässä osassa. Otteluun on kyettävä keskittymään ja sulkemaan turhat asiat mielestään. Positiivinen asenne tiukoissakin paikoissa on tärkeä ominaisuus. Henkinen kantti on judokalle oleellinen ominaisuus. Tasaiset ottelut huipputasolla ratkeavat ennen kaikkea henkisellä tasolla. Judokalta vaadittaviin ominaisuuksiin palataan tarkemmin myöhemmin.



## Kilpailusäännöt tiivistetysti

Kilpailusääntöjä käydään alla läpi tiivistetysti. Kilpailusääntöjen osalta tässä on erityisesti keskitytty analysoimaan vuoden 2013 alusta voimaan astuneita uusia ottelusääntöjä.

### Ottelun kulku

Judo-ottelu kestää viisi minuuttia. Jos tilanne on varsinaisen otteluajan jälkeen tasan, siirrytään jatkoajalle. Jatko aika katkeaa ensimmäiseen suoritukseen: Golden score. Jatkoajan kestoa ei ole määritelty.

Kaaviossa ensiksi mainittu judoka käyttää valkoista judopukua ja toisena mainittu sinistä.

Ottelu päättyy välittömästi täydelliseen heittosuoritukseen, 20 sekuntia kestävään sidontaan tai vastustajan luovutukseen käsilyksessä tai kuristuksessa. Ottelu päättyy myös neljanteen varoitukseen, esimerkiksi passiivisuudesta. Tietyistä kielletyistä otteista tai epäurheilijamaisesta käytöksestä voi saada välittömän ulosajon, Hansoku-maken.

Ottelun alussa ottelijat saapuvat ottelualueelle ja kumartavat toisilleen. Kun tuomari komentaa Hajime (aloittakaa) ottelu alkaa. Matte –komennolla tuomari keskeyttää ottelun antaakseen varoituksen, tai jos ottelualue ylitetään tai mattotilanteessa tapahtumat pysähtyvät. Tällöin ottelua jatketaan taas aloituspaikoilta tuomarin Hajime –komennolla.

Ottelun lopussa tuomari julistaa voittajan ja ottelijat kumartavat toisilleen ennen poistumistaan ottelualueelta.

### Ottelualue ja rajasäännöt

Ottelut käydään 8x8 metrin kokoisella neliön muotoisella ottelualueella, joka on ladottu tatamimatoista. Suoja-alue ottelualueen ympärillä on vähintään kolme metriä ja ottelualueiden välissä täytyy olla vähintään 4 metriä tilaa. Varsinainen ottelualue on eri värinen kuin suoja-alue.

Ottelua ei katkaista, jos kumman tahansa ottelijan vartalon osa on ottelualueella katkeamattomassa liikkeessä. Suoritukset arvostellaan, vaikka ne tapahtuisivat ottelualueen ulkopuolella, jos suoritukseen johtanut liike on alkanut ottelualueen sisäpuolelta ja jatkunut yhtenäisenä päättyen heittoon tai vastaheittoon. Tahallisesta pakenemisesta ottelualueen ulkopuolelle rankaistetaan varoituksella. Muuten jos ottelijat ylittävät ottelualueen, tuomari katkaisee ottelun ja se jatkuu aloituspaikoilta.

Mattotilanteisiin uudet vuoden 2013 alusta voimaan tulleet säännöt aiheuttavat muutoksia. Jos sidonta on käynnissä, pakeneminen ottelualueen ulkopuolelle ei katkaise tilannetta. Sama koskee

käsilukko- ja kuristustilanteita, mikäli ne ovat rakentuneet niin pitkälle että tuomari voi odottaa onnistumista.

## Suorituspisteet ja varoitukset

Judossa tavoitteena on heittää vastustaja suurella voimalla suoraan selälleen. Tällainen heittosuoritus on **lppon**, jonka merkiksi tuomari nostaa kätensä suoraan ylös ja ottelu päättyy.

Ottelun voi päättää myös 20 sekuntia kestävällä sidonnalla tai luovutukseen päättyvällä kyynärniveleen kohdistuvalla käsilukolla tai kuristuksella. Kun sidonta-aika päättyy tai vastustaja luovuttaa, tai menettää kuristuksessa tajuntansa, tuomari myös julistaa ottelun päättyneeksi lpponin arvoisesti.

Jos heitto ei onnistu aivan täysin, vastustaja esimerkiksi tulee alas kyljelleen mutta kuitenkin riittävän suurella voimalla, heitto on **waza-arin** arvoinen suoritus. Jos heittovoima on pienempi eikä täytä waza-arin vaatimuksia ja on lähinnä kaato jossa vastustajan kylki kastuu, heitto on on **yokon** arvoinen. 15 sekuntia kestävä sidonta on myös waza-ari ja 10 sekuntia kestänyt yoko.

Suoritus	Pisteet(arvosana)	Kriteerit
<b>lppon</b>	10 pistettä	Heitto suurella voimalla suoraan selälleen, 20 sekuntia kestävä sidonta tai luovutukseen päättyvä käsilukko tai kuristus.
<b>Waza-ari</b>	7 pistettä	Heitto riittävällä voimalla, ei kuitenkaan selälleen tai kierähtämällä vauhdilla selälleen – tai 15 sekuntia kestävä sidonta.
<b>Yuko</b>	5 pistettä	Kaato jossa vastustajan kylki kastuu tai 10 sekuntia kestävä sidonta.

Judossa suorituspisteitä ei lasketa yhteen, vaan ne ovat kuin arvosanoja. Esimerkiksi yksi waza-ari voittaa kuinka suuren määrän yukoja tahansa. Poikkeuksena kaksi waza-arin arvoista suoritusta tuottaa lpponin ja päättää ottelun. Koska suorituspisteitä ei lasketa yhteen, pistetaululle merkitään eri arvoisten suoritusten määrä numerolla.

Varoituksia on kahta tyyppiä: **shido** ja **hansokumake**. Shido tarkoittaa varoitusta esimerkiksi passiivisuudesta, väärästä otteesta tai tahallisesta ottelualueen ylityksestä. Hansokumake tarkoittaa ulosajoa.

Hansokumake voidaan tuomita epäurheilijamaisesta käytöksestä, itselleen tai toiselle vaarallisista liikkeistä tai otteen ottamisesta käsillä vyön alapuolelta, kuten judopuvun liepeestä vyön alta tai jalasta. Myös neljäs shido tuottaa ulosajon. Jos saa suoran hansokumaken, ei voi jatkaa kilpailuissa. Poikkeuksena tähän on otteen ottaminen vyön alapuolelta.

## Sääntömuutokset 2013 alkaen

Vuoden 2013 alusta astuivat voimaan uudet kilpailusäännöt. Säännöissä on tapahtui radikaaleja muutoksia, joiden vaikutukset selviävät vasta tulevaisuudessa. Kevään 2013 aikana uusia sääntöjä testataan kansainvälisissä kilpailuissa, ja elokuussa järjestettävien Rio De Janeiron MM-kilpailujen jälkeen niiden toimivuutta tarkastellaan uudelleen.

Tärkeimmät muutokset aikaisempiin sääntöihin koskevat otetaistelua ja käsin jalkoihin tarttumista. Otteen ottaminen vastustajan vyön alapuolelta kaikissa pystytottelutilanteissa on kielletty ulosajon uhalla. Näin ollen kaikki judotekniikat, joissa vastustajan jalasta otetaan käsillä ote, poistuivat kilpajudosta.

Otetaistelussa merkittävin muutos on, että vastustajan otetta ei saa irrottaa kahdella kädellä. Tämä tarkoittaa tilannetta, jossa vastustajan otetta pitävään käteen tartutaan kaksin käsin irrottamistarkoituksessa. Tästä rankaistaan varoituksella.

Lisäksi sääntömuutoksissa on lukuisia tuomariryöskentelyä, suorituspisteitä ja varoituslinjaa koskevia muutoksia. Alla käydään ottelusäännöt tärkeimpien muutosten osalta lyhyesti läpi ja verrataan niitä aikaisempaan.

Säännöt ennen	Muutos 2013 alkaen
Ensimmäisen hyökkäyksen jälkitilanteessa suorana jatkona sai hyökätä käsin jalkoihin. Jaloista sai ottaa kiinni myös vastaheittotilanteissa.	Kaikki otteen ottaminen vyön alapuolelta käsiä käyttäen on kielletty kaikissa tilanteissa. Tämä sulkee pystyttekniikkavalikoimasta pois useita liikkeitä ja suosii jonkin verran ulottuvampia vastustajia.
Otetaistelu on melko vapaata lukuunottamatta muutamia poikkeuksia. Vastustajan vahvan otteen irrottaminen kaksin käsin on tyyppillistä taktiikkaa ja näin estetään vastustajaa toteuttamasta vahvimpia liikkeitään.	Otetta ei saa irrottaa ottamalla ote vastustajan kädestä molemmin käsin ja repäisemällä se irti. Tämä vaatii judon kehittämistä hyökkävämpään suuntaan pois puolustavasta taktiikasta, mutta suosii vastustajia, joilla on esimerkiksi poikkeuksellisen vahva niskaote.
Vastustajalle annettu varoitus kartuttaa omaa pistetilää, joten esimerkiksi tappioasemassa vastustajan johto voidaan ajaa varoituksia tuottavalla aktiivisella painostuksella kiinni.	Varoitukset eivät vaikuta pisteisiin. Vasta pistetilanteen ollessa tasan, voittaja on se jolla on vähemmän varoituksia. Tämä tarkoittaa sitä, että jos on pisteillä johtoasemassa, voi varoituksia ottaa taktisessa mielessä helpommin.
Ylivoimaisella otteella vastustajalle voi ajaa passiivisuusvaroituksia, ilman että tarvitsee tehdä merkittäviä hyökkäysryityksiä.	Passiivisempi ottelija saa aina varoituksen, huolimatta siitä, vaikka hänellä olisi vahvempi ote. Vastustajan alistaminen ilman hyökkäystarkoitusta antaa alistajalle varoituksen. Tämä tarkoittaa sitä, että aktiiviseen hyökkäykseen kannattaa aina pyrkiä.

## Uusien sääntöjen vaikutuksia ottelutaktiikkaan

Uudet säännöt vaikuttavat ottelutaktiikkaan. Kuinka paljon, se riippuu urheilijan ottelutyylistä ja tekniikkavalikoimasta. Monet heittojen vastaliikkeet poistuvat valikoimasta, koska jalasta ei voi ottaa kiinni. Myös yleinen taktiikka eliminoida vastustajan vahvuudet irrottamalla kaksin käsin tämän ote, ei enää ole samalla tavalla mahdollista.

Merkittävällä tavalla taktiikkaan voi vaikuttaa myös se, että varoituksia ei enää lasketa toiselle ottelijalle pistesuorituksiksi, vaan ne ratkaisevat ainoastaan tasatilanteessa. Tällöin johtoasemassa oleva judoka voi taktisesti siirtyä puolustuskannalle ja ottaa varoituksia passiivisuudesta. Alla muutamia esimerkkejä sääntöjen vaikutuksista.

