

**Rovaniemi 5.9.2020**  
**Judoseura Koyama Ry**  
**Jani Suokanerva 3 dan,**  
**puheenjohtaja**

## **KOYAMAN JUDO**

– pelitapa

### **Esipuhe Tuomo Seikkula 2014 vuodelta**

Koyamassa on käyty keskustelua siitä, millaista Koyamassa harjoitettava judo on. Keskustelujen kautta on päädytty siihen, että Koyaman judo – pelitapa tulisi kirjoittaa auki. Ennen sen aukikirjoittamista aiheesta on keskustelut tatamin laidalla, seuran kokouksissa ja lisäksi järjestettiin yksi ideointitilaisuus tatamilla keväällä 2013 (paikalla Tuomo Seikkula 2dan ja Jani Suokanerva 2dan), jossa kirjasimme ylös tähän liittyviä ajatuksia. Omaan käsitykseeni siitä, mitä kasvattiseurassani Koyaman judo on, mitä sen tulisi olla, mitä se voisi olla, miten meillä harjoitellaan tai miten tulisi harjoitella ovat vaikuttaneet merkittävästi ainakin seuraavat henkilöt: Petteri Pohja (3 dan), Pasi Värinen (4 dan), Jani Suokanerva (2 dan), Veli-Pekka Suopajarvi (1 dan) sekä Mikkelin Judossa valmentava Kuubasta lähtöisin oleva Alain Calderin (2 dan).

Olen ollut tatamilla mukana ja seurannut, miten Petteri Pohja (3 dan) on soveltanut tässä auki kirjoitettuja periaatteita peruskurssilta alkaen (syksystä 2013) juniorivalmennuksessa. Hänen lähestymistapansa judon juniorivalmennukseen ja judon opettamiseen nuorille junioreille on mielestäni ainakin Suomen mittakaavassa jotain aivan uutta, osittain jopa mullistavaa. Olen osallistunut Alain Calderinin (2 dan) vetämille judoleireille ja käynyt keskusteluita hänen kanssaan siitä, miten hän näkee judon, judovalmennuksen, kilpailemisen ja judon harjoittelun. Häneltä olen poiminut näkemyksiä mm. randorista osana harjoittelua, lihaskuntoharjoittelun sekä ylipäätään kovan kunnon merkityksestä judossa sekä siitä miten tärkeää judokalle on ajatella otellessaan. Mielestäni hänen periaatteensa valmentaa judoa, on erilainen suhteessa siihen, mitä olen Suomessa tottunut näkemään. Pasi Väriseltä (4 dan) olen varmasti oppinut judosta eniten ja hänen kanssaan olen Koyaman judosta kaiketi myös keskustellut eniten. Veli-Pekka Suopajarven (1 dan) kanssa harjoitellessani on avautunut aivan uusi taso siitä, mitä hyvä judotekniikka voi olla, mikä merkitys keuhonhallinnalla, taidolla, nopeudella, voimalla ja notkeudella on taitavan judon tekemiseen. Lisäksi Veli-Pekka Suopajarvi (1 dan) on omalla mattojudoillaan avannut uuden sivun siihen, millä tavalla matossa hyökkääminen on mahdollista kaikista

tilanteista ja kaiken aikaa. Veijo Saarisen (5 dan) ja Harri Halttun (5 dan) suora vaikutus tämän kirjoittamiseen on ollut se kannustava suhtautuminen ja luottamus siihen tekemiseen, mitä me Koyamassa judotatamalla teemme. He ovat saaneet uskomaan siihen, että se mitä ja millä tavalla teemme judoa Koyamassa, on jotain sellaista, mikä on syytä kirjoittaa auki ja jossa on todellista potentiaalia. Jani Suokanervan (2 dan) kanssa ideoimme ja kirjasimme asioita ylös tatamalla ja hän toimi myös kommentaattorina tätä kirjoittaessani. Lisäksi on selvää, että tämän kirjoittamiseen ovat vaikuttaneet kaikki seurassamme aktiivisesti harrastavat ja ohjaavat judokat, joiden kanssa olen keskustellut tai harjoitellut, kuten Matti Virta (2 dan), Jari Paksuniemi (1 dan) sekä Tomi Teppo (1 dan). Omalta osaltani olen pyrkinyt soveltamaan, testaamaan ja toteuttamaan tässä kirjoitettuja periaatteita valmentaussani Koyaman kilparyhmää. Oman kokemuksen perusteella se, mitä tässä aukikirjoitetaan todella toimii tatamalla.

