HAAGA-HELIA
ammattikorkeakoulu

Judokan joustava urapolku

Marita Kokkonen

Opinnäytetyö

Valmentajakouluttajan

erikoitumisopinnot

2010

HAAGA-HELIA
ammattikorkeakoulu

Valmentajakouluttajan erikoitumisopinnot

Tiivistelmä

Tekijä Marita Kokkonen	**Ryhmä tai aloitus-vuosi** Valker 2010
Opinnäytetyön nimi Judokan joustava urapolku	**Sivu- ja liitesivu-määrä** 34 + 4
Ohjaaja tai ohjaajat Kirsi Hämäläinen	

Judo on kamppailulaji, joka on myös olympialaji. Judo on myös paljon muuta. Judossa on mahdollisuus luoda uraa kilpaurheilu-uran lisäksi myös valmentajana, ohjaajana, tuomarina, järjestötyöntekijänä, kouluttajana, graduoijana eli vyökokeen vastaanottajana tai harrastajana.

Judokan osaaminen ja judoon käytetty aika näkyy vyön värissä. Arvotetuin, tunnetuin ja tavoitelluin on musta vyö, jonka saavuttamiseksi judoka on tehnyt työtä ja osaa melkoisen määrän erilasia judotekniikoita sekä tuntee judon periaatteita.

Judokan eteneminen vyöarvoissa on sidottu judon koulutusjärjestelmään. Valtakunnallinen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä on muuttunut vuosien saatossa melkoisesti. Judoliitto on kulkenut samojen muutosten mukana. Judokoiden harrastajaprofiili on muuttunut yhteiskunnan muutosten myötä. Judon alkuvuosina 1950 -luvulla harrastajat olivat pääsääntöisesti nuoria aikuisia miehiä, joita kiinnosti uusi itämainen kamppailulaji. Nykyään harrastajina on nuorten miesten lisäksi paljon naisia, pieniä lapsia ja aikuisena kamppailulajista innostuneita kansalaisia.

Nyt oli aika tarkastella kriittisesti vyövaatimuksia suhteessa uudistuneeseen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmään sekä muuttuneeseen harrastajakuntaan. Judon perinteitä tulee kunnioittaa ja järjestelmästä pitää säilyttää hyvät, toimivat käytännöt. Asioita tulee kuitenkin päivittää nyky-yhteiskunnan vaatimusten ja harrastajakunnan profiilin muuttumisen myötä.

Judokan joustava urapolku luo katsauksen judon valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen sekä tarkastelee Judoliiton vyöjärjestelmään liittyviä muutostarpeita. Työn tavoitteena on mallintaa judokalle erilasia urapolkuja, selkeyttää vyöarvoissa etenemisen ohjeistusta, luoda koulutuksen kautta entistä paremmat valmiudet judokan osaamisen lisäämiseen, uudistaa judopassia sekä tiivistää yhteistyötä vyöarvokorotuksista ja -säännöistä päättävän yhdistyksen, Dan -kollegion, kanssa.

Työssä kuvataan uudistusehdotuksia, joita tehtiin syksyn 2009 – kevään 2010 aikana. Uudistusehdotuksia käsitellään jatkossa Dan -kollegion kanssa ja luodaan lopulliset raamit tämän työn ehdotusten pohjalta. Judoliiton ja Dan -kollegion yhdessä luodut toimintamallit sekä uudistetut judopassit on tarkoitus ottaa käyttöön viimeistään syksyllä 2011.

Asiasanat
Graduointijärjestelmä, judo, valmentaja- ja ohjaajakoulutus, judopassi

Authors Marita Kokkonen	**Group or year of entry** Valker 2010
The title of thesis THE FLEXIBLE PATH CAREER Of JUDOKA	**Number of pages and appendices** 34 + 4
Supervisors Kirsi Hämäläinen	

Judo is a Martial Art as well as an Olympic sport. Judo is also a lot more. For a judo player it is possible to have a career as a coach, an instructor, a referee, an officer in a sport organization, as an educator, a graduator or you can have judo just as a hobby.

The color of your judo belt tells your skills as well as the time passed on practicing judo. Most valuable, best known and worth of aiming is the black belt. A black belt holder has worked a lot to achieve his belt, he knows big number of judo techniques and he is familiar with principals of his Martial Art.

The judo belt graduations have connection with education system. National level education scheme for coaches and instructors has changed a lot in time. Finnish Judo Association has lived along with these changes. The profile of people training judo has changed together with changes in society. In early years of judo, in 1950´s, judo players were mostly young men interested in eastern Martial Art. Now there are many women, small children and adult beginners as well as young men practicing judo.

Now it was time to observe critically judo belt grading system in context with new educations system for ouches and instructors and with transformed population of judokas. The inheritance of judo must be honored and all well functioning actions must be reserved. Still there are subjects to be up-dated to fit modern society and profile of judo population.

The Flexible Path Career of Judoka gives a good sight of the educations system for coaches and instructors in judo and it focuses on needs to change judo belt grading system. This work aims to make different models of judo career, to clarify grading instructions, to make more possibilities to improve judokas skills by educations, to modernize judo passport and get to closer co-operation with Dan-association which is responsible for grading instructions.

In this work presenting suggestions of improvements published during Autumn 2009 – Spring 2010. These improvements will be studied with Dan –association and final suggestions will be based on this work. New action procedures will be formed in corporation with Finnish Judo Association and Dan –association and renewed judo passports should be launched in Autumn 2011.

Key words
The judo belt graduation system, judo, education system for coaches and instructors, judo passports

1 Johdanto....3
2 Maailma muuttuu – tatamityöhönkin tarkennusta....5
3 Judoliiton koulutusjärjestelmän kehityspolku....7
3.1 Judo mukaan ABC-järjestelmään toiminnan alkutaipaleella....7
3.2 Toiminnan kasvukaudella koulutus järjestäytyy....8
3.3 Muutospaineissa judo luo uutta....9
3.4 Vahvoilla koulutusrakenteilla selviytyy hyvin VOK - muutoksessa....11
4 Judokan vyöarvojärjestelmä....13
5 Judokan urapolkuja....14
5.1 Uran eteneminen oman toiminnan kautta....15
5.2 Judouran eteneminen judoyhteisössä tehtävän työn kautta....16
5.3 Toiminnan ulottuvuuden tasoja judoyhteisössä....17
6. Koulutus selkeästi osaamisen tueksi vyöarvojärjestelmään....19
6.1 Koulutusten vaatimukset suhteessa vyöarvoihin....20
6.2 Kilpailijan eteneminen vyöarvoissa....21
6.3 Judotyön arvostus vyöarvoissa....22
6.4 Opetus- ja koulutustehtävien avulla korkeimmiksi daneiksi....24
6.5 Lasten ja aikuisten vyöarvokehityksen perusteluja eroja....24
7. Judopassien uudistaminen....26
7.1 Aikuisten judopassi....26
7.2 Junioreiden judopassi....27
8. Pohdinta....28
7.1 Työn tekemisen iloja ja suruja....28
7.2 Uuden järjestelmän jalkauttaminen tatameille....30
7.3 Oman oppimisprosessin avulla uusia näkyjä....30
Lähteet....33
Liitteet....34
Liite 1. Judoliiton koulutusjärjestelmä uudistuu v. 1994....34
Liite 2. Judoliiton valmennus- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä v. 1997....34
Liite 3. Suomen Judoliiton valmentaja- /ohjaajakoulutusjärjestelmä v. 2003....34
Liite 4. Judoliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä v. 2009....34

1 Johdanto

Judon harrastajalla on lukuisia mahdollisuuksia edetä omalla judourallaan. Kaikki judokat aloittavat harjoittelun harrastajana. Ensimmäisen vyön suorituksen jälkeen on aika ryhtyä pohtimaan, miten edetä kohti seuraavaa vyötä ja millaisia muita tavoitteita kukin itselleen asettaa. Onko tavoitteena mitalikorokkeet vai olympiatason tuomaritehtävät tai ansiokas ura seuratoimijana. Tässä työssä kuvataan erilasia reittejä judokan joustavalla urapolulla.

Vyöarvojärjestelmä eli graduointijärjestelmä kuuluu oleellisena osana judoon. Vöiden suorittamiseen liittyy koulutusvaatimuksia. Judossa on käytössä judopassi, josta löytyy kätevästi kaikki tarvittavat judotiedot. Judopassikäytäntö luotiin suomaisena järjestelmänä vuonna 1974. Jo tuolloin judokan urakehitykseen liitettiin oleellisena osana valmentaja- ja ohjaajakoulutus.

Maailma on muuttunut koulutuksen suhteen. Judon harrastajakunta on laajentunut. Vyöarvojärjestelmät ovat kehittyneet muualla maailmassa. Kilpailu kaikkialla on koventunut. Judopassiakin on yritetty uudistaa. Kaikkien näiden muutosten yhtäaikainen hallinta ja asioiden kokonaisvaltainen koordinointi on ollut epäselvää. Judoliitto vastaa lajiliittona omalta osaltaan valmentaja- ja ohjaajakoulutuksesta. Vyöarvojärjestelmästä ja siihen liittyvistä asioista vastaa Dan -kollegio. Dan -kollegio on itsenäinen yhdistys, mutta vyöarvot viimekädessä hyväksyy Judoliitto. Vuoropuhelu näiden kahden erillisen instituution välillä on ollut vaihtelevaa. Tämän työn lähtökohtana on selkeyttää kokonaisuuden hallintaa judokan urapolun puitteissa. Asioiden yhtenäistämisen vaade kehkeytyi, kun monelta taholta tuli samankaltaista viestiä, että useat käytännöt koulutuksessa, judopassissa, vyöarvojen korotuksissa ja niiden säännöissä tarvitsevat synkronointia ja päivittämistä.

Näiden kokonaisuuksien ymmärtäminen ja niiden linkittyminen kiinteästi toisiinsa vaati tutustumista judon koulutusjärjestelmän historiaan. Valtakunnallinen valmentaja- ja ohjaajakoulutus on muuttunut ajansaatossa rajustikin. Judo on pysynyt muutoksen mukana. Näitä yhteyksiä tarkastellaan kappaleessa Judoliiton koulutusjärjestelmän kehityspolku kappaleessa kaksi. Ennen historiaan pureutumista ensimmäisessä luvussa kerrotaan tarkemmin tämän työn lähtökohdista. Judon vyöarvojärjestelmä kerrotaan hyvin lyhyesti, jotta lukija ymmärtää sujuvasti judokan urapolkujen rakentumista kappaleessa viisi. Paljain jaloin tehtävän tatamityön ohella koulutuksen merkitys on

kiistaton judokan urapolun varrella. Tätä valotetaan luvussa kuusi. Samalla perustellaan muutostarvetta ja esitetään uusia ajatuksia judokan osaamisen lisäämiseksi koulutuksen kautta sidottuna vyöarvojärjestelmään. Tämän jälkeen luvussa seitsemän kerrotaan vielä judopassiuudistuksesta, jonka tavoitteena on aktivoida judokansaa erilasiin toimintoihin. Erityisen tärkeää on rakentaa junioreille uusi, mielenkiintoinen ja kokonaisvaltaista kehitystä tukeva judoasiakirja.

Judokan joustavien urapolkujen linkittäminen nykyaikaiseen koulutusjärjestelmään rakentavana vuoropuheluna muiden judotoimijoiden kanssa on ollut mielenkiintoinen matka. Näitä mietteitä ja saavutettuja tuloksia sekä jatkotyöskentelytoiveita kerrotaan viimeisessä kappaleessa. Lähde mukaan judokan joustavalle urapolulle.

2 Maailma muuttuu – tatamityöhönkin tarkennusta

Judo on tullut Suomeen 50 -luvulla. Kerhomainen toiminta uutena itämaisena lajina levisi innokkaiden harrastajien myötä. Suomen Judoliitto perustettiin vuonna 1958. Aluksi Judoliittoon kuului vain henkilöjäseniä. Turun judoseura rekisteröitiin Judoliittoon vuonna 1962. Seuraavana vuonna perässä seurasivat Mikkelin Judo sekä helsinkiläiset Meido-Kan ja Chikara. 1960 -luvun lopussa judoseuroja oli 36. Harrastajakunta oli pääasiassa nuoria miehiä, joita kiinnosti kamppailu.

1970 -luvun lopussa seuroja oli jo 67. Seuratoiminta oli vilkasta ja kamppailu-urheilusta kiinnostuneita naisia pääsi mukaan yhä enemmän. Vähitellen judosta tuli myös lasten harrastus. 1980 -luvun lopussa seuroja oli jo 125. Välillä seurojen toiminta on hiipunut ja niitä on lakkautettu. Kuitenkin uusia seuroja syntyy koko ajan ja vanhoja seuroja herätetään henkiin.

2000 -luvulla mukaan ovat tulleet myös alle kouluikäiset lapset eli muksujudokat. Hyvien kokemusten myötä aktiivisimmat seurat tarjoavat toimintaa perhejudossa jopa 1 -vuotiaista lapsista alkaen. Lisäksi judokursseja on suunnattu aikuisille aloittajille sekä erityitä tukea tarvitseville henkilöille. Vuoden 2010 marraskuussa Judoliitossa on rekisteröityjä seuroja 122. Judoharrastajien määrä on vuonna 2010 julkaistun kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 12 500. (http://www.judoliitto.fi/judo/historiaa/; Marttila 2008, 45, 50; Suomen Dan-Kollegio 1986, 31-39; Ippon 4, 198 17.)

Judoharrastajan taitoa ja kokemusta arvotetaan vyön värillä. Harrastajakunnan profiilin muuttuessa ja erilaisten judoon liittyvien tehtävien lisääntyessä sekä koulutusjärjestelmän tarkennusten myötä vyöarvojen vaatimuksia pitää tarkistaa, jotta ne vastaavat nykykäytäntöjä.