Ottelutilanne	Vanhat säännöt	Säännöt 2013 alkaen
Vastustajalla on hallitseva ote ja hän hyökkää eteenpäin suuntautuvalla heitolla (esim. uchimata)	Yleisin vastaliike Te-guruma heitto, jossa hyökkäävän vastustajan jalasta tartutaan ja hyökkäys käännetään omaksi eduksi.	Jalasta ei saa tarttua, joten pitää suorittaa oma hyökkäys ensin vaarallisen tilanteen rikkomiseksi tai pitää kehittää uusi vastaliike, kuten ura-nage tai uchimata-sukashi.
Vastustaja ottaa vahvan niska- tai kaulusotteen johon hänen vahvat liikkeensä ja hallintansa perustuu.	Irroitetaan vastustajan ote, jolloin hän ei kykene hyökkäämään ja suoritetaan omia hyökkäyksiä kun vastustaja on puolustuskannalla ilman vahvaa otetta.	Ei anneta vastustajalle vahvaa otetta, vaan otetaan vastustajan käsi hallintaan ensin, koska sitä ei todennäköisesti saa irroitettua yhdellä kädellä. Kehitetään myös omaa tekniikkavalikoimaa, jotta vaikeistakin tilanteista voidaan tehdä tehokkaita hyökkäyksiä. Myös kyky otella molemmin puolin korostuu.
Vastustaja on ulottuvampi ja ottaa syvää niskaotetta.	Vastustajan ote irroitetaan tai hallitaan tilannetta aktiivisella otteen rikkomisella.	On haastettava ulottuva vastustaja perääntymättä ja mentävä rohkeasti lähelle. Tämä tarkoittaa että läheltä tehdyt painimaiset liikkeet tulee hallita hyvin ja oma ryhti pidettävä aina hyvänä. On myös tärkeää saada vastustajan vahva käsi hallintaan ennen kuin hän saa syvän niskaotteen.
Varoituksia ei lasketa suorituspisteiksi.	Esim. Yokon (5 pistettä) tappioasemassa aktiivisuudella (vaikka heittosuorituksissa ei onnistuisi) voi ajaa vastustajalle varoituksia kunnes tilanne on tasan tai voitetaan varoituksin.	Yokon johtoasemassa on mahdollista puolustaa ja ottaa jopa kolme varoitusta passiivisuudesta, koska ne eivät vaikuta lopputulokseen. Neljättä varoitusta ei kannata ottaa, koska se tarkoittaa ulosajoa.

Tämän hetkisillä säännöillä on ottelun lopputuloksen kannalta erittäin tärkeää saada oma ote ensin heti aloituksesta ja vastustajan ”vahvan” käden (niskakäsi tai kauluskäsi) hallinta. On oltava nopea ja suoraviivainen, oma ote on otettava röyhkeästi ja tiukasti kiinni.

## Judon ominaispiirteet

### Ajalliset tekijät ottelussa

Ottelun pituus aikuisilla on 5 minuuttia. Tasatilanteessa mennään jatkoajalle, joka päättyy ensimmäiseen suoritukseen tai varoitukseen. Jatkoajan pituutta ei ole määritelty, mutta käytännössä tuomarit ratkaisevat ottelun varoituksin viimeistään kolmen minuutin kuluessa.

Miesten sarjojen ottelu koostuu keskimäärin 20-30 sekunnin työjaksoista tuomarin komentamien taukojen ollessa 5-10 sekunnin mittaisia. Aloituksia kertyy täysiaikaisen ottelun aikana 9-15 riippuen tehollisten jaksoiden pituuksista. Otteluiden kokonaiskesto on keskimäärin 6-8 minuuttia.

Ottelijoiden painoluokka vaikuttaa jaksoiden pituuteen ja hyökkäysaktiivisuuteen. Kevyissä sarjoissa hyökkäysaktiivisuus on suurempi. Kamppailun kulun aikana ottelun rytmissä on vaihdoksia.

Arvokilpailuissa mitaliotteluun päässyt judoka joutuu päivän aikana ottelemaan 5-7 ottelua. Otteluiden välillä sääntöjen määräämää minimi lepoaika on 10 minuuttia. Kilpailut alkavat aamulla ja finaalit otellaan iltapäivän aikana. Useiden otteluiden ottaminen kilpailupäivän aikana menestyksekkäästi vaatii hyvää peruskestävyyttä ja henkistä kapasiteettia.

### Tekniset vaatimukset

Judo on tekniikka- ja taitolaji. On tietenkin muistettava, että tehokkaiden ja räjähtävien suoritusten tekemiseksi vähintään samantasoista vastustajaa vastaan tarvitaan hyviä fyysisiä ominaisuuksia. Myös ottelun loppuvaiheessa on kyettävä tarvittaessa suoritustehokkuuteen.

Huipputason judokan on hallittava useita heittotekniikoita eri suuntiin. Yksipuolisella tekniikalla ei ole mahdollista menestyä. Lisäksi hyödyksi on kyky soveltaa liikkeitä nopeasti syntyviin tilanteisiin.

Monipuolinen tekniikka ja koordinaatiokyky mahdollistaa nopeiden ratkaisujen löytämisen ennalta odotettavissa ja odottamattomissa tilanteissa. Tekniikan suoritusnopeus ilmeneekin liikkeiden oikeassa ajoituksessa, ei ainoastaan liikkumis-, suoritus- ja heittonopeutena.

Judossa on lukematon määrä erilaisia tekniikoita ja niiden kombinaatioita. Kaikkia liikkeitä ei tarvitse luonnollisesti osata, mutta kaikkiin tilanteisiin on oltava vastaliike valmiina ja niiden periaatteet on ymmärrettävä. Tämä vaatii monipuolista harjoittelua ja vuosia jatkunutta harjoittelua.

Tämän päivän huippujudossa ei vain tehdä yksittäisiä hyökkäyksiä ja torjuta niitä vuorotellen. Vastustajan hyökkäykset on pyrittävä jatkamaan omaksi edukseen. Tämän kaltainen kamppailu tarkoittaa dynaamisesti jatkuvia hyökkäyssarjoja, joissa on kyettävä ”elämään” mukana. Kyse on pitkälti Jigoro Kanon aiemmin kerrotusta *maksimaalisen voiman ja periksiantamisen periaatteesta*.

Judokalla täytyy olla vahva eteenpäin suuntautuva heitto, kuten Uchi-mata, Harai-Goshi tai Morote-Seoi-Nage. Vaikka eteenpäin suuntautuva heitto ei aina toimisi, se pakottaa vastustajan puolustautumaan sitä vastaan ja avaa tilaisuuden heittää esimerkiksi taaksepäin.

Edellämainitun jatkoksi judoka tarvitsee myös vahvan heiton taaksepäin, kuten O-uchi-gari, O-soto-gari, ko-uchi-gari tai ko-soto-gari. Kun vastustaja torjuu eteenpäin suuntautuvaa heittoa ja nojaa taaksepäin, aukeaa tilaisuus suunnamuutokseen ja heittoon taaksepäin.

Huippujudokan täytyy hallita myös jalkapyyhkäisy, koska ne ovat tehokkaita paitsi heittämiseen niin myös vastustajan horjuttamiseen pois tasapainosta. Kun vastustaja on pois tasapainosta, hän ei kykene tehokkaasti valmistelemaan omia hyökkäyksiään.

Vastaliikkeiden hallinnan merkitys korostuu nykyjudossa, varsinkin uusien sääntöjen myötä. Vastustajaa ei voi voimalla estää suorittamasta omia hyökkäyksiään, vaan on kyettävä jatkamaan vastustajan hyökkäysenergia omaksi hyödyksi ilman pysähdyksiä. Tämä vaatii rohkeutta, mutta tilanteessa eläminen, vastustajan hyökkäyksen vastaanottaminen ilman sen jarruttamista ja kääntäminen omaksi eduksi on äärimmäisen tehokasta.

Huippujudokan täytyy myös kyetä jatkamaan pystystä alkaneet tilanteet ilman katkoksia suoraan mattoon. Kun tilaisuus aukeaa ja vastustajan puolustus on silmänräpäyksen avoinna, tilanne on hyödynnettävä automaattisesti. Tämä edellyttää vähintään kolme tehokasta mattotekniikkaa eri suunnista ja kykyä toteuttaa ne automaattisesti heittojen jälkitilanteissa.

## Energiantuotto otteluissa

Judo-ottelut sisältävät toistuvia räjähtäviä suorituksia korkealla intensiteetillä. Kuormitus vaihtelee maksimaalisesta lähes maksimaaliseen. Syketasot ovat otteluiden ajan korkealla, yksilöstä riippuen 90–100 % maksimista.

Ottelun alussa yksittäisellä maksimaalisella työjaksolla tuotetaan energiaa ATP:n (adenosiinitrifosfaatti) ja KP:n (kreatiinifosfaatti) avulla. Kreatiinivarastot hupenevat kuitenkin pian, viimeistään 30 sekunnin kuluessa. Ottelussa pääenergian tuottomenetelmä on anaerobinen glykolyysi.

Judo-ottelun intervallisuudesta ja vastustajasta johtuen energian tuottomekanismi voi vaihdella aerobisesta anaerobiseen. Aerobinen glykolyysi nousee merkittäväksi ottelun puolen välin jälkeen täysiaikaisessa ottelussa.

Kestävyyden kannalta judo vaatii ottelutilanteissa ensisijaisesti anaerobista kestävyyttä. Aerobinen peruskestävyys on merkittävässä roolissa useiden otteluiden läpiviemisessä päivän aikana sekä palautumisessa.

Suuritehoisen ja korkean intensiteetin ottelun jälkeisessä palautumisessa korostuu aktiivinen aerobinen palautuminen. Aktiivisella palautumisella on ratkaiseva merkitys esimerkiksi ottelun jälkeen ennen seuraavaa ottelua, ja siitä syystä pitkän judoturnauksen aikana aerobisen kapasiteetin ja aerobisen aineenvaihdunnan merkitys korostuu.

Ottelun aikana kuormittuvat kaikki suuret lihasryhmät. Kuormitus vaihtelee staattisen ja dynaamisen välillä. Tämä tuottaa suuret määrät maitohappoa tasaväkisessä täysiaikaisessa ottelussa, aina 20 mmol:iin saakka. Kokeneet ottelijat voivat ottelun aikana säädellä energiankulutustaan valitsemansa taktiikan ja vastustajan mukaan. On myös huomioitavaa, että teknisesti taitavampi judoka kuormittuu ennakoivan liikkumisen ja hallitumman lihasten käytön vuoksi vähemmän. Toisaalta paremman maitohapon sietokyvyn omaava judoka voi tarkoituksella toteuttaa väsyttävää taktiikkaa taitavampaakin mutta heikkokuntoisempaa judokaa vastaan. Taitava judoka osaa ottelun aikana vaihtaa eri lihasryhmien työskentelyä muuttamalla otteluasentoja ja rytmittämällä ottelun kulkua sopivalla tavalla, mikä näkyy parempana kestävyytensä.

### **Aerobisen perustan merkitys**

Kansainvälisen huipputasoinen judokoilta on mitattu maksimaalisen hapenottokyvyn arvoja, jotka vastaavat esimerkiksi huippuhiittäjien aerobista suorituskykyä.