Tavoitteena ja tarkoituksena Koyaman judon – pelitavan kirjoittamisessa on tehdä näkyväksi se mihin perustuen, millä periaatteilla sekä mihin pyrkien meillä Koyamassa harjoitellaan. Näin asioista tehdään näkyviä ja niitä voidaan tietoisesti edelleen kehittää. Lisäksi asioiden aukikirjoittamisella pyritään siihen, että Koyaman ohjaajilla ja valmentajilla olisi yhtenäinen käsitys siitä, mitä Koyaman judo on, mistä lähtökohdista sitä opetetaan ja mitä kohti. Tämä on ennen kaikkea työväline meillä tapahtuvaan judo-opetuksen,

-ohjaamiseen ja valmennuksen kehittämiseen ja ohjaamiseen. Koyaman judon aukikirjoittaminen mahdollistaa myös tiedon välittämisen uusille ohjaajille sekä seuran uusille jäsenille. Tämän avulla voimme myös kertoa seuran ulkopuolisille Koyaman judosta, seuran toiminnasta, periaatteista ja arvoista. Ajatus on, että tavallaan tämä ei tule koskaan valmiiksi vaan tähän voidaan aina palata ja edelleen kirjoittaa. Näin ollen tämä on ensimmäinen versio Koyaman judosta.

*Rovaniemellä 14.10.2014. Tuomo Seikkula  
Judoseura Koyama Ry:n puheenjohtaja*

### **Esipuhe Jani Suokanerva 2020 täydennys**

Vuonna 2020 elämme monin tavoin erilaista judovuotta. Vuoden alussa saimme viitteitä siitä, että kiinalainen virustauti uhkaa globaalisti ja se iski meihin kovemmin kuin olisimme saattaneet uskoa. Judoliiton suosituksista Koyama teki historiallisen päätöksen 12.3.2020 torstaina ja päätti keskeyttää judotoiminnan kokonaan. Taukoa kesti onneksi vain kesäkuuhun saakka mutta edelleenkin toiminta ei ole muuttunut ”normaaliksi” tätä kirjoittaessani syyskuussa 2020.

Tauon aikana meillä on ollut aikaa keskittyä kirjallisiin töihin ja niinpä palasimme myös tähän pelitapatekstiin, joka on kestänyt aikaa hyvin. Toki huomasimme, että olemme sen aikoinaan ehkä kirjoittaneet enemmän kilpajudopainotteisesti ja niinpä nyt on aika laajentaa tekstiä koskemaan myös muuta judoa, jota Koyamassa teemme.

Tekstin pohja säilyy siis pääosin samana ja siitä edelleen iso kiitos Tuomo Seikkulalle.

Rovaniemellä 5.9.2020

Jani Suokanerva

Judoseura Koyama Ry:n puheenjohtaja

## **Koyaman arvot**

### **Urheiluun kasvaminen**

Jokainen voi harjoitella omalla tasollaan tavoitteellisesti

Koyama tukee sekä kilpaurheilua että kuntoliikuntaa judokan urapolun mukaisesti

### **Urheilemalla kasvattaminen**

Kaikilla seuran judokoilla vahva velvollisuus toimia esimerkkinä

Jatkuva kehittäminen, kouluttautuminen, positiivinen suhteutuminen uudistumiseen ja uuden oppimiseen. Haetaan osaamista yli seura- ja lajirajojen

Ohjaamiseen ja valmentamiseen opitaan ja siinä kehitytään. Nuoria otetaan apuvetäjiksi oppimaan vanhempien vetäjien rinnalle. Vastuu on treenistä on aina kuitenkin yli 18v. koulutetulla ohjaajalla/valmentajalla.

