



Valmennuksen työsuunnitelma 2019

Suomen Judoliitto

30.12.2018

Sisällys

1. Johdanto	3
2. Huippujudon toimintatavat	4
3. Aikuiset.....	5
4. Alle 23-vuotiaat.....	6
5. Alle 21-vuotiaat.....	7
6. Alle 18-vuotiaat.....	8
7. Urheiluakatemit	9
8. Valmennuksen tukitoimet.....	10
9. Valmennustuet vuodelle 2019.....	11
10. Joukkueiden valintakriteerit vuodelle 2019.....	13
11. Lasten ja nuorten valmennustoiminta (U13/15)	15
12. Valmennuksen viestintä.....	16
13. Muu valmennustoiminta.....	17
LIITTEET	18

1. Johdanto

Tokion olympiakarsinnat hallitsevat huippuryhmämme kansainvälistä kilpailukalenteria harjoittelun tähdätessä olympiakarsintaturnauksissa menestymiseen vuonna 2019. Judoliiton tavoitteena on kaksi urheilijaa Tokiossa 2020, mikä tarkoittaa suoran olympiapaikan lunastamiseksi TOP18-joukkoon sijoittumista olympiarankingissa.

Kilpajudon vuoden merkittävin kotimaassa järjestettävä tapahtuma on alle 21-vuotiaiden Euroopan mestaruuskilpailut Vantaalla 12.-15.9.2019. Osallistujiksi tapahtumaan odotetaan noin 400 urheilijaa 40 maasta ja paikalla nähdäänkin tulevaisuuden supertalentit. Nuorten EM-kilpailuiden lisäksi Suomessa järjestetään Pohjoismaiden mestaruuskilpailut Rovaniemellä 17.-19.5.2019, missä Suomi tavoittelee parhaan Pohjoismaan titteliä joka ikäluokassa.

Liiton valmennusjärjestelmästä huolehtii palkattu henkilöstö. Olympiavalmentaja vastaa huippuvaiheen urheilijoiden harjoittelun suunnittelusta ja kehittämisestä yhteistyössä urheilijan taustatiimin kanssa. Nuorten olympiavalmentajat vastaavat sekä omien ikäluokkiensa maajoukkuevalmennuksesta (U21 ja U18) että akatemiavalmennuksesta omilla paikkakunnillaan (Helsinki ja Tampere). Vuoden 2018 alusta ryhmää vahvistettiin palkkaamalla valmennuspäällikkö, jonka tehtävänä on johtaa ja kehittää suomalaista judovalmennusta sekä toimia liittovalmentajien esimiehenä. Valmennuspäällikkö osallistuu myös käytännön valmennukseen maajoukkueetasolla sekä valmennustiedon levittämiseen yhdessä koulutus- ja nuorisopäällikön kanssa.

Valmennuksen seurannan tehostamiseksi jatketaan sähköisen harjoittelun seurantaohjelman jalkauttamista kaikkien maajoukkueiden käyttöön. Myös otteluanalysointiin tarkoitetun ohjelman käyttöä jatketaan aikuisten huippuryhmällä sekä kannustetaan nuorempia kilpailijoita aloittamaan vastaavan ohjelman käyttö omatoimisesti. Testaus järjestetään urheiluakatemiakohtaisesti.

Arvokilpailujoukkueet valitaan vuosittain tarkistettavien valintakriteerien perusteella tulosperusteisesti. Voimassa olevat joukkue- ja valintakriteerit löytyvät Judoliiton nettisivuilta (judoliitto.fi) Valmennuksen osion alta.

Valmennusosaamisen kehittämiseksi Judoliitto järjestää yhteistyössä Suomen Judovalmentajakerhon kanssa judovalmennuksen seminaarin vuosittain joulun välipäivien maajoukkueleirin yhteydessä. Seminaariin kohderyhmänä on maajoukkueleirityksessä mukana olevien urheilijoiden henkilökohtaiset valmentajat. Seminaariin pyritään kutsumaan vieraaksi kansainvälisesti menestynyt valmentaja tai urheilija. Näin pystymme levittämään judokentälle tietoutta kansainvälisen huippujudon vaatimuksista.

Judoliiton tavoitteena on arvokilpailumitali vuosittain. Tavoitteeseen yltämiseksi liittovalmennuksen laadun arviointi perustuu yhteisesti sovittujen välitavoitteiden saavuttamiseen, jotka määritetään vuosittain.

2. Huippujudon toimintatavat

Judoliiton valmennustoimintaa johtaa **Valmennusvaliokunta**, johon kuuluvat valmennuksesta vastaava varapuheenjohtaja, valmennuspäällikkö, olympiavalmentaja, urheilijajäsen ja kaksi muuta jäsentä.

Judoliiton palkattu valmennushenkilöstö:

Valmennuspäällikkö johtaa ja kehittää suomalaista judovalmennusta sekä toimii liittovalmentajien esimiehenä. Osallistuu myös käytännön valmennukseen maajoukkueetasolla (etenkin nuoret aikuiset/U23) sekä valmennustiedon levittämiseen yhdessä koulutus- ja nuorisopäällikön kanssa.

- vt. valmennuspäällikkö Mika Mukkula (Jaana Jokinen perhevapaalla 26.5.2019)

Olympiavalmentaja vastaa huippuvaiheen harjoittelun suunnittelusta ja kehittämisestä yhteistyössä urheilijan taustatiimin kanssa.

- Markus Pekkola

Nuorten olympiavalmentajat vastaavat sekä omien ikäluokkiensa maajoukkuevalmennuksesta että akatemiavalmennuksesta omilla paikkakunnillaan (Helsinki ja Tampere).

- Antti Renko, alle 21-vuotiaiden nuorten olympiavalmentaja / Helsinki
- Otto Faven, alle 18-vuotiaiden nuorten olympiavalmentaja / Tampere

Toimintaa ohjaavat huippu-urheilun tavat

Arvokilpailujoukkueet valitaan vuosittain tarkistettavien valintakriteerien perusteella tulosperusteisesti (kts. tarkemmin luku 10.).