Kansainvälisellä tasolla menestyäkseen judoka tarvitsee kehittyneen hapenotto- ja verenkiertojärjestelmän suorituskyvyn ylläpitämiseksi koko kilpailupäivän ajan. Aerobinen kapasiteetti luo pohjan anaerobiselle suorituskyvylle, jaksamiselle ja palautumiselle. Mitä parempi aerobinen kestävyys on, sitä kauemmin urheilija jaksaa toimia kovalla kuormituksella ja sitä nopeammin ja täydellisemmin kuormituksesta palautuu.

Hapenotto- ja verenkiertojärjestelmän harjoittamiseen tasavauhtinen lenkkeily, pyöräily ja hiihtäminen on tehokkainta.

Judossa harjoittelulla kehitetään usein elimistön kykyä vastustaa maitohapon aiheuttamaa väsymystä. Merkittävää olisi kuitenkin pystyä siirtämään väsymyksen tuloa kuin pyrkiä sietämään sitä. Tässä hyvä aerobinen kunto pitää suorituskyvyn ottelussa yllä pidempään.

### **Voimaominaisuudet**

Judoka tarvitsee voiman kaikkia osa-alueita: kestovoimaa, maksimivoimaa ja nopeusvoimaa. Oleellista on saavuttaa riittävä voimataso, jotta sen puute ei ole esteenä menestykselle.

Voimaominaisuudet kehittyvät lajiharjoituksen myötä, mutta varsinkin pohjaa tulevaisuutta varten rakennettaessa mm. levytankoharjoittelu on tärkeässä osassa. Voiman harjoittamiseen on olemassa lukuisia erilaisia tapoja, mutta yleisesti judokalle soveltuvimpana voidaan pitää painonnostoliikkeitä ja niiden yhdistelmiä lajinomaisuuden vuoksi.

Judokan käsien ja ylävartalon lihaksiston staattinen voimakestävyys on hallitsevassa asemassa. Käsillä tehdään jatkuvasti töitä mm. otetaistelussa ja vastustajaa horjutettaessa. Lisäksi mattotilanteissa vaaditaan usein staattista voimakestävyyttä. Jaloissa tulee kyetä nopeaan voimantuottoon keskisuuria kuormia vastaan.

Voiman käyttö ja tarve vaihtelevat hetkellisestä räjähtävästä voimantuotosta pitkäkestoiseen staattiseen työhön. Räjähtävä nopeusvoima on oleellisinta, sillä ottelussa on pystyttävä reagoimaan nopeasti ja tehokkaasti vastustajan hyökkäyksiin ja kyettävä omiin teräviin suorituksiin. Räjähtävä voima on judokalle tärkeää, koska se mahdollistaa voiman yhdistämisen tekniikkaan.

Ottelussa voi syntyä pitkiä staattisia pitotilanteita, joissa kamppaillaan siitä, kumpi kääntää tilanteen edukseen. Voidaan joutua käyttämään pitkään voimaa staattisesti ja sen jälkeen suorittamaan välittömästi nopeusvoimaa vaativa dynaaminen suoritus. Mitä parempi tekniikka judokalla on, sitä vähemmän voimaa tarvitaan. Jos taitotaso on sama, voimatasolla on merkitystä.

Keskivartalon syvien lihasten vahvuus on tärkeä, koska sitä tarvitaan vartalon hallinnan kannalta jatkuvasti. Lisäksi keskivartalon korsetin vahvuus on tärkeä loukkaantumisten estämisen kannalta, koska judotekniikoissa tarvitaan usein voimakkaita vartalon kiertoja.



## Motoriikka, liikkuvuus ja tasapaino

Judokalta vaaditaan hyvää tasapainoa, vartalon riittävää liikkuvuutta ja nopeita oikea-aikaisia suorituksia eri lihasryhmillä. Ottelussa tilanteet muuttuvat nopeasti, mikä vaatii motorista sopeutumiskykyä ja reagointia.

Liikkuvuus on tärkeää tekniikoiden suorittamisessa ja se mahdollistaa monipuolisen tekniikkavalikoiman. Olkapäiden liikkuvuus on tärkeä lukuissa heittotekniikoissa. Lonkan seudun liikkuvuutta tarvitaan jalkatekniikoiden, kuten jalkapyyhkäisyjen kannalta. Rangan liikkuvuus korostuu useissa heittotekniikoissa. Notkeus yhdistettynä hyvään koordinaatioon tuottaa tulosta.

Judo perustuu oman tasapainon säilyttämiseen ja vastustajan horjuttamiseen pois tasapainosta. Tasapaino ilmenee ottelussa hallittuna liikkumisena, otteluasennossa ja tasapainon korjauskykynä. Esimerkiksi vastustajan heittoyrityksen jälkeen on pyrittävä palauttamaan tai säilyttämään oma tasapaino, jotta voi suorittaa vastaliikkeen. Menetettyäkin tasapainoa voi vielä hyödyntää omassa heittotilanteessa. Ilman hyvää tasapainoa on myös vaikea hallita heittotekniikkaa, jossa oman kehon lisäksi joutuu hallitsemaan vastustajan painoa.

Judokalle on tärkeää, että lihakset ja nivelet voivat säilyttää stabiliteetin muuttuvissa olosuhteissa. Stabiliteetti luo lihaksille tukipisteen, jonka avulla lihasten supistusvoima ohjautuu oikealla tavalla ja suuret suorittavat lihakset pystyvät toimimaan tehokkaasti. Toimitahäiriöt lihasten yhteistyössä ilmenevät liikerajoituksina, josta seuraa liikerajoituksia kompensoivia ylimääräisiä liikkeitä.

Judoheiton tekee vaativaksi se, että monet tekniikat vaativat kaikkien lihastoimintaketjujen toimintaa useissa suunnissa lähes samanaikaisesti. Heittosuoritus vaatii lantion ja rintarangan liikkuvuutta, keskivartalon tukea ja sisältää usein voimakasta kiertoa saman aikaisesti. Liikkeessä on mukana vastaan taistelevan vastustajan paino oman joskus vain yhden tukijalan varassa.

Jos tukilihasten kontrolli pettää, tapahtuu liikkeen kontrollin menetys ja heittotekniikka menettää tehonsa, koska suorituksessa vaadittava elastinen energia karkaa. Tällöin judoka on myös altis vastatekniikoille.

Nilkan liikkuvuus sekä keskikokoisen ja pienen pakaralihaksen rooli on tärkeä polven stabiloinnissa, jotta voima ei karkaa heittosuorituksessa tukijalan kautta. Keskivartalon korsetin vakaus on judossa erittäin merkittävässä roolissa. Jos keskivartalon hallinta on puutteellinen tai pettää, se johtaa tehon katoamiseen heittosuorituksesta. Varsinkin vastustajan hyökkäysten torjumisessa keskivartalon voimakkuus on tärkeässä osassa. Jos se pettää, hyökkäyksen torjuminen on mahdotonta.

Rintarangassa, olkapäissä ja lantiossa liikkuvuus on tärkeää, jotta heittoihin pääsee sisään ja liike voidaan suorittaa tehokkaasti alusta loppuun.



*Heiton räjähtävä suoritus  
vaatii kaikkien  
lihastoimintaketjujen  
saumatonta yhteistyötä.*

Judokalla usein korostuu puolieroja ja lihaksistossa on eri puolilla vertailtaessa silminnähtäviä kokoeroja. Koska heitoissa tukijalkana käytetään usein vain toista jalkaa (kts.kuva alla), mm. pakaralihasten toiminnassa polven vakauttajana on puolieroja. Tämä voi altistaa mm. polvi- ja nilkkavammoille. Sen voi havaita helposti, jos judokaa pyydetään seisomaan yhdellä jalalla ja tarkkaillaan eroja polvien vakaudessa ja tasapainon hallinnassa. Muutenkin jalkojen lihaksiston lihasasapainoa on syytä ajoittain seurata.

Koska judo rasittaa erityisesti käsiä ja ylävartaloa, on alueen liikkuvuudesta ja olkapäitä tukevista lihaksista pidettävä huolta. Puutteet erityisesti olkapäiden liikkuvuudessa vaikeuttavat tekniikoiden toteuttamista ja voi altistaa mm. kiertäjäkalvosimen vammoille, jotka ovat judokalle tyypillisiä.

Toiminnalliset ja monipuoliset dynaamiset oheisharjoitteet ovat tärkeässä roolissa. Näitä voidaan tehdä apuvälineillä tai oman vartalon painolla esimerkiksi voimaharjoittelun tai lajiharjoituksen alkulämmittelyinä. Tällöin myös tärkeät lihakset aktivoidaan ennen harjoitusta. Tasapainolauta on hyvä apuväline nilkkojen vahvistamiseen. Samoin monipuoliset venytys-supistus tapahtumaan perustuvat painonnostoliikkeet ja niiden yhdistelmät ovat suositeltavia esimerkiksi voimaharjoittelun alkulämmittelyksi.

Lajiharjoittelussa on hyvä harjoitella tekniikoita molemmille puolille. Kun liikkeitä harjoitellaan myös vaikeammalle puolelle, se antaa aivoille vaihtelevaa ärsykettä. Lisäksi omat vahvuudet kehittyvät ja tekniikkavalikoima laajentuu.

Judokan ryhtiin ja otteluasentoon on myös syytä kiinnittää huomiota. Ottelutyylejä on erilaisia, mutta erityisen kuluttavissa tekniikoiden suoritustavoissa on riski että ennemmin tai myöhemmin loukkaannutaan, kun nivelet ovat toistuvasti kovassa rasituksessa.



*Uchi-Matassa  
monimutkaiseen  
liikkeeseen yhdistyy  
vastustajan painon  
hallinta yhden jalan  
varassa.*

## Psyykkiset vaatimukset

Ottelun voittaminen on ennen kaikkea psyykkisen kamppailun voittamista. Kansainvälisellä huipputasolla fyysiset ominaisuudet ja taito voivat olla ottelijoiden välillä yhtäläiset. Tällöin voitto ratkaistaan henkisellä tasolla. Huippujudokan tärkein ominaisuus sijaitsee siis pään sisällä.

Tekniikan ja taktiikan onnistuminen vaatii psyykkistä suorituskykyä. Se ilmenee ottelussa itseluottamuksena, voitontahtona, itsehillintänä, riskinottona, nopeina ratkaisuina ja kivun sietokykyinä.

Pitkien ottelupäivien aikana vaaditaan kykyä rentoutua otteluiden välillä ja latautua aina seuraavaan otteluun optimaalisesti.

Judo vaatii päämäärätietoista ja pitkäjännitteistä työtä tavoitteiden saavuttamiseksi. Tähän liittyy kyky sietää vastoinkäymisiä niin tatamalla kuin sen ulkopuolellakin. Tatamalla tarvitaan voitontahtoa ja palavaa halua saavuttaa tavoitteet. Usein sanotaankin että tahto on voiton avain.

Judokalta vaaditaan itsekuria. Harjoittelussa ja otteluissa pitää sietää kipua ja olla valmis siirtymään pois mukavuusalueelta. Loukkaantumisia pyritään välttämään, mutta kuten kaikessa huippu-urheilussa, niitä tapahtuu. Perin harvoin harjoittelu tapahtuu täysin palautuneena tai ilman vammoja.