Judorintamalla on aina herättänyt keskustelua koulutusten sekä vyöarvojen yhteys. Osan mielestä asia on erittäin viisasta ja osa vastustaa asiaa perustellen, ettei ketään saa pakottaa koulutuksiin. Aloittaessani Judoliitossa koulutus- ja nuorisopäällikkönä kuulin monenlaista tarinaa niin koulutukista, kouluttajista, vyökokeista ja vyökokeen pitäjistä. Kuulin myös eri lajiliittojen koulutusjärjestelmistä – niiden hyviä puolia ja vastaavasti asioita, jotka aiheuttivat harmia. Valtakunnallinen valmentaja – ja ohjaajakoulutus (VOK) -uudistus sopi hyvin yllykkeeksi ja perusteluiksi saada nyt

vihdoin uudistusta pitkään judokoiden mieltä askarruttaneisiin Judoliiton koulutuksen ja vyöarvoissa etenemisen problematiikkaan.

Aloitin Haaga-Helian Ammattikorkeakoulun ammatillisessa opettajakorkeakoulussa valmentajakouluttajan erikoistumisopinnot, jotka ovat osa Valtakunnallisen ohjaaja ja koulutusjärjestelmän kehittämistä. Opintoihin liittyen valitsin opinnäytetyökseni *Judokan joustava urapolku*. Opinnäytetyössäni haluan kuvata judokan urapolkua laajasti sekä tehdä selkeän mallin aiheesta vastaamaan judokoiden nykyistä harrastajakuntaa sekä tuoda esiin erilasia mahdollisuuksia edetä jokaisen henkilökohtaisella judouralla. Judokan joustava urapolku -opinnäytetyöni tavoitteekseni asetin viisi suurempaa kokonaisuutta:

- mallintaa suomalaiselle judokalle erilaisia mahdollisuuksia edetä judomaailmassa
- selkeyttää ja tuoda läpinäkyvyyttä judon vyöarvoissa etenemiselle
- yhdistää tiiviimmin koulutuksen vyöarvoihin ja tukea näin judon perustaitojen oppimista
- judokan urapolun, vyöarvoissa etenemisen ja koulutusuudistusten yhdistämisen myötä uudistaa judopassikäytäntöä
- tiiviimpää vuoropuhelua Judoliiton ja Dan -kollegion kesken.

Kuuntelin, luin, pohdin ja keskustelin. Ideoin, ajattelin, itkin ja nauroin. Lopulta kokosin asiat paperille ja esittelin ne Dan-kollegiolle, seurakehittämiskoulutuksessa oleville seuratoimijoille sekä Judoliiton aluepäälliköille että kouluttajille.

3 Judoliiton koulutusjärjestelmän kehityspolku

Judoliitto on ollut koulutusten suhteen koko historiansa ajan hyvissä asemissa suomalaisessa urheiluelämässä. Alkuun koulutus oli hyvin pienimuotoista ja oppia haettiin ulkomailta. Kun valtakunnallisesti koulutuksen suhteen on tapahtunut muutoksia tai tullut jotain merkittävää uutta, niin Judoliiton koulutusrakenteet ja toiminnat ovat muovautuneet hyvin nopeasti kehityksen mukana. Judoliiton koulutusjärjestelmä on sidottu vyöarvoihin jo hyvin aikaisessa vaiheessa jo 1970-luvun alussa, jolloin koulutusta alettiin kehittää vauhdikkaasti.

3.1 Judo mukaan ABC-järjestelmään toiminnan alkutaipaleella

Suomen ohjaaja- ja valmentajakoulutusta ryhdyttiin järjestelmällisesti kehittämään 1960- luvulla judon aloittaessa kehityskulkuaan. Suomen Valtakunnan Urheiluliitto (SVUL) koulutti C-, B-, A-tason valmentajia ja ohjaajia. TUL:ssa vastaavasti puhuttiin 1,2,3 -tason valmentajista ja ohjaajista. Myös ruotsinkielinen keskusjärjestö ja CIF loivat oman järjestelmänsä. Koulutuksissa keskityttiin antamaan valmennustietoutta seuravalmentajille raamittaen oppimiselle selkeät tavoitteet itsensä kehittämiseksi. (Kantola 2007, 313; Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen, Ruuskanen-Himma 2003. 22)

Judon koulutus on lajin alusta saakka ollut Judoliiton ohjauksessa, jotta opetuksen laatu, vyökoevaatimukset sekä kurssien taso olisi samanlaista. Tosin oppia haettiin 60 -luvulla aktiivisesti ulkomailta kuten Englannista, Hollannista, Tanskasta ja Ruotsista. Torsten Muren on kommentoinut alkuvaiheen judo-opetuksesta seuraavaa: ”Suomen Judoliitto tulee valvomaan, että opetus tulee yhtenäiseksi ja judo säilyy vapaana oman voiton tavoittelusta”. Hänen mukaansa tällöin voidaan olla varmoja hyvästä yhteistoiminnasta koko judoyhteisön eteen. Ensimmäinen liiton pääkouluttaja oli komisario Väinö Haukka. (Marttila 2008, 37, 39.)

Uutena kamppailulajina myös valmennuskoulutusta etsittiin ahkerasti ja judokat osallistuivat SVUL:n koulutusjärjestelmän mukaisiin koulutuksiin. A- valmentajaseminaarin läpäisi vuonna 1968 viisi judokaa. Myös alemmilla tasoilla oli valmentajakoulutusta. (Ippon 4 1983. 16.)

3.2 Toiminnan kasvukaudella koulutus järjestäytyy

Judoliiton toiminta vakiintui 1970 -luvulla seuratoiminnan kasvaessa voimakkaasti. SVUL:n suunnittelujohtaja Heikki Niinisen tuella rakennettiin ensimmäinen toiminnan kehittämissuunnitelma vuonna 1972. Suunnitelmaan kuului toiminnan laadullinen ja määrällinen kehittäminen. Tällöin käynnistyi varsinaisesti koulutusjärjestelmän kehityspolku. 70 -luvun alussa päävalmentajaksi valittu Jorma Kivinen kiersi maakuntien seuroja opettaen paikallistasolla valmennusta. Judoliiton jäsenlehti Ipponissa oli useita artikkelisarjoja valmennuksesta, lääketieteen merkityksestä valmennuksessa, ravinnosta sekä painohallinnasta. Judoliitossa otettiin käyttöön vuoden 1974 lopulla Judopassi, josta löytyy toiminnallisten tietojen kohdalta myös valmentajakoulutukset. (Kantola 2007, 314 - 315, Marttila 2008, 57 - 59; Judopassi 1976. 8 -9; Ippon 4 1983, 37, 99; Lehdes, P. 15.10.2009; Fagerlund, R. 22.11.2010.)

Reino Fagerlund toimi Judoliitossa palkattuna koulutuspäällikkönä vuoden 1978 alusta 80 -luvun puoleenväliin saakka. Fagerlundin intohimona oli kehittää Judoliiton koulutusjärjestelmää ja rakentaa sinne laadukkaat liiton koordinoimat lajiosat. Fagerlundin käsistä syntyi ensimmäinen judon C- lajiosa, peruskurssiopas sekä kurssikouluttajaopas. SVUL:n piirit järjestivät yleisosia. Judoliitossa toimi hyvin CBA- järjestelmän mukainen koulutusohjelma. Judoliitto tarjoisi harrastajilleen oppia B -lajiosaan sekä yllättäen pienenä lajiliittona myös A -lajiosaa. Vaikka Kantolan (2007, 314) mukaan vain isot lajiliitot kykenivät hoitamaan lajiosat. Tosin Seppo Liitsolan mukaan (Kantola 2007, 315) myös joissain pienemmissäkin liitoissa oli laadukasta koulutusta. (Kantola 2007, 314 - 315, Marttila 2008, 57 - 59;Ippon 4 1983, 37, 99; Lehdes, P. 15.10.2009; Fagerlund, R. 22.11.2010.) C -lajiosat olivat suosittuja koulutuksia: vuonna 1978 osallistujia oli 260 judokaa ja 1979 koulutuksen kävi 355 henkilöä. Kehittämissuunnitelman mukaan tarjottiin ahkerasti myös koulutusta seurajohdolle. Vuoden 1979 aikana Judoliitossa järjestettiin yhteensä 65 eri koulutustilaisuutta, joihin osallistui huikeat 1397 judokaa. (Ippon 4 1983, 38 - 38.)

Judossa elettiin 1980- luvulle tultaessa edelleen harrastajamäärien kasvuaikaa. Judo kiinnosti nuorempia ja nuorempia harrastajia. SVUL:n luokituksessa judo nousi sijalle 13. Mittareina käytettiin mm. jäsenmäärää, kilpailutoimintaa ja koulutusta. C-lajiosien käyneet judokat jatkoivat tiedonhakemista B -lajiosakoulutuksilla. Valmentajille järjestettiin jatkokoulutusta sekä jäsenistölle tarjottiin muuta koulutusta (Ippon 4 1983, 39 – 41). Vuoden 1986 alussa osa-aikaiseksi koulutuspäälli-

köksi tuli Kari Lokkinen. Lokkisen aikana päivitettiin C -valmentajakoulutusta sekä aloitettiin judo-ohjaajakoulutus. C -valmentajakoulutus suuntautui enemmän valmennukseen ja se tuli olla suoritettuna sinisen vyön kokeeseen mentäessä. Judo-ohjaajakurssi oli tarkoitettu vihreävöisille seuraohjaajille lähinnä tekniikan oppimiseen ja opettamiseen. (Ippon 1 1988. 29.)

SVUL:n aloittaessa terhakkaasti rakentaa Lasten Urheilukoulua, Judoliitto oli mukana kehittämässä omaa lasten ohjaamiseen suunnattua koulutusta. Lasten judon koulutuksen kehittäminen sai tuntuvasti vauhtia osa-aikaisen koulutuspäällikkö Arttu Laitisen aikana 1988 - 1989. Judoliitto oli mukana SVUL:oon perustetun Nuori Suomi-ohjelman judollisten sisältöjen kehittämisessä huomioiden kasvatuksellisuuden sekä harjoittelun monipuolisuuden. (Heikkala, ym. 2003, 22; Fagerlund, R. 22.11.2010; Marttila 2008, 68. Laitinen, A. 22.11.2010.)

3.3 Muutospaineissa judo luo uutta

1990 -luvulle tultaessa Judoliitossa oli koulutustoimintaa, vaikkakaan osallistujamäärät eivät yltäneet samalle tasolle kuin aiemmin. Porkkanana koulutuksiin osallistumisille oli suositus vyövaatimuksista: C -tason koulutus tulee olla suoritettuna vihreän vyön kokeeseen mennessä. (Marttila 2008, 69; Laitinen, A. 22.11.2010.) Koulutuksen tilanteen muuttumiseen vaikutti osaltaan myös SVUL:n kolmiportaisen järjestelmän purkaminen Urheilun ja liikunnan järjestörakenteen uudistamisen yhteydessä 1990 – luvun alussa. Judoliiton taloudellinen tilanne oli heikentynyt huomattavasti. Toimintaa haluttiin suunnata enemmän valmennukseen kuin koulutukseen. Puolipäiväiseksi koulutuspäälliköksi tuli vuonna 1990 Juha Salonen (Lehdes P. 15.10.2009). Suomen Liikunta ja Urheilu perustettiin lajiliittojen kattojärjestöksi vuonna 1993. Samana vuonna perustettiin myös Nuori Suomi ry jatkamaan lasten liikunnan kehitystyötä. (Kantola 2007, 316; Heikkala, ym. 17, 23.) Judoliitossa oli tehty keskipitkän aikaväli suunnitelma, johon kuului myös koulutuksen kohentaminen. Elokuussa 1993 Reino Fagerlund palkattiin liittoon osapäiväisesti hoitamaan kiireisiä koulutustehtäviä. (Ippon 2 1993. 16; Ippon 4 1993. 3.)

Vuonna 1994 Suomessa siirryttiin viisiportaiseen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmään, joka on linjassa ENSSHE:n (European Network of Sport Sciences in Higher Education) yleiseurooppalaisen suosituksen kanssa. Koulutusjärjestelmän kolme ensimmäistä tasoa on suunnattu lajiliittojen järjestäminä vapaaehtoisille toimijoille. Neljäs taso on ammatillista tasoa, joihin kuuluvat

näyttötutkinnot ja pohjautuvat Opetushallituksen tutkintojen perusteisiin. Viides taso on korkeakouluopetusta, jota Suomessa järjestetään Jyväskylän Yliopistossa. (http://www.valmentajakoulutus.fi/vok/vok_toimintamalli/; Heikkala 2003, 23.)Reino Fagerlund, nuoriso- ja koulutuspäällikkönä, muokkasi Judoliiton koulutusjärjestelmää uuden mallin mukaiseksi. Koulutus jakautui hallinnon, valmennuksen ja ohjauksen koulutuslinjoihin. Koulutusta järjestettiin perus-, keski- sekä edenneellä tasolla. (Liitteessä 1. on kuvattu koulutusjärjestelmä tarkemmin.) Oman koulutustarjonnan lisäksi opetustyötä tehtiin yhteistyössä Nuori Suomi yhdistyksen SLU:n ja sen alueyhdistysten kanssa. (Ippon 1 1994. 13; Ippon 5 1994. 18.)

Judoliiton toimintarakenteita uudistettiin talouden kohentuessa. Vuonna 1997 perustettiin lajipäällikön toimi, jonka otti hoitaakseen Harry Halttu. Hän paneutui koulutuksen koordinoimiseen Nuoren Suomen raamitusten mukaan sekä omien valmentajakoulutusten kokemuksen kautta. Judoliitossa oli valmiina monia koulutuspaketteja Fagerlundin työn tuloksena. Halttu muokkasi koulutuksen rakennetta edelleen vuoden 1997 aikana. (Liite 2.) Modulirakenne mahdollisti hyvin uusia koulutuksia. Esimerkiksi vuonna 1995 mallinnettu ensimmäinen erityisjudon ohjaajakoulutus otettiin valikoimaan. Judoliitto kulki tässä asiassa valtakunnallisten kehityspolkujen matkassa. Suomessa oli alkanut vuonna 1993 Suomen erityisryhmien liikunta ry:n toiminta. Uusia tuulia toi tullessaan myös Opetusministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön käynnistämä Kunnossa kaiken ikää -ohjelma edistämään aikuisten liikuntaa. Valtakunnallisessa valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen vastuissa tapahtui muutoksia, kun Nuoren Suomen koordinointivastuu valmentaja- ja ohjaajakoulutuksista siirtyi vuonna 1998 SLU:n osaamiskeskukselle. (Heikkala ym. 2003, 23; Ippon 3 1997. 8 -9.)

