

Koyaman toimintakäsikirja

KOYAMA



ROVANIEMI

Sisällys

Koyaman toimintakäsikirja	1
1	
Pyrkimys	3
Arvot	3
Urheiluun kasvaminen	3
Urheilemalla kasvattaminen	3
Turvallisuus	3
Yhteisöllisyys	3
Toiminnan tavoitteet ja periaatteet.....	3
Judon periaatteet:.....	4
Judon harjoittelulla pyritään seuraaviin päämääriin (Jigoro Kanon kolmen kulttuurin periaate):.....	4
Valmennuslinjaus Koyamassa	4
Judokan alkutaival.....	4
Monipuolistaminen.....	5
Koyamalaiset kisoissa.....	6
Yhteisössä toimiminen ja tiedon jakaminen	7
Yhteenveto.....	7
Valmentajaksi/vetäjäksi rekrytoituminen Koyamassa.....	7
Valmennuksen yhteistyö lajiliiton ja sidosryhmien sekä kansainvälisten judo-valmentajien kanssa	7
Vuosikello ja toimihenkilöiden tehtävät	9
Yhdenvertaisuuden toteutuminen.....	9
Yhteisöllisyys	9
Yhteistyö sidosryhmien kanssa	10
Vyöarvojärjestelmä	10
Kilpailut ja leirit	10
Seuran matkustusohjeet	11
Antidoping.....	11
Toimintatavat häirintätapauksissa.....	12
Koyaman ennaltaehkäisevä toimintatapa:	12
Turvallisuus ja siisteys	12
Vastuullisuus	13
Koyaman rekisteriseloste.....	13
Rekisterinpitäjä:	13
Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus:.....	13
Kuvaus rekisteröityjen ryhmästä:	13
Tietojen luovutus:	13
Rekisterin suojaus:	14

Pyrkimys

Koyamalla on tavoitteena korkein mahdollinen suoritustaso kaikilla sektoreilla. Koyaman strategian pääpaino on lasten ja nuorten laadukkaan ja monipuolisen urheiluharrastuksen toteuttamisessa, liikkuvaan elämäntapaan ohjaamisessa ja urheilijaksi kasvattamisessa, judon keinoin. Koyama tekee työtä ollakseen Pohjois-Suomen ja Barentsin alueen judokeskus.

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

Toiminnan tavoitteet ja periaatteet

Seuran tavoitteena on luoda seuran jäsenille olosuhteet ja kokoontua yhteen harjoittelemaan judoa. Tavoitteena on, että judo-opetus ja valmennus on niin laadukasta, että harrastaja halutessaan pystyy Koyamassa judoa harrastamalla etenemään myös judon kansainväliselle tasolle. U18 ikäiset ja sitä nuoremmat harjoittelevat kaikki samalla sapluunalla nuoren judokan urapolun mukaisesti. U18 ikäiset ja sitä vanhemmat judokat harjoittelevat omien tavoitteidensa ja potentiaalinsa mukaisesti kuitenkin niin, että seuran yhteisiin harjoituksiin kaikilla on mahdollisuus osallistua ja saada laadukasta judo-opetusta.

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 keskittynyttä flown lävistämää, leikillistä, 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 kasvatetaan 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.

Judoharjoitteen 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 voilla on erityinen rooli näyttää mallia hyvässä, toiset huomioivassa judoharjoittelussa. Kiusaaminen, nöyryyttäminen tai tarkoituksellinen satuttaminen eivät ole judokalta hyväksyttävää käytöstä.