Psyykkiset vaatimukset ja ”henkinen valmennus” tulee ottaa huomioon kaikessa harjoittelussa. Jokainen valmennustapahtuma on myös psyykkistä valmennusta.

Psyykkiset vaatimukset tulee ottaa huomioon harjoittelussa. Koska Suomessa usein harjoitellaan vain muutaman tutun harjoitusvastustajan kanssa, otteluharjoituksissa ollaan usein mukavuusalueella. Harjoitusjaksot voivat olla myös tarkoituksellisesti poikkeuksellisen kuormittavia, jos pyritään kehittämään kilpailuissa vaadittavaa henkistä kapasiteettia.

## Vastaliikkeiden merkitys ja vastustajan analysointi

Lontoon olympialaisissa eniten hyökkäyksiä tehtiin käsiheitoilla, toiseksi eniten jalkaheitoilla ja kolmanneksi eniten uhrautumisheitoilla. Vastaheittoja tehtiin selvästi vähemmän.

Käsiheitoista yleisin oli Morote-seoi-nage, jalkaheitoista Uchi-Mata ja uhrautumisheitoista Yoko-Tomoe-Nage. Lisäksi jalkapyyhkäisyjä kuten Ko-uchi-garia ja O-uchi-garia käytettiin paljon.

Eniten yritettyjen heittojen onnistumisprosentit olivat alhaisia ja paljon yrityksiä tehtiin vastustajan horjuttamiseksi, aktiivisuuden vuoksi tai tarkoituksena rikkoa vastustajan hallitseva ote.

Ainut heittoluokka jonka onnistumisprosentti oli suuri on vastaheitot. Esimerkiksi Uchi-mata jalkaheiton onnistumisprosentti oli 11%, kun taas sen vastaheiton onnistumisprosentti oli 66%. Vastustajan hyökkäyksen hyödyntäminen omaksi edukseen on siis tehokkain tapa tehdä pisteitä.

Tästä voidaan päätellä, että ottelussa pyritään aktiivisella hyökkäämisellä saavuttamaan etulyöntiasema tai murtamaan vastustajan painostus. Hyökkäämiseen siis pyritään myös huonommista tilanteista, minkä vuoksi onnistumisprosentti ei ole suuri.

Huipputasolla tasoerot ovat pienet ja otteluasento ja tasapaino erittäin hyvät. Onnistuneiden hyökkäysten toteuttaminen on silloin vaikeaa. Jotta vastustaja saadaan horjumaan, on pakko tehdä tuloksettomia hyökkäyksiä. Ainoastaan riittävän tehokkaat hyökkäykset saavat vastustajan reagoimaan, jotta saadaan tilaa omille tekniikoille. Usein suomalaiset judokat harjoittelevat kombinaatioita liian tehottomasti, jolloin niillä ei ottelutilanteessa saada riittävää reaktiota aikaiseksi vastustajassa.

Lontoon olympialaisten kahden vuoden karsinnan aikana myös kaikki ottelijat ehtivät analysoida toisensa huolellisesti, mikä teki tuloksen tekemisestä vaikeampaa. Kaikki tiesivät toistensa vahvuudet hyvin etukäteen.

Ilmeisesti uusilla säännöillä on pyritty korjaamaan tätä ongelmaa. Kun uusilla säännöillä varoitukset ratkaisevat vain tilanteen ollessa tasan, pistesuoritusten arvo kasvaa. Hyökkäämismahdollisuuksia on pyritty parantamaan myös kieltämällä otteen irroittaminen kahdella kädellä, jolloin puolustavaa otetaistelutaktiikkaa on käytännössä vaikeampi hyödyntää.

Vastaliikkeiden hallitsemisen merkitys ja kyky reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin on kuitenkin suuri, koska vastaheitot onnistuivat huomattavan suurella todennäköisyydellä mikäli niitä on harjoiteltu riittävän hyvin. Vastaliikkeissä korostuu myös mahdollisuus käyttää hyökkääjän voimaa hyväksi, mikä vaatii riittävän suuren taitotason, hermostollisen herkyyden ja kyvyn toteuttaa monipuolisesti heittotekniikoita molemmille puolille. Vastaheittoja voidaan tehdä samanaikaisesti vastustajan hyökätessä tai eriaikaisesti, kun hyökkääjän heitto on ensin torjuttu.

Vastustajan analysointi ja vastaliikkeet ovat ehdottomasti judossa tärkeässä asemassa. Kun vastustajan vahvuudet tiedetään, voidaan suunnitella ottelutaktiikka jossa ne torjutaan ja jos mahdollista, käännetään omaksi eduksi.

## Judo on painoluokkalaji

Koska judo on painoluokkalaji, myös painonhallinnalla on merkitystä ja usein painoa myös pudotetaan omaan painoluokkaan pääsemiseksi.

Miesten painoluokkia ovat -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, -90kg, -100kg, yli 100kg. Naisten painoluokat ovat -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, -78kg ja yli 78kg. Punnitus tapahtuu IJF:n sääntöuudistuksen mukaan kilpailuja edeltävänä iltana. Iltapunnitukseen on siirrytty 2013 tapahtuneiden sääntöuudistusten myötä. Useissa kotimaisissa kilpailuissa (esim. SM-kilpailut) käytössä on toistaiseksi aamupunnitus.

Huippujudokan tulisi pyrkiä pitämään painonsa kilpailukautena tasaisesti lähellä omaa painoluokkaa. Ongelmalliseksi painon pudottaminen muodostuu, kun se vaikuttaa yleiseen suorituskykyyn ja jopa terveyteen. Järkevä raja pudotetun painon määrälle on ratkaistava yksilöllisesti. Painoa alennetaan kahdella tavalla: hitaasti tai nopeasti. Hitaassa menetelmässä

ruokavaliolla pyritään tasaiseen painonlaskuun ja se on yleensä järkevä tapa. Nopeassa menetelmässä painoa pudotetaan muutama päivä ennen kilpailuja radikaalilla ruuan vähentämisellä ja lopuksi kehon nesteistä hikoilemalla.

Nopea painonpudotus asettaa erityisvaatimuksia myös tankkaamiselle punnituksen jälkeen. Varsinkin aamupunituksen ollessa kyseessä, toipuminen nopeasta painonpudotuksesta kilomäärästä riippuen ei ehdi välttämättä tapahtua ensimmäiseen otteluun mennessä.

Iltapunnitus mahdollistaa määrällisesti suuremman painonpudotuksen, koska palautumisaikaa on runsaasti. Raskas painonpudotus voi vaikuttaa kuitenkin kilpailuihin keskittymiseen ja viimeistelyharjoituksiin.

Suorituskyvyn kannalta on tärkeää tankata hiilihydraatteja kilpailuja edeltävinä päivinä, jotta lihasten energiavarastot olisivat täynnä. Usein kuitenkin painoa pudotettaessa vähennetään nesteen määrää kehossa ja vältetään hiilihydraatteja viimeisinä päivinä. Tämä asia tulee huomioida hyvin painoa pudotettaessa.

Varsinkin, jos painoa pidetään pitkiä aikoja alhaalla hiilihydraateista tinkimällä, voi aiheutua katabolinen tila jossa energiaa tuotetaan lihaksiston valkuaisaineista eli kulutetaan lihasmassaa, hidastetaan omaa kehitystä ja heikennetään omaa suorituskykyä. Varsinkin nuorten urheilijoiden kohdalla, myös mahdolliset syömishäiriöt muistaen, on ehdottoman tärkeää kehityksenkin kannalta siirtyä ylempään painoluokkaan kun sen aika on.

## Harjoittelu

Judo on taitolaji, joten lajiharjoittelun määrä on tärkeässä osassa. Koska judo on monipuolinen laji, lajiharjoittelussa kehittyvät harjoituksen sisällöstä riippuen myös koordinaatiokyky, nopeusominaisuudet, lajivoima ja kestävyysominaisuudet. Lajiharjoittelussa on siis mahdollista kehittää niin halutessa kaikkia ominaisuuksia.

Oheisharjoitteluna tärkeässä osassa ovat kuitenkin kaikkien voiman osa-alueiden kehittäminen pääasiassa painonnostoliikkeillä sekä peruskestävyysominaisuuksien rakentaminen esimerkiksi uimalla, lenkkeilemällä tai pallopeleillä. Voimistelu on myös hyvä oheisharjoitusmuoto judokalle ja kehittää koordinaatiokykyä.

Maitohapon sietokyvyn harjoittelussa käytetään usein erikoisharjoitteita, joilla saadaan lisättyä anaerobista työtä maksimaaliseksi, joka ei normaalissa lajiharjoituksessa onnistu. Erikoisharjoitteissa työ- ja palautumisjaksojen pituudet sekä suoritus on tarkkaan määritelty.

Taitoharjoitukset sisältävät mm. lajitekniikka- ja taktiikkaharjoituksia sekä esimerkiksi harjoitusotteluita, joiden aikana judoka hio omaa tekniikkaansa käytäntöön soveltuvaksi. Judossa otteluharjoittelua kutsutaan randoriksi, ja se on judon tärkein harjoitusmuoto. Randoria tulisi harjoitella mahdollisimman paljon eri tyyppisten ja kokoisten vastustajien kanssa.

Koska Suomessa sopivien harjoitusvastustajien määrä on rajallinen, kansainväliset leirit ovat tärkeässä osassa. Ennestään tuntemattomia vastustajia vastaan judoka joutuu nopeissa tilanteissa reagoimaan, soveltamaan ja kehittämään uusia toimintatapoja, ja näin tekniikka kehittyä paremmaksi.

## Olosuhteet Suomessa

Valitettavasti harjoitteluolosuhteet huippu-urheilija judokalle eivät Suomessa ole optimaaliset. Tähän on syynä harjoitusvastustajien määrä ja mm. taloudelliset tekijät. Yhtenä merkittävänä ongelmana voidaan pitää lahjakkuuksien lopettamista armeijan jälkeen, jolloin työ, opiskelu ja toimeentulo muuttuvat tärkeämmiksi.

On tosiasia, että 8 tunnin työpäivän jälkeen harjoittelu ei mahdollisuuksia harjoitella riittävän tehokkaasti huipputasolle pääsemiseksi, kun huippumaissa harjoitteluun voidaan panostaa täysipäiväisesti toimeentulon ollessa taattu. Tähän koko Suomen huippu-urheiluun liittyvään ongelmaan olisi kehitettävä ratkaisu.

Harjoitusvastustajien määrä on myös ongelma, mutta sitä voidaan kompensoida riittävällä kansainvälisellä leirityksellä. Tämä kysyy taloudellisia resursseja, jotka ovat tiukassa. Suurta ryhmää on vaikea kierrättää kansainvälisessä leirityksessä. Tähän oman ongelmansa tuo myös Suomen maantieteellinen sijainti.

Oikeastaan ainut tekijä siivittämään urheilijaa intensiiviseen harjoitteluun vastoinikäymisistä huolimatta on yksi huippu-urheilijan tärkeimmistä ominaisuuksista: palava halu menestyä. Eri asia on kuinka pitkälle haaveita olympiakultamitalista voidaan rakentaa pelkästään tämän varaan.

