

Tikkurilan Judokat ry

Ohjaus-, valmennus- ja kilpailutoimintalinjaus

Päivitetty 5/2026



Sisällys

1. Lähtökohdat ja tarkoitus	2
2. Arvopohja ja vastuullinen seuratoiminta	2
3. Ohjauksen ja valmennuksen tavoitteet	3
4. Pedagogiset ja valmennukselliset periaatteet	4
5. Ohjaus- ja valmennuskäytännöt	5
6. Kilpailutoiminnan linjaukset	5
7. Vyöarvopolku ja osaamisen kehittyminen	6
8. Turvallinen ja hyvinvointia tukeva toimintaympäristö	7
9. Ohjaajien ja valmentajien osaaminen => ohjaaja- ja valmentajapolku	7
10. Judokoiden ja huoltajien rooli	8
11. Seuranta, arviointi ja kehittäminen	8
12. Yhteenveto	8
Liite – Kaavio Judokan polku Tikkurilan Judokoissa	0



Tikkurilan Judokat ry:n Ohjaus-, valmennus- ja kilpailutoimintalinjaus

Tikkurilan Judokat on ollut Suomen Olympiakomitean ja Suomen Judoliiton Tähtiseura jo vuodesta 1992 lasten ja nuorten osalta sekä vuodesta 2022 aikuisten toiminnan osalta. Tikkurilan Judokoiden visio on "Tikkurilan Judokat - monipuolinen menestyjä".

Olemme "judon yleisseura". Se tarkoittaa, että seura tarjoaa jokaiselle judosta kiinnostuneelle oman valinnan mukaisia ryhmiä ja harjoituksia. Toiminnan keskiössä on judokan urapolku, mikä löytyy tämän dokumentin lopussa.

Judoliiton turvallisemman tilan periaatteet ovat voimassa ja käytössä Tikkurilan Judokoiden kaikessa toiminnassa - harjoituksissa, leireillä, kilpailuissa, koulutuksissa, kokouksissa ja seuran yhteisissä tapahtumissa.

1. Lähtökohdat ja tarkoitus

Tikkurilan Judokoiden toiminta perustuu Suomen Judoliiton linjauksiin sekä Suomen Olympiakomitean Tähtiseura-kriteereihin. Linjaus ohjaa kaikkea seuran harjoitus-, ohjaus-, valmennus- ja kilpailutoimintaa sekä lisää kaikkien tietoisuutta toiminnasta niin harrastajana kuin ohjaajana ja valmentajana sekä huoltajina.

Tikkurilan Judokoiden ohjaus-, valmennus- ja kilpailutoimintalinjaus on suunnattu kaikille seuran toimintaan osallistuville ja heidän lähipiirilleen.

Linjauksen tarkoituksena on:

- varmistaa laadukas ja vastuullinen seuratoiminta
- tukea judokan elinikäistä liikunta- ja urheilupolkua
- luoda turvallinen, osallistava ja innostava toimintaympäristö
- varmistaa toiminnan läpinäkyvyys ja yhteinen toimintakulttuuri

2. Arvopohja ja vastuullinen seuratoiminta

Tikkurilan Judokat toimii judon perusarvojen ja Tähtiseuran vastuullisuusperiaatteiden mukaisesti. Tikkurilan Judokoiden arvot **vastuullinen**, **laadukas** ja **edelläkävijä** näkyvät hyvänä hallintona, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa korostavana toimintana sekä rohkeana uuden kokeilemisena.

Painopisteessä on neljä menestystekijää: 1) kilpailemisen edistäminen, 2) viestintä, 3) ohjaajien osaamisen kasvattaminen ja 4) yhteistyö lasten vanhempien kanssa.