### **Turvallisuus**

Koyaman toiminta on sellaista jossa jokainen voi tuntea olevansa turvallisessa ympäristössä sekä henkisesti että fyysisesti. Harjoitusten turvallisuutta turvataan mm. koulutetuilla vetäjillä ja aikuisten läsnäololla.

Kannustamme päihteettömään ja savuttomaan elämäntapaan. Kaikki seuran järjestämät kisa- ja leirimatkat ovat päihteettömiä ja savuttomia.

Judokoilta edellytetään hyviä käytöstapoja ja kohteliasta kielenkäyttöä. Emme kiroile.

### **Yhteisöllisyys**

Hyvässä seurassa hyvällä mielellä. Kaikessa toiminnassa kunnioitamme ja huomioimme toisia. Arvostamme erilaisuutta. Jokainen saa olla mukana omana itsenään.

Osallistetaan harrastajia ja heidän vanhempiaan.

Kaikki talkoilu on vapaaehtoista

Kaikenikäiset toimivat yhdessä

Toiminta tatamilla ja sen ulkopuolella on avointa

Kannustamme kaikkia kisoissa ja harjoituksissa

### **Judon harjoittelu – yleisesti**

Vuosien saatossa Koyama on aktiivisesti osallistunut projekteihin, joissa reilun pelin arvoja tuodaan esiin ja pyritään vahvistamaan. Esimerkkinä voisi tähän nostaa Kamppailija ei kiusaa – projektin tai European judo for peace aktiviteetit. Omatoimisesti Koyama on luonut yhteyksiä sekä Englantiin että

Barentsin alueelle. Tavoitteena on ollut erityisesti kansainvälistää Koyaman nuoria. Pyrimme aina kasvamaan henkisesti mutta myös näkemään maailman urheilun ja judon ulkopuolella.

Koyamassa judo nähdään pelinä, jossa koetellaan harjoituskaverin tai -vastustajan kanssa omia judotaitoja / -tekniikoita, jymäyttämisen taitoja sekä fyysisiä että henkisiä ominaisuuksia. Tekemisen perustana on judon kautta kumpuava tekemisen ilo. Ilo syntyy judon parissa tapahtuvien judotaitojen, fyysisten ja henkisten ominaisuuksien, omien rajojen koettelemisen, uuden oppimisen sekä itsensä hallitsemisen kokemuksen kautta. Judon näkeminen pelinä tarkoittaa, että siinä hetkessä se vie kaiken harrastajansa huomion, tekeminen on täydellisen keskittyneenä flow'n lävistämää, leikkilistä, kokeilevaa ja innostunutta. Judo ymmärretään jokaisen henkilökohtaisena matkana, jossa kehitystä ja kasvua tarkastellaan suhteessa omaan itseensä. Tavoitteena on judokan kokonaisvaltainen kasvu ja oman judon kehittyminen. Ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa fyysinen ja henkinen ovat yhtä. Fyysisen tekemisen kautta kasvetaan henkisesti. Judossa saavutettu ymmärrys, kokemukset, ominaisuudet ja taidot, ovat sinällään hyödyllisiä ja palvelevat kaikessa, mitä judoka elämässään tekee. Tavoitteena on, että judoa tehdään elämää varten, eikä se rajaudu pelkästään tatamille.

Judoharjoituksen onnistumisesta vastaavat molemmat tai kaikki harjoitukseen osallistuvat. Judon harjoittelu on hauskaa ja harjoituksissa ollaan tosissaan, mutta ei vakavissaan.