Judoliitossa aloitettiin vuonna 1999 aikuisten ohjaamiseen suunnatun Kuntojudon ohjaajakoulutuksen rakentaminen. Ensimmäinen pilottikoulutus toteutui vuonna 2000. Pienten lasten liikuntaan tarkoitettu Muksujudo-ohjaaja koulutus järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 1999 Varalan Urheiluopistolla. Judoliitto palkkasi vuosiksi 1999 - 2001 Jari Mäkelän osa-aikaiseksi ja määräaikaiseksi koulutus – ja nuorisopäälliköksi yhteistyössä Varalan urheiluopiston kanssa. (Lehdes, P. 15.10.2009; Marttila 2008, 95 - 100.)

3.4 Vahvoilla koulutusrakenteilla selviytyy hyvin VOK - muutoksessa

2000- luvun alussa syntyi valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tutkinnon perusteet tasoille I-III. SLU oli vastuussa koulutusjärjestelmän uudelleen organisoinnista, sillä valmentajan- ja ohjaajakoulutukseen tarvittiin keskitettyä koordinointia. Asiantuntijaryhmän työ sai hyvän vastaanoton niissä lajiliitoissa, joissa valmentaja- ja ohjaajakoulutusta järjestettiin. Judoliitto kuuli tähän ryhmään, sillä koulutus oli edelleen linkitetty vyöarvojärjestelmään. Kun judokan uran etenemiselle on annettu velvoitteita, niin liiton tulee järjestää palveluja vaateiden saavuttamiseksi. Lajiliitoille suunnatun valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toteuttamis- ja kehittämisvastuu annettiin Suomen Olympiakomitealle, Nuorelle Suomelle, SLU:lle ja lajiliitoille. (Kantola 2007, 317; Suomen Valmentajat, 7; Lehdes, P. 15.10.2009.)

Valtakunnallisen koulutusuudistuksen myötä Judoliitto halusi edelleen terävöittää toimintaansa. Pitkälle vapaaehtoisvoimin pyörivä liiton koulutusjärjestelmä tarvitsi kokopäiväistä koordinoijaa. Keväällä 2003 Judoliitto palkkasi muutaman vuoden tauon jälkeen koulutus- ja nuorisopäällikön. Aluksi toimi oli osa- ja määräaikainen, kunnes se kokoaikaistettiin sekä vakinaistettiin vuoden 2005 alkaessa. Kati Myllymäki aloitti tehokkaasti koulutusjärjestelmän sekä materiaalien päivittämisen uusien linjausten mukaan. Uudistettu koulutusjärjestelmä on kuvattu liitteessä 3. (Marttila 2008, 100. Lehdes, P. 15.10.2009.)

VOK -uudistus oli käynnissä nykyisen koulutus- ja nuoripäällikkö Marita Kokkosen aloittaessa työnsä elokuussa 2007. Suomessa on ollut käytössä viisiportaiseen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä vuodesta 1994. Valtakunnallista koulutusjärjestelmää on muokattu 2000 -luvun alussa, mutta toimintakentältä tuli edelleen palautetta, että järjestelmä ei tuota riittävän osaavaa ohjaaja - ja valmentajajoukkoa. (Kantola 2007, 309.)

Suomen valmentajat tekivät selvityksen suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmän tilasta ja antoi ehdotukset järjestelmän kehittämiskesi vuonna 2004. Selvityksen tekemiseen koottiin asiantuntijoista 50:nhengen työryhmä, joka sai valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet valmiiksi syksyn 2007 aikana. Perusteet julkaistiin vuoden 2008 alussa. Judoliiton koulutusrakenne vastasi hyvin ehdotettua VOK -mallia. Edessä oli jälleen koulutusmateriaalien muokkaus, jotta kaikki vaaditut asiat tulee huomioitua sekä koulutuksen toiminta-

tavat vastaamaan opetuksen toiminnallisia menetelmiä entistä paremmin. Samalla muokattiin uudelleen koulutuskaavioita, joka on tarkemmin liitteessä 4.

Suomen Judoliiton valmentaja – ja ohjaajakoulutusjärjestelmä on linjassa 10.6.2010 valmistuneen VOK- toimintamallin kanssa. Suomalaisen valmentaja – ja ohjaajakoulutus on jaettu lajiliittojohtoiseen, ammatilliseen tasoon sekä korkeakouluopetukseen. Judoliitto vastaa judokoiden koulutuksesta tasoilla 1 -3.

4 Judokan vyöarvojärjestelmä

Judossa judopuku sidotaan kiinni vyöllä, jonka väristä näkee millä tasolla harrastaja on. Vyöarvoista ensimmäinen suoritettava vyön valkoisen vyön jälkeen on keltainen. Suoritusjärjestyksessä seuraa: oranssi, vihreä, sininen, ruskea ja musta. Mustia eli dan arvoja on erikseen kymmenen. Värillisistä vyöarvoista käytetään nimitystä kyu. Vyön korotuksista vastaa Suomen Dan-kollegio.

Dan-kollegio toimii Suomen Judoliiton teknisenä asiantuntijana judoteknillisissä asioissa sekä vastaa vyöarvojärjestelmästä ja sen oikeellisuudesta. Suomen Dan-kollegio eli mustien vöiden yhdistys, on perustettu 31.5.1968, mutta yhdistykselle laadittiin säännöt vasta kymmenen vuotta myöhemmin 9.12.1978. Dan-kollegio rekisteröitiin 8.1.1981. Dan-kollegion toimintaan on otettu mallia kansainvälisistä käytännöistä. Suomen Dan-kollegio käsittelee ja valvoo kaikkia vyöarvoihin liittyviä asioita ja sääntöjä. Lisäksi sen toimintaan kuuluu kansainvälisten suhteiden hoito, koulutustilaisuuksien järjestäminen sekä oppimateriaalin tuottaminen. (http://www.judoliitto.fi/dan-kollegio/saannot/; http://www.dan-kollegio.fi/Historiikki; Suomen Dan-Kolleegio 1986. 5; Marttila 2008, 40.)

Judovöiden asteiden korotukseen on tietyt säännöt. Edellisen vyön suorituksesta tulee kulua tietty aika, jonka jälkeen voi mennä seuraavaan vyökokeeseen. Kilpaluista saa pisteitä, joita vaaditaan sinisen vyön kokeeseen mentäessä ja siitä ylöspäin. Koulutusta vaaditaan ylempiin vöihin. Aiemmin ruskeaan vyöhön on vaadittu C -tason osaaminen ja nyttemmin vastaavat tiedot vaaditaan jo siniseen vyöhön. Aivan ensimmäisiä merkintöjä on ollut C- lajiosan vaatimuksesta jo vihreään vyöhön. Lisäksi dan -asteisiin edellytetään ohjaus- tai valmennustoimintaa. (http://www.judoliitto.fi/dan-kollegio/saannot/; http://www.judoliitto.fi/dan-kollegio/graduoinnit/.)

Judon vyökoejärjestelmä on kautta aikojen herättänyt keskustelua. Sääntöjä ja ohjeita on usein uudistettu. Ne eivät ole olleet riittävän yksiselitteisiä tai niiden tiedottaminen on onnistunut huonosti. Kritisoijien mielestä joku on saanut vyönsä liian helpoin perustein. Toisaalta joltain toiselta on vaadittu kohtuuttomia suorituksia. Joku ei ole saanut lupaa osallistua vyökokeeseen. (Judolehti Ippon 1970, 5,18 - 19;Ippon 3 1990. 33; Ippon 3 1992. 27; Marttila 2008, 95 – 97.)

5 Judokan urapolkuja

Suomen judokoiden harrastajaprofiili on muuttunut vuosien saatossa melkoisesti. Judo alkoi Suomessa nuorten miesten kamppailuharrastuksena 50 -luvun lopulla. Naisten asema judokoina vakiintui vasta 1970 -luvun lopulla. Vähitellen harrastajakunta vain nuortui. Nykyään harrastajia tulee mukaan jo pikkulapsina. Harrastajat jatkavat judouraansa myös entistä iäkkäämmiksi. Aikuiset aloittavat judon uutena harrastuksena. Eri-ikäisillä harrastajilla on erilaiset tavoitteet harrastuksessa etenemiseen. Hyvin monella harrastajalla on unelmana kuitenkin judon tavoiteltu merkki – musta vyö.

Jokainen judoka voi luoda omannäköisen urapolun vyöarvoissa etenemiseksi. Jokaisella judokalla on mahdollisuus saada musta vyö osaamisensa tunnuksena. Judokan urapolku muotoutuu monin tavoin. Jokainen aloittaa harrastajana. Ura voi suuntautua kilpailijaksi, kuntoilijaksi, ohjaajaksi tai valmentajaksi. Jotain judokaa kiinnostaa kouluttajanpolku, toinen innostuu tuomaritoiminnasta ja joku kokee omaksi alueekseen erilaiset järjestötehtävät. Usein judoka aloittaa harrastuksensa jossain roolissa ja vaihtaa sitä myöhemmin sujuvasti toiseen. Hyvin usein kilpajudokasta tulee tuomari tai valmentaja. Ahkera ohjaaja voi siirtyä luontevasti koulutusten kautta kouluttajaksi. Aktiivisimmat judokat voivat toimia useissa eri rooleissa sujuvasti tilanteen mukaan.

Kuvio 1. Judon peruskurssin jälkeen on useita eri mahdollisuuksia jatkaa omaa judouraa

5.1 Uran eteneminen oman toiminnan kautta

Jokainen judoka on judon alkutaipaleella **harrastaja**. Perhejudon ja muksujudoon tullaan enemmänkin yhteisen harrastuksen tai monipuolisen liikunnan vuoksi. Jos hän aloittaa peruskurssin juniorina tai aikuisena, hän on tullut mukaan jonkun mielikuvan tuomana. Aloittaessaan hänellä on ehkä mielessä millaisen roolin hän haluaa harrastuksensa edetessä. Peruskurssin alkuvaiheessa on hyvä kertoa millaisia mahdollisuuksia kullakin harrastajalla on edetä perusteiden oppimisen jälkeen.

Judo on olympiaurheilulaji, joten kilpailu-uran valitseminen on hyvin luonteva asia. Kilpailu-uran voi aloittaa jo lapsena lasten kilpailutoiminnan kautta. Jokaisella judokalla, niin itse halutessaan, on **kilpailijana** mahdollisuus edetä kansallisten kilpailujen kautta pohjoismaiselle tasolle ja siitä edelleen kansainvälisille matoille aina olympialaisiin saakka. Judossa huippukilpailu-uran rakentaminen vaatii aikaa vähintään 8 vuotta. Varsinaisen huippu-uran jälkeen on mahdollisuus kilpailla myös veteraanisarjoissa aina MM -tasolle saakka.

Kamppailumaisen kilpailun lisäksi judoka voi kiinnostua katasta. Se on muodollinen liikesarja, jossa esitetään ennalta määrätyt liikkeet tietyssä järjestyksessä. Suomeen ollaan myös lanseeraamassa Ruotsissa luotua tekniikkakilpailua, joka muistuttaa kataa. Tekniikkakilpailu ei ole aivan yhtä muodollinen kuin perinteinen kata. Nämä kilpailumuodot voi aloittaa joko juniorina tai aikuisena. Hyvin kilpailuhenkiselle judokalle nämä voivat tarjota hyviä jäädyttelykilpailuja huippuurheilu-uran jälkeen.

Joku harrastajista on tyytyväinen, että voi harrastaa kamppailulajia ilman sen kummempia kilpailullisia velvoitteita. Hänelle oman judon harrastaminen on pääasia. Harrastajajudoka voi kuulua lasten tai aikuisten ryhmään. Judossa yleensä puhutaan lasten ja nuorten harrasteryhmistä ja aikuisten kuntojudosta.

5.2 Judouran eteneminen judoyhteisössä tehtävän työn kautta

Judossa on useita tehtäviä, joissa voi edetä omalla uralla, vaikka työ tehdään toisten hyväksi. **Ohjaaja** opettaa judoa harrastajille. Ohjaustehtäviä löytyy hyvin erilaisia: tehtävät eroavat ikäkausiryhmien tai ryhmän suuntautumisen mukaan. Eri ikäryhmiä on seuran toiminnan laajuuden mukaan perhejudo, tenavat, muksut, juniorit, aikuiset, seniorit ja sovelletun judon ryhmät eli vammaisten judoharrastajien erilliset ryhmät. Ohjaajat valitsevat koulutuspolkunsa oman kiinnostuksensa mukaan syventäen osaamistaan koulutuksen kautta haluamallaan alueella.

Judovalmentaja tekee työtä judokoiden kanssa, joilla on selkeä suuntautuminen kilpaurheiluun. Valmentaja voi toimia eri ikäryhmissä seuratasolla, aluevalmentajana sekä liittovalmentajana. Judoliitossa on päävalmentaja, nuorten olympiavalmentaja, jotka ovat päätoimisia. Liittotasolla on lisäksi eri ryhmillä oman toimen ohella toimivia apuvalmentajia eli OTO -valmentajia.