Menestystekijöihin vaikuttaa seuran toiminnan perusteet eli:

Tikkurilan Judokoiden perusarvot	Judon perusarvot	Yhteiset eettiset ohjeet
vastuullisuus	yhteisen hyvän periaate	Olympiakomitean Reilun Pelin periaatteet Judoliiton Reilu kamppailu -ohjelma
laadukkuus	maksimaalisen tehon periaate	Judoliiton eettiset ohjeet
edelläkävijyys	joustavuus	Nollatoleranssi kiusaamiselle, häirinnälle ja epäasialliselle käytökselle



Tikkurilan Judokat liikuttaa kaikenikäisiä ihmisiä hyvässä seurassa, jossa esikuvina toimivat osaavat ja koulutetut ohjaajat ja valmentajat sekä kansallisesti ja kansainvälisesti menestyvät kilpaurheilijat. Päätöksenteko on läpinäkyvää ja yhdenvertaista. Toimimme kaikissa tilanteissa seuran jäsenten edun mukaisesti. Seura tarjoaa ohjaajille koulutusta mm. yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa edistävästä toiminnasta. Seuralla on toimintaohjeet häirintään ja epäasialliseen kohteluun puuttumiseen. Seuralle on nimetty häirintäyhdyshenkilöt, joiden yhteystiedot löytyvät harjoitustilojen ilmoitustaululta sekä nettisivuilta.

3. Ohjauksen ja valmennuksen tavoitteet

Ohjauksen ja valmennuksen tavoitteena on:

- tukea judokan kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia
- kehittää judon lajitaitoja turvallisesti ja ikätasoisesti
- vahvistaa liikunnallista elämäntapaa
- tarjota mahdollisuus harrastamiseen ja tavoitteelliseen urheiluun

Kaikilla judokoilla on oikeus laadukkaaseen ohjaukseen riippumatta tavoitteista.

Tikkurilan Judokat kouluttaa valmentajia ja ohjaajia säännöllisesti ja tällä seurassamme varmistetaan ohjaus- ja valmennusosaaminen. Seuran kokeneemmat valmentajat ja ohjaajat löytävät uusia ohjaukseen ja valmennukseen hyvin soveltuvia henkilöitä havainnoimalla ja jututtamalla heitä harjoitusten lomassa – toki hyödynnetään myös jäsentemme siviiliammattaja ja -koulutuksia.

Tikkurilan Judokoiden ohjauksen ja valmennuksen tavoitteet ovat linjassa Judoliiton judokan urapolkuun. Katso myös liitteenä oleva seuran judokan urapolku kaavio.

- Opitaan perustaitoja => muksu- ja perhejudo, peruskurssit, koulujudo sekä koulujudon pararyhmä, parajudo, fitjudo
 - Monipuolista liikuntaa
 - Motoristen perustaitojen harjoittelua
 - Lajitaitojen perusteita
 - Paljon iloa ja leikinomaista tekemistä – myös aikuisilla
 - Kilpailemisen aloittelua omassa seurassa
 - Oma tatami, naapuriseurain vierailut
- Rakennetaan perustaa => väriävöiden ikäryhmittäiset harjoitukset, parajudo, kilparyhmä
 - Judopassi ja sen käyttö
 - Lajitaitojen kehittäminen
 - Ottelukokemuksen hankkiminen
 - Muut vaihtoehdot judokan urapolulla
 - harrastaja, ohjaaja, tuomari, kouluttaja, graduoiija, seuratoimija
 - Käytännön harjoitusesimerkit
 - keuhonhallinta, kestävyys, nopeus, liikkuvuus, voima, ketteryyys
 - oma tatami, alueen toiminta, Urhea



- Kehity huippu-urheilijaksi => tavoitteellisesti kilpailevat, myös parajudo, kilparyhmä
 - U18 (16–18v.) ikäluokan pääkohdat*
 - Tavoitteellinen harjoittelu
 - Lajitaitojen kehittäminen, monipuolinen lajitekniikka
 - Fyysisen kapasiteetin kehittäminen (aerobinen/anaerobinen)
 - Ryhmäohjelma omilla mausteilla
 - Voiman maksimointi levytanko harjoitteilla, kahvakuulalla yms.
 - Henkisen kapasiteetin harjoittelu
 - Ottelutaidot
 - Harjoitellaan kilpailemaan
 - Oma tatami, Urhea, yläkoululeiritys, edustusvalmennus
 - U21 (19–21v.) ikäluokan pääkohdat*
 - Tavoitteellinen harjoittelu ja lajiharjoittelun lisääminen
 - Lajitaitojen kehittäminen, oma tokui-waza-systeemi
 - Fyysisen ja henkisen kapasiteetin kehittäminen
 - Henkilökohtainen harjoitusohjelma
 - Anaerobinen kestävyys
 - Ottelutaidot, taktiikka
 - Harjoitellaan voittamaan
 - Urhea, edustusvalmennus, oma tatami