Suomessa ongelmana on myös ammattimaisen valmennuksen puute, joka ilmenee lähes kaikilla tasoilla. Pätevien valmentajien määrän pienuus vaikuttaa resursseja tuhlaavalla tavalla, kun lahjakkuuksia jää hyödyntämättä. Tässä ollaan kuitenkin menossa eteenpäin suurin harppauksin, joista yksi otettiin kun päävalmentajaksi palkattiin ranskalainen ammattivalmentaja Pascal Tayot.

Pascal Tayot on tiivistänyt ja yhdistänyt Suomen judon resursseja ja lisännyt merkittävästi yhteisten harjoitusten määrää. Tämän on jo lyhyessä ajassa vaikuttanut positiivisesti ja parantanut harjoittelun laatua.

Olosuhteiden kannalta positiivisina asioina voidaan pitää laadukkaita tiloja, terveydenhuoltojärjestelmää ja hyvälaatuisen ravinnon saatavuutta sekä hyvinvointiyhteiskunnan muita palveluja ja etuja, jotka useissa maissa eivät ole Suomea vastaavalla tasolla.

### **Varhainen erikoistuminen vai myöhäinen valinta?**

On usein pohdittu lajista riippumatta, onko parempi erikoistua tiettyyn lajiin jo nuorena vai valita oma laji vasta jopa murrosiässä. Lasten liikkumista ajatellen tärkeintä tuntuisi olevan laadun sijasta määrä ja monipuolisuus. Lasten siis tulisi harrastaa mahdollisimman monia eri urheilulajeja ja tehdä valintansa vasta astuessaan urheilijan polulle.

Judossa on olympiamitalisteja ja maailmanmestareita, jotka ovat aloittaneet judon varsin myöhään. Esimerkiksi tämän hetken ylivoimaisin ranskalainen raskaan painoluokan judoka Teddy Riner teki valintansa vasta teini-iässä. Monipuolinen liikunta oli luonut riittävän vahvan pohjan joka mahdollisti menestyksen niinkin teknisesti vaativassa lajissa kuin judossa.

Suomessa myös rajalliset resurssit puhuvat myöhäisen lajivalinnan puolesta. On myös vaarana, että liian varhainen erikoistuminen polttaa joiltakin lahjakkuuksilta huippu-urheilun kipinän liian aikaisin. On todennäköistä että suuret kilpailumäärät nuorena syövät motivaatiota tulevaisuudessa. Onkin pidettävä mielessä maltti ja porras portaalta kohti huippua eteneminen.

Suomalaisessa judossa perinteisesti aloitetaan judo hyvin nuorena, kuten muksujudossa. Pitäisi myös mahdollistaa murrosiän kynnyksellä oleville hyvät judon aloittamismahdollisuudet. Sen ikäisille lajin aloittajille sopivia ryhmiä on nyt liian vähän. Judoa pitäisi myös markkinoida hyvänä oheislajina muita lajeja harrastaville lapsille, jotka tekevät lajivalintansa jossain vaiheessa, mahdollisesti judoon.



## Psyykkien valmennus: mieli liikuttaa kehoa

Syy, miksi psyykinen valmennus on sijoitettu otsikkona ennen fyysistä harjoittelua on haluni korostaa sen puuttumisen merkitystä. Kamppailulajina judossa psyykkiset tekijät ovat merkittävässä osassa, mutta sen huomioiminen omana osa-alueenaan on Suomessa lapsen kengissä. Kuitenkin se on jo pitkään monissa urheilun huippumaissa ollut yhtenä selkeänä osa-alueena muiden joukossa.

Monesti nähdyt tappiot tiukkojen otteluiden ratkaisuhetkillä kansainvälisissä kilpailuissa eivät selity pelkästään energiavarastojen hupenemisella tai sillä, että ei olla palauduttu yhtä nopeasti rasituksesta kuin vastustaja. Tai että teknisesti ei olla riittävän taitavia. Judossa kyse on viime kädessä itseluottamuksesta, rohkeudesta ja voitontahdon toteutumisesta silloin, kun sitä tarvitaan. Kovassa kilpailussa voitto perustuu ratkaisevasti psyykkisiin tekijöihin.

Ottelu on stressitilanne, joka ilmenee positiivisesti tai aiheuttaa epäonnistumisen johtuen yliyrittämisestä, epävarmuudesta tai rentouden puutteesta. Vaikka judo on fyysisesti äärimmäisen kuormittava laji, tekniikan tehokkaaseen toteuttamiseen tarvitaan rentoutta.

Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan asenteeseen ja itseluottamukseen. Urheilija voi myös pitkäjänteisellä harjoittelulla oppia säätelemään omia stressireaktioitaan ja oppia menetelmiä, joilla kykenee rauhoittumaan ja rentoutumaan. Mielikuvaharjoittelu, rentoutumismenetelmät ja kyky siirtää sen tulokset tatamille ratkaisevaan otteluun ovat harjoiteltavissa olevia asioita.

Täydelliseen suoritukseen yltämiseksi judokan pitäisi päästä tilaan, jossa aivot huolehtivat toiminnasta automaattisesti, kuin hurmostilassa. Silloin luovuuskin on parhaimmillaan. Puhutaan ”flow” tilasta, jolla tarkoitetaan vapautunutta tilaa jossa suoritus tapahtuu automaattisesti ponnistelematta: mieli liikuttaa kehoa. Tämä tila pitäisi kuitenkin olla urheilijan itse säädeltävissä, eikä sattumanvaraista toimintaa. Hallitsematon hurmostila voi toimia itseään vastaan ja polttaa liekin loppuun ennen viimeisiä otteluita. ”Flow” –tila tulisi tarvittaessa osata hyödyntää juuri ratkaisuhetkillä kuten olympiafinaalissa.

Toinen tärkeä asia on röyhkeys. Kamppailulajissa tarvitaan röyhkeyttä, jossa tekniikat viedään säälimättä loppuun asti. Jos harjoittelee paljon tuttujen vastustajien kanssa, tämä puoli saattaa heiketä. Se on kuitenkin ratkaisevan tärkeä ominaisuus.

Psyykinen valmennus on osa judokan harjoittelua monella eri osa-alueella, ja valmentajan tulee ottaa se huomioon. Kyse voi olla valmentajan antamasta yksinkertaisesta positiivisesta palautteesta aina urheilupsykologin osaamisen hyödyntämiseen. Tärkeintä on tulos.

## Lajiharjoittelu

Judon tärkein harjoitusmuoto on randori, joka tarkoittaa suomennettuna vapaata harjoitusta. Käytännössä randori on otteluharjoitus parin kanssa. Sitä harjoitellaan mm. taidon, lajikohtaisen kestävyuden, lajivoiman ja reaktiokyvyn hankkimiseksi. Randoria harjoitellaan sekä pystyssä että matossa. Paras tapa on kuitenkin yhdistää pysty- ja matto-osuudet samaan randoriharjoitukseen, koska se vastaa parhaiten kilpailutilannetta. Kilpailutilanteessa on oleellisen tärkeää osata jatkaa hyökkäämistä automaattisesti pystytilanteesta mattoon siirryttäessä.

Randorien määrä ja pituus vaihtelee harjoituskausien mukaan. Peruskuntokaudella randorien määrä voi olla esimerkiksi 10x6 minuuttia 2 minuutin palautuksella. Lisäksi randoriin voidaan yhdistää harjoituskaudesta riippuen erilaisia tehtäväharjoitteita, kuten uuden tekniikan harjoittamista, hyökkäystä tai puolustusta sekä muita ottelutaktiikkaan liittyviä yksityiskohtia. Kilpailuun valmistauduttaessa voidaan ottaa lyhyitä, esimerkiksi 2 minuutin, randoreita pitkällä palautuksella, joissa pyritään maksimaaliseen intensiteettiin ja irtiottokykyyn.

Lajitekniikan harjoittelutapa ja -määrä vaihtelee harjoituskausien mukaan. Judossa lajitekniikkaa hiotaan mm. uchi-komi –toistoharjoittelulla, jossa tekniikoiden horjutus- ja sisäänmenovaihetta toistetaan määrällisesti paljon ilman heittoa. Uchi-komia tehdään yleensä harjoituksen alkuvaiheessa, jonka jälkeen siirrytään varsinaiseen heittoharjoitteluun, kun liikeradat ovat kunnossa.

Tandoku-Renshu, eli yksinharjoittelu, on liian unohdettu harjoitusmuoto. Siinä esimerkiksi jalkapyyhkäisyyn liikerataa toistetaan ilman paria keskittyneesti. Näin saadaan toteutettua suuria toistomääriä ja tehtyä samalla mielikuvaharjoittelua.

Judokan tulee myös jatkuvasti hioda omaa tekniikkaansa paremmaksi, mutta myös harjoitella uutta. Tekniikan monipuolisuus on tärkeää: oppia tulee hakea mahdollisimman monelta taholta ja soveltaa sitä itselleen sopivaksi.

## Otetaistelutaktiikka ja sen harjoittelu

Omalla otteella ja vastustajan vahvan otteen eliminoimisella on suuri merkitys ottelun kulun kannalta. Se kumpi ottelijoista voittaa otetaistelun hallitsee ottelun kulkua. On ehdottoman tärkeää jokaisessa aloituksessa saada itselle edullinen ote. Kun ote on saatu on tilaisuus myös hyödynnettävä ja hyökättävä. Tällöin vastustaja joutuu puolustuskannalle.

On myös harjoiteltava erilaisia tilanteita varten. Jos vastustaja tietää mitä otetta haet ja puolustautuu sitä vastaan, on vaihtoehto oltava valmiina. Jos vastustaja onnistuu saamaan oman vahvan otteen, on siihen tilanteeseen myös oltava valmiiksi harjoiteltu toimintatapa. Lisäksi niin oikealta (*migi*) kuin vasemmalta (*hidari*) erilaisilla otteilla ottelevia vastustajia vastaan on oltava otetaistelutaktiikka hyvin harjoiteltu.

Alla olevassa taulukossa on joukko esimerkkiharjoitteita eri tilanteisiin. Otetaistelutaktiikka vaihtelee yksilöittäin, tärkeää on että kaikkiin tilanteisiin soveltuvat toimintatavat on hyvin harjoiteltu ja urheilija ymmärtää ne itse.

Eri otteilla ottelevia vastustajia vastaan harjoitellaan eri tilanteisiin toimintatapoja ja toistetaan niitä kunnes ne ovat automaattisia. On tärkeä muistaa, että lähes jokaisella judokalla on oma vahva otteensa. Oma vahva ote ja sen saaminen heti aloituksesta on ottelun kulun kannalta oleellisimpia seikkoja, samoin kuin vastustajan vahvan otteen eliminoiminen. Kun kaikkia tilanteita varten on harjoiteltu ja vastustaja tunnetaan, voidaan helposti taktiikka sovittaa sopivaksi ennen ottelua.

Erityisen tärkeää otteissa on vastustajan hihan kontrollointi, jolloin vastustaja ei saa kädellä haluamaansa otetta. Hihan hallitseminen on avainasemassa otetaistelussa. Jos vastustajan hiha on hallinnassa, tällä on yksi käsi ”poissa pelistä”. Tämä asia on ollut yksi havaittavissa oleva suomalaisten judokoiden heikkous: vastustajan otteeseen jäädään, jolloin omaa tekniikkaa ei päästä toteuttamaan, vaikka se olisikin usein monipuolisempaa ja parempaa kuin vastustajalla.