Judon periaatteet:

- Maksimaalisen tehon periaate (judoka pyrkii aina suuntaamaan henkisen ja fyysisen voimansa niin, että saavutetaan mahdollisimman hyvä lopputulos)
- Yhteisen hyvän periaate (judokat pyrkivät kehittämään toinen toisiaan)
- Joustavuuden periaate (judoka tuntee tehokkaimmat tavat voimiensa ja taitojensa käyttämiseksi)

Judon harjoittelulla pyritään seuraaviin päämääriin (Jigoro Kanon kolmen kulttuurin periaate):

- Rentai ho. Parhaimman mahdollisen fyysisen kunnon saavuttaminen
- Shobu ho. Parhaimman mahdollisen kilpailutaidon saavuttaminen
- Shushin ho. Henkisen kehityksen saavuttaminen

Valmennuslinjaus Koyamassa

Judokan alkutaival

Harjoitusryhmäjoon perusteena ei käytetä pelkästään vyöarvoa vaan lähtökohtana on, että judokat jaetaan ryhmiin iän, fyysisen ja psyykkisen kehitystason 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 heitetä. Pystystä mattoon tilanne nähdään siis mahdollisuutena matossa tapahtuvalle jatkotilanteelle myös silloin kun tullaan heitetä.

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 voiden 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 soveltaen ja tehdään huonoistakin otteista. Tekniikoiden nimet opitaan harjoitusten yhteydessä ohjaajien niitä käyttäessä tai ylempien voiden 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 kynnyks, hapenottokyky) ovat perusta tehokkaan judon tekemiseen ja loukkaantumisien ennaltaehkäisyyn. Kilpailijalla on oltava riittävä fyysikka, jotta hän on valmis kilpailemaan ja jotta välttyään 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 hyötty 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 lihaskunnan ja aerobisen kunnan kehittäminen ovat osa jokaista judoharjoitusta. Se tapahtuu erilaisten heittojen (mattotekniikoiden) ja uchikomien yhdistämisellä kuntoliikkeisiin sekä kiertoharjoitteisiin. 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 tehtävärandorien 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 kuoletettu passaamalla, toinen väsyä 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 leikillisuus, jota tukee kannustaminen ja innostaminen. Harjoituksissa annettava palaute on kannustavaa, kehittävää 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 arena 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 syntynyttä ylivoimatilannetta. Kovuuteen perustuva judo altistaa loukkaantumisille, eikä kehitä judokaa taidollisesti. Ottelemisessä 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 kanssakilpailijoiden 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 kilpailamisen 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 synnyttämä 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.

Valmentajaksi/vetäjäksi rekrytoituminen Koyamassa

Koyamassa pyritään siihen, että valmennuksesta vastaa aina vähintään 18-v judoka, joka tuntee koyamalaisen kamppailujudon. Koyamassa vyöarvo osoittaa aina myös kykyä ottaa vastuuta ohjauksesta. Ylimpänä tavoitteena on mustan vyön taso. Mustavöisiä judokoita kutsutaankin opettajiksi (sensei).

Jokaisella muullakin vetäjällä on suoritettuna vähintään JP- ja OOP-kurssit ja seuran mustavöiset kouluttavat/perehdyttävät seuran sisäisillä koulutuksilla vuosittain uudet vetäjät rinkiin. Sitoutuneiden vetäjien kouluttautumista tuetaan seuran toimesta.

Seuran nuoria harrastajia kannustetaan osallistumaan muiden ryhmien ohjaukseen apuvetäjinä ja esimerkkeinä nuoremmille. Näin nuori, ensimmäistä kertaa ohjaustoiminnassa mukana oleva judoka, pääsee hyvin alkuun. Sen lisäksi, kun pääsee mukaan apuvetäjäksi ryhmiin, oma innostus ohjaamiseen herää.

Harjoitusten vetäminen perustuu vapaaehtoisuuteen, mutta valmentaminen ja vetäminenkin on judokanaja ihmisenä kasvamista, judon opettaminen nuoremmille on osa judokan omaa uraa.

Valmennuksen yhteistyö lajiliiton ja sidosryhmien sekä kansainvälisten judo-valmentajien kanssa

Koyaman valmentajat osallistuvat aktiivisesti Judoliiton järjestämille seuravalmentajien tekniikkaleireille. Olemme mukana alueemme Yläkouluakatemia- ja Urheiluakatemiatoiminnassa sekä osallistumme aktiivisesti judoliiton maajoukkuevalmennustoimintaan. Näillä tavoilla tuorein valmennustieto välittyy seuran toimintaan.