Huippujudon toiminnan tehostamiseksi Valmennusvaliokunta organisoii liittovalmennuksen strategiapäivät puolivuositain. Strategiatyöstön yhteydessä yksilöidään liittovalmennuksen kehityskohteet ja sovitaan jatkotoimenpiteistä.

Joululeirin yhteydessä järjestetään Judovalmennuksen seminaari, jonne kutsutaan maajoukkueurheilijoiden henkilökohtaiset valmentajat koolle. Tavoitteena on kutsua kansainvälisen tason valmentaja-/urheilijavierailija, joilla pysymme kartalla kansainvälisestä tasosta ja harjoittelusta. Lisäksi valmennuksen henkilöstö kokoontuu kuukausittain vähintään puhelinkokouksen välityksellä valmennuksen henkilöstön yhteistyön parantamiseksi.

3. Aikuiset

Tokion olympiakarsinnat ovat hyvässä vauhdissa, ja aikuisten kilpailuohjelma koostuukin pääasiassa karsintaan liittyvistä Grand Prix- ja Grand Slam- turnauksista. Yksittäisinä tapahtumina suurimman huomion saavat toisen kerran järjestettävät Euroopan kisat (European Games) sekä Tokiossa järjestettävät MM-kilpailut.

Minsk toimii Euro Gamesien järjestäjänä 21.-30.7.2019. Osallistumisoikeus tapahtumaan määräytyy painoluokittain aikuisten maailman ranking-listan (WRL) 8.4.2019 tilanteen perusteella, ja kilpailu toimii sopivana välietappina huippuryhmän urheilijoille kohti Tokion Olympialaisia. Tästä syystä Euroopan kisa tavoittelevien ja olympiakarsintaan osallistuvien urheilijoiden on syytä perusteellisesti suunnitella oma kilpailuohjelmansa. Euro Games on osa Tokio 2020 -karsintajärjestelmää, ja kilpailusta myönnetään EM-kilpailun arvoiset pisteet osana olympiakarsintaa. Olympiakomitea nimeää Suomen joukkueen lajiliittojen esitysten pohjalta.

Kotimaan harjoittelua tehostetaan monimuotoisella kansainvälisellä leirityksellä kilpailujaksojen välissä. Huippujudon vaatimustasoa vastaava lajiharjoittelu parhaiden kanssa varmistetaan ulkomaan leirityksillä, joista osa järjestetään turnausten yhteydessä muiden huippujen kanssa eri valmennuskeskuksissa. Huippuvaiheen kotimainen toiminta keskittyy urheiluakatemioiden päivittäisharjoittelun osalta. Lisäksi kotimaan päivittäisharjoittelua tukevat urheiluopistoilla järjestettävät maajoukkueleirit (5-6 kpl/v) sekä harjoittelun tehostamispäivät (4-6 kpl/v).

Aikuisten ykkösmajoukkue vuonna 2019 (päiv. 31.12.2018). Joukkuetta voidaan tarvittaessa päivittää kevään 2019 aikana.

urheilija	seura	valmentaja
Marianne Kosonen	Kerimäen Judonoko	Michael Geppert
Katri Kakko	Lahden Judoseura	Tea Laakkonen
Pihla Matikainen	Maskun Tempo	-
Alexandra Barton	Kirkkonummen judoseura	Markus Pekkola
Otto Koponen	Joensuun Yawara	-
Elias Körkkö	Oulun judokerho	-
Eetu Laamanen	Tampereen judo	-
Arttu Määttä	Nummelan Judo	-
Konsta Hänninen	Pieksämäen Pikadon	-
Aatu Laamanen	Tampereen judo	-
Jaakko Alli	Tikkurilan judokat	Teija Meling
Petteri Sulander	Meidokan Helsinki	Esa Korkia-aho
Samuli Viitanen	Tampereen judo	Tapio Mäntymäki

4. Alle 23-vuotiaat

Ikäluokan urheilijat osallistuvat oman suunnitelmansa mukaisesti asteittain ja valitusti aikuisten tapahtumiin, sillä ohjelmaan valitut urheilijat ovat menestyneet nuorten ikäluokissa arvokilpailu- ja Eurooppa Cup -tasolla.

Ikäluokan urheilijoiden päätätään on ikäluokkansa EM-kilpailuissa marraskuussa. Kilpailukokemusta haetaan lähinnä Eurooppa Cup-turnauksista. Kansainvälinen leiriohjelma on yhteneväinen aikuisten kanssa.

EM-kilpailun lisäksi ikäluokan urheilijoita kannustetaan osallistumaan opiskelijoiden Universiadeihin 3.-14.7.2019. Universiadit ovat kansainvälinen opiskelijoiden monilajinen urheilutapahtuma, joka järjestetään kansainvälisen opiskelijaurheiluliiton (FISU) alaisuudessa aina parittomina vuosina. Vuonna 2019 kisakaupunkina toimii Italian Napoli. Judo on Universiadien virallinen laji. Suomen Olympiakomitea nimeää Suomen joukkueen lajiliittojen esitysten pohjalta urheilijoiden kevään 2019 kansainvälisten näyttöjen perusteella.

Alle 23-vuotiaiden ykkösmaajoukkue vuonna 2019 (päiv. 31.12.2018). Joukkuetta voidaan tarvittaessa päivittää kevään 2019 aikana.

urheilija	seura	valmentaja
Jessika Hellgren	Nummelan judo	Antti Renko
Emilia Kanerva	Kirkkonummen Judoseura	Markus Pekkola
Luukas Saha	Riihimäen Judoseura	Ville Pietilä
Joel Ylitalo	Meidokan Helsinki	Antti Renko
Henri Määttä	Nummelan judo	-
Aku Laakkonen	Meidokan Helsinki	Esa Korkia-aho
Henri Hannula	Hämeenlinnan Judoseura	Olli Paasimaa
Martti Puumalainen	Mikkelin Judo	Alain Calderin
Erkka Kari	Meidokan Helsinki	Esa Korkia-aho

5. Alle 21-vuotiaat

Ikäluokan urheilijoilla on edessä historiallinen vuosi, kun ikäluokan Pohjoismaiden mestaruuskilpailut sekä EM-kilpailut järjestetään Suomessa. Alle 21-vuotiaiden valmennusohjelma rakennetaan vuoden aikana näiden tapahtumien ympärille.