- Menesty huippu-urheilijana => läpimurto huipulla
 - Vahvuuksien maksimointi
 - Omien tekniikoiden hiominen
 - Tavoitteellinen ja määrätietoinen harjoittelu
 - Huippu-urheilijan elämään sopeutuminen
 - Läpimurto kansainvälisellä tatamilla
 - Urhea, edustusvalmennus, (oma tatami esimerkkinä nuoremmille)

4. Pedagogiset ja valmennukselliset periaatteet

Seuran toiminta noudattaa Tähtiseuran ja Judoliiton linjaamaa urheilijan polkua:

- ikä- ja kehitysvaihe huomioiden
- monipuolinen liikkuminen ja lajitaidot etusijalla lapsuudessa
- tekniikkapainotteinen harjoittelu ennen fyysistä kuormitusta
- positiivinen, kannustava ja osallistava ohjaustapa

Oppiminen on pitkäjänteistä ja etenee yksilöllisen kehityksen mukaisesti. Seuramme jokaisessa ryhmässä vastuuhjaajat ja -valmentajat tekevät omalle ryhmälleen kausisuunnitelmat ryhmänsä taito- ja ikätason mukaisesti. Seuran valmennusjaos kokoontuu säännöllisesti pohtimaan valmennuksellisia tavoitteita sekä seuran tukimahdollisuuksia.

Ryhmien harjoituksissa käy mahdollisuuksien mukaan muita ohjaajia ja valmentajia jakamassa osaamistaan. Seuramme menestyneet kilpailijat vierailevat esittämässä omia tekniikoitaan ja kertomassa omasta urastaan. Judokat voivat vapaasti käydä oman perusryhmänsä lisäksi muissa seuran järjestämissä harjoituksissa. Judokoita ohjataan myös alueen tapahtumiin, yläkoululeiritykseen, Urhean harjoituksiin sekä tuetaan siirtymistä Judoliiton edustusvalmennukseen.



5. Ohjaus- ja valmennuskäytännöt

Toiminta on linjassa Olympiakomitean laatukriteerien kanssa.

- Harjoitukset suunnitellaan tavoitteellisesti ja turvallisesti
- Ryhmät muodostetaan iän, taitotason ja harjoitustavoitteiden mukaan
- Jokaisella ryhmällä on selkeät harjoitussisällöt ja tavoitteet
- Harjoittelussa huomioidaan palautuminen ja kuormituksen hallinta

Seuramme harjoitusryhmät muodostetaan ikäryhmittäin: muksu- ja perhejudo (alle 6-vuotiaat ja huoltajat), U9–U11, U13–U15(U18) ja aikuiset sekä ikäryhmien lisäksi peruskurssit, jatkokurssit, parajudo, fitjudo sekä kata. Seuramme jokaisessa ryhmässä vastuuhjaajat ja -valmentajat tekevät omalle ryhmälleen kausisuunnitelmat ryhmänsä taito- ja ikätason mukaisesti. Harjoitussuunnitelmat ovat näkyvissä seuran nettisivuilla sekä ne liitetään jokaisen ryhmän SuomiSport infisivulle.

Lasten ja nuorten harjoittelussa huomioidaan palautuminen ja kuormituksen suhde säätelämällä kilpailu- ja leirimääriä. Ohjaajat ja valmentajat keskustelevat huoltajien kanssa, mikäli havaitsevat judokan olevan erityisen väsynyt tai haluton harjoittelemaan. Huoltajien sekä ohjaajien ja valmentajien avoimen ja keskustele- van yhteistyön keskiössä on lasten ja nuorten tasapainoinen kehittyminen, terveys ja turvallisuus.