Valmentamisessa hyödynnetään aktiivisesti osajia, joilla on kokemusperäistä tietoa eri tekniikoista

ja niiden toimivuudesta. Opettajiksi kutsutaan myös aktiivikilpailijoita, joilla on näyttöä siitä, että ovat kyenneet hyödyntämään omaa osaamistaan ja toimivat samalla elävinä esimerkkeinä.

Valmennustyössä pyritään hyödyntämään mahdollisimman laajasti myös kansainvälisiä kontakteja. Valmentautumisessa tehdään aktiivista yhteistyötä lähiseurojen kanssa.

Valmennuksen tueksi seurassa järjestetään säännöllisesti harrastajille ja heidän huoltajilleen terveellisiin elämäntapoihin, ravintoon ja harjoitteluun liittyviä yhteisöllisiä luentotilaisuuksia.

Koyaman ajantasainen [vastuuohjaajat-listaus](#) löytyy seuran kotisivuilta. Luettelo päivitetään aina toimintavuoden alussa elo-syyskuussa.

Vuosikello ja toimihenkilöiden tehtävät

[Koyaman vuosikello ja toimihenkilöiden tehtävät](#) löytyvät kotisivuilta.

Koyaman hallitus kokoontuu n. 6-10 kertaa vuodessa. Jokaisella kokoontumiskerralla käydään läpi edellisen kokouksen pöytäkirja ja keskustellaan miten toimenpiteet ovat onnistuneet. Koyama noudattaa yhdistyslakia ja [Koyaman sääntöjä](#).

Yhdenvertaisuuden toteutuminen

Koyamassa kaikki voivat harjoitella yhdessä, kukaan ei ole toista tärkeämpi tai vähäpätöisempi. Harjoituksiin kokoonnutaan harjoittelemaan judoa, jokainen omien tavoitteidensa mukaisesti yhdessä.

Judon periaatteiden mukaisesti ylemmillä voilla on vastuu siitä, että harjoituksissa harjoittelu sujuu asianmukaisesti ja turvallisesti. Opettajia tai seuratoimijoita voi lähestyä helposti, jos jokin asia askarruttaa. Jokainen ryhmä laatii ryhmälleen pelisäännöt kauden aikana ja kukin ryhmä voi päivittää niitä tarvittaessa, mikäli siihen koetaan tarvetta.

Kaikki harrastajat huolehtivat [jäsenmaksustaan](#) heti toimintakauden alussa. Koyama maksaa jäsenmaksun maksaneiden liittolisenssin. Jäsenmaksulla maksetaan yhdessä salivuokra ja pyritetään aktiivista seuratoimintaa. Jäsenmaksusta päättää seuran vuosikokous. Jäsenmaksun lisäksi Koyaman jäsenet sitoutuvat maksamaan harjoitusmaksun kaksi kertaa vuodessa. Hallitus myöntää vapautuksen kausimaksuista toimintasuunnitelman mukaisesti niille seura-aktiiveille, jotka ovat siihen oikeutettuja.

Mikäli harrastajalla on tarvetta kausimaksun huojennukseen, voi asiasta olla suoraan yhteydessä seuranpuheenjohtajaan. Hallitus myöntää vapautuksen kulloisenkin taloustilanteen mukaan.

Koyamassa noudatetaan [Judoliiton ja kamppailulajien yhdenvertaisuussuunnitelmaa](#).

Yhteisöllisyys

Seura järjestää kaksi (2) kertaa vuodessa kilpailu- ja leiritapahtuman (Koyama-shiai ja Samurai-cup tai Barents judocup), johon kaikki seuran jäsenet ja heidän vanhempansa ovat tervetulleita osallistumaan tavalla tai toisella. Syyskauden aluksi pidetään toimihenkilöiden Get Together- tilaisuus. Syyskauden päätteeksi seura järjestää joko yhteisen pikkujoulujuhlan koko seuran välle tai jokainen ryhmä juhlii kauden päätöstä omassa ryhmässään.