Kevään ja kesän aikana 1-maajoukkue kilpailee ja harjoittelee Eurooppa Cup -turnauksissa. Maajoukkueen tapahtumat käsittävät neljä EJU-Cup kilpailua, joihin osallistumme keskitetysti sekä kesäkuulle on suunniteltu pidempi harjoittelumatka Japaniin. Nämä palvelevat valmistautumista heinä-elokuun viimeisiin EJU-Cup kilpailuihin sekä syyskuun EM-kilpailuihin, jonne on tarkoitus saada hyvin harjoitellut joukkue. Joukkueen tavoitteena on EM-mitali kotikisoista.

Koko ikäluokkaa koskevat päätapahtumat syksyn osalta ovat kansainväliset turnaukset Ruotsissa, Puolassa sekä Finnish Judo Open.

Alle 21-vuotiaiden ykkösmaajoukkue vuonna 2019 (päiv. 31.12.2018). Joukkuetta voidaan tarvittaessa päivittää kevään 2019 aikana.

urheilija	seura	valmentaja
Elviira Kujansuu	Tampereen Judo	Tapio Mäntymäki
Christiina Sandell	Turun Judoseura	Peter Sandell
Noora Nykänen	Hollolan Holjutai	Sanna Pyykönen
Thomas Rönkkö	Orimattilan Judoseura	Akseli Halttu
Turpal Djoukaev	Hämeenlinnan Judoseura	Olli Paasimaa
Valtteri Olin	Keravan Bodonos	Sampo Mälkiä
Roope Korhonen	Kajaanin Judokerho	Jorma Korhonen
Eetu Heinonen	Meidokan Helsinki	Seppo Tukiainen
Oskari Mäkinen	Nummelan Judo	Pekka Keränen
Markus Lambacka	Koyama Rovaniemi	Tuomo Seikkula

6. Alle 18-vuotiaat

Alle 18-vuotiaiden 1-maajoukkueen päätapahtumia ovat EM-kilpailut kesäkuun lopussa Varsovassa ja nuorten Olympiafestivaalit Bakussa. 2-maajoukkueen tavoitteena on menestyminen lähialueiden kilpailuissa sekä mm. Varsova Openissa ja nouseminen 1-maajoukkueeseen.

Alle 18-vuotiaiden valmennusjärjestelmä perustuu neljään portaaseen ja sen runkona on maajoukkueleiritys kotimaassa. Toimintaa pyritään tehostamaan tuomalla sähköinen seuranta (eLogger) mukaan valmennustoimintaan. Alle 18-vuotiaiden valmennusryhmiin kuulumisen edellyttää sitoutumista Judoliiton alle 18-vuotiaiden valmennussuunnitelmaan.

Alle 18-vuotiaiden valmennusta tehostetaan opistoilla järjestettävän maajoukkueleirityksen lisäksi mm. kilpailujen yhteydessä järjestettävillä tehostamisleireillä. Ikäluokan parhaimmisto osallistuu soveltuvin osin alle 21-vuotiaiden maajoukkueleiritykseen.

Alle 18-vuotiaiden ykkösmaajoukkue vuonna 2019 (päiv. 31.12.2018). Joukkuetta voidaan tarvittaessa päivittää kevään 2019 aikana.

urheilija	seura	valmentaja
Zico Aziz	Lahden Judoseura	Tatu Saarinen
Artur Kanevets	Tikkurilan Judokat	Jevgeni Kanevets
Erika Vauhkonen	Chikara Helsinki	Jarmo Hukkanen
Atte Rantalainen	Mikkelin judo	Alain Calderin
Jenni Sundberg	Hontai judo ry.	-
Pihla Salonen	Fudoshin Pori	Sami Salonen
Henrik Kettunen	Kokkai-Kan Kemi	Rainer Kettunen
Ronja Miekkalehto	Chikara Helsinki	Jarmo Hukkanen
Ronja Niemi	Oulun judokerho	Jaana Ronkainen
Venla Laiho	Nummelan Judo	Tero Laakkonen
Lotta Vahe	Orimattilan Judoseura	Akseli Halttu

7. Urheiluakatemit

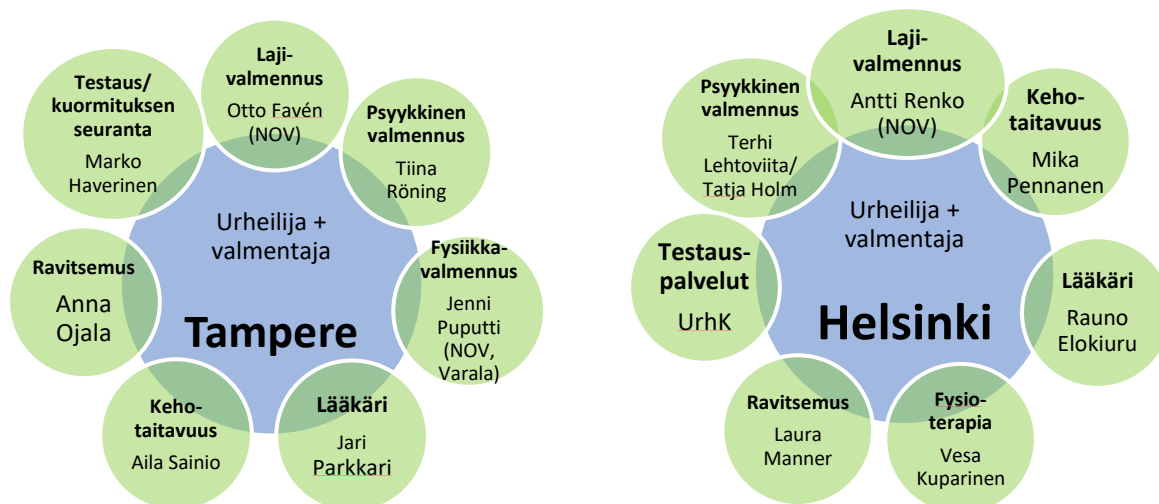
Judoliitto on keskittänyt toimintansa kolmeen urheiluakatemiaan: pääkaupunkiseudun, Tampereen ja Päijät-Hämeen Urheiluakatemioiden. Näissä akatemioiden tärkeimpänä tehtävänä on koota tavoitteellisesti harjoittelevat judokat laadukkaan valmennuksen piiriin. Niissä on myös varmistettu, että valmennuksen tukitoimet, opiskelumahdollisuudet ja muut urheilijan elämään liittyvät asiat ovat järjestyksessä.