Haasteellisen, mutta mukavan judouran tarjoaa **tuomarityö**. Nuori, 15 -vuotias, sinivöinen judoka voi aloittaa tuomaritoimintaan perehtymisen peruskurssilla, jolloin hän saa D -lisenssin. Hän voi toimia tuomarina itseään nuorempien kansallisissa kilpailuissa. Sinivöisenä, yli 18 -vuotiaana suoritettu tuomarin peruskurssin antaa oikeuden tuomaroida kaikissa kansallisissa kilpailuissa lukuun ottamatta arvokilpailuja. Tuomariura etenee toimimalla tuomarina säännöllisesti ja suorittamalla ruskean vyön ja tuomarin B -lisenssin. Oikeudet lisääntyvät ja B -tuomari pääsee tuomitsemaa kansallisten kilpailujen lisäksi nuorten SM -kilpailuihin. A - tuomarilta vaaditaan musta vyö ja säännöllistä tuomaritoimintaa. Hän pääsee tuomitsemaan kaikkia kilpailuja Suomessa sekä kansainvälisiin kilpailuihin. Kansainvälisesti judotuomari voi edetä International Judo Federationin (IJF:n) Continetal -tuomariksi, jolloin voi tuomita Euroopan maiden kilpailuissa. Vielä korkeampi taso on International -tuomari, joka voi tuomita IJF:n alaisissa kilpailuissa. Tuomariuran huippu on päästä tuomariski Olympialasiin. Olympialaisten tavoitelluin tuomitseminen on finaalin päätuomarin paikka. (http://www.judoliitto.fi/haku/?E*Q=tuomarin+toimintaohje.)

Judokan ura **kouluttajana** voi olla hyvin erilainen valitun roolin mukaan. Kouluttaja voi keskittyä judokoiden perusopetukseen eli vastata koulutusjärjestelmä 1. tason koulutuksista. Judoliitossa puhutaan aluekouluttajista. Liittokouluttaja kouluttaa 2. tasolla erilaisia moduleja esimerkiksi ohjaajia Muksujudoon tai Kuntojudo-ohjaajia aikuisten judoon. Katso lisää muita mahdollisuuksia

koulutuskaaviosta liitteestä 4. Vastaavasti tuomareilla on omat kouluttajansa. Tuomarikouluttajat on ajettu aluekouluttajiin, jotka opettavat tuomaritoiminnan perusteita. Liittokouluttaja kouluttaa tuomareiden jatkokoulutuksia, joissa uusitaan vuosittain tuomarilisenssit.

Graduoijakouluttaja vastaa niiden judokoiden koulutuksesta, jotka saavat Suomessa myöntää uusia vöitä vyökokeissa. Seurakouluttaja kouluttaa alempien asteiden graduoija, aluekouluttaja kouluttaa ruskean ja 1. asteen mustan vyö suoritusten vastaanottajia. Liittokouluttajat vastaavat puolestaan kaikkien graduoijakouluttajien koulutuksesta. Katakouluttaja on keskittynyt opettamaan kataopettajia.

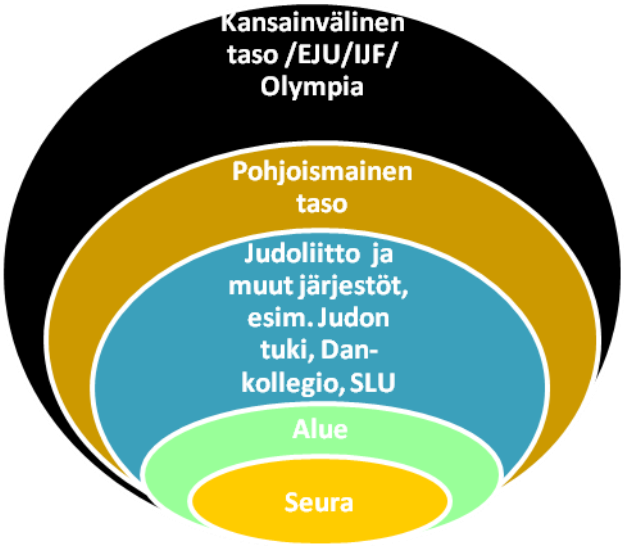
Harras-taja	**Ohjaaja**	**Kilpailija**	**Valmentaja**	**Järjestötyö**	**Kouluttaja**	**Tuomari**	**Graduoija**
Perhe Tenava Muksu Juniori Nuori Aikuinen Seniori	**Lapset** Tenavat Muksut 7 – 9-v. 10 – 13-v. **Nuoret** 13 – 19v. **Aikuiset** Kuntojudo Seniorit **Sovellettu judo** lapset nuoret aikuiset	Juniori B – nuori A – nuori Aikuinen Sovellettu judo Kata Tekniikkakisa Kansallinen taso PM -taso Kansainvälinen taso EM -taso MM -taso Olympiataso	Juniorit B -nuoret A -nuoret Aikuiset Sovellettu judo Kata Tekniikkakisa Henkilökohtainen Ryhmä Seura Alue Liitto	**Seuratoiminta** - Puheenjohtaja - Sihteeri - Taloudenhoitaja - Tiedotus - Hallituksen jäsen **Kilpailujen järjestäminen** - Johtaja - Toimitsija - Kilpailupaikka - Henkilöstö - Markkinointi - Majoitus - Lääkintä	Seura Alue Liitto Ohjaaja Valmentaja Tuomari Graduoija Kata	Kansallinen Kansainvälinen EM MM Olympia	**Kurssi** -5.kyu - 2. kyu graduoinnit **Alue** -1.kyu - 1. dan graduoinnit **Liitto** -1.dan => graduoinnit

Kuvio 2. Kooste judokan urapolkujen mahdollisuuksien ulottuvuuksista

5.3 Toiminnan ulottuvuuden tasoja judoyhteisössä

Judoka voi toimia eri rooleissa toiminnan eri tasoilla. Perustasona voidaan pitää omaa seuraa ja siellä olevia rooleja – onpa tehtäviä yksi tai useampia. Seuraava taso vaatii jo hieman enemmän osaamista, eli henkilö sitoutuu tekemään töitä oman seuransa lähialueella Judoliiton alueorganisaation tehtävissä. Siitä edelleen voi jatkaa valitsemallaan judouralla Judoliiton tehtävissä tai jos-

sain muussa vastaavassa järjestössä; kuten Judon Tuki ry, Dan -kollegio, SLU. Mikäli halua ja kielitaitoa riittää niin Pohjoismaisten tehtävien lisäksi voi hakeutua erilasiin kansainvälisiin tehtäviin.



Kuvio 3. Judoka voi edetä valitsemansa judouran tehtävissä eri tasoilla seuratoiminnasta aina kansainväliselle tasolle saakka

6. Koulutus selkeästi osaamisen tueksi vyöarvojärjestelmään

Judoliitossa on hyvä valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä, joka on sidottu vyöarvoihin. Harrastajakunnan profiilin muuttuessa ja erilaisten judoon liittyvien tehtävien lisääntyessä sekä koulutusjärjestelmän tarkennusten myötä vyöarvojen vaatimuksia pitää tarkistaa, jotta ne vastaavat nykykäytäntöjä. Judoliiton koulutusjärjestelmässä tasot 1 – 3 kuuluvat Judoliiton vastuulle koulutuksen järjestämisen sekä sisältöjen puitteissa. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksissa on huomioitu judon eri ryhmien ohjaamiseen liittyvien valmiuksien kehittäminen. Jokaisella on mahdollisuus valita koulutuslinja oman kiinnostuksen mukaan: valmennus, ohjaaminen, joka sisältää vaihtoehdot; lasten liikunta, aikuisliikunta, sovellettu judo ja seuratyö, johon luetaan tuomaritoiminta ja koulutus sekä graduoitiosaaminen.

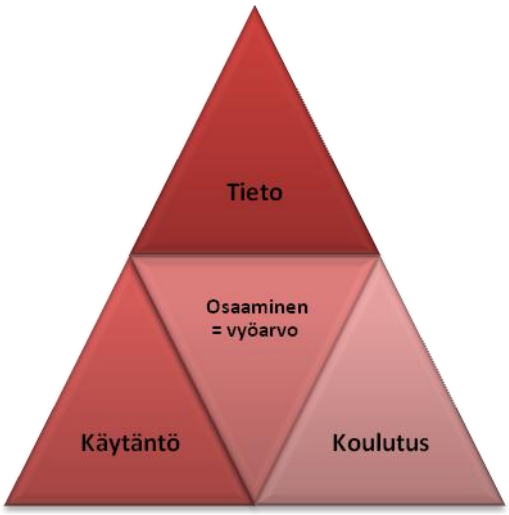
Valitsemansa koulutuslinjan mukaan henkilö voi edetä opinnoissaan helposti tasolle 3 ja siitä edelleen tason 4 kautta yliopistotasolle saakka. Koulutusjärjestelmä on luotu VOK – perusteiden pohjalta annettujen vähimmäisvaatimusten mukaan, korostaen judossa käytännön oppimista ja yksilöllistä mahdollisuutta valita itselle mielenkiintoisin toimintakenttä.

Alueiden kouluttajilta on tullut palautetta, että judon peruskoulutukset ovat perustellumpia käydä jo alempien, oranssin ja vihreän, vöiden aikana. Tällöin judon perusasiat kertautuvat oikeaan aikaan ja judokoiden tekninen osaaminen vahvistuu. Myös koulutukseen osallistujat ovat antaneet vastaavaa palautetta. Peruskoulutuksien aikaistaminen ajankäytön kannalta tukee myös kilpailijoiden harjoittelua. Usein kelta- ja oranssivöiset judokat vasta aloittavat kilpailemista, joten koulutukset soveltuvat paremmin vuosirytmiin. Perusasioita kerrataan riittävästi ja koulutuksiin osallistuminen ei häiritse tärkeisiin kilpailuihin osallistumista. Näin ollen kaikki judokat suorittavat peruskoulutukset oikeaan aikaan.

Lisäksi judoseuroissa, alueilla ja Judoliitossa on nykyään tarjolla hyvin erilasia ohjaus-, opetus-, tuomari-, graduointi- sekä järjestötehtäviä aina kansainväliselle uralle saakka. Kata -toiminta on mukavassa nousussa myös Suomessa. Kilpailupisteiden lisäksi vyövaatimuksissa tulee huomioida muut judon eteen tehtävät panostukset nykyisissäkin ohjeissa esitettyjen argumenttien mukaan.

6.1 Koulutusten vaatimukset suhteessa vyöarvoihin

Voimassa olevissa graduoitivaatimuksissa todetaan koulutuksista, että kilpailijoiden kohdalla koulutukseksi luetaan erilaiset valmennusleirit, kesäleirit, edustusvalmennettavilla edustusvalmennusleirit ja kansallisen tason kilpailijalla alue- ja kesäleirit. Kilpailu-uran jälkeen myös heidän tulee osallistua koulutuksiin valmentajana, opettajana ja/tai tuomarina, mikäli haluavat edetä seuraavaan vyöarvoon. Judokan, joka toimii judossa ohjaajana, -opettajana, valmentajana, tuomarina, järjestötoimitsijana tai harrastaja on kouluttauduttava oman judotoiminnan lisäksi. (http://www.judoliitto.fi/dan-kollegio/graduoinnit/.) Koulutuksen tärkeys huomioidaan nykyään, mutta järjestelmään tarvitaan selkeyttä sekä koulutusten kohdennusta osaamisen lisäämisen tueksi.



Käytäntö = kokemuksen kautta oppiminen
Hiljainen tieto, opittu käytännössä ”perinteenä”, aina ennenkin on tehty näin
Tieto = hiljainen tieto tai teoreettinen tieto
Tietoa voi jokainen hankkia itsenäisesti käyttäen lähdekritiikkiä tai sitten ei
Koulutus = luo pohjan asioiden ymmärrykselle sekä opettaa ja rohkaisee soveltamaan asioista
= koulutuksen avulla viedään teoreettinen tieto käytäntöön
= etsitään perusteluja hiljaiselle tiedolle eli kyseenalaistetaan ja viedään ”aina ennekin on tehty näin” käytännöt teoriaan perustelujen kautta, käytännön hyvät asiat tulee saattaa näkyväksi
= koulutuksessa on koulutuksen järjestäjän taholta lähdekritiikkiä
Kaikkia asioita tulee olla, jotta kokonaisuus toimii.

Kuvio 4. Osaaminen eli vyöarvo karkeasti ajateltuna käytännön, tiedon ja koulutuksen suhteena

Uudistuksen myötä lähes kaikki judokat käyvät ensimmäisen koulutuksen. Nykyään moni judoka ehtii lopettaa judouransa ennen kuin se edes ehtii kunnolla alkaa. Koulutuksen aikaistamisen oranssiin vyöhön selventää judokalle judouran rakentamisen mahdollisuuksia paremmin koulutuksessa olevan tehtävän myötä. Toinen koulutus vihreävöisenä tutustuttaa judokan muihin alueen judokoihin sekä ohjeistaa tehtävien myötä suunnittelemaan omaa judokan koulutuspolkua. Sinisen vyön judoka on käynyt valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmän 1. tason. Sinivöiset judokat usein toimivat vastuuohjaajina seuroissa. Näin järjestelmän kautta vahvistuu edelleen ohjaajien osaaminen. Välittömänä seurauksena uudet harrastajat saavat laadukkaampaa judoopetusta. 1. dan eli ensimmäinen opettaja-aste on jo 2. tason koulutuksen käynyt judoka, jolla on

hyvät perustiedot valmennuksesta ja ohjaamisesta. Alla olevassa taulukossa on esitetty uudistuksia edellä mainittujen perustelujen mukaan.