Judoa opitaan ja siinä kehitetään judoa harjoittelemalla. Harjoituksissa pyritään itsensä jatkuvaan haastamiseen ja itselle vaikeiden asioiden tekemiseen, eikä tyydytä saman toistamiseen. Taito, ketteryys, liikkuvuus, nopeus, aloitteellisuus ja jymäyttäminen ovat judon perusta. Harjoituksista pyritään tekemään vaihtelevia ja saman toistamista vältetään. Tatamilla kannustetaan toinen toistamme. Kannustaminen perustuu positiivisuuteen ja innostamiseen. Positiivinen ja kannustava ote luovat harjoitukseen iloisen ilmapiirin. Judossa ei voi koskaan olla pyrkimyksenä vastustajan tai harjoituskaverin tarkoituksellinen satuttaminen. Jokainen on vastuussa oman turvallisuutensa lisäksi myös harjoitustovereiden turvallisuudesta. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että harjoituksissa ei voi suorittaa tekniikoita väkisin, toisesta välittämättä. Suoritus viedään loppuun saakka, kun se on lähtökohtaisesti tehty sellaiseen paikkaan, mistä vastustaja on heitettävissä. Valmentajilla ja ylemmillä vöillä on erityinen rooli näyttää mallia hyvässä, toiset huomioivassa judoharjoittelussa. Kiusaaminen, nöyryyttäminen tai tarkoituksellinen satuttaminen eivät ole judokalta hyväksyttävää käytöstä.

### **Judokan alkutaival**

Harjoitusryhmäjaon perusteena ei käytetä pelkästään vyöarvoa vaan lähtökohtana on, että judokat jaetaan ryhmiin iän, fyysisen ja psyykkisen kehitysasteen perusteella eli judoka sijoitetaan ryhmään, joka on hänelle soveltuvin. Alusta alkaen judoharjoitusten keskiössä ovat kamppailulliset harjoitteet ja leikit, joiden yhteyteen tuodaan vähä vähältä uusia tekniikoita. Alkulämmittelyssä ja harjoitusten aikana käytetään pelejä ja leikkejä, joihin ujutetaan mukaan kamppailun elementtejä ja lihaskuntoharjoitteita.

Lähtökohtana ohjaamisessa on mahdollisimman vähän puhetta, edestä opettamista ja istuskelua, niiden sijaan paljon tekemistä, liikettä, osallistumista ja innostamista. Kamppailullisilla harjoitteilla judokat liikkuvat ja oppivat enemmän aivan luonnostaan. Näin myös judon kamppailullinen luonne tulee esille alusta alkaen ja näin annetaan lajista sen todellista luonnetta vastaava kuva. Tekniikat

syntyvät väistämättä liikkeeseen ja sovellettuihin tilanteisiin. Näin opitaan ensin kamppailun perustaidot; otteluasento, otetaistelu, liikuttaminen, tasapaino sekä paikat tekniikoille ja vasta tämän jälkeen keskitytään itse tekniikoiden hiomiseen. Tekniikoita ei opeteta yksityiskohtaisesti vaan tilanteeseen ”isoina” liikkeinä, jotka opitaan kokeilemalla ja tekemällä – osana kamppailuharjoitteita, eikä irrallisina suoritteina edestä opetettuna.

Hyvä ukemi on onnistuneiden pystyharjoitteiden perusta ja hyvällä ukemilla voitetaan heittopelko. Ukemin harjoittelussa ei keskitytä muotoseikkoihin vaan siihen, että saadaan aikaan hyvä alastulo. Ukemi tehdään alusta asti oikeisiin tekniikkoihin ja heittäjältä edellytetään kahden käden otteen pitämistä mattoon asti. Näin heitosta tulee hallitumpi, siitä on helpompi tulla alas ja heittäjä luo perustan tekniikan jatkamiselle matossa. Ukemi ylösnousten voi olla osa taitoharjoittelua. Ukemin harjoittelu on yhteispeliä, jossa hallitusta heitosta on hyvä tulla alas.