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan judon päivittäisvalmennuksesta vastaa alle 21-vuotiaiden nuorten olympiavalmentaja Antti Renko apunaan olympiavalmentaja Markus Pekkola. Rendon tehtävänä on vastata pääkaupunkiseudun valmennuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta yhteistyössä olympiavalmentajan sekä akatemiassa harjoittelevien urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Alueen harjoitukset järjestetään ja koordinoidaan yhteistyössä Etelä-Suomen judon kanssa.

Tampereen urheiluakatemiaan judovalmennuksesta vastaa alle 18-vuotiaiden nuorten olympiavalmentaja Otto Faven yhteistyössä olympiavalmentaja Pekkolan sekä akatemiassa harjoittelevien urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Päivittäisharjoittelun suunnittelun ja toteutumisen lisäksi Favénin vastuulla on Varalan Urheiluopistolla järjestettävät judon 8-9. luokkalaisten yläkoululeiritys.

Päijät-Hämeen alueen valmennuksen sisällön suunnittelusta ja harjoitusten koordinoinnista vastasi kevään 2018 valmennuspäällikkönä toiminut Jaana Jokinen. Perhevapaalle jäätyään vastaavaa työtä jatkoi osa-aikainen vt. valmennuspäällikkö Mika Mukkula syksyn 2018. Harjoitusten vetovastuu oli jaettu paikallisten seuravalmentajien kesken. Tätä kirjoittaessa Päijät-Hämeen akatemian judovalmennuksen jatko on uudelleen järjestettävänä vuodelle 2019.

Helsingin, Tampereen ja Päijät-Hämeen urheiluakatemioiden valmennus suunnitellaan noudattaen liittovalmennuksen vuosisuunnitelmarunkoa. Akatemian paikallisen urheilulukion mukaan rakennetussa viikko-ohjelmaringossa pyritään yhdistämään arvokilpailujen ulkopuoliset kilpailukaudet yhtenäisiksi eri ikäryhmille. Urheilijoille pyritään hakemaan kansainvälisestä kalenterista omalle tasolle sopivat kilpailut. Kun kaikki noudattavat jaksotusta, palvelevat yhteiset harjoitukset jokaista maajoukkuejudokaa parhaalla tavalla.



8. Valmennuksen tukitoimet

Tavoitteena on, että kärkiurheilijoiden testaus toteutetaan koordinoitusti urheiluakatemioiden hyödyntäen paikallisia yhteistyökumppaneita (Helsingissä Urheilukoulu, Tampereella Varala ja Päijät-Hämeessä Pajulahti). Terveystarkastukset jatketaan ennalta ehkäisevää toimintaa järjestämällä kärkiurheilijoille terveystarkastukset Judoliiton yhteistyölääkärin, Rauno Elokiurun, toimesta. Huippuryhmän psyykinen valmennus pyritään järjestämään kaikkia parhaiten hyödyttävällä tavalla.

Akatemioiden judovalmentajat toteuttavat akatemiaryhmissään vuoden 2018 aikana rakennettua psyykkisen valmennuksen vuosikelloa, jonka tarkoituksena on yhtenäistää ja tehostaa psyykkisen valmennuksen toteuttamista arjessa urheilijoiden ikä- ja taitotasot huomioiden. Lisäksi urheilijoilla on mahdollisuus hakeutua psyykkisen valmennuksen yksilöohjaukseen.

Kaikki kolme urheiluakatemiaa tarjoavat kattavan valikoiman valmennuksen tukitoimia. Akatemioiden harjoittelevia urheilijoita kannustetaan hyödyntämään paikallisen akatemian asiantuntijatoimintaa päivittäisharjoittelussaan.

Sähköinen harjoittelun seuranta

Syksyllä otettiin laajemmalti käyttöön sähköinen urheilijan harjoittelun ja kehittymisen seurantaväline Elogger. Tavoitteena on, että Judoliiton valmennusleirit toimintaan osallistuvat (U18, U21 sekä aikuiset) urheilijat ja heidän henkilökohtaiset valmentajat käyttäisivät kyseistä sähköistä harjoittelun seurantaa, joka on tarkoitus jalkauttaa myöhemmin myös U15-ikäisille.

Yhteisen harjoituspäiväkirjan käyttöön liittyy paljon etuja. Sähköisessä harjoituspäiväkirjassa kaikki urheilijan harjoittelutiedot, testit ja kilpailutulokset ovat tallessa yhdessä paikassa ja niihin pääsee käsiksi mistä tahansa netin kautta. Näin kaikki tieto saadaan samaan paikkaan ja pystymme seuraamaan harjoittelun kokonaisuutta paremmin.