6. Kilpailutoiminnan linjaukset

Lapset ja nuoret

- kilpailuihin osallistuminen on vapaaehtoista
- kilpailut tukevat oppimista ja judokokemusta
- tuloksia tärkeämpää on kokemus, yrittäminen ja kehittyminen
- aikuiset toimivat kannustavina esimerkkeinä

Juniorit ja aikuiset

- kilpailutoiminta on tavoitteellista ja suunnitelmallista
- harjoittelu ja kilpaileminen tukevat terveyttä ja hyvinvointia
- elämäntilanne ja kokonaiskuormitus huomioidaan

Veteraanit

- harjoittelu ja kilpaileminen tukevat terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä
- iäkkäille kilpailijoille on erityissäännöt turvallisuusnäkökulmasta

Kata

- harjoittelu ja kilpaileminen tukevat terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä
- sopii kaikille muodollisesta tekniikoiden taidollisesta esittämisestä kiinnostuneille

Kilpailutoiminta noudattaa Judoliiton sääntöjä ja vastuullisen urheilun periaatteita. Seuramme on sitoutunut noudattamaan Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen (SUEK) antidopingsäännöstöä sekä Judoliiton Reilun Kamppailuohjelmaa ja sitä kautta kilpailumanipulaation ennaltaehkäisemistä.

Seuramme järjestää aloitteleville harrastajille oman seuran Tixi Cup:in kaksi kertaa vuodessa. Näissä kilpailuissa on tavoite turvallisesti kokeilla kisaamista tutussa ympäristössä tuttujen judokavereiden kanssa. Tixi Cup:ien jälkeen rohkaistaan osallistumaan alueen järjestämiin Startti Cup:eihin. Jos kilpailu innostaa, niin



seuraava askel on kotimaiset eri seurojen järjestämät kilpailut. Seura maksaa kaikkien kisaajien kotimaisten kilpailujen osallistumismaksut. Mikäli joku ei halua kilpailla, ketään ei pakoteta – toisin aina houkutellaan kokeilemaan ainakin kerran. Ryhmien kausisuunnitelmiin merkityissä kilpailuissa on paikalla seuran valmentaja.

Kun judoka valitsee kilpailemisen omaksi judourakseen, seura tukee kilpailijaa monin eri tavoin; esim. taloudellisesti sekä takaa, että valmentajalla on riittävät resurssit niin taidollisesti kuin taloudellisestikin kulkea urheilijan mukana. Maajoukkue- ja vastaavan edustustason urheilijalle tehdään kirjallinen urheilijasopimus, jossa määritellään oikeudet ja velvollisuudet sekä seuran taloudellinen tuen määrä.

lääkkäämmille judokoille on shiai-kilpailuissa veteraanisarjat. Mikäli judoka haluaa osallistua veteraanisarjoissa kisaamisen, on tämä seuran tuen piirissä.

Shiai-kilpailemisen lisäksi seurassamme tuetaan myös kata-kilpailemista kiinnostuneita harrastajia.

7. Vyöarvopolku ja osaamisen kehittyminen

Vyöarvojärjestelmä tukee oppimista, motivaatiota ja pitkäjänteistä kehittymistä.

Vyöarvojen periaatteet

- vyö kertoo osaamisesta, ymmärryksestä ja judokäyttäytymisestä
- eteneminen on yksilöllistä ja kehitykseen sekä aktiivisuuteen perustuvaa
- vaatimukset noudattavat Judoliiton virallisia ohjeita

Vyöarvopolku

- **Kyu-vyöt (valkoinen–ruskea):**
 - perustekniikat, turvallisuus, etiketti ja judon arvot
- **Dan-vyöt (musta ja ylemmät):**
 - syvälinen lajiosaaminen, vastuu, esimerkillisyys ja seuratoiminta

Vyökokeet eli graduoinnit toteutetaan suunnitelmallisesti ja avoimesti. Jokaisen ryhmän vastuovalmentajat ja -ohjaajat seuraavat judokoiden kehittymistä ja ohjaavat heitä vyökokeisiin.