Mattojudoa on harjoiteltava niin paljon, että mattotaidot tulevat niin vahvoiksi, etteivät ne rajoita pystyssä tapahtuvaa yrittämistä sekä mahdollistavat mattotilanteiden täysipainoisen hyödyntämisen. Mattojudo perustuu myös aktiiviseen ja aloitteelliseen judoon – puolustautuminen käännetään hyökkäykseksi. Vahva passiivinen puolustautumisasento esimerkiksi puolustautuminen kilpikonnanasennossa, ei ole tavoite. Vaan se on viimeinen hätäkeino, jos tilannetta ei ole mahdollista kääntää hyökkäykseksi. Ensin opitaan matossa ottelemalla selviytymään ja vasta osana myöhempää ottelutaktiikkaa opetetaan turvautumista passiiviseen puolustautumiseen vaikkapa kilpikonnapuolustuksella. Harjoitteissa painopisteenä on pystystä mattoon tilanteiden nopeassa ja tehokkaassa hyödyntämisessä, niin heittäjänä / yrityksen tekijänä kuin tultaessa heitetyksi. Pystystä mattoon tilanne nähdään siis mahdollisuutena matossa tapahtuvalle jatkotilanteelle myös silloin kun tullaan heitetyksi.

Ennen varsinaista tekniikkaharjoittelua, tekniikoiden oppiminen tapahtuu enemmänkin ”itsestään” leikin ja kamppailullisten harjoitteiden varjolla, tekemällä ja oivaltamalla. Sopivilla harjoitteilla luodaan tilanteet, joissa tekniikoita syntyy. Näin opitaan ensin judon periaatteet kamppailullisten harjoitteiden kautta eli se, mihin perustuen ylipäättään on vastustajaa mahdollista heittää, saada sidonta, tehdä käsilukko tai kuristus. Lisäksi kamppailullisten harjoitteiden kautta kehitetään fyysisiä ominaisuuksia, jotka mahdollistavat tekniikoiden tekemisen. Judoa ei harjoitella vyökokeita varten vaan, jotta opittaisiin judoa. Junioreilla alempien vöiden kokeita ei perinteisessä muodossa pidetä vaan vyöarvoissa eteneminen perustuu harjoitukseen osallistumiseen, riittävien taitojen saavuttamiseen sekä osaltaan osana ryhmää etenemiseen. Perusmuotoinen ja puhdas tekniikka ei ole itseisarvo vaan tekniikoita soveltaan ja tehdään huonoistakin otteista. Tekniikoiden nimet opitaan harjoitusten yhteydessä ohjaajien niitä käyttäessä tai ylempien vöiden vyökokeisiin valmistauduttaessa.

## **Monipuolistaminen**

Tarkempi tekniikoiden hiominen ja rakentaminen alkavat vasta, kun on olemassa tällaiseen harjoitteluun vaadittava fyysiset ja henkiset valmiudet. Nuorilla yleensä 13–15 -ikävuoden kohdalla. Vanhemmilla taas riippuen mahdollisista fyysisistä rajoitteista tekniikoiden soveltaminen jatkuu kaiken aikaa. Tekniikkaharjoittelun ohjenuorana on, että ottelussa vastustajaa ei koskaan heitetä kahta kertaa täysin samalla tekniikalla, täysin samaan tilanteeseen. Miksi siis harjoittelisimme tekemään samaa tekniikkaa samalla tavalla, samaan tilanteeseen. Tekniikka voidaan tunnustella ja kokeilla paikalleen pariin kertaan, mutta jo heti sen jälkeen seuraavat suoritteet on tultava jonkinlaiseen ottelunomaiseen liikkeeseen esimerkiksi 75 %:n teholla. Näin kehitetään ottelussa

toimivaa tekniikkaa ja tehdään harjoitteesta fyysisesti kehittävämpää. Samaa periaatetta sovelletaan niin pystyyn kuin mattoonkin. Pystyjudoa harjoiteltaessa pääpaino on erilaisissa heittoharjoitteissa. Mattotekniikoita tehdään tatamin päästä päähän siten, että suorittajat liikkuvat tekniikoiden tekemisen kautta. Tekniikat tehdään yhdessä ja näin varmistetaan toistojen määrä.

Tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia kehitetään lajinomaisin harjoittein sekä lihaskuntoharjoitteina osana kaikkea lajiharjoittelua. Lisäksi kannustetaan monipuoliseen urheilun harrastamiseen. Kilpajudokalle kova lihaskunto (kestävyys, voima, nopeus) sekä kova fyysinen kunto ylipäättään (anaerobinen kynnyksen, hapenottokyky) ovat perusta tehokkaan judon tekemiseen ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn. Kilpailijalla on oltava riittävä fysiikka, jotta hän on valmis kilpailemaan ja jotta vältetään täysin turhilta loukkaantumisilta. Lajiharjoittelussa jatkuvat uchikomi - tyyppiset harjoitteet, niin matossa kuin pystyssä ovat väline lajissa tarvittavan peruskunnon sekä perustekniikan kehittämiseen. Harrastajan kohdalla kovin mahdollinen fyysinen kunto ei aina ole mahdollista, mutta myös harrastaja hyötyy lajinomaisten harjoitteiden teosta. Koyaman valmentajat ja ohjaajat antavat kaikille mahdollisuuden harjoitella omalla parhaalla tasollaan. Ryhmäharjoittelusta huolimatta yksittäinen judoka on aina keskiössä ja harjoitusta pitää muokata yksilölle sopivaksi. Tästä vastuussa on sekä valmentaja että treenaaja itse.

Lajissa tarvittavan lihaskunnon ja aerobisen kunnon kehittäminen ovat osa jokaista judoharjoitusta. Se tapahtuu erilaisten heittojen (mattotekniikoiden) ja uchikomien yhdistämisellä kuntoliikkeisiin sekä kiertoarjoitteisiin. Harjoitteita haastetaan kellolla ja niihin sisällytetään myös ajattelua vaativia harjoitteita, jolloin kehitetään judokan kykyä ajatella myös väsyneenä eli valmistetaan siihen, että tämä kykenee ajattelemaan ottelussa ollessaan väsynyt. Lisäksi lihaskuntoa kehitetään lajinomaisissa oheisharjoituksissa. Kesä on aikaa jolloin kilpailijat valmistautuvat tulevaan kauteen keskittymällä fysiikan kehittämiseen ja silloin luodaan fyysinen perusta tulevan kauden judoharjoituksille sekä kilpailukaudelle. Näin rakennetulla perustalla kyetään määrällisesti ja tehollisesti kovaan lajiharjoitteluun sekä ennaltaehkäistään turhia loukkaantumisia.

Kilpailutekniikkaa ja taktiikkaa opetetaan ohjeistettujen tehtävärandojen kautta. Kuitenkaan kova kilpailuhenkinen randori ei ole vastaus judokan taidolliseen ja fyysiseen kehitykseen. Randorityyppisten harjoitteiden tavoitteena on kisailun hengessä vaikeiden ja mahdollisimman haastavien, monipuolisten sekä vaihtuvien tilanteiden aikaansaaminen, oikeassa suhteessa omiin sekä harjoituskaverin judollisiin taitoihin ja ominaisuuksiin. Kaiken perustana on jatkuva liike. Randorityyppisten harjoitteiden tavoitteena ei ole harjoituskaverin voittaminen, oman paremmuuden esille tuominen tai toisen nöyryyttäminen. Randoriharjoitteissa ei voi olla voittajaa tai häviäjää. Randoriharjoitus ei ole ollut kummankaan kannalta onnistunut, jos vastustaja on jyrätty voimalla, tilanteet on kuolettu passamalla, toinen väsyi ukemin tekemiseen sekä tatamista nousemiseen tai toistetaan vanhaa ja tuttua kaavaa. Mitä parempi judoka on, sitä parempia tilanteita hän kykenee luomaan siten, että molemmat tai kaikki harjoitukseen osallistuvat saavat siinä tilanteessa parhaan mahdollisen judoharjoituksen. Liiallinen täysitehoisen vapaan randorin ottaminen altistaa turhille loukkaantumisille ja tekee randorista ”hengetöntä”.