Kun ote on saatu, ei saa odottaa vaan on välittömästi hyökkättävä. Hyökkäämistä pitää jatkaa pystystä mattoon tuomarin komentamaan *matte*:en saakka. Aina kun onnistutaan hyökkäämään, vastustaja joutuu puolustautumaan. Jos suorituksia ei tule, ainakin saadaan aiheutettua passiivisuusvaroituksia.

Alla olevassa taulukossa on esimerkki otetaistelusysteemistä. Siinä vastustajan ottelutapa on jaettu karkeasti oikealta ja vasemmalta sekä kahdella eri perusotteella otteleviin. Ottelutapoja voidaan vielä laajentaa ja otetaisteluun lisätä yksityiskohtia erilaisiin tilanteisiin. Harjoittelemisen keskittyä tällöin nimenomaan ottelun aloitukseen, otetaistelun voittamiseen ja omaan aktiiviseen hyökkäykseen.

Laajentaa voi mm. lisäämällä peräkkäisiä heittoyrityksiä niin että harjoituspari blokkaa tai väistää ensimmäisen. Mattoonjatkotilanteita voi olla erilaisia: vastustaja puolustaa heiton jälkeen vatsallaan, kilpikonnassa tai sortuu polvilleen. Parhaimmillaan otetaisteluun voidaan liittää 2-3 jatkovariaatiota vastustajan reagoinnista riippuen, jopa kaksi heittoyritystä joista vasta kolmas onnistuu niin että ne nivoutuvat yhteen sujuvaksi yhdistelmäksi ja matossa vastustajan puolustustavasta riippuen vahvimpaan hyökkäykseen jatko vastustajan puolustaessa onnistuneesti ensimmäistä mattohyökkäystä vastaan.

Vastustajan otteulutapa	Oma ote heti aloituksesta	Vastustaja ei anna otetta	Vastustaja ottaa otetta ensin	Vastustaja saa oman otteen
<b>Migi perusote</b>	Otetaan vastustajan hiha ensin hallintaan, sitten kaulus. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Vastustaja vetää hihan pois, otetaan ristiin ote kauluksesta ja sitten hiha kiinni vastustajan yrittäessä ottaa kaulusotetta. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Vastustaja ojentaa kättä ottaakseen otteen, otetaan hiha kiinni. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Liikutetaan ja tehdään tilaa tai irroitetaan ote, heitto ja mattoonjatko.
<b>Hidari perusote</b>	Otetaan vastustajan hiha ensin hallintaan, sitten kaulus. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Jos ei saada hihaa, otetaan ensin kaulus ja sitten hiha. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Estetään omalla kädellä vastustajan kaulusote ja otetaan itse hiha ja kaulus kiinni. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Liikutetaan ja tehdään tilaa tai irroitetaan ote, heitto ja mattoonjatko.
<b>Migi niskaote</b>	Otetaan vastustajan hiha ensin hallintaan, sitten kaulus. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Vastustaja vetää hihan pois, otetaan ristiin ote kauluksesta ja sitten hiha kiinni vastustajan yrittäessä ottaa niskaotetta. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Torjutaan omalla kädellä vastustajan yritys ottaa niskaotetta ja otetaan samalla hiha kiinni, sitten kaulus. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Liikutetaan ja tehdään tilaa tai irroitetaan ote, heitto ja mattoonjatko.
<b>Hidari niskaote</b>	Otetaan vastustajan hiha ensin hallintaan, sitten kaulus. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Jos ei saada hihaa, otetaan ensin kaulus ja sitten hiha. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Torjutaan omalla kädellä vastustajan yritys ottaa niskaotetta ja otetaan oma ote. Liikutus, heitto ja mattoonjatko.	Liikutetaan ja tehdään tilaa tai irroitetaan ote, heitto ja mattoonjatko.

Yleisesti on mietittävä harjoittelun sisältöä Suomessa peruskurssista alkaen. Suomalaisilla on hyvä ja monipuolinen perustekniikka, mutta kuinka paljon harjoitellaan tekniikan toteuttamiseksi vaadittavaa otetta.

## Voimaharjoittelu

Judokalle on tärkeää harjoitella kaikkia voiman muotoja: kesto-, maksimi-, ja nopeusvoimaa. Voimaa harjoitellaan peruskuntokaudella yleisvoimaharjoitteluna ja kilpailujen lähestyessä enenevässä määrin lajinomaisesti.

Levytankoharjoittelu on tärkeä osa judokan voimaharjoittelua. Painonnostoliikkeiden dynaaminen ja räjähtävä suoritustapa sopii judokalle erittäin hyvin. Levytankoliikkeinä käytetään mm. tempausta, raaktempausta, raakarinnallevetoa, tempausvalaa ja etukyykyä sekä muita levytankoliikkeiden sovellutuksia. Laitedarjoittelussa hyödyllisimpiä ovat soutu-liikkeet, taljavedot ja leuanveto. Apuvälineinä voidaan käyttää mm. kuntopalloa ja heitonukkea.

**Yleisvoimaharjoittelun** yhteyteen on hyvä liittää erilaisia kontrastiharjoitteita, koska yleisvoimaharjoittelu ei vastaa lajinomaista suoritusta ja saattaa heikentää lihasten koordinaatiota. Yleisvoimaharjoituksen jälkeen voidaan tehdä kontrastina esimerkiksi teräviä kuntopallon heittoja eri tavoilla tai mahdollisuuksien mukaan heittoja parin kanssa. Yleisvoimaharjoittelu on kuitenkin tarpeellista, koska se tuo vaihtelua harjoitteluun ja luo pohjaa lajivoimaharjoittelulle.

**Lajinomaisissa erikoisvoimaharjoitteissa** vaikutus kohdistuu lajisuorituksessa vaadittaviin lihaksiin tavoitteena parantaa niiden lajinomaista suorituskyykyä. Lajinomaiset erikoisvoimaharjoitteet suoritetaan esimerkiksi levytangolla yhdistettynä apuvälineharjoitteluun. Kuormasta riippumatta pyritään suuren suoritussopeuteen. Lajinomaiseen erikoisvoimaharjoitteluun voi yhdistää myös mm. kimmoisuusharjoitteita, kuten loikkia, pomppuja, pudotushyppyjä, aita-hyppyjä ja permantoliikkeitä.

**Maksimivoimasta** perusvoimaa harjoitellaan peruskuntokauden alussa mm. levytankoliikkeillä. Tästä siirrytään kilpailukauden lähestyessä varsinaiseen maksimivoimaan lajinomaisuus huomioiden. Esimerkiksi rinnalleveto tai tempaus on erinomainen liike judokalle, koska siinä maksimaaliseen suoritukseen vaaditaan räjähtävää voimaa mikä parantaa samalla lihashermotusta. Liikkeessä on myös dynamiikassa ja vartalon käyttötavassa yhtäläisyyksiä judon heittotekniikoihin: molemmissa pyritään optimaaliseen vartalon käyttöön ja liikerataan parhaan mahdollisen voimantuoton saavuttamiseksi.

**Voimakestävyyttä ja lihaskestävyyttä** harjoitellaan peruskuntokaudella. Judokalle lajinomaisempaa on anaerobinen voimakestävyys, jota voidaan harjoitella esimerkiksi kuntopiirinä. Aerobinen lihaskestävyys-harjoittelu on rauhallisen temponsa ja kevyen vastuksen vuoksi ristiriidassa judossa tarvittavalle lihastyölle, mutta se rakentaa pohjaa muulle harjoittelulle ja kehittää palautumisessa tarvittavaa aerobista peruskestävyyttä, jos harjoituksen pituus on riittävä.

Alla olevassa taulukossa on jaoteltu eri voiman lajien harjoittelua eri kausina ja niiden vaikutuksia elimistöön.

Voima-	Vaikutus elimistöön	Jakso	Menetelmä
Kesto-	1.lihasten hiussuonituksen lisääntyminen pitkällä aikavälillä. 2.maitohappopuskurijärjestelmän kehittyminen. 3.hitaiden lihassolujen toiminnan tehostuminen. 4.nopeiden lihassolujen kestävyyskehittyminen. 5.lihaskunto – ominaisuuksien luominen maksimivoima harjoittelua varten.	Peruskuntokausi	Yleisvoimakuntopiirit, lajinomaiset kuntopiirit parin kanssa.
		Lajiharjoittelujakso	Ylläpitävä kestovoima aerobisesti tai anaerobisesti.
Maksimi-	1.maksimivoiman kehittyminen päälihasryhmille. 2.lihashermotuksen lisääntyminen. 3.lihasten energiavarastojen kasvattaminen. 4.nopeiden lihassolujen kestävyyskehittäminen. 5.nopeusharjoittelua varten maksimivoiman kehittyminen.	Peruskuntokausi	Levytankoharjoittelulla luodaan pohjaa maksimivoimaharjoittelulle.
		Lajiharjoittelujakso	Maksimivoimaharjoitukset levytangolla, lajiharjoitukseen yhdistäen.
		Kilpailuun valm. kausi	Maksimivoiman ylläpitäminen levytankoharjoittein.
		Kilpailukausi	Räjähtävän maksimivoiman harjoitteet. Levytankoharjoittelun käyttö yksilöllistä, mutta yhdistettävä lajiharjoitteluun.
Nopeus-	1.ATP ja KP varastojen kasvaminen. 2.nopeiden lihassolujen käyttönoton tehostuminen. 3.elastisen energian hyödyntäminen. 4.vaikuttaja- ja vastavaikuttajalihastenkoordinaation kehittyminen. 5.lajinopeuden edellytysten parantuminen.	Lajiharjoittelujakso	Lajinomaisia nopeusvoimaharjoitteita.
		Kilpailuun valm. kausi	Lajinomainen nopeusvoima levytankoharjoittein, apuvälinein tai parin kanssa.
		Kilpailukausi	Yksilöllisesti, lajinomaisesti: loikat, pomput jne.

Levytankoharjoittelussa on syytä muistaa myös monipuolisuus. Esimerkiksi alkulämmittelyn yhteydessä voidaan toteuttaa monipuolista tankojumppaohjelmaa, joka sisältää lihastoimintaketjujen aktivointia venytys-supistus tapahtuman kautta ja laajentaa liikeratoja. Tällöin lämmittely on myös huoltavaa harjoittelua sekä laajoilla liikeradoilla toteutettuna kevyistä vastuksista huolimatta myös tehokasta voimaharjoittelua. Esimerkkeinä tällaisista liikkeistä voidaan mainita tempausvala, tempausvala-askelkyykyt, yhden käden tempaus, rinnallevedot kierrolla ja levypainolla tehtävät liikkeet, kuten pään ympäri pyöritys ja vatsalihaksiin vaikuttavat kierto-askelkyyky –yhdistelmät.

## Nopeusharjoittelu

Nopeus on hermolihashoiminnan nopeutta yleis- tai lajisuorituksessa. Judokalle tärkeää on ennen kaikkea reaktionopeus, joka ilmenee vastustajan liikkeisiin reagoidessa ja omien liikkeiden mukauttamisessa äkkiä syntyneeseen tilanteeseen, kuten avautunut heittotilaisuus ottelussa.