Taulukko 1. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen vaatimukset suhteessa vyöarvoihin

<table>
<tr><td rowspan="5">seura-koulutus</td><td rowspan="4">alue-koulutus</td><td rowspan="3">alue-koulutus</td><td rowspan="2">liitto-koulutus</td><td>1.dan
100 h /
2. taso</td><td>• Fyysinen valmennus
• Taitoharjoittelu
• Vapaa-valintaisesti
• Valmennus
• Lasten liikunta
• Aikuisten liikunta
• Sovellettu judo</td></tr>
<tr><td>1.kyu
70 h</td><td>• Fyysinen valmennus
• Taitoharjoittelu judossa</td></tr>
<tr><td>2.kyu
50 h /
1. taso</td><td colspan="2">• Fyysinen harjoittelu
• Kata – ja tekniikkaleiri</td></tr>
<tr><td>3.kyu
30 h</td><td colspan="3">• Oppimisen ja opettamisen perusteet (OOP)
• + Alle 15 v. Mä oon täällä
• + Tervetuloa ohjaajaksi</td></tr>
<tr><td>4.kyu
15 h</td><td colspan="5">Judon perusteet (JP)</td></tr>
</table>

Uudistuksen myötä Judon perusteet -koulutus voidaan siirtää seuran vastuulle. Judoliitto huolehtii riittävästä ohjaajakoulutuksesta. Oppimisen ja opettamisen perusteet säilyvät edelleen alueen koulutuksina. Uutena koulutuksena alueelle tulee kata - ja tekniikkakoulutus leirimuotoisena ”valmistaudu siniseen vyöhön” ajatuksella.

6.2 Kilpailijan eteneminen vyöarvoissa

Judo on kamppailulaji, joka on olympiaurheilua. Judossa kilpailija on voinut edetä vyöarvoissa kilpailuissa hankittujen pisteiden kautta tai osoittaa osaamistaan sijoittumalla hyvin arvokilpailuissa. Aiemmin kilpailupisteet on määräytynyt voittopisteiden ja voitetun vastustajan vyöarvon mukaan. Kilpailupisteiden määräytymiskategoriaa on hyvä yksinkertaistaa. Kilpailuun osallistumisestakin pitää saada pisteitä. Jokainen voitto on piste, ilman vastustajan vyöarvoa tai voittopisteitä. Aina ei välttämättä ole tiedossa vastustajan vyöarvo. Vaikka ottelussa näkee vastustajan vyöarvon, se ei ole merkityksellinen asia eikä sitä muista ottelun jälkeen. Kilpailujen tasoa voi määrittää siten, että sarjavoitosta saa tietyt pisteet ja kilpailujen tasosta tietyt pisteet. Vastaava käytäntö toimii olympiaranking -pisteiden saavuttamiseksi. Kansallinen taso tuo matalimmat pisteet ja

Olympia taso kovimmat. Olympiapaikan saaminen on jo kova näyttö ilman otteluvoittojakin. Lasten (alle 15 -vuotiaat) kilpailutoimintaan tulee luoda oma laskentakriteeristö. Oheinen esimerkki on ajateltu B -nuorista alkaen, sillä tuolloin pääsee osallistumaan arvokilpailuihin. Tämä kokonaisuus pitää vielä käsitellä valmennusjohdon kanssa, jotta kaikki asiat tulevat arvioitua oikeudenmukaisesti, loogisesti ja läpinäkyvästi.

Taulukko 2. Ehdotus kilpailupisteiden keräämiseksi vyökoetta varten

	kansallinen kilpailu	**SM**	**PM**	**World Cup**	**EM**	**MM**	**Olympia**
osallistuminen	1	2	3	5	10	15	20
sarjavoitto	2	5	5	10	20	30	50
voitetut vastustajat	1 / voitto	1/ voitto	1/ voitto	2/ voitto	5/ voitto	10/ voitto	20 / voitto

Lisäksi tarvitaan selkeä kriteeristö, millaiset ansiot tuovat vyöarvon korotuksen ilman vyökoetta. Asian selkeydeksi tulee määritellä millainen asiantuntijaraati voi tällaisen esityksen tehdä ja ketkä korotuksesta päättävät.

6.3 Judotyön arvostus vyöarvoissa

Kilpailusaavutusten ohella vyöarvokotuksissa tulee huomioida judon eteen tehtävää muuta työtä samassa suhteessa kuin kilpailuja. Judossa ei ole mestareita, ellei joku heitä opeta junioreina eikä luo judoseuralle toimintaedellytyksiä. Tästä työstä tulee saada myös toimintapisteitä kuten kilpiluistakin.

Taulukossa 3 kuvataan esimerkein, kuinka judoka voisi saada pisteitä hänen valitseman urapolun mukaan tietyn ajanjakson puitteissa. Taulukoon on koottu eri tehtäviä eri ulottuvuuksilla, joten kokonaisuus on helppo hahmottaa yhdellä silmäyksellä. Pisteytyksen määrittelyyn tulee luoda judokoita aktivoiva käytäntö. Tässä mallissa on korostettu tärkeimmän yksikön eli judoseuran tehtäviä. Hyvin toimiva judoseura tuottaa erinomaisia toimijoita ja kilpailijoita kaikille sektoreille. Lisäksi kouluttaminen palvelee koko judoyhteisö, joten siitä työstä saa pisteitä. Mallia tulee vielä käsitellä yhdessä Dan -kollegion, Judoliiton toimijoiden ja aluepäälliköiden kanssa ja luoda tasapuolinen ja oikeuden mukainen pisteytys.

Taulukko 3. Ehdotus vyökoetta varten kerättävien pisteiden laskennasta judossa tehtävien erilaisten toimien mukaan

Judokan uramahdollisuudet	Judotoiminnan pisteytys tehdyn työn mukaan (peruspisteet esimerkkinä, toimintakausi = vuosi / pisteet * toimintavuosi)				
	Seura	Alue	Judoliitto ja muut järjestöt, esim. Judon tuki, Dan-kollegio, SLU	Pohjoismainen taso	Kansainvälinen taso EJU/IJF/Olympia
Ohjaaja	10	5	7		
Valmentaja	10	5	7		
Graduoija	5 /graduointi	7/ graduointi	7/ graduointi		
Kouluttaja -ohjaaja/valmentaja -tuomari -graduoija -kata	5/koulutus	10 / koulutus	15 / pidetty koulutus		
Järjestötoimija	10	5	7	3	3
Kilpailija	kilpailijoille on oma taulukko tuonnempana				
Katakilpailija	täytyy määritellä kilpailujen tason ja ottelijamäärän mukaan				
Tuomari	peruspisteytys määräytyy lisenssin mukaan, lisäksi tuomitut kilpailut esim. 5 pistettä / kans. kilpailu, 10 pistettä kv.kilpailu				
Muu toiminta	Pisteitä tulee saada esim. opetus-materiaalin, judokirja, judoaiheisten artikkeleiden yms. materiaalin tuottamisesta.				

Pistelaskukäytäntö on ajateltu siten, että jokaiselle toiminalle on peruspisteet, jotka kerrotaan toimintavuosien tai pidettyjen tehtävien määrällä. Esimerkiksi judoka ohjaa kaksi vuotta nuorten peruskurssia, niin hän saa siitä 2 toimintakausi * 10 pistettä = 20 pistettä. Kouluttajan, graduoijan ja tuomarin kohdalla aktiivisuus palkitaan. Eli kouluttaja saa viisi pistettä jokaisesta seurassa pitämästään koulutuksesta. Aluekoulutus tuo 10 pistettä / koulutus. Jos vuoden aikana judoka pitää esim. 3 aluekoulutusta, niin hän saa 3 * 10 pistettä = 30 pistettä.

Vyöarvojen väliaikoja määritettäessä toimintapisteet ja harjoituksissa käyntiaktiivisuus ovat oikeudenmukaisempia kriteerejä, kuin pelkää aikamääre kuukausina. Uudistettuun judopassiin tulee tilaa harjoitusseurannalle.

Lisäksi tulee luoda käytäntö, miten toimitaan vyöarvon korotusten suhteen, mikäli judoka toimii eettisten periaatteiden vastaisesti. Esimerkiksi hänet tuomitaan rikoksesta tai hän jää kiinni do-

pingista. Judoliitto on SLU:n jäsen, joten Reilu peli -ihanteet ja tavoitteet hyvästä toiminnasta kuuluvat myös Judoliiton työskentelyyn ja samalla ovat osa jäsenseurojen toimintaa. Judoliitto on tiiviisti mukana tukemassa puhdasta urheilua ja tekee jatkuvaa yhteistyötä ADT:n kanssa. Antidoping ohjelma on päivitetty viimeksi 16.7.2009 (http://www.judoliitto.fi/valmennus/antidoping/).

6.4 Opetus- ja koulutustehtävien avulla korkeimmiksi daneiksi

Dan -arvoissa tulee huomioida judon opettaminen, sillä dan aste on opettaja-aste. Ylemmissä eli alkaen 2. dan asteista ohjauspisteet voisivat määräytyä esim. peruspisteet tuplattuna seurassa tapahtuvasta ohjaustyöstä. Tällöin korostuu dan arvon merkitys opettamisessa. Samoin danit aktivoituvat itse toimimaan seuratyössä, kun toiminnalla on selkeä arvo omalla uralla etenemiseksi. Valmentajana toimivat danit huomioidaan nykyisin urheilijan menestyksen mukaan.

Ylemmistä dan -kokeissa ei ole varsinaisesti uusia vaatimuksia koulutuksen osalta. Mutta halutessaan edetä vyöarvoissa, suosituksena voi olla yksi 15 tunnin lisä-, jatko- tai täydennyskoulutus joltain osaamisen alalta. Tällaiseksi voidaan katsoa koulutustarjonnan kaikki vaihtoehdot sekä erilaiset leirit alkaen alueleireistä. Koska opetusvelvollisuus kuuluu 2. dan judokalle, niin myös oman osaamisen ylläpitäminen tulee kuulua kriteereihin. Vaihtoehtoja tietojen päivitys- ja lisäkoulutusvaihtoehtoja on lukuisia, joten hän voi haluamallaan tavalla hakea lisäoppia.

6.5 Lasten ja aikuisten vyöarvokehityksen perusteluja eroja

Vyövaatimusten ja vyökokeiden pitää kannustaa harrastajaa löytämään yhä uusia tavoitteita harrastuksestaan. Ensimmäisen vyön eli keltaisen vyön suorittaminen ja saaminen on varmasti merkittävin tapaus judokan urakehityksen kannalta. Ensimmäisten kokemusten jälkeen judoka tekee valinnan jatkaako harrastusta vai ei. Keltaisen vyön koetta on myös muokattu varmasti eniten vyökoehistorian aikana. Nykyään kokeeseen saa valita yhden heittotekniikan kolmesta eri luokasta; käsi-, jalka ja lonkkaheitto sekä samoin saa valita mitä sidontoja näyttää. Tämä on toimiva ja kannustava käytäntö, sillä jokainen voi valita opetetuista tekniikoista ne, jotka osaa parhaiten.

Judon opetuksessa tulee kiinnittää huomiota ensimmäisten tekniikoiden oppimisen helppouteen, niin aikuisilla kuin lapsillakin. Aiemmin vyökokeet ovat perustuneet japanilaiseen malliin, jossa määritellään tekniikat, jotka tulee osata. Osa tekniikoista oli teknisesti vaativia. Tämä ei aiheuttanut erityisemmin pulmaa, sillä suurin osa aloittajista oli nuoria aikuisia, jotka oppivat tekniikat melko helposti. Heillä oli hyvät liikunnalliset perusvalmiudet, joten judon tekninen lajiosaaminen sujui näppärästi.

Nykyään judon aloittajat ovat huomattavasti nuorempia lapsia, joilla ei ole kaikki kehitysvaiheet läpikäyty ennen ensimmäisiä vyökokeita. Esimerkiksi lapsilla saattaa tuottaa pulmaa keskikehon ylitystä vaativat liikkeet etenkin, jos niissä vaaditaan ääreismotoriikan hallintaa. Tällaisia judoheittoja on lukuisia, esimerkiksi sasaetsurikomiashi. Heitossa tekijä liikkuu taaksepäin. Heittäjä pysäyttää parin eteenpäin astuvan jalan omalla jalallaan ja samalla hänen pitää kiertää ylävartaloa oman keskikehonlinjan yli vastakkaiselle puolelle käsien seuratessa vartalon kiertoa. Tämä heitto on vaikea alle 9 -vuotiaille, sillä heidän motorinen kehityksensä ei ole vielä riittävällä tasolla. Toki tekniikkaa kannattaa harjoitella helpotettuna versioina esimerkiksi matalasta asennosta tai sen osia voi tehdä erillisinä harjoittein. Täydellistä heittosuoritusta ko heitosta vyökokeessa ei kannata vaatia, sillä harva lapsi siihen vielä pystyy. Judotekniikoista tulee valita opetukseen sellaiset, jotka lapsi omaksuu helposti ja harjoittelee mielellään onnistuen niissä. Ohjaajalla tulee olla käsitys lapsen kehityksestä sekä kyky soveltaa tekniikoiden opettamista lapsen kehitystason mukaan. Samat tiedot tulee olla myös vyökokeen vastaanottajalla, jotta hän osaa arvioida näytetyt tekniikat objektiivisesti oikein. (Hakkarainen 2007, 392.)

Lapsilla vyöarvoissa etenemiseen on väliasteita juuri sen vuoksi, että taataan riittävä aika oppimiselle. Lapsi ei jaksa keskittyä tekniikan harjoittamiseen yhtä kauan kuin aikuinen, joten tekniikan kertausta tulee olla useammin. Lasten ryhmässä myös yksilölliset kehityserot ovat suuria. Mutta lapsia motivoi oppimiseen toisten lasten kanssa samaa tahtia eteneminen sekä ryhmässä pysyminen. Lasten vyöarvoissa ei kannata edetä turhalla kiireellä vaan varmistaa asian oppiminen. Vastaavasti aikuisten kanssa tulee edetä melko rivakasti, jotta mielenkiinto pysyy yllä. Lisäksi aikuisilla on olemassa kehitykselliset perusvalmiudet, jotka vain vaativat harjoitusta ja ärsykettä erilaisten ja monipuolisten tehtävien muodossa. Aikuisilla on myös mahdollisuus osallistua koulutuksiin aiemmin suhteessa vyöarvoihin kuin lapsilla. Aikuisilla saattaa olla jotain liikunnallisista kokemustai koulutustaustaa, mikä antaa lisävalmiuksia oppia asioita nopeasti. Aikuisille ja nuorille aikuisille on kilpailuja sekä muita tehtäviä seurassa tarjolla enemmän kuin lapsille. Nämä seikat puoltavat aikuisen nopeampaa etenemistä vyöarvoissa.