Yhteisöllisyyttä ylläpidetään myös harjoitusryhmien omilla yhteydenpitokeinoilla esim. WhatsApp-ryhmillä, joissa myös kannustetaan harrastajia pitämään yhteyttä myös vapaa-ajalla. Seura huomioi jäsenten merkkipäivät, ylioppilasjuhlat, ammattiin valmistumiset yms. toimintalinjan mukaisesti. Seura arvostaa ja kannustaa vetäjiä, toimihenkilöitä ja talkoolaisia. Seura tukee heidän osaamistaan ja jaksamistaan seuratoiminnassa mm. maksuttomien koulutusten, yhteisten tapahtumien ja muiden toimintalinjassa kerrottujen keinojen avulla.

Menestymisistä ja tapahtumista kerrotaan seuran some-kanavissa ja onnistumisia juhlitaan yhdessä kannustaen ja mukana eläen.

Yhteistyö sidosryhmien kanssa

Koyama arvostaa judoa harrastavien lasten perheitä ja huoltajia ja heidän kasvatustyötään tuetaan tarjoamalla lapsille mahdollisuuden opiskella judoa ja judon periaatteita Koyamassa urapolun mukaisesti. Vanhempia tiedotetaan seuraan liittyvistä asioista seuratieidotteen välityksellä ja heitä kutsutaan tiedotustilaisuuksiin sekä seurassa järjestettävälle luennoille.

Suhdetoiminnasta kaupunkiin, OTC Rovaniemi / Lapin urheiluopisto Santasporttiin, muihin urheiluseuroihin ja -yhteisöihin ym. huolehtii seuran puheenjohtaja hallituksen, nimetyn toimikunnan ja/tai tehtävään erikseen nimettyjen henkilöiden avustuksella.

Koyama tekee jatkuvaa yhteistyötä lähialueen judoseurojen kanssa koskien kimpakyytejä kilpailuihin ja leireille, sekä yhteistyössä järjestettäviä koulutuksia. Muiden lajien kanssa tehdään yhteistyötä laajasti mm. talkoilun ja välineistön lainaamisen muodossa.

Vyöarvojärjestelmä

Koyama noudattaa Suomen judoliiton vyökoe- eli graduointivaatimuksia. Judon eri väriset vyökertovat judokan edistymisestä harrastuksessaan. Voitä on kahdenlaisia: kyu eli oppilasasteet ja dan eli opettaja-asteet.

KYU- asteet	DAN-asteet
6 kyu, valkoinen vyö	1-5 dan, musta vyö
5 kyu, keltainen vyö	6-8 dan, puna-valkoinen vyö
4 kyu, oranssi vyö	9-10 dan, punainen vyö
3 kyu, vihreä vyö	
2 kyu, sininen vyö	
1 kyu, ruskea vyö	

Vyökokeet järjestetään joustavasti vastuuvetäjien laatimien aikataulujen mukaisesti. Junioreilla ja erityisryhmillä noudatetaan ns. sovellettua vyökoeetta, jossa kokelaat vetäjiensä kanssa esittelevät vyökokeen vastaanottajalle osaamistaan ryhmänä.

15- vuotiailla ja sitä vanhemmilla vyökoe on muodollisempi ja noudatetaan ns. aikuisten vyökoevaatimuksia, jotka vyökoe komissio on graduointi- säännöissään laatinut.

Peruseriaatteena Koyaman vyökokeissa on se, että kokelas pääsee näyttämään parasta osaamistaan ja vyökoe tilaisuus pidetään kannustavalla otteella.