Kilpajudokan nopeusharjoittelu on yksilöllisistä tekijöistä riippuen lajinomaista (erikoisnopeus) ja yleisnopeusharjoittelua. Yleisnopeusharjoitteluna toimivat mm. voltit ja hyppelyt alkulämmittelyn yhteydessä.

Reaktionopeutta tarvitaan ottelutilanteisiin reagoidessa, räjähtävää nopeutta tehokkaan suorituksen toteuttamiseksi, liikenopeutta koko dynaamisen liikesarjan suorittamiseen ja nopeustaitoa nopeusominaisuuksien tehokkaaseen hyödyntämiseen ennalta odottamattomissa tilanteissa.

Nopeus	Esimerkki ottelussa	Yleisnopeusharjoitukset	Erikoisnopeusharjoitukset
Reaktio-	Vastustajan heittoon reagointi ja oman vastaliikkeen toteutus oikea-aikaisesti.	Reaktiolähdöt merkistä eri asennoissa. Pallo ja mailapelit.	Reaktioheitot yllättävistä tilanteista: esimerkiksi otteen vaihdosta, jalan liikkeestä. Tilanteet voivat olla yllättäviä tai ennalta sovittuja.
Räjähtävä-	Suorituksen toteutus mahdollisimman räjähtävästi.	Loikat, hyppelyt, voltit, voimisteluliikkeet. Voidaan toteuttaa esimerkiksi alkulämmittelyn osana.	Parista suoritettua räjähtävät heittosuoritukset. Voidaan käyttää myös apuvälineitä, kuten kuntopalloa.
Liike-	Liikkeen vienti loppuun asti mahdollisimman nopeasti alusta loppuun.	Voimisteluliikesarjat, voltit. Maahan levitettävien tikkaiden päällä toteutettavat askelsarjat.	Heittosarjat, hyökkäyssarjat, väistösarjat ja näiden yhdistelmät.
Nopeustaito	Vastaliikkeen jatkaminen toiseen suuntaan, kun vastustaja yrittää väistää sen.	Maitohapottomat nopeus- ja ketteryssarjat.	Ottelunomaiset monimutkaisemmat liikekombinaatiot: Otetaistelu, hyökkäys jonka vastustaja väistää, toinen hyökkäys jonka vastustaja väistää, kolmas hyökkäys joka tuottaa tuloksen, loppuun mattoliike.

Yleisnopeusharjoituksen periaatteita ovat maksimaalinen suoritusteho lyhyessä ajassa (alle 6 s.) riittävän pitkällä palautuksilla (2-9min.). Harjoitukset vaativat keskittymistä ja palautunutta tilaa. Energianlähteenä toimivat ATP ja KP, joten palautumisaika ei saa jäädä liian lyhyeksi.

Erikoisnopeusharjoittelun on vastattava lajinomaisia ärsykeitä ja harjoitus sijoitetaan harjoituksen alkuun. Erikoisnopeusharjoittelua voidaan myös yhdistää kamppailun yhteyteen esimerkiksi heittosarjoiksi.

Judokan nopeusharjoittelussa täytyy huomioida lajinomaisuus: ottelu saattaa venyä jatkoajalle, ja myös väsyneessä tilassa täytyy kyetä reagoimaan tilanteisiin nopeasti ja tuottamaan räjähtäviä hyökkäyksiä. Lajinomaisessa nopeusharjoituksessa palautumisaikojen ei välttämättä sarjojen

välissä tarvitse olla nopeusharjoitukselle otimaalisia, vaan harjoitus voi esimerkiksi edetessään muuttua maitohapottomaksi nopeuskestävyydeksi.

Nopeusharjoittelua joudutaan toteuttamaan ajoittain myös silloin, kun kokonaisrasitus ja harjoitusmäärät ovat suuret. Nopeusominaisuuksia täytyy ylläpitää myös peruskuntokaudella.



## Kestävyden kehittäminen

Kestävyysharjoittelu on jaettu yleis- ja erikoiskestävyysharjoitteluun. Erikoiskestävyysharjoittelu jäljittelee mahdollisimman paljon lajiliikkeitä, ja sitä voidaan toteuttaa esimerkiksi levytangolla, kuntopiirinä tai harjoitusten yhteydessä parin kanssa tehtävinä harjoitteina.

Aerobisella peruskestävyysharjoittelulla on merkitystä judokalle otteluiden välillä ja kovasta harjoittelusta palautumisessa. Hyvä peruskestävyys on pohja, jolle rakennetaan. Peruskestävyysharjoittelun määrä on usein liian vähäinen tai sitä ei huomioida riittävästi.

Peruskestävyyttä harjoitellaan mm. uinnilla ja lenkkeilemällä, jotka voivat samalla toimia palauttavina harjoituksina. Peruskestävyyttä rakennetaan yleensä peruskuntokaudella. Kilpailukaudella sitä ylläpidetään mm. palauttavien harjoitusten yhteydessä.

Peruskuntokauden lopulla pitkäkestoista peruskestävyysharjoituksista siirrytään intensiivisempään harjoitteluun valmistaviin maksimaalisen hapenottokyvyn harjoituksiin.

Kilpailuun valmistavalla kaudella kestävyyttä harjoitetaan lajinomaisesti pääasiassa anaerobisilla otteluharjoituksilla ja pyritään parantamaan väsymisen sietokykyä. Tällaisissa harjoituksissa judoka joutuu myös väsyneenä tekemään teknisesti ja taktisesti oikeita ratkaisuja. Vaikka kuormitus vaihtelee lähes maksimaalisesta lyhytkestoiseen maksimaaliseen kuormitukseen, myös minuutteja kertyy runsaasti. Mitä parempi on aerobinen perusta, sitä enemmän ja kovempaa judoka pystyy harjoittelemaan.

Kilpailuun valmistavalla kaudella ja pääkilpailujaksolla pyritään maksimoimaan maitohapon sietokyky. Yleiskestävyysharjoitteena käytetään esimerkiksi mäkipetoja. Viimeistelyyn ja kunnon ajoittamiseen käytetään harjoitusotteluita. Tällaiseen maitohapolliseen nopeuskestävyys-harjoitteluun riittää ylläpitävästi yksi harjoitus kahdessa viikossa ja kehittävänä 2-3 harjoitusta viikossa 1-2 kuukauden ajan. Maitohaponsietokyvyn kehittämiseen tähtäävät harjoitukset lopetetaan 2-3 viikkoa ennen pääkilpailuja. Huippujudokalle on tärkeämpää tuottaa energiaa anaerobisesti 15-30 sekunnin ajan, kuin sietää korkeita maitohappopitoisuuksia.

Harjoittelalueet on jaoteltu yhdestä kuuteen (kts.seuraava sivu) ja numerointia käytetään harjoittelussa ja valmennusleireillä yleisesti kuvaamaan lajiharjoittelun kuormitusaluetta. Rasitustason numerointi auttaa harjoittelun suunnittelussa.

Alue	Vaikutus	Ominaisuus ja kausi
Alue 1.	Aerobinen, palauttava.	<b>Peruskestävyys:</b> Palauttavina ja huoltavina harjoituksina kaikkina kausina. Esimerkiksi kevyet lenkit ja uinti.
Alue 2.	Aerobinen kehittävä.	<b>Peruskestävyys:</b> Peruskuntokaudella kehittävästi ja pitempikestoisesti. Esimerkiksi juoksu, pyöräily, uinti, judotekniikkaharjoittelu.
Alue 3.	Aerobinen kynnys, määrä ja teho.	<b>Vauhtikestävyys:</b> Peruskuntokauden lopulla ja lajiharjoittelukauden alussa. Radoriharjoituksissa painotetaan määrää ja suositaan intervallisuutta.
Alue 4.	Anaerobinen/aerobinen, teho ja määrä sekä hapenotto.	<b>Maksimikestävyys:</b> Kilpailuun valmistavalla kaudella ja testikilpailujaksolla. Esimerkkinä otteluharjoitukset.
Alue 5.	Laktinen kapasiteetti ja teho.	<b>Maitohapollinen nopeuskestävyys:</b> Kilpailuun valmistavalla kaudella ja pääkilpailujaksolla. Esimerkiksi mäkipvedot ja otteluharjoitukset.
Alue 6.	Alaktinen kapasiteetti ja teho.	<b>Maitohapoton teho:</b> Pääasiassa kilpailukaudella mutta myös ylläpitävästi kaikkina kausina. Voidaan tehdä juoksupyrahdyksiä lenkkien yhteydessä tai teräviä heittosarjoja lajiharjoituksissa.

## Harjoittelun rytmitys Suomen judossa

Perinteisesti vuosisuunnitelmassa harjoittelu on jaettu peruskuntokauteen, kilpailukauteen ja siirtymäkauteen. Peruskuntokausi jaetaan kahteen osaan, esimerkiksi yleisvalmistava- ja erikoisvalmistava jakso. Kilpailukausi alkaa kilpailuun valmistavalla kaudella ja siitä siirrytään kilpailukauteen (pääkilpailujakso) jossa varsinaiset tavoitteet ovat. Vuoden aikana voi olla useampi kilpailukausi judokan iästä ja tasosta riippuen.

Syksystä 2013 alkaen Suomessa on noudatettu aikuisten huipputasolla päävalmentaja Pascal Tayotin rytmitystä, joka on rakennettu Kansainvälisen Judoliiton (IJF) kilpailukalenterin vaatimusten mukaisesti.

1-maajoukkueen rytmityksessä on 9 viikkoa harjoittelua, jota seuraa lyhyt kilpailukausi. Tämä toistuu vuoden aikana ja mahdollistaa tiiviin kisaohjelman noudattamisen sekä sen että kaikki harjoitetut ominaisuudet ovat kilpailuissa käytössä.

9 viikon jakso					
3 viikkoa: Aerobinen harjoittelu ja voimaharjoittelu	4 päivää lepoa	2,5 viikkoa: anaerobinen maitohapollinen lajiharjoittelu	4 päivää lepoa	2 viikkoa: Nopeusharjoittelu ja valmistautuminen	Kilpailut

Viikkotasolla harjoittelu on jaettu kahteen osaan, joissa molemmissa on intensiteetti nouseva. Keskiviikko ilta, lauantai ilta ja sunnuntai ovat lepoa.

Esimerkki viikkorytmityksestä maitohapollisella jaksolla						
MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Judo: Nopeus	Max. voima	Judo: Maitohapoll.	Nopeus	Max. voima	Judo: Maitohapoll.	
Judo: Aerobinen	Judo: Maitohapoll.		Judo: Aerobinen	Judo: Maitohapoll.		

2-maajoukkueen rytmitys koostuu pitemmistä 12 viikon harjoittelujaksoista kilpailujen välillä. Samoin nuorempiin ikäluokkiin mentäessä perusharjoitteluun käytetään enemmän aikaa. Alle 18-vuotiaiden harjoittelussa pohjaa rakennettaessa käytetään pitkiä peruskuntokausia.

## Judokan lihahuolto

Lihahuolto tarkoittaa yhtä kuin ravinto, lepo, kehoa huoltavat palauttavat harjoitteet, hieronta ym. tukitoimet. Varsinkin nuorilla urheilijoilla levon ja ravinnon merkitystä on syytä korostaa.