7. Judopassien uudistaminen

Judopassi on käytössä jokaisella judoseuraan rekisteröidyllä judokalla. Judopassi on harrastajalle asiakirja, johon merkitään tietoja harrastajan tekemisistä ja saavutuksista. Passista löytyvät omistajansa henkilötiedot, vyökokeiden suoritukset, koulutukset, leirille osallistumiset, tuomariluokitus sekä graduoijaluokitus (vyökokeen vastaanottaja). Näiden lisäksi on toiminnallisia tietoja kuten valmennus- ja koulutustoiminta, yhdistystoiminta, tuomaritoiminta sekä kilpailutiedot. Kilpiluihin osallistuminen merkitään sekä kaikkien voitettujen vastustajien nimet. Vyökokeeseen mentäessä passista on helppo laskea kilpailupisteet. (Judopassi 1984, 40.)

Nykyään kaikki lunastavat samanlaisen judopassin, joka on otettu käyttöön 1.12.1974. Käyttöönoton jälkeen passia on uudistettu kolme kertaa. Passissa kaikilla kysyttävillä tiedoilla ei nykyisin merkitystä. Passin toiminnallisiin tietoihin tarvitaan lisäsarakkeita. Passissa on edelleen vanhoja tietosarakkeita; mm. CBA -koulutusjärjestelmän mukaiset tietosarakkeet. Passi on aikoinaan suunniteltu aikuisen harrastajan näkökulmasta. Lasten käyttöön nykyinen passi on tylsä. Passiuudistuksen yhteydessä on luontevaa tehdä kaksi passia erikseen: aikuisten passi sekä junioripassi.

7.1 Aikuisten judopassi

Aikuisten passi lunastetaan, kun kilpailutoiminnassa alkaa Suomen mestaruuskilpailut 15 -vuotiaana eli B -juniori-ikäisenä. Tällöin poistuu vyöstä myös juniorimerkinnät, jotka ilmoittavat, ettei lapsille saa tehdä kuristuksia eikä käsilukkoja kasvuvaiheen ollessa vielä kesken.

Aikuisten passi säilyy rakenteeltaan lähes entisellään. Ainoana merkittävänä uudistuksena passiin tulee harjoitusseuranta, jotta vyöarvojen väliajan lisäksi huomioidaan harjoitteluaktiivisuus. Päivityksenä passiin tulee koulutusten nykyinen tasomalli ja valmiit sarakkeet kaikille yhteisistä koulutuksista. Tuomari, kouluttaja ja graduoijatoiminnalle tehdään lisäsivuja. Kilpailutoiminnan sivulle lisätään sarake, johon voi merkitä aiemman passin tai junioripassin aikaiset kilpailupisteet sekä merkittävimmät sijoitukset. Vyökoesuorituksista jätetään pois junioriasteiden merkinnät.

7.2 Junioreiden judopassi

Junioripassi on tarkoitettu alle 15 -vuotiaille, jolloin vyösuorituksissa oleelliset juniorimerkinnät jäävät ennalleen. Junioreille koulutussivuille laitetaan taso 1. koulutukset sekä tuomarikoulutus. Muita koulutussarakkeita ei tarvita. Järjestötoiminnan osaan jätetään tila, jotta voidaan kirjata esimerkiksi toiminta apuohjajana. Uusina asioina tulee sivuja harjoitusseurannalle, jotta judokan aktiivisuus voidaan todentaa seuraava vyön korotusta varten. Passiin lisätään luettelo perusliikuntataidoista. Lapsen hallitessa kyseisiä taitoja, hän saa siitä merkinnän. Tämä valmistaa lasta judon natsakokeeseen eli junioriasteen kokeeseen, jossa kysytään judotaitoja. Toinen tavoite on harjoitusten monipuolistaminen. Ohjaajien on opetettava listan mukaisia perusliikuntataitoja ennen judotekniikoita. Näin halutaan vahvistaa ja valmistaa lasten judotekniikoiden oppimista.

Junioripassista löytyvät myös kilpailutiedot, sillä moni juniori tutustuu kisaamiseen jo lapsena. Nykyään usein kilpailutietosivu täyttyy judokan kiertäessä junnucupeja sekä pieniä lähiseudun kilpailuja tai kansallisia junioriturnauksia. Kilpailuista saa merkinnän passin, joka motivoi lasta harjoittelemaan uusia tekniikoita sekä jatkamaan kilpailu-uraansa.

Suoranaisesti judoon liittyvien asioiden lisäksi junioripassiin lisätään napakoita tietoiskuja esimerkiksi ravinnosta, levosta ja harjoittelun määrästä. Kerrotaan hyvistä ja terveellisistä elämäntavoista. Passiin lisättään myös omaehtoisen harjoittelun seurantaruudukko, jotta lapset aktivoituvat liikkuman myös vapaa-ajallaan. Junioripassista on tavoite tehdä jatkuvasti mukana kulkeva ”maskotti”, johon lisätään uusia tietoja ja josta voi tarkistaa hyviksi todettuja käytäntöjä. Junioripassin tärkein tehtävä on kannustaa lasta jatkamaan hyvää liikuntaharrastustaan aina aikuisuuden kautta senioritoimintaan.

8. Pohdinta

Miettiessäni opinnäytetyöni aihetta, minulla oli monta vaihtoehtoa. Valitsin tämän työn sen haasteellisuuden vuoksi. Judoliitossa on ollut työn alla jo useita vuosia judopassin uudistaminen, jota on jokainen vähän tehnyt, mutta kukaan ei ole ottanut asiaa omakseen. Judopassiuudistukseen liittyy myös koulutuksen asiat sekä vyöarvojen korotukseen liittyvät ohjeet. Judopassin avulla voidaan hyvin tukea ja ohjata judokoiden urakehitystä haluttuun suuntaan.

Haasteellisuutta työhön toi sen moniulotteisuus, johon tulisin tarvitsemaan laajaa yhteistyötä Dan -kollegion kanssa. Dan -kollegio on tottunut toimimaan hyvin itsenäisesti ja se on ollut jo pitkään kentän arvostelun kohteena erityisesti korkeampien vyöarvojen korotusten suhteen. Dan -kollegion tehtävä on vaalia judon perinteitä ja vyövaatimuksia tasapuolisesti. Joskus tiukat perinteet lyövät korville muuttuvaa maailmaa ja asioissa ei päästä rakentavasti eteenpäin. Työni puolesta jouduin usein vastaamaan koulutukseen liittyviin kysymyksiin. En itsekään löytänyt selkeitä vastauksia. Joskus antamani vastaukset eivät menneetkään niin kuin olin Dan -kollegion sivulta ymmärtänyt. Selvittäessäni kysymyksiä Dan -kollegiosta, niin tulkinnat siellä olivat erilasia: riippui paljon siitä keneltä asiaa kysyi.

Olin työssäni kuullut ja huomannut eriarvoisuutta myös graduoijien toiminnassa. Joku antoi vyön judokalle hyvin heppoisin perustein. Joku ei saanut vyötä, vaikka judoka osasi asiat hyvin. Joku joutui selittämään Euroopan Judounionin henkilöitäkin nimiltä Dan -kokeessaan. Mielestäni erityisesti lasten vyövaatimuksissa ei ole huomioitu riittävästi heidän luonnollista kehityksen kulkua vaan vaadittiin asioita, joita pienet judokat eivät vielä voi edes hallita. Näiden asioiden sekamelska johti lopulta tämän työn tekemiseen.

7.1 Työn tekemisen iloja ja suruja

Asetin itselleni melkoisen haasteen selvittää nämä kaikki asiat ja saada rakennettua yhdessä Dan -kollegion kanssa Judoliittoon yhtenäisen, yksiselitteisen ja läpinäkyvän vyökoejärjestelmän, jossa judokan erilaiset urapolut ovat samanarvoisia ja jossa näkyy judokan judon osaaminen erilaisten koulutusten kautta. Haastetta toi osaltaan myös oma ajankäyttöni. Työni koulutus- ja nuorisopäällikkönä on hyvin moniulotteinen. Judoliitossa oli meneillään kolme suurempaa hanketta; kaksi

uutta koulutuksen puolella sekä yksi nuorisotyön puitteissa. Lisäksi oli yksi pienempi hanke aikuisliikunnassa. Kaikki hankkeet kuuluivat minun koordinointivastuulle. Kaikki hankkeet toki liittyvät oleellisesti työhöni ja koulutuksen kehittämiseen, mutta silti kehittämistyö vaatii aina aikaa, vaikka hankkeissa onkin muita toimijoita.

Ajankäytön pulmat tulivat konkreettisesti esiin tämän raportin kirjoittamisessa. Käytännössä työn raamit ja käytännöt olivat valmiina maaliskuussa VOK -messuilla posterin muodossa. Tiiviissä pakeissa, jota oli helppo ja selkeä esitellä. Samalla sapluunalla esittelin työtäni myös seurakehittämiskoulutuksessa niin ikään maaliskuussa yhdeksälle seuralle. Seuratoimijoilta sain hyvän vastaanoton ja hyväksyvää palautteetta asioiden muutoksesta. Esittelin elokuussa ajatuksiani myös aluepäälliköille ja edelleen hyvin tuloksina. Samana viikonloppuna tuli kuitenkin muutosvastarintaa. Kaikki aluekouluttajat – siis juuri osa siitä porukasta, jolta on tullut palautetta koulutusten uudelleen järjestämisen tarpeellisuudesta – ei hyväksynytkään suunniteltuja muutoksia. Ja työn teoreettinen raportti oli edelleen kirjoittamatta – oman ajankäytön vuoksi.

Muutosvastarinta yllätti. Erityisesti se suunta, mistä vastustus tuli. Olin varautunut huolella muutoksen tuomaan vastustukseen. Olin valmistanut perusteellisesti ensimmäiset argumentit kaikille haluamilleni muutoksille. Ensimmäiset yhteydenotot Dan-kollegion puheenjohtajaan asian tiimoilta otin jo syksyllä 2008. Pidimme kaksi kokousta, joissa oli läsnä Judoliiton varapuheenjohtaja, jonka vastuulla on harrastejudovaliokunta. Syksyllä 2009 Dan -kollegion puheenjohtaja pyysi tekemään aiheesta esityksen. Hän järjesti Dan -kollegion marraskuun kokoukseen minulle aikaa esitelläkseni asiaa hallituksen jäsenille. Kokouksessa sain hyväksyvän vastaanoton ideoilleni, mikä yllätti myönteisesti. Lisäksi sain heiltä monta hyvää tarkennusta asioihin.

Kokouksen jälkeen toimitin Dan -kollegiolle päivitetyn, selkeän esityksen asiasta. He lupasivat keskustella työstäni ja antaa asialle päätöksensä. Kerroin heille tarvitsevani päätöksen pian, jotta voin jatkaa opinnäytetyöni tekemistä. Opinnäytetyöni tulisi olla valmis 9.3.2010 ja esillä VOK (Valmentaja – ja ohjaajakoulutus) - messuilla 23.3.2010. Odottelin vastausta pitkään. Tammikuussa 2010 kysyin työni ”jatkolupaa” Dan -kollegion puheenjohtajalta. Hänen suostumuksellaan pääsin jatkamaan työtäni.

7.2 Uuden järjestelmän jalkauttaminen tatameille

Nyt joulukuussa 2010 seuraava etappi on uudelleen yhteydenotto Dan -kollegioon, työn tuotoksen lopullinen esittely koko kollegiolle. Yhteisen kokouksen jälkeen pitää jakaa tehtävät ja ryhtyä asioiden konkreettiseen työstöön ja antamaan ohjeistusta judokentälle. Judopassiuudistus tulee myös saattaa loppuun, koska se on siirtynyt tämän asian ollessa vielä kesken. Tärkein ja vaativin työ on kouluttajaporukalle hyvä ja selkä tiedottamien asiasta. Nyt haluan, että kaikki kouluttajat ymmärtävät asian uudesta näkökulmasta. Tämä on meille kaikille mahdollisuus – ei uhka. Osaamisen lisääminen on loppukäyttäjien eli judokoiden suurin hyöty koko prosessissa. Aivan yhtä tärkeää on viestittää asia selkeästi kaikille judokoille. Heille pääsanoma tulee olla nimenomaan oman judo-osaamisen lisäämisenä ja Judoliiton tukena – ei pakkokoulutuksina vyökoetta varten. Ymmärrys, että tieto, käytäntö ja niiden yhdistäminen soveltaen juuri ohjatavan tai valmennettavan kohderyhmän mukaan, tuo meille judoon ensitäkin taitavampia osaajia sekä menestyviä ja omilla aivoillaan ajattelevia huippukilpailijoita.

Selkeän ja läpinäkyvän yhdessä työstetyn Judokan joustavan urapolku -mallin saaminen useiden judoseurojen toimintaan, on suuri tavoite tulevaisuudelle. Eräässä hämäläisessä judoseurassa tähän malliin on jo tartuttu seurakehittämiskoulutuksessa esittämäni infon pohjalta. Tällainen kannustus ja uudistustyön vastaanottaminen jo työstövaiheessa antaa puhtia lähteä viemään aisaa voimakkaasti eteenpäin. Judopassiuudistuksesta tulee kyselyjä jo nyt jatkuvasti, joten sekin uudistus on tervetullutta. Perimmäisenä tavoitteena on saada kaikki asiat niputettua siihen malliin, että kokonaisuuden lanseeraaminen ja uudet judopassit saadaan käyttöön syksyllä 2011. Ja uudet ohjeet ja säännöt asuvat voimaan virallisesti vuoden 2012 alussa.