Urheilijan henkilökohtaisen valmentajan lisäksi maajoukkuevalmentajalla ja valmennuspäälliköllä on hyvä olla pääsy urheilijan harjoitusseurantaan. Ajan myötä, tietojen kerääntyessä, Eloggerista saadaan yhteenvedot ja analyysit siitä, mitä on oikeasti tehty ja tulisiko jotain muuttaa paremman tuloksen aikaansaamiseksi. Seurannan kautta kerättyjen tietojen avulla toivottavasti myös saadaan jatkossa yhteenvetoja valmentajakoulutukseen. Lisäksi Eloggerin avulla urheilija oppii ottamaan enemmän vastuuta valmennusprosessista, kun harjoituspäiväkirjan täyttäminen on urheilijan vastuulla, ja samalla hän oppii myös valmennuksesta.

Judoliiton valmennustoimintaan osallistuvat urheilijat ja heidän henkilökohtaiset valmentajat voivat veloituksetta ottaa seurannan käyttöönsä rekisteröitymällä osoitteessa Elogger.net.

Athlete Analyzer -otteluanalyysi

Aikuisten ja alle 23-vuotiaiden 1.maajoukkueilla on käytössä Athlete Analyzer -otteluanalyysiohjelma.

9. Valmennustuet vuodelle 2019

Vuoden 2019 valmennustukien kokonaisuus alla koottuna yhteen. Yhteensä suoria urheilijoille kohdentuvia tukia on tässä vaiheessa varmistunut 121.699 euroa. Urheilijoita koskevia tukipäätöksiä tehdään vielä joulukuun (URA-säätiön apurahat) ja alkuvuoden (Opetus- ja kulttuuriministeriön urheilija-apurahat) aikana.

Hallituksen päätöksellä (valmennusvaliokunnan esityksestä) jaetaan 25 000 euroa urheilijoille seuraavasti:

Vuoden 2018 menestyksen perusteella tukea on jaettu IJF Tourin Continental Openeissa ja EJU Cupeissa 7. joukkoon sekä IJF:n Grand Slam / - Prix turnauksissa 16. joukkoon yltäneiden kesken seuraavasti (ranking päiv. 23.11.2018):

Aikuisten IJF - tai Eurooppa Cup -turnaus 1.-3. sijat			€
Kakko Katri	IJF Eur Open 2., 7.	IJF 76.	2500
Laakkonen Aku	EJU Cup 2.; 3.	IJF 381. / EJU 16.	2500
Laamanen Aatu	EJU Cup 3.	IJF 79. / EJU 23.	2500
U21 ja U18 EJU Cup 1.-3. sijat			
Djoukaev Turpal	U18 EM 3.; EJU Cup 2.	IJF cadet 13.	2000
Kanerva Emilia	U21 EJU Cup 2.; 2.	IJF 150. / IJF jr 17.	2000
Mäkinen Oskari	U21 EJU Cup 3.	IJF jr 52.	2000
Aikuisten ja U21 EJU Cup 5. sija			
Saha Luukas	aik & U21 EJU Cup 5., U21 EM 7.	IJF jr 52. / EJU 50.	1000
Hellgren Jessika	EJU Cup 5.	EJU 53.	1000
Määttä Henri	EJU Cup 5.	EJU 56.	1000
U18 EJU Cup 5. sija tai aikuisten ja U21 EJU Cup 7. sija tai IJF:n GP-/GS-turnaus 16. sija			
Salonen Pihla	U18 EJU Cup 5.	IJF cadet 81.	500
Olin Valtteri	U21 EJU Cup 7.	IJF jr 112.	500
Kosonen Marianne	EJU Cup 7.	EJU 21.	500
Barton Alexandra	EJU Cup 7.	EJU 54.	500
Körkkö Elias	EJU Cup 7.	EJU 65.	500
Puumalainen Martti	EJU Cup 7.	EJU 64.	500
Viitanen Samuli	IJF Grand Prix 16.	IJF 113.	500

12-15-vuotiaiden leirityksen tukeminen 5.000 euroa. Tuella alennetaan ikäluokan kahden opistoleirin osallistumismaksuja.

Judoliiton 60-vuotislahjoitukset liiton valmennustoimintaan yhteensä 26.899 euroa:

- Olympiaryhmä 2020 (Tokion olympiakarsintaturnauksia kiertävät urheilijat) 18.933 euroa.
- 2024 ryhmä (2020-2024 olympiadilla menestystä tavoittelevat nuoret) 2.633 euroa
- Alle 21-vuotiaiden vuoden 2019 koti EM-kisoihin valittavat nuoret 5.333 euroa.

Lahjoitustukien käytön yksityiskohdista päättää valmennusvaliokunta.

Arvokilpailujen urheilijoiden kulut liiton budjetista 34.800 euroa (EM, MM, Universiadit urheilijoiden kulut).

Aikuisten ryhmän valmennuksen tukitoimet liiton budjetista 20.000 euroa (sisältää fysio/lihashuoltoa, terveystarkastuksia, testausta ja seurantaa).

Olympiakomitean tuet 55.000 euroa

- Emilia Kanervan terveysturvavakuutus 2.100 euroa
- Ryhmän Emilia Kanerva ja Samuli Viitanen tehostamistuki 12.900 euroa
- Olympiavalmentajan ja nuorten olympiavalmentajien palkkatuki 40.000 euroa
- Edellä mainittujen lisäksi
 - o Tokion MM-kisojen valmistautumiseen ehdollinen tuki, josta käydään neuvottelut myöhemmin.
 - o Olympic Solidarity Scholarships 400 USD/kk Emilia Kanerva.
 - o Olympiakomitean asiantuntija-apu.

Olympiakomitean tuki perustuu Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön johdolla läpivietyyn lajien kehitys- ja tukiprosessiin, joka huipentui kunkin lajin osalta marraskuun lajiriiheen. Judoliitto esitti lajiriihessä tukea isommalle ryhmälle kuin mihin Olympiakomitea päätöksessään päätyi. Lisäksi Olympiakomitea leikkasi valmentajien palkka-avustuksista 10.000 euroa.