Lihahuolto on merkittävässä osassa tuloksellisessa harjoittelussa. Lihahuollon laiminlyönti altistaa vammoille ja hidastaa palautumista. Lihahuollon avulla voi teoriassa harjoitella enemmän, mutta silloin siitä saavutettu hyöty voi vähentyä tai hävitä.

Omatoimiseen lihahuoltoon kuuluu veryttely ja venyttely ennen- ja jälkeen jokaisen harjoituksen lihasrevähdysriskin pienentämiseksi. Alkuveryttelyssä kehon lihakset lämmitetään rauhalliseen tahtiin, niin että maitohappoa ei pääse muodostumaan. Lyhyillä alle 10 sekunnin venytyksillä lihakset käydään läpi, jolloin havaitaan mahdollisia lihaskireyksiä ja näin niihin voidaan kiinnittää huomiota alkulämmittelyn aikana. Varsinkin judossa on huomioitava että liian pitkät venytykset voivat huonontaa lajissa tarvittavaa lihastonusta. Pumpaavat lyhyet venytykset puolestaan aktivoivat samalla lihaksia suoritukseen. Harjoituksissa usein aikaa ei ole monipuolisiin venyttelyihin, joten ne on hyvä suorittaa omatoimisesti ennen harjoituksia.

Välittömästi harjoituksen jälkeen suoritetaan aktiivinen asteittain kuormitusta vähentävä loppujäähdyttely, joka palauttaa lihasten aineenvaihduntaa normaalitasolle ja nopeuttaa maitohapon poistumista. Oikein suoritettu loppujäähdyttely parantaa myös unen laatua. Loppujäähdyttelyssä myös lihasten lepopituus palautetaan lyhyillä kevyillä venytyksillä.

Harjoituksen jälkeen palauttava veryttely ja venyttely pidemmällä venytysajoilla kannattaa suorittaa 2 tuntia harjoituksen jälkeen, koska harjoituksessa lihaksiin on syntynyt pieniä vaurioita ja varsinkin kova venyttely heti harjoituksen jälkeen voi pahentaa niitä.

Palauttavien harjoitusten tekeminen on tärkeää. Harjoitusmäärän ja –tehon kasvaessa palauttavien harjoitusten merkitys kasvaa. Palauttavana harjoituksena voidaan pitää esimerkiksi uintia tai kevyttä lenkkiä.

Hieronassa kannattaa käydä säännöllisesti, koska pelkällä venyttelyllä kaikkiin pienempiin lihasten osiin ei päästä käsiksi. Hieronta vaikuttaa lihakseen myös monipuolisemmin kuin omatoiminen venyttely. Hieronta kannattaa suorittaa harjoitusohjelmassa niin, että sen jälkeiseksi päiväksi on varattu lepopäivä. Yksilöllisistä tekijöistä riippuu, kuinka hieronnassa kannattaa käydä ennen kilpailuja. Pääsääntöisesti viimeistään viikko ennen kilpailusuoritusta. Hierontaa voidaan hyödyntää myös vammoista palautumisessa, kilpailukaudella ongelma-alueiden loukkaantumisen riskin pienentämiseksi ja mahdollisten ongelma-alueiden tai lihasepätasapainon havaitsemiseen – riippuen käytetyn hierojan ammattitaidosta. Kun hyvä hieroja löytyy, kannattaa pyrkiä käyttämään samaa hierojaa jatkossakin, jolloin hän oppii tuntemaan asiakkaansa ja hoidoista saatava hyöty paranee.

Hieronnan käyttö suunnitellaan urheilijakohtaisesti yhdessä urheilijan ja valmennustiimin kanssa, ottaen huomioon harjoittelukauden vaatimukset ja painopistealueet. Kovaa, muokkaavaa ja pidempikestoista hierontaa käytetään peruskuntokaudella, kilpailuun valmistavalla kaudella hierotaan suorituksen kannalta tärkeitä lihaksia lyhytkestoisemmin ja kilpailukaudella tehdään lyhyitä käsittelyjä tarpeen mukaan painottuen suorituksessa keskeisiin lihaksiin tai ongelma-

alueisiin. Hierontojen jälkeen, varsinkin kilpailukaudella, on hyvä tehdä muutamia aktivoivia harjoitusliikkeitä hermoston toiminnan aktivoimiseksi.

Vammojen ennaltaehkäisy on aina kannattavampaa kuin vammojen hoitaminen. Heti kun mahdollinen oire havaitaan, kannattaa hyödyntää eri alojen ammattilaisia, joita ovat hierojan lisäksi esimerkiksi fysioterapeutit, osteopaatit ja kiropraktikot.

Fysioterapeuttien tekemät lihastasapainokartoitukset ovat hyödyllisiä, koska judo on laji jossa usein esiintyy otteluasennosta johtuvia kehon puolieroja. Lihastasapainokartoituksen tulokset pitää osata myös analysoida ja niistä saatu tieto ottaa käyttöön käytännössä.

Omatoimisessa lihashuollossa voi hyödyntää myös kylmä- ja kuumahoitoja. Kylmä auttaa lihaksistossa tapahtuneiden pienten vaurioiden hoitamisessa ja kuuma rentouttaa lihaksia. Avantouinnilla harjoituksen jälkeen on palauttavia vaikutuksia. Myös sauna auttaa lihasten rentouttamisessa. Kannattaa muistaa että lämmöllä on kuitenkin liian paljon käytettynä lihaksia löystyttävä vaikutus. Myös erilaiset kylmä-, ja lämpögeelit ovat joissakin tilanteissa hyödyllisiä.

Teippauksen käyttö on tuttua judokalle, yleensä otetaistelussa vaurioituneiden sormien osalta. Teippauksella saadaan tehokas toiminnallinen tuki pehmytkudosvammoissa mutta myös vammojen ennaltaehkäisyssä. Judovalmentajien ja urheilijoiden tulisi tuntea yleisimmät teippaustavat tärkeimpien nivelten osalta.

## Judoliiton valmennusjärjestelmä

Judoliiton valmennusjärjestelmä on tätä lajianalyysiä tehtäessä muutoksessa. Lisäksi pitkään toiminut aluetoiminta on lakkautettu keväällä 2013 osana organisaation suoraviivaistamista. Judoliiton valmennuksen painopisteenä ovat urheiluakatemit Päijät-Hämeessä, Tampereella ja pääkaupunkiseudulla. Akatemioissa toimivat akatemiavalmentajat. Judoliitolla on valmennetut maajoukkueet alle 18-vuotiaissa, alle 21-vuotiaissa ja aikuisia. Valmennusta johtaa päävalmentaja.

## Judoliiton visio tähtää olympiakultaan

Judoliiton vuoteen 2020 tähtäävässä strategiassa ensisijaiseksi tavoitteeksi on asetettu olympiakulta. Tavoite on luonnollinen, koska kyse on olympialajista. Tavoitteeseen pyritään asettamalla panoksia pienen kärkiryhmän sijaan siihen, että panostetaan nuoriin ja mahdollistetaan eteneminen urapolulla kaikille. Myös yhteistyöhön ja mukanaoloon koko Suomen urheilukentän muutoksessa suhtaudutaan avoimesti ja aktiivisesti.

Panostusta myös suunnataan seuratoimintaan, jota pyritään kehittämään ammattimaisempaan suuntaan, joka mahdollistaa paremman valmennuksen ja palkatut valmentajat. Tähän tavoitteeseen päästäkseen seurojen jäsenmäärät pitää saada kasvuun.

Valmennustoimintaa huipputasolla keskitetään urheiluakatemioiden pääkaupunkiseudulla, Päijät-Hämeessä ja Tampereella. Tavoitteena on vuoden 2016 jälkeen yksi valtakunnallinen valmennuskeskus akatemioiden lisäksi.

Kesäkuussa 2013 Judoliitto otti suuren askeleen ja palkkasi päävalmentajaksi ranskalaisen Pascal Tayotin. Lajin olympiahopeamitalisti on kokenut ammattivalmentaja, joka tulee vaikuttamaan ratkaisevasti suomalaisen judovalmennuksen yhtenäistämiseen ja kokonaisuuden rakentamiseen.

## Judokan urapolku

Judokan urapolku on käsikirja valmentajille, ohjaajille ja opettajille sekä kotijoukoille lasten ja nuorten hyvään harjoitteluun. Tavoitteena on yhtenäinen polku, joka mahdollistaa jokaiselle lapselle mahdollisuuden edetä halutessaan kohti olympiakultaa. Lisäksi tarkoitus on mahdollistaa kaikille judon harrastajille laaja-alaisen mahdollisuuden harrastaa judoa haluamallaan tiellä.

## Lähdeluettelo

### Painetut lähteet:

Sauli Heinonen (2000). *Kamppailuvalmennus*. Samline, Turku.

Mika Saari, Marko Lumio, Peter D. Asmussen, Hans-Jürgen Montag (2009). *Käytännön lihahuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus*. VK-Kustannus Oy, Lahti.

Kyösti Korpiola, Timo Korpiola (2010). *Judo – tie mustaan vyöhön*. Tammi, Helsinki.

Christina Forssel (2012). *Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa*. Tietosanoma Oy, Helsinki.

### Opinnäytetyöt, tutkielmat ja tutkimukset:

Marja Katajavuori (2012), *Liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielma. Suomalaisjudokoiden ja arvokisamitalistien ottelu-tyyliä vertailla ja sääntöuudistusten vaikutus judon otteluoimainaisuuksiin*. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylä.

Petteri Pohja (2010), Opinnäytetyö. *Maajoukkuejudokoiden aerobinen ja anaerobinen suorituskyky, kuormittuminen ja palautuminen harjoittelu- ja kilpailutilanteissa*. Rovaniemen ammattikorkeakoulu, Sosiaali- terveys ja liikunta-ala.

Judon huippu-urheilujärjestelmän kehitysprosessin loppuraportti (2010-2011). Suomen Olympiakomitea, Suomen Judoliitto, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Pajulahden valmennuskeskus, Opetus- ja kulttuuriministeriö.

### Sähköiset lähteet:

Official Homepage of the International Judo Federation, <http://www.ijf.org>.  
Luettu: 10.2.2013.

Official Homepage of the European Judo Union, *Eju match analysis process, London 2012: Statistical analysis men*: <http://www.eju.net/?action=news&mode=downloadFile&id=289>.  
Luettu: 19.2.2013

Lontoon olympialaisten kotisivut, <http://www.london2012.com/judo/medals/medal-standings/>.  
Luettu: 13.2.2013

Suomen Judoliiton kotisivut, <http://www.judoliitto.fi/valmennus/urapolku/>.  
Luettu: 13.2.2013

Suomen Judoliiton kotisivut, <http://www.judoliitto.fi/judoliitto/strategia-2013-2020/>.  
Luettu: 13.2.2013

Nuori Suomi –kotisivut, <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-urheilu?id=32962841-lasten-urheilu-on-vakavaa-leikki>. Luettu: 24.4.2013

Suomen Judoliiton kotisivut: Pascal Tayotin valmennuksen suunnitelma, [http://www.judoliitto.fi/site/assets/files/2130/valmennuksen\\_suunnitelma.pdf](http://www.judoliitto.fi/site/assets/files/2130/valmennuksen_suunnitelma.pdf). Luettu: 15.10.2013