7.3 Oman oppimisprosessin avulla uusia näkyjä

Koko pitkä prosessi on jälleen kasvattanut ja opettanut minua. Vahvistanut erityisesti ajatusta, että ”kaikella on aikansa”. Minulla on tapana innostua kaikesta. Minulla on hillitön halu seurata omia intuitioita. Mitä haasteellisemmasta asiasta on kyse, sitä tarmokkaammin tartun töihin. Tämä aiheuttaa aika-ajoin ajankäytön haasteita – kuten nytkin. Mutta nyt asian venymistä on ollut jälleen kerran kokonaisuuden kannalta erityistä hyötyä.

Kokonaisuus on saanut hautua hyvin ja olen ymmärtänyt vastarinnan tärkeyden. Näin siksi, että valmistelen asian erityisen huolella, ennekuin se julkistetaan kaikille ja tehdään muutoksista pysyviä käytäntöjä. Prosessin aikana työstä piti tuottaa yksinkertainen, pelkistetty esittelyversio, joka toimi. Sitä oli hyvä testata eri foorumilla ja saada sieltä palautetta. Pieniä kurssin muutoksia pystyi tekemään joustavasti koko ajan. Judon peruskoulutuksiin oli helppo lisätä testimielessä urapolkujen rakentamista ja koulutussuunnitelmien luomista. Näiden palautteiden kautta on helppo saattaa perustellusti työ loppuun.

Judoliiton koulutushistorian tarkempi tutkiminen antoi minulle henkilökohtaisesti eniten eväitä eteenpäin. Jokaisen on tiedettävä historia, tunnettavat merkitykset ja suunnattava toiminta tulevaisuuteen, mikäli haluaa saada aikaan hallittua muutosta ja kestävää kehitystä. Tämä on ollut koko prosessin tärkein oppi koko matkallani. Tämän ymmärtäminen on juuri nyt hyvin ajankohtaista, sillä Judoliitto on Olympiakomitean lajiliittojen valmennusjärjestelmän kehityshankkeessa syksystä 2010 syksyyn 2011. Prosessin aikana etsitään Judoliiton menestystekijöitä kohti arvokisamitalia sekä pyritään löytämään kuopat, joita tulee kiertää matkalla menestykseen. Tai ainakin peittää ne hyvin pitävällä materiaalilla.

Pienenä liittona judossa on saatu aikaan paljon kun suhteutetaan tekemiset kokonaisuuteen. Muutoksen rytinöissä on uskallettu tarttua haasteisiin välittämättä pienen toimijan imagosta. Kun koulutukseen on panostettu, se on näkynyt koko liiton toiminnan terävöitymisenä sekä kilpaurheilumenestyksenä. Uskallan väittää näin, sillä 70 -luvun alussa Kivinen teki tukevaa pohjaa luomalla valmennusjärjestelmää. Fagerlund vahvisti hyvin alkanutta tiedonjanoa luomalla koulutusjärjestelmää aina 80 -luvun puoleenväliin saakka. Judon menestyi hyvin kansainvälisillä tatameilla tuolloin aina 1990 -luvun alkuvuosiin. Huippuna vuoden 1989 EM -kilpailujen viisi mitalia, joista kolme oli kultaa.

Vastaavasti tuon huuman jälkeinen pudotuskin tuntui. Koulutukseen ei panostettu samalla tavoin. Fagerlundin ensimmäisen kauden jälkeen Judoliitossa toimi koulutuksessa henkilöitä vain osaaikaisesti tai oto -henkilöiden voimin. Toki sitä mitä ehdittiin tehdä, tehtiin huolella. Lasten liikunnan koulutus koheni, samoin erityisjudo sekä aikuisten liikunta. Mutta valmennuskoulutuksen ja judon peruskoulutusten jäädessä vähälle huomiolle, niin myös uusien kilpajudokoiden perusasioiden osaaminen ei ollut enää samanlaista kuin aiemmin. Varmaan on myös muita syitä, mutta pe-

rustellusti voidaan myös koulutuksen puutteen katsoa vaikuttaneen kilpajudon laadun väljähtymiseen.

Koulutusrakenteita uudistettiin 1990 -luvun puolenvälin jälkeen reippaalla kädellä. 2000 -luvulla tehtiin napakka ratkaisu ja palkattiin kokoaikainen henkilö vastaamaan koulutuksesta. Toiminta läksi reippaasti käyntiin kaikilla koulutuksen alueilla. Judoliitossa on päästy melko pienillä muutoksilla hyvin eteenpäin. Koulutuksen käyttöaste on korkea. Pikkuhiljaa alkaa jälleen näkyä menestystä myös kilpailullisesti. Arvokisamitaleita ei ole vielä tullut, mutta tilastoissa on vuodesta 2004 lähtien pronssiotteluhäviöitä kaikissa ikäryhmissä.

Kun koulutuksen merkitys tajutaan laajana osaamisen lähtökohtana ja se sidotaan entistä kiinteämmin vyöarvoihin, niin menestys kaikilla judouran väylillä on taattu. Koulutus tulee nähdä mahdollisuutena ja etuoikeutena – ei pakkona. Kun koulutus liitetään järkevästi vyöarvojärjestelmään, niin Judoliitto myös tarjoaa laadukkaita koulutuksia jäsenistölleen. Säännöt ja vaatimukset tulee olla hyvin yksiselitteisiä ja kaikille tasa-arvoisia. Tällaisella järjestelmällä saadaan yhdessä joustaen maksimaalista tehoa minimaalisen voimin. Kuten historia on todistanut. Tiedä historia, tunne merkitykset ja toimi tavoitteena menestyvä tulevaisuus.

Lähteet

Fagerlund, R. 22.11.2010. Ex-valmennuspäällikkö. Suomen Judoliitto ry. Puhelinhaastattelu. Helsinki.

Hakkarainen, H, Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1.painos. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.

Heikkala J., Honkanen, P., Laine, L., Pullinen, M. & Ruuskanen-Himma, E. 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. Liikunnan ja Urheilun Maailma 17/2003, erikoispainos. Luettavissa: http://www.slu.fi/slu-esittely/liikunnan_tarina/

Ippon. Suomen Judoliiton jäsenlehti. Nro 2/ 1993.

Ippon. Suomen Judoliiton jäsenlehti. Nro 4/ 1993.

Ippon. Suomen Judoliitto 25 -vuotta 1983. Nro 4/1983.

Ippon 8. 1970. Aikido, Judo, Karate.

http://www.dan-kollegio.fi/. Luettu: 11.10.2010.

http://www.dan-kollegio.fi/Graduoinnit/Graduointivaatimukset/Koulutusvaatimukset/. Luettu: 8.3.2010.

http://www.judoliitto.fi/dan-kollegio/graduoinnit/. Luettu: 8.3.2010.

http://www.judoliitto.fi/dan-kollegio/saannot/. Luettu: 8.3.2010.

http://www.judoliitto.fi/haku/?E*Q=tuomarin+toimintaohje. Luettu 11.10.2010.

http://www.judoliitto.fi/judo/kunniadojo/reino_fagerlund/. Luettu: 11.10.2010.

http://www.judoliitto.fi/judoliitto/toimisto/. Luettu: 11.10.2010.

http://www.judoliitto.fi/valmennus/antidoping/. Luettu 11.10.2010.

http://www.valmentajakoulutus.fi/vok/vok_toimintamalli/. Luettu: 11.10.2010.

Kantola, H. 2007. Valmennuksen jalanjäljet. 100 vuotta suomalaista urheiluvalmennusta.

Laitinen, A. 22.11.2010. Dan -kollegion jäsen. Haastattelu. Helsinki.

Lehdes, P. 15.10.2009. Toiminnanjohtaja. Suomen Judoliitto. Haastattelu. Helsinki.

Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilun valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä. *Nykytilan selvitys ja ehdotukset kehittämistoimenpiteiksi*. 2004. Suomen Valmentajat ry. ISBN 951-98934-1-5 Luettavissa: http://valmentajakoulutus-fi-101635/kilpajahuippu_urh_valmjaohjkoul_jarj.pdf. Luettu: 4.10.2010.

Suomen Dan-Kollegio ry. 1986. Judokan käsikirja. 1986. Etelä-Karjalan Kirjapaino. Lappeenranta.

Liitteet

Liite 1. Judoliiton koulutusjärjestelmä uudistuu v. 1994

Liite 2. Judoliiton valmennus- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä v. 1997

Liite 3. Suomen Judoliiton valmentaja- /ohjaajakoulutusjärjestelmä v. 2003

Liite 4. Judoliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä v. 2009

EDENNYT TASO

OHJAAJAT	VALMENTAJAT	HALLINTO
LUT (Lasten urheilututkinto)	KVT (Kansallinen valmentajatutkinto) A-seminaarin yleis-, voima-, nopeus-, palautuminen, huolto ja ravinto-, kamppailu- ja psyykkinen osa (SLU) Valtakunnalliset valmentajafoorumit (SJuL)	LHT (Liikunta-hallinnon tutkinto)
Pohjoismaiset ja kansainväliset kouluttaja-seminaarit ja kongressit (kv. ja kansalliset judo-ym. järjestöt ja laitokset)	Pohjoismaiset ja kansainväliset valmentaja-seminaarit (kv. ja kansalliset judo-ym. järjestöt ja laitokset)	Yleinen järjestöalan koulutus
Toiminnan suunnittelu yhteistyössä liiton kouluttajien ja asiantuntijoiden kanssa	Toiminnan suunnittelu yhteistyössä liiton kouluttajien ja asiantuntijoiden kanssa	Toiminnan suunnittelu yhteistyössä liiton kouluttajien ja asiantuntijoiden kanssa

KESKITASO

OHJAAJAT	VALMENTAJAT	HALLINTO
Judo kasvatuksen välineenä (SJuL) + Ohjaava kasvatus urheilussa ja Lasten urheilun periaatteet (NS) Nuorten ohjaaminen (SJuL) + Lasten ohjaaminen, Lapsen perustaitojen kehittäminen, Lapsen kehitys ja urheilu ja Lapseni urheilee (NS) Judokurssien organisointi ja toteutus (SJuL) Kuntojudo (SJuL) Erityisryhmien judo (SJuL) Judon opettaminen (SJuL) + Oppimisen ja opettamisen perustaidot (NS)	Laji- ja taitoharjoittelu (SJuL) Harjoittelun ohjelmointi (SJuL) + Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi (NS) Testaus ja harjoittelun seuranta (SJuL) + Harjoittelun seuranta ja testaus (NS) Harjoittelun tukitoimet (ravinto, laihdutus, palautuminen, judovammat) (SJuL) + Nuoren urheilijan ravitsemus ja Tyypilliset urheiluvammat (NS) Harjoittelun ja kilpailun psykologia (SJuL + NS) (SLU) Judon kuntoominaisuudet (SJuL) + Fyysisen harjoittelun perusteet ja menetelmät (NS)	Judoseuran johtaminen (SJuL) + Seuratoiminnan johtaminen ja Seuran sihteeri (SLU) Judon markkinointi (SJuL) + Seuran myyminen (SLU) Judoseuran talouden hoito (SJuL) + Seuran talous ja Yrittäjyys seuratoiminnassa (SLU) Judotiedottaja (SJuL) + aineistona Tiedottajan opas (SLU) Kilpailujen ja leirien järjestäminen (SJuL) Judon sidosryhmät (SJuL) + Paikallistason yhteistyö
Alueellista ja valtakunnallista täydennys- ja jatkokoulutusta Toiminnan ohjaus (opintopiirit)	Alueellista ja valtakunnallista täydennys- ja jatkokoulutusta Toiminnan ohjaus (opintopiirit)	Alueellista ja valtakunnallista täydennys- ja jatkokoulutusta Toiminnan ohjaus (opintopiirit)

PERUSTASO

OHJAAJAT	VALMENTAJAT	HALLINTO
Judon perustaidot ja periaatteet (SJuL alueet) (entinen C-lajiosa)	Ohjaajan peruspaketti (SJuL) (kerätty kurssi-ohjaaja-, JUK-, ohjaaja- ja "Nuori Suomi" -aineistoista) - tiedotus Lasten urheilun perusteet (NS)	Uuden seuran starttipaketti - perustaminen - suunnitelmat - talous - sihteeri - markkinointi - kurssit
Alueellista ja valtakunnallista jatkokoulutusta	Alueellista ja valtakunnallista jatkokoulutusta	Alueellista ja valtakunnallista jatkokoulutusta

MUU JUDOKOULUTUS

TUOMARIT, KILPAILIJAT, VALMENTAJAT

Tuomarikoulutus
- peruskurssit (alueet)
- valtakunnalliset jatkot (tuomarivaliokunta)
- pohjoismaiset seminaarit (NJU)
- kansainväliset kongressit (EJU)

GRADUOIJAT JA OHJAAJAT

Graduoija- ja muu judoperusteiden koulutus
- graduoijakoulutus (Dan-kollegio ja alueet)
- perustekniikkaleirit (Dan-kollegio ja SJuL)
- katakoulutus ja judofilosofia (Dan-kollegio)

VALMENTAJAT

Tutkimusraportit (Suomen judovalmentajat)

OPISKELIJAT YM. AIHEISTA KIINNOSTUNEET

Erillinen asiantuntijaohjaus (Lääkäriryhmä, huoltajat, erityisryhmät, sosiologit, psykologit, judokasvattajat, markkikinointiryhmä yms.)
- tutkimusaiheet
- koulutuksen sisällöt
- artikkelit ja raportit
- erikoisluennot