Lisäksi urheilijoilla on ollut mahdollisuus hakea myös Opetus- ja kulttuuriministeriön urheilija-apurahaa, joista päätökset julkaistaan alkuvuodesta. Lisäksi urheilijat ovat voineet hakea URA-säätiön apurahoja, joiden saajat julkaistaan myöhemmin joulukuussa.

Lisäksi vuoden 2019 Judoliiton budjetissa

Liitto vastaa valmentajien matka- ja henkilöstökuluista. Valmennuksen henkilöstökuluihin saadaan Olympiakomitealta 40.000 euroa korvamerkittyä palkkatukea, jotka sisältyvät yllä mainittuun Olympiakomitean tukipakettiin.

Urheilijasopimukset

Kaikkien valmennustukien realisoituminen edellyttää urheilijasopimuksen allekirjoittamista Judoliiton ja/tai Olympiakomitean kanssa.

10. Joukkueiden valintakriteerit vuodelle 2019

Maajoukkuevalmennukseen otetaan kansainväliseen menestykseen tähtääviä, tavoitteellisesti harjoittelevia urheilijoita, jotka yltyvät mitaleille SM-kilpailuissa ja osallistuvat maajoukkueleireille sekä maajoukkuevalmentajan osoittamiin näyttökisoihin.

Maajoukkuevalmentajat nimeävät ykkösmajoukkueet, joihin pääsy edellyttää mitalituloksia PM-tason kilpailuissa (Matsumae, Baltic Sea, PM-kilpailut, Budo Nord, Swedish Open, Finnish Open, Kaimu Keerak), valmennussuunnitelman palautusta sekä halua ja edellytyksiä osallistua ikäluokan vaativampiin kilpailuihin eli aikuisilla IJF- ja nuorilla EJU-tason kisoihin. Ykkösmajoukkueen urheilijoiden kanssa tehdään urheilijasopimukset.

AIKUISET

Aikuiset urheilijat voivat osallistua EJU-tason kilpailuihin vapaasti allekirjoitettuaan sopimuksen, jossa he sitoutuvat ADT-säännöstöön, urheilun eettisiin ohjeisiin ja Judoliiton käyttäytymissääntöihin.

IJF-tason kilpailuihin (Continental Open, Grand Prix, Grand Slam) voi osallistua ykkösmajoukkue. Alle 21-vuotiaiden ykkösmajoukkueen urheilija voidaan lähettää IJF-turnauksiin, jos olympiavalmentaja katsoo sen järkeväksi.

2019 Euroopan mestaruuskilpailuiden sijaan järjestetään Euroopan kisat (Euro Games 21.-30.7.2019). Osallistumisoikeus tapahtumaan määräytyy painoluokittain aikuisten ranking listan (WRL) **8.4.2019 tilanteen perusteella**. Olympiakomitea valitsee lopullisen joukkueen menestyspotentiaalin mukaan.

Vuoden 2019 MM-kisoihin riittäväksi näyttöksi katsotaan maajoukkuevalmennuksessa olevalta urheilijalta kilpailutapahtumaa edeltävältä 8 kuukaudelta:

- aikuisten Euroopan Cupin voitto TAI
- Continental Open -mitali tai vähintään kolme otteluvoittoa yhdessä tämän tason kisassa TAI
- vähintään kaksi otteluvoittoa yhdessä Grand Prix- tai Grand Slam -turnauksessa.

MM-kilpailujen näytöt on annettava 14.7.2019 mennessä.

Joissain tapauksissa (olympiakarsinta, joukkuekisaan osallistuminen, menestymisennuste) saattaa olla perusteltua lähettää tavoitteellisesti harjoitteleva urheilija kisoihin, vaikka näyttökriteeristö ei aivan täytyisi. Nämä valinnat on erikseen perusteltava.

Mikäli urheilija haluaa valmentautua maajoukkuevalmennuksen ulkopuolella eivätkä maajoukkuevalmentajat näin ollen voi seurata hänen kehitystään ja harjoittelunsa laatua, sovelletaan kilpailuoikeuksiin ja arvokisavalintoihin seuraavia kriteereitä:

IJF-turnaukset: Kun urheilija on saavuttanut mitalin Euroopan Cupista, hän saa osallistua myös Continental Open -kilpailuihin. Euroopan cupin voitolla tai yltämällä Continental Openin mitaliotteluihin pääsee seuraavalle tasolle Grand Prix ja Grand Slam -turnauksiin.

Maajoukkueen ulkopuolelta EM- tai MM-kisoihin pääsee, jos on kuluvana kalenterivuonna saavuttanut vähintään Continental Openin mitalin tai sijoittunut pistesijoille GP- /GS-turnauksessa.

ALLE 23-VUOTIAAT

Alle 23-vuotiaiden EM-kisoihin voidaan valita urheilija, joka on saavuttanut vähintään

- Aikuisten Euroopan cupin tai Continental Openin pistesijan (1.-7.).

Lisäksi urheilijalta edellytetään ottelukelpoisuuden osoittamista sekä U23 EM-menestykseen tähtäävän uskottavan harjoittelun suunnittelua ja toteuttamista kesän ja syksyn aikana.

U23 EM-kilpailujen näytöt on annettava 13.10.2019 mennessä.

U21-ikäluokan ikäluokan urheilija voidaan valita näihin kilpailuihin U21 MM-kisojen sijasta samoilla kriteereillä: Vähintään pistesija U21 EM-kisoissa tai top16-sijoitus U21 maailmanrankingissa.

ALLE 21-VUOTIAAT

Alle 21-vuotiaiden nuorten EJU-tason turnauksiin voi osallistua maajoukkuevalmentajan nimeämä ykkösmajoukkue.