Seurassa järjestetään graduointeja säännöllisesti neljä kertaa vuodessa. Määrällisesti suuremmat vyökokeet järjestetään joulun- ja toukokuussa. Lisäksi loka- ja maaliskuussa järjestetään vyökokeet, sillä aina on henkilöitä, jotka ovat olleet estyneitä joulun- tai toukokuun kokeeseen. Näin halutaan taata kaikille sopivassa ajankohdassa oleva oman vyöarvopolun kulkeminen.

Vyökokeista ilmoitetaan aina ryhmässä hyvissä ajoin sekä ilmoitus vyökokeen ajankohdasta on kaikissa seuran käytössä olevissa viestintäkanavissa.

Judoka voi itse seurata vyöarvopolkua omasta judopassistaan sekä seuran harjoitussalien seinällä olevista Judoliiton urheilijan polku -julistesta. Vyöarvopolkua käydään tarkemmin läpi Judon Perusteet -koulutuksessa sekä seuran kauden aloitustapahtumissa.



8. Turvallinen ja hyvinvointia tukeva toimintaympäristö

Tikkurilan Judokat varmistaa:

- fyysisesti ja psyykkisesti turvallisen harjoittelun
- selkeät säännöt tatamilla ja sen ulkopuolella
- ohjaajien riittävän koulutuksen ja turvallisuusosaamisen
- lasten ja nuorten hyvinvoinnin ensisijaisuuden

Judon ilo ja hyvä ilmapiiri ovat toiminnan perusta. Seurassamme noudatetaan turvallisemman tilan periaatetta. Seuran eri ryhmissä tehdään kauden alussa ryhmän pelisäännöt, jotka laitetaan harjoituspaikan ilmoitustaululle. Harjoitusryhmän vastuuaikeiset puuttuvat epäasialliseen käyttäytymiseen heti sen huomatesaan tai saadessaan asian tietoonsa. Asiat selvitetään heti asianosaisten kesken ja tarvittaessa selvittelyyn otetaan mukaan alaikäisten judokoiden huoltajat. Harjoituspaikkojen ilmoitustauluilla on infoja häirintään ja epäasialliseen käyttäytymisen ilmoittamiseen sekä ohjeita somessa toimimiseen. Asioista myös muistutetaan harrastajia harjoituksissa.

Seuran valmentajilla ja ohjaajille suositellaan perehtymään seuran seurakoordinaattorin koostamaan vastuullisuuskansioon, jotka ovat molempien harjoituspaikkojen ohjaajien kaapissa sekä suorittamaan Olympiakomitean Vastuullinen valmentaja -verkkokoulutuksen, Puhtaasti paras -verkkokoulutuksen sekä Nuori mieli urheilussa -verkkokoulutuksen. Viimeksi mainitusta koulutuksesta seura järjesti valmentajille ja ohjaajille lähikoulutuksen tammikuussa 2026. Seura voi kustantaa valmentajille ja ohjaajille EA1 -koulutusta sekä pitää harjoittelupaikkojen ensiaputarvikkeet ajan tasalla.

9. Ohjaajien ja valmentajien osaaminen => ohjaaja- ja valmentajapolku

Ohjaajilta ja valmentajilta edellytetään:

- Judoliiton tai Olympiakomitean koulutukset tai vastaava osaaminen
- sitoutuminen seuran arvoihin ja linjauksiin
- jatkuvaa osaamisen kehittämistä
- kasvatuksellista ja vastuullista ohjausotetta

Seurassamme tiedotetaan jäseniä aktiivisesti erilaisista koulutuksista. Seurassamme ohjataan valmentajia ja ohjaajia koulutuksiin kustantaen jokaiselle halukkaalle osallistujalle yksi tai kaksi koulutusta vuodessa. Seura järjestää omia täydennyskoulutuksia ajankohtaisten teemojen puitteissa. Seura kustantaa myös tuomarikoulutuksia aktiivisesti valmennus- ja ohjaustoiminnassa oleville jäsenilleen.