Harjoittelijat ja valmentajat vastaavat yhdessä siitä, että kovissakin harjoituksissa säilyy hyvä tekemisen meininki, kokeileva leikkisyys, jota tukee kannustaminen ja innostaminen. Harjoituksissa annettava palaute on kannustavaa, kehittävä ja ohjaavaa, ei arvostelevaa virheisiin keskittyvää ”lyttämistä”. Kanssaharjoittelijat noudattavat valmentajien ohella edellä esitettyjä periaatteita palautteen annossa. Asiallinen, kannustava ja ohjaava palaute on ensiarvoisen tärkeää ja sitä tarvitaan niin valmentajilta kuin harjoituskavereilta. Oikealla tavalla annetulla palautteella kehitetään judoharjoittelua siten, että kaikki hyötyvät siitä. Hyvä kommunikaatio uken ja torin välillä

on perusta onnistuneeseen harjoitukseen. Uke ja tori sovittavat omaa tekemistä suhteessa harjoituksen tavoitteisiin sekä toisiinsa. Tavoitteena on löytää yhteinen sävel, jolloin harjoitus pystytään toteuttamaan molempia optimaalisesti palvelevana.

### **Koyamalaiset kisoissa**

Kilpailut ovat väline ja areena oman judon kehittämiseen, taitojen testaamiseen, rajojen koetteluun ja niiden ylittämiseen. Kilpailumentaliteettina on hyvän judon tekeminen, häviämistä ei tarvitse jännittää vaan kilpailuissa yksinkertaisesti tehdään sitä, mitä on opittu. Häviäminen ei tarkoita epäonnistumista, vaan jos on oteltu pelitavan mukaisesti, niin silloin ottelu on ollut onnistunut.

Otellaan ennakkoluulottomasti, aloitteellisesti, jatkuvasta liikkeestä, aktiivisella tekemisellä. Pyritään oivaltamaan vastustajan virheet ja heikkoudet, ennakoimaan, jymäytetään – saatetaan vastustaja tilanteeseen, jossa hän tekee virheitä ja hyödynnetään syntyneitä ylivoimatilannetta. Kovuuteen perustuva judo altistaa loukkaantumisille, eikä kehitä judokaa taidollisesti. Ottelemisessa tulisi tekemisenilo olla tavoitteena samoin kuin harjoittelussa. Vastustajaa ei pyritä voittamaan väkisin vaan synnyttämällä tilanne, joka johtaa vastustajan tappioon. Osana kilpailemista judoka kunnioittaa ja arvostaa samalla tavalla voitettuja ja hävittyjä otteluita. Yhtäkään judo-ottelua ei voi käydä yksin ja ilman vastustajaa jää hieno kokemus ottelusta saamatta ja oppi hakematta. Vastustajien ja kansakilpailijoiden ohella kunnioitetaan ja arvostetaan kilpailut mahdollistavia tuomareita, kilpailun järjestäjiä sekä tunnelman kilpailupaikalle tuovaa yleisöä. Tappio saa harmittaa, mutta sitä ei pidä jäädä suremaan.