Alle 21-vuotiaiden EM-kilpailuihin voidaan valita urheilija, joka ovat sijoittunut alle 21-vuotiaiden EJU-turnauksissa vähintään pistesijoille (1.-7.) tai saavuttanut otteluvoittoja useammassa EJU-turnauksessa. Joukkuekisaan osallistuminen saattaa olla perusteluna lähettää tavoitteellisesti harjoitteleva urheilija kisoihin, vaikka näyttökriteeristö ei aivan täytyisikään. Mikäli EM-kotikilpailuissa on täyttämätön painoluokka, on valmennusvaliokunnalla oikeus osoittaa paikka tavoitteellisesti harjoittelevalle urheilijalle. Tämä valinta on erikseen perusteltava.

Alle 21-vuotiaiden EM-kilpailujen näytöt on annettava 11.8.2019 mennessä.

MM-kisoihin voidaan valita urheilija, joka on saavuttanut pistesijan U21 EM-kisoissa tai jolla on top16-sijoitus maailmanrankingissa.

ALLE 18-VUOTIAAT

Alle 18-vuotiaiden nuorten EJU-tason turnauksiin voi osallistua valmentajan nimeämä ykkösmajoukkue.

Alle 18-vuotiaiden EM-kilpailuihin ja Euroopan nuorten olympiapäiville (EYOF) voidaan valita urheilijat, jotka ovat sijoittuneet EJU-tason turnauksissa pistesijoille (1-7.). Joissain tapauksissa (mm. joukkuekisaan osallistuminen) saattaa olla perusteltua lähettää tavoitteellisesti harjoitteleva urheilija kisoihin, vaikka näyttökriteeristö ei aivan täytyisi. Nämä valinnat on erikseen perusteltava.

Ikäluokan EM- ja EYOF-kilpailujen näytöt on annettava 5.5.2019 mennessä.

MM-kilpailut eivät pääsääntöisesti kuulu U18 maajoukkueen ohjelmaan. Niihin voidaan valmentajan näin esittäessä lähettää urheilija, joka on kuluvana vuonna yltänyt mitaleille ikäluokan muissa arvokisoissa.

MUUTA

Arvokisavalinnat tekee valmennusvaliokunta maajoukkuevalmentajan ja valmennuspäällikön yhteisestä esityksestä.

Ulkomaille harjoittelemaan lähtevä urheilija pysyy osana maajoukkuetta sopimalla erikseen harjoittelusta maajoukkueen johdon kanssa. Hänellä on velvoite osallistua SM-kisoihin ja muuhun maajoukkuevalmentajan osoittamaan ohjelmaan.

Jos useampi kuin kaksi urheilijaa sarjaa kohti ylittää valintarajan, asetetaan urheilijat paremmuusjärjestykseen edeltävän 8 kuukauden ajalta kerättyjen yhteenlaskettujen IJF ja/tai EJU ranking-pisteiden perusteella.

11. Lasten ja nuorten valmennustoiminta (U13/15)

12-15-vuotiaiden valmennusta tehostetaan vuoden 2019 aikana. Ryhmälle on luotu U13-/15-tapahtumasuunnitelma, josta voi seuroissa ottaa suuntaa kyseisen ikäluokan toiminnalle (kts. liite U13/U15-valmennustoiminta). Lasten ja nuorten valmennustoiminnan koordinoijaksi on nimetty Manne Isoranta. Hän koordinoi ryhmän toimintaa muun muassa vastaamalla yhteisistä tehostamispäivistä sekä valtakunnallisista Summer – ja Winter Camp -leireistä.

Ryhmälle järjestetään edellä mainitut kaksi valtakunnallista leiriä Pajulahdessa (Summer Camp 7.-9.6. ja Winter Camp 27.-29.12.). Leirien tarkoituksena on koota 12-15-vuotiaat kilpajudosta kiinnostuneet lapset ja nuoret yhteen harjoittelemaan nuoren urheilijan elämää. Kun opisto-olosuhteissa leireily on tullut tutuksi, on siirtyminen seuraavaan ikäluokkaan ja alle 18-vuotiaiden maajoukkueleiritykseen helpompaa. Judoliitto tukee tätä nuorten leiritystä osallistumassa leirikuluihin 5000 eurolla vuoden 2019 aikana.

Ryhmälle järjestetään myös Judoliiton maajoukkueleirien yhteydessä alueellisia harjoittelun tehostamispäiviä, joissa ikäluokan nuoret pääsevät harjoittelemaan maksutta muiden alueen nuorten kanssa otteluharjoitusten merkeissä. Vuoden 2019 aikana tehostamispäivät ovat alustavasti seuraavat:

- 23.2. Pajulahti; 20.4. Varala; 24.8. Pajulahti; 9.11. Pajulahti (huom. muutokset mahdollisia).

Tarkemmat tiedot tehostamispäivistä päivittyy Judoliiton kalenteriin maajoukkueleiritapahtumien yhteyteen.

Oleellinen osa alle 15-vuotiaiden valmennustoimintaa on myös valtakunnallinen yläkoululeiritys, joka kuuluu Olympiakomitean valtakunnalliseen urheiluakatemiaohjelmaan. Yläkoululeiritys on osa Judoliiton valmennusjärjestelmää sekä maajoukkuepolkua, jonka tarkoitus on auttaa nuoria urheilijaksi kasvamisen tiellä. Judoliiton viralliset yhteistyökumppanit, Varalan Urheiluopisto ja Liikuntakeskus Pajulahti toimivat judon yläkoululeirityksen keskittyminä. Opistojen yläkoululeirityksestä vastaavat samat ammattivalmentajat, jotka toimivat U15- ja U18-valmennuksessa. Laji- ja ominaisuusharjoittelun lisäksi leireillä harjoitellaan arjen hallintaa, urheilun ja koulun yhdistämistä sekä leirielämää samanhenkisten kavereiden kanssa.

