

## Judon valmennuslinjauksen seurakysely 2021

*\* Pakollinen*

### Osa 1 - vastaajan taustatiedot

Kysely on moniosainen. Ensimmäisessä osiossa kerätään vastaajan taustatiedot.

1. Vastaajan sukupuoli \*
2. Vastaajan ikä \*
3. Kauanko olet ollut mukana lajin parissa? \*
4. Ohjaatko / valmennatko tällä hetkellä jotain judoryhmää/judokaa? \*
5. Kauanko olet toiminut harjoitusten vetäjänä? \*
6. Minkä ikäisille judokoille olet vetänyt harjoituksia? \* (valitse kohderyhmä)
7. Harjoituksissani on pääasiassa \* (valitse kohderyhmä)
8. Roolisi judotoiminnassa \* (valitse kohderyhmä)
9. Onko seurassasi valmennuksen vastaava tai muu ko. tehtävään nimetty henkilö? \*
10. Onko seurassasi valmennus- tai muu vastaava linjaus? \*
11. Jos vastasit edelliseen kysymykseen seurasi valmennuslinjauksesta 'KYLLÄ', kuvaile millainen se on ja miten se on dokumentoitu.

### Osa 2 - Eri ikävaiheiden liikunta ja harjoittelu

Tässä osiossa kysytään kokemuksistasi sekä tuen tarpeesta koskien eri ikävaiheiden harjoittelua. Huomioithan vastauksissa lajiharjoittelun ohella myös judokan ominaisuusharjoittelun osuuden. Fyysisten ominaisuuksien harjoitettavuuteen kuuluvat perusliikuntataidot (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot), nopeus, voima, kestävyys ja liikkuvuus.

Jos sinulla ei ole kokemusta jonkun ikäluokan valmennuksesta/ohjaamisesta, voit jättää vastaamatta.

Minkä asioiden koet olevan tärkeitä alla merkityssä ikävaiheessa laji- ja ominaisuusharjoittelu huomioiden? Mitä lisätietoja kaipaavat valmennuksen ja ohjauksen tueksi ko. ikävaiheeseen liittyen?

12. Alle 11-vuotiaiden liikunta ja harjoittelu.
13. 11–14-vuotiaiden liikunta ja harjoittelu.
14. 15–20-vuotiaiden harjoittelu.
15. Aikuisiän kilpajudokan harjoittelu.

### Osa 3 - Valmennuslinjauksen muut aihealueet

16. Harjoittelun suunnittelu ja rytmittäminen \*  
Mitkä ovat tämän teeman tärkeimmät asiat linjata? Mitä lisätietoa tarvitset ko. teemasta valmennuksen tueksi?
17. Kehittymisen seuranta (ml. testaus) \*  
Mitkä ovat tämän teeman tärkeimmät asiat linjata? Mitä lisätietoa tarvitset ko. teemasta valmennuksen tueksi?

18. Onko seurassa käytössä harjoitusseurantaa/-päiväkirjaa?
19. Jos vastasit kohtaan 18. KYLLÄ, avaa alle millaisia harjoituspäiväkirjoja seurassanne käytetään ja kuka niitä seuraa.
20. Terve judoka (terveys ja ravitsemus) \*  
Mitkä ovat tämän teeman tärkeimmät asiat linjata? Mitä lisätietoa tarvitset ko. teemasta valmennuksen tueksi?
21. Valmennus judokilpailuissa \*  
Mitkä ovat tämän teeman tärkeimmät asiat linjata? Mitä lisätietoa tarvitset ko. teemasta valmennuksen tueksi?
22. Valmentajan polulla kehittyminen \*  
Mitä apua ja tukea kaipaat valmentajana/ohjaajana kehittymiseen? Asioita tai ideoita, mitä voisi tuoda 'Suomalaisen judon valmennuslinjaukseen'?
23. Valmentajien työn ja osaamisen tukeminen \*  
Minkälaiset toimet ja toimenpiteet (koulutus, mentorointi, tutorointi, harjoitusvierailut, verkostot jne.) näet tärkeäksi valmentajan kehittymisen polulla?
24. Puhdas ja rehti judo \*  
Miten kuvailisit, mitä on hyvä valmennus ja valmentautuminen eri ikävaiheissa? Esimerkiksi alle 11-vuotiaat, 11-14-vuotiaat, 15-20-vuotiaat ja vanhemmat.
25. Valmentajien käyttäytymiskoodisto \*  
Koetko, että tarvitsemme lajin oman valmentajien ja ohjaajien käyttäytymiskoodiston? Jos koet, kirjaathan myös, mitä asioita siinä tulisi mainita.
26. Vastuullinen urheilu \*  
Haluamme sitoutua vastuulliseen urheiluun. Mitkä asiat ovat mielestäsi tärkeitä nostaa esiin judon valmennuslinjauksessa liittyen vastuulliseen urheiluun? Taustamateriaalina mm. 'Urheiluyhteisön reilun pelin ihanteet ja tavoitteet'  
<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/11/reilu-peli.pdf>
27. Mitkä koet olevan tärkeimmät kehitystavoitteet seuran valmennus- ja ohjaustoiminnassa? \*  
Kirjaa tähän kriittisimmät kehittämiskohteet ja toimenpiteet, mitä koet olevan tärkeinä asioina toimintaympäristössäsi.
28. Onko sinulla kiinnostusta tuottaa judon valmennuslinjaukseen malliharjoitusmateriaalia, esimerkiksi videoiden tai kirjallisten ohjeiden muodossa? \*Jos on, jätä yhteystietosi kyselyn lopussa tai ota yhteyks valmennuspäällikkö Jaana Jokiseen.
29. Minkälaisessa muodossa toivot judon valmennuslinjauksen materiaalin olevan? \*
30. Mitä muuta tulee mieleen liittyen judon valmennuslinjaukseen ja tähän kyselyyn?
31. Vapaa sana.
32. Vastaajan nimi (Halutessasi voit jättää nimesi vastausten yhteydessä.)
33. Vastaajan seura (Halutessasi voit jättää seurasi nimen myös vastausten yhteydessä.)
34. Vastaajan sähköposti (Halutessasi voit jättää sähköpostiosoitteesi vastausten yhteyteen.)

Lisätiedot:

Jaana Jokinen

valmennuspäällikkö

050 331 4640

[jaana.jokinen@judoliitto.fi](mailto:jaana.jokinen@judoliitto.fi)

Suomen Judoliitto ry.