Kilpailijoita kannustetaan pelitavan mukaiseen ottelemiseen. Laidalta ei anneta yksityiskohtaisia ohjeita vaan keskitytään kannustamaan, annetaan ottelijalle mahdollisuus oivaltamiseen ja omien ratkaisujen tekemiseen. Palaute annetaan ottelun jälkeen kysellen ja keskustellen. Tavoitteena on, että ottelija oivaltaa itse asiat matsatessaan ja saa tilan otella oman ottelun. Judokaa autetaan ja ohjataan hyödyntämään vahvuuksiaan ja osaamistaan sekä oivaltamaan omia heikkouksiaan ja virheitään. Junioreiden otteluita kannustettaessa on huolehdittava erityisesti siitä, että kannustus on asiallista, positiivista, molemmat ottelijat huomioivaa sekä hyvää ja kehittävää, judoa edistävää.

Seuran jäsenten välisissä otteluissa on erityisen tärkeää, että kannustajat eivät asetu jommankumman ottelijan puolelle vaan kannustetaan molempia ottelijoita hyvään judoon. Kannustamisen on oltava asiallista myös suhteessa tuomareihin, kilpailun järjestäjiin sekä yleisöön. Aikuiset ja vanhemmat juniorit toimivat esimerkkeinä nuoremmilleen. Kilpailujen tavoitteena on hyvän judon tekeminen. Niin kilpailemisessa kuin kovassa harjoittelussakin on aina muistettava, että vaikka harjoittelu olisi kuinka tavoitteellista – jatkuu elämä kilpailemisen jälkeenkin. Judoa ei voi tehdä ja menestystä ei voi tavoitella terveyden kustannuksella. Osana kilpailemista ovat kilpailumatkat ja jokainen matkaan osallistuva on vastuussa siitä, että matkasta tehdään kaikille osallistujille mukava, hyväntuulinen ja hienon yhteisen kokemuksen ja elämyksen synnyttävä yhteisöllinen tapahtuma.

### **Yhteisössä toimiminen ja tiedon jakaminen**

Seurana Koyama pyrkii avoimuuteen kaikessa toiminnassaan. Kaikki otetaan mukaan tekemiseen ja kaikkien odotetaan toimivan yhteisen hyvän eteen omien voimien ja mahdollisuuksien mukaan. Talkoilu on seuran toiminnan kannalta elinehto. Seuran valmentajat ja ohjaajat ovat seuran tärkein

voimavara mutta ilman vanhempien ja muiden sidosryhmien panosta sekään ei riittäisi. Laadukas toiminta edellyttää hyvää suunnittelua.

Koyamalaiset pyrkivät kouluttautumaan ja hakemaan oppia myös muualta. Tätä tietoa välitetään tehokkaasti kotisalilla. Olemme aina valmiina oppimaan uutta ja haastamaan itseämme myös henkisesti.

### **Yhteenveto**

Koyaman judo on aloitteellista, yrittävää, kokeilevaa, leikkisää sekä oivaltavaa. Vastustaja voitetaan tai harjoituskaveria heitetään saattamalla hänet sellaiseen tilanteeseen, että hänet voidaan heittää, laittaa sidontaa, lukottaa tai kuristaa. Otelleessaan judoka ajattelee, eikä ainoastaan tee. Judoka pyrkii ottelussa löytämään vastustajan heikkouksia tai jymäyttämään vastustajaa, jotta suoritus on mahdollista tehdä. Koyamalainen judoka on taitava, ajatteleva sekä fyysisesti kovassa kunnossa. Harjoituskaverina ja kilpailijana hän on toiset huomioiva. Hän kunnioittaa niin harjoitustovereitaan, vastustajaansa, valmentajia / ohjaajia, tuomareita sekä yleisöä. Oman judon kehittämisen lisäksi hän pyrkii yhtäläisesti edistämään toisten kehittymistä judossa. Hän on vastuullinen judoka, joka toimii esimerkkinä muille. Judokan asenne ei rajoitu vain tatamille vaan hän soveltaa samoja periaatteita myös tatamin ulkopuolella.