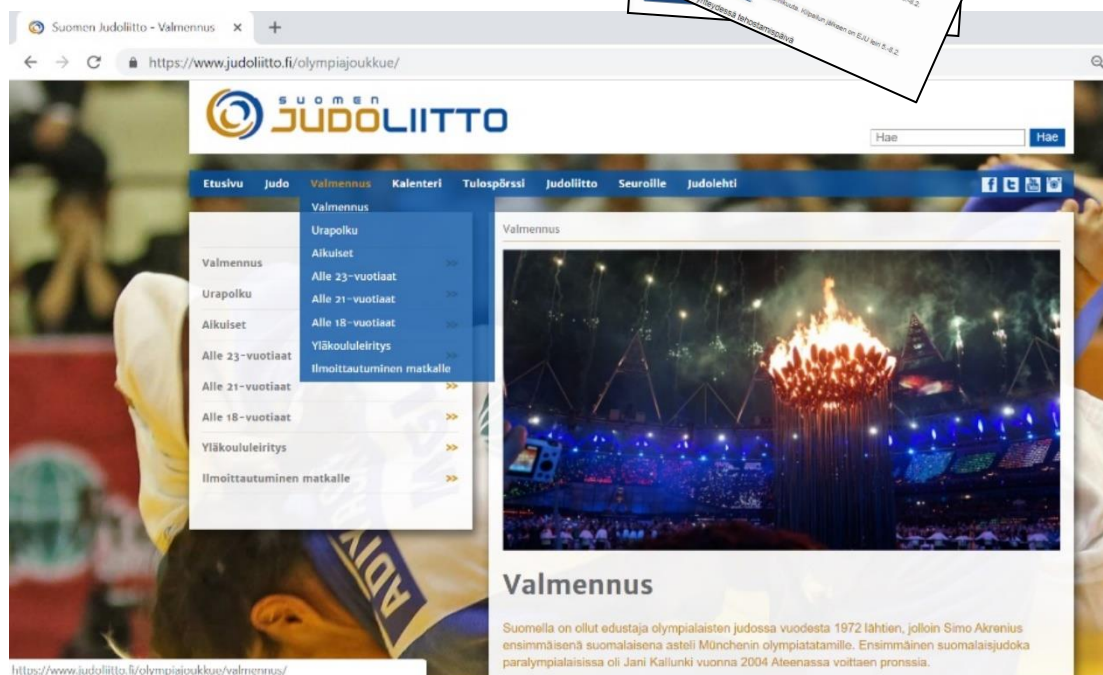
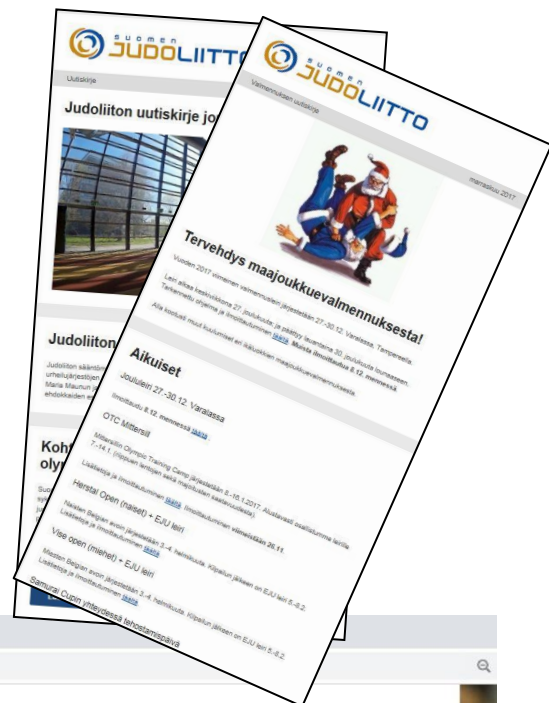
Eri leiritysten ohella ikäluokan harjoittelun tehostamiseksi kannustetaan alueita organisoimaan niin viikoittaisia alueellisia yhteisharjoituksia, kuten Helsingin, Tampereen ja Päijät-Hämeen urheiluakatemiaissa on toteutettu.

12. Valmennuksen viestintä

Valmennuksen viestintä tapahtuu kootusti Valmennuksen Uutiskirjeen muodossa noin kahdeksan kertaa vuodessa. Uutiskirje sisältää aina seuraavien lähikuukausien liiton organisoimat valmennustapahtumat sekä katsauksen muihin valmennuksen tapahtumiin kuten koulutuksiin. Uutiskirje lähetetään kaikille maajoukkuevalmennuksen piirissä oleville urheilijoille, heidän valmentajilleen sekä seurojen edustajille, joiden sähköpostiosoite on tiedossa. Mikäli olet halukas saamaan uutiskirjeen, voit sen tilata Judoliiton nettisivuilta Valmennuksen sivujen ”Valmennuksen suunnittelu” alta.

Lisäksi eri ikäluokilla on käytössään omat WhatsApp-ryhmät sekä sähköpostiviestintä joukkueiden sisäiseen viestintään, joista vastaa ikäluokan vastuu valmentajat.

Kaikki Valmennukseen liittyvä toiminta päivitetään Judoliiton kotisivuille Valmennuksen osion alle.



13. Muu valmennustoiminta

Paralympialaisiin pyrkivien valmennus

Paralympiajudokoiden valmennus on jo vuosia toteutettu muuhun valmennukseen integroituna. Vuonna 2019 järjestetään Euroopan Para Youth Games –tapahtuma Suomessa Pajulahden Liikuntakeskuksessa. Tapahtumaan pyritään saamaan myös suomalaisia nuoria judokoita.

Veteraanijudotoiminta

Veteraanijudokat osallistuvat aktiivisesti kansainvälisiin kilpailuihin. Veteraanien kauden kansainväliset päätapahtumat ovat lokakuun MM-kilpailut Marokon Marrakeshissa, EM-kilpailut Espanjan Las Palmasissa ja Pohjoismaiden mestaruuskilpailut Rovaniemellä. Veteraanijudo tiedottaa tapahtumista omassa Judoveteraani Suomi Facebook-ryhmässään potentiaalisille osallistujille. Veteraanijudotoiminta toteutetaan omakustanteisesti.