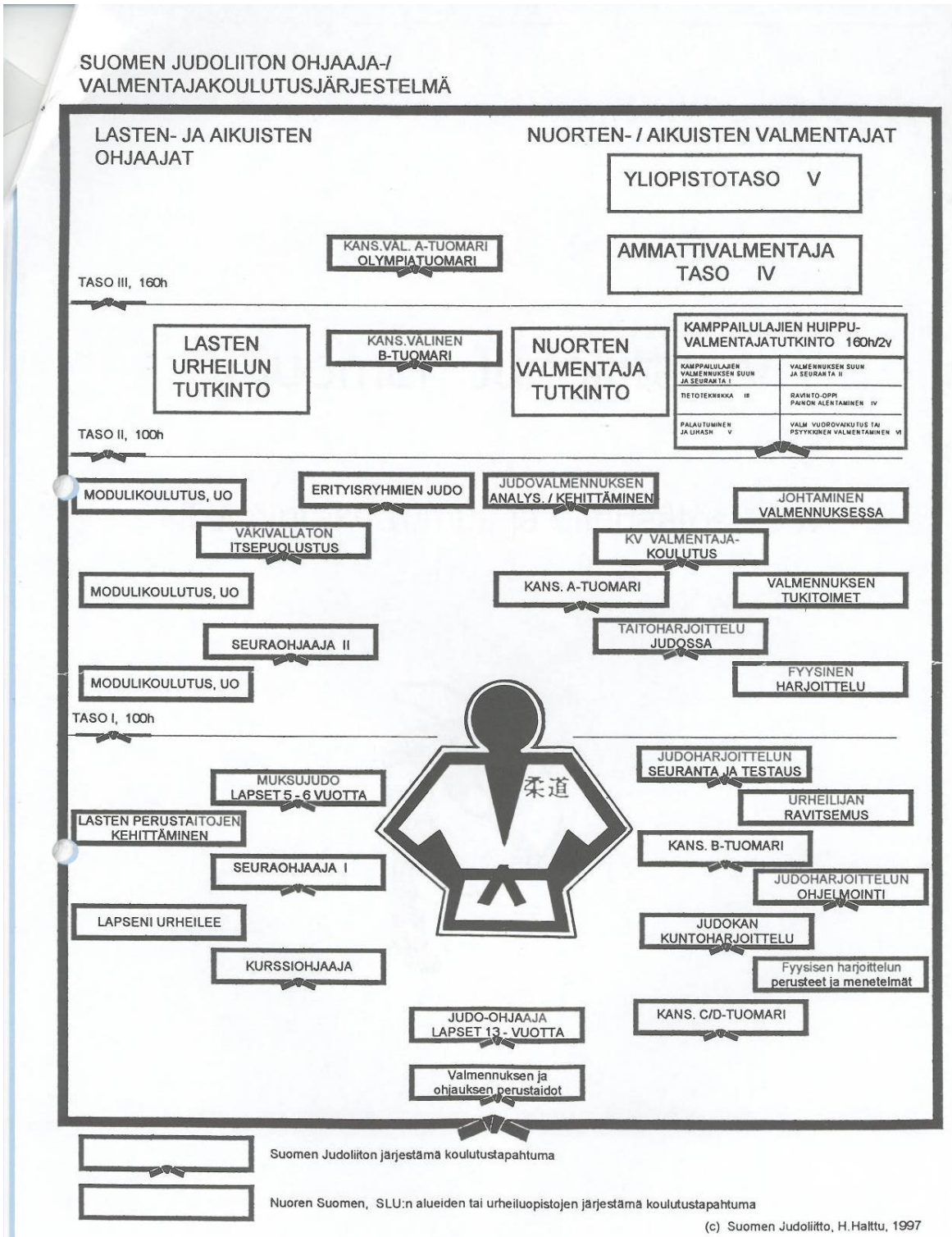
KOULUTTAJAT, ALUE- JA LIITTOVALMENTAJAT JA -JOHTAJAT

Sisäinen koulutus
- aluejohtajien ja aluevalmentajien, liittovalmentajien ja -kouluttajien, liiton johdon, tuomareitten, tiedottajien, asiantuntijoiden ym. työryhmien palaverit ja seminaarit
- osallistuminen (ja raportointi) korkeampaan koulutukseen

IPPON 1/1994

Judoliiton koulutus-järjestelmä uudistuu

LIITE 2.

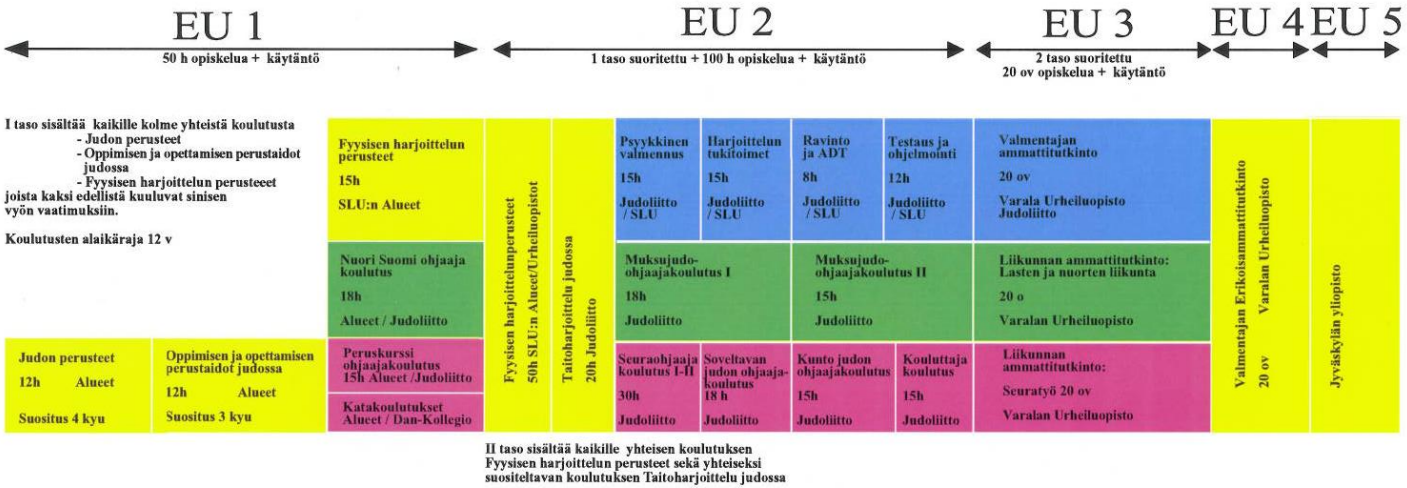

SUOMEN JUDOLIITON OHJAAJA-/
VALMENTAJAKOULUTUSJÄRJESTELMÄ
LASTEN- JA AIKUISTEN OHJAAJAT
NUORTEN- / AIKUISTEN VALMENTAJAT
YLIOPISTOTASO V
KANS.VÄL. A-TUOMARI OLYMPIATUOMARI
AMMATTIVALMENTAJA TASO IV
TASO III, 160h
LASTEN URHEILUN TUTKINTO
KANS.VÄLINEN B-TUOMARI
NUORTEN VALMENTAJA TUTKINTO
KAMPPAILULAJIEN HUIPPU-VALMENTAJATUTKINTO 160h/2v
KAMPPAILULAJIEN VALMENNUKSEN SUUN JA SEURANTA I
VALMENNUKSEN SUUN JA SEURANTA II
TIETOTEKNIIKKA III
RAVINTO-OPPI PAINON ALENTAMINEN IV
PALAUTUMINEN JA UHASH V
VALM. VUOROVAIKUTUS TAI PSYYKKINEN VALMENTAMINEN VI
TASO II, 100h
MODULIKOULUTUS, UO
ERITYISRYHMIEN JUDO
JUDOVALMENNUKSEN ANALYS. / KEHITTÄMINEN
JOHTAMINEN VALMENNUKSESSA
VÄKIVALLATON ITSEPUOLUSTUS
KV VALMENTAJA-KOULUTUS
MODULIKOULUTUS, UO
KANS. A-TUOMARI
VALMENNUKSEN TUKITOIMET
SEURAOHJAAJA II
TAITOHARJOITTELU JUDOSSA
MODULIKOULUTUS, UO
FYYSINEN HARJOITTELU
TASO I, 100h
柔道
JUDOHARJOITTELUN SEURANTA JA TESTAUS
MUKSUJUDO LAPSET 5 - 6 VUOTTA
URHEILIJAN RAVITSEMUS
LASTEN PERUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN
KANS. B-TUOMARI
SEURAOHJAAJA I
JUDOHARJOITTELUN OHJELMOINTI
LAPSENI URHEILEE
JUDOKAN KUNTOHARJOITTELU
KURSSIOHJAAJA
Fyysisen harjoittelun perusteet ja menetelmät
JUDO-OHJAAJA LAPSET 13 - VUOTTA
KANS. C/D-TUOMARI
Valmennuksen ja ohjauksen perustaidot
Suomen Judoliiton järjestämä koulutustapahtuma
Nuoren Suomen, SLU:n alueiden tai urheiluopistojen järjestämä koulutustapahtuma
(c) Suomen Judoliitto, H.Halttu, 1997

14

LIITE 3.

Suomen Judoliitto
Judoa hyvässä seurassa

Suomen Judoliiton valmentaja- / ohjaaja koulutusjärjestelmä

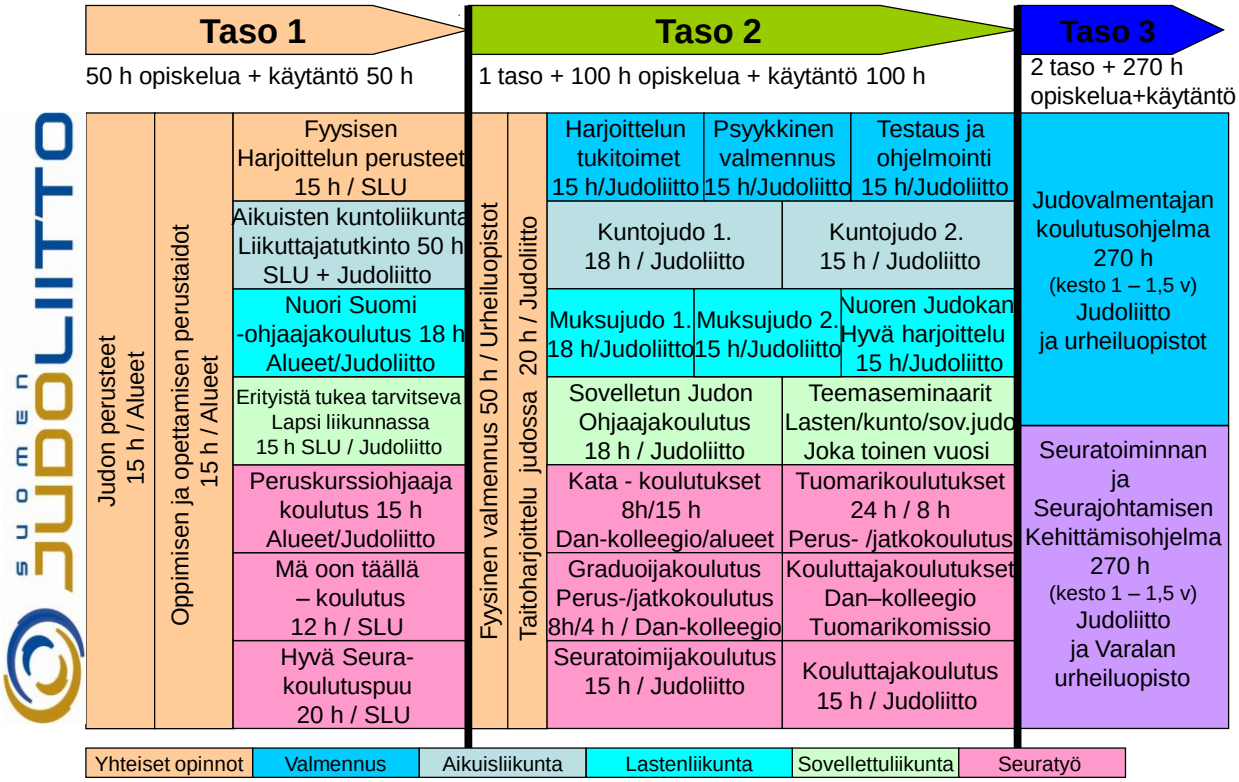


Tasotodistuksia määriteltäessä otetaan huomioon tuomarikoulutukset sekä Dan-Kollegion koulutukset.

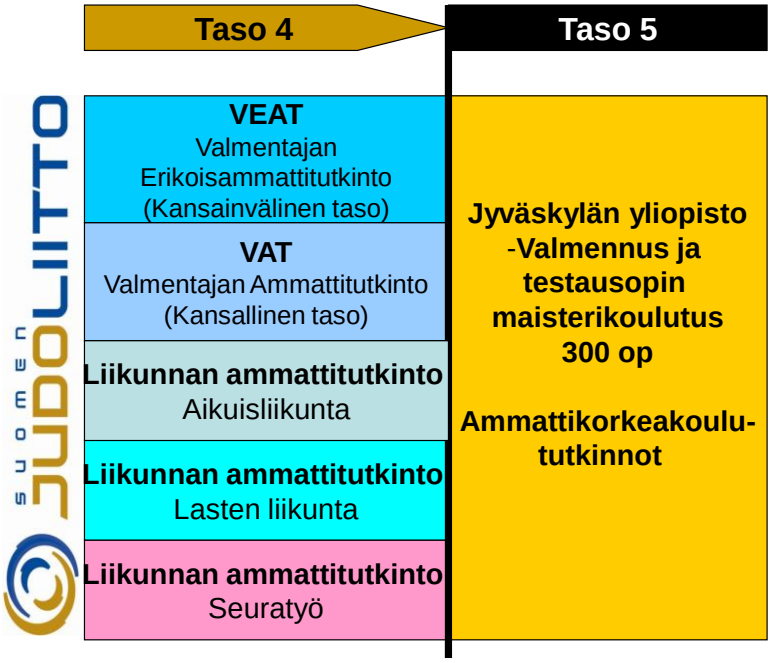
Yhteiset opinnot | Valmennus | Lasten ja nuorten liikunta ja urheilu | Seuratyö ja sovellettu liikunta

www.judoliitto.fi

Suomen Judoliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä - Lajiliittotasot 1 – 3



Suomen Judoliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä
- Ammatillinen taso 4
- Korkeakoulutaso 5



Liikunnanohjauksen perustutkinto (120 ov) ja ammattikorkeakoulujen (AMK) liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmat (210 op) sijoittuvat tasoille 2 – 5 niiden laajuuksien ja sisältöjen mukaan.