Ohjaajan ja valmentajan polku lähtee jokaisen harrastajan oman mielenkiinnon mukaan. Seuran kotisivuilta löytyy lomake, jolla voi hakea ohjaajan polulle. Kokeneemmat ohjaajat ja valmentajat toimivat hyvinä esimerkkeinä uusille tulijoille. Konkarit etsivät uusia kykyjä harjoituksissa sekä houkuttelevat mukaan ensin apuohjaajiksi ja siitä edelleen koulutusten kautta vastuuohtajiksi. Erityisesti nuoria harrastajia rekrytoidaan ohjaajapolulle esimerkiksi tarjoamalla heille iltapäiväaikoina olevien ryhmien ohjausmahdollisuuksia palkallisina tuntitöinä. Nuorten kanssa toimii aina yksi aikuinen tutorina. Mikäli tavoitteellinen valmennustyö kiinnostaa, seura tarjoaa taloudellista tukea koulutuksiin sekä kannustaa vyöarvojen korotuksiin.

Laajemmista kokonaisuuksista ja kalliimmista kuten VOK 2–5 koulutuksista (Valmentaja- ja ohjaajakoulutus tasoilla 2–5) päättää hallitus seuran kulloisen taloustilanteen mukaan. Valmentajan tai ohjaajan kanssa sovitetaan erikseen maksukäytännöistä sekä sitoutumisesta valmennus- ja ohjaustoimintaan sovituksi ajaksi.



10. Judokoiden ja huoltajien rooli

Judokat:

- noudattavat seuran sääntöjä ja judon arvoja
- toimivat toisia kunnioittaen

Huoltajat:

- tukevat judokan harrastusta ja hyvinvointia
- edistävät myönteistä ilmapiiriä
- toimivat yhteistyössä seuran ja valmentajien kanssa

Judokoille kerrotaan ja muistutetaan seuran pelisäännöistä. Huoltajille pidetään säännöllisesti vanhempien vartteja seuran Tix iCup:ien (kilpailu) yhteydessä. Vuosittaisissa syyskauden avaustilaisuuksissa sekä kevätkauden juhlatilaisuuksissa kerrotaan tulevasta vuodesta tai kerrataan mennyttä kautta. Lisäksi seuran vuosikokous syksyllä on avoin tilaisuus kaikille jäsenille sekä heidän huoltajilleen.

Seuran jäseniä ja huoltajia viestitään jatkuvasti seuran käytössä olevan SuomiSport -järjestelmän kautta, ryhmien omien WhatsApp-kanavien kautta sekä seuran kuukausittain ilmestyvän jäsenkirjeen myötä. Toki suora kasvokkain tapahtuva ajatusten vaihtaminen tatamin laidalla on aina tervetullutta. Kilpailu- ja leiritapahtumista tiedotetaan judokoita ja huoltajia sekä tarvittaessa sovitaan yhteisiä kyytejä tapahtumapaikalle. Seuran järjestämiin omiin tapahtumiin aina kysytään apuja myös kotijoukoilta.

11. Seuranta, arviointi ja kehittäminen

Seura:

- arvioi toimintaansa säännöllisesti
- kerää palautetta judokoilta, huoltajilta ja ohjaajilta
- kehittää toimintaansa Tähtiseurakriteerien mukaisesti
- päivittää linjausta tarvittaessa

Seuramme on Tähtiseura, joten ulkopuolinen toiminnan arviointi on säännöllistä. Seuran hallitus toimii aktiivisesti ja tavoitteellisesti vuosittain laaditun toimintasuunnitelman mukaan. Seuran jäseniltä sekä jäsenistöön huoltajilta kerätään vuosittain palautetta toiminnan kehittämiseksi. Seuran vuosikokous on avoin kaikille kiinnostuneille.

12. Yhteenveto

Tämä linjaus tukee judon kasvatuksellista tehtävää, vastuullista seuratoimintaa ja laadukasta ohjausta Olympiakomitean Tähtiseura-kriteerien ja Judoliiton linjausten mukaisesti. Seura sitoutuu noudattamaan linjausta kaikessa toiminnassaan.



Liite – Kaavio Judokan polku Tikkurilan Judokoissa