Kilpailut ja leirit

Judon periaatteiden mukaisesti kaikki Koyamalaiset kokeilevat kilpailemista, vähintään ovat mukana kilpailujen järjestämisessä. Junioreille järjestetään kotisalitapahtumia, joissa tutustutaan kilpailupäivän rutiineihin ja harjoitellaan kilpailusääntöjä, toimitaan tuomarina tai toimitsijana kilpailussa.

Koyama tukee aktiivista kilpailemista maksamalla kaikille jäsenille kilpailuihin osallistumismaksun. Jos kilpailumatka peruuntuu, tulee lähtijällä olla oma vakuutus, josta voi saada palautusta aiheutuneista kustannuksista tai vastaavasti pitää varautua itse maksamaan jo aiheutuneet kustannukset.

Seuran matkustusohjeet

Kaikilla seuran järjestämällä matkoilla tai matkoilla, joissa edustetaan Koyamaa, noudatetaan hyvää käytöstä ja yhteiskunnassa yhteisesti hyväksytyjä hyviä tapoja ja [seuran sääntöjä](#). Kaikilla yhteismatkoilla junioreiden kanssa noudatetaan päihteettömyyttä.

Aikuisten kilpailu- ja leirimatkoilla noudatetaan [Judoliiton joukkueiden käyttäytymissääntöjä](#).

Kilpailumatkat pyritään järjestämään ekologisimmalla mahdollisella tavalla, suositetaan yhteiskuljetuksia jätetään turhaa lentämistä. Kimppakyytejä järjestetään myös lähiseurojen kanssa.

Henkilöille, jotka nimetään kilpailu- tai leirimatkan kuljettajiksi ja jotka vievät omalla autollaan urheilijoitapahtumaan maksetaan seuran rahatilanteen mukaan kulukorvaukset. Toinen vaihtoehto on, että kyytiläiset maksavat kuskille keskenään sopimansa summan kulujen kattamiseksi.

Antidoping

Koyama noudattaa suomalaisen liikunnan ja urheilun eettisiä periaatteita ja reilun pelin sääntöjä. Kaikki doping on kiellettyä ja sääntöjen puitteissa rangaistavaa.

Kaikki judokat saavat antidoping koulutusta käydessään JP- ja OOP-kurssit, lisäksi aktiivisimpia kilpailijoita koulutetaan maajoukkueleirityksessä ja oman ryhmän vetäjien toimesta.

Toimintatavat häirintätapauksissa

Koyamassa toimitaan Olympiakomitean ja SUEK:in ohjeistuksen mukaan häirintätapauksissa. Asia otetaan puheeksi asianosaisen kanssa suoraan, tuodaan selkeästi esille, mistä on ollut kyse ja huolehditaan, että vastaavanlainen ei toistu. Mikäli aiheesta tulee ristiriitaa, niin tarpeen vaatiessa pyydetään ulkopuolinen arvioija selvittämään tapausta. Seuran säännöissä on pykälät koskien epäasiallista käytöstä ja sen rankaisumenettelyjä.

Koyaman ennaltaehkäisevä toimintatapa:

- Toimintatapa käydään läpi kaikkien ohjaajien kanssa kauden alussa. Kaksimielisen, sukupuoleen, ulkonäköön, etnisyyteen, kansallisuuteen, ikään tms. – vitsailun ja sanailun välttäminen kaikissa judoharrastukseen liittyvissä tilanteissa.
- Vuosittain järjestettävissä Pelisääntökeskustelussa lasten, nuorten sekä heidän vanhempien kanssa aiheesta keskustellaan.
- Seuran harjoituksissa on aina ”avoimet ovet”; harjoituksia pääsee seuraamaan halutessaan niin vanhemmat, sisarukset kuin muutkin harjoituksista kiinnostuneet.
- Leiri- ja kilpailutapahtumissa liikutaan ja majoitaudutaan siten, että kaikilla on turvallinen olo.
- Lasten ja nuorten vanhemmat ovat enemmän kuin tervetulleita ja toivottuja leiri- ja kilpailumatkoille mukaan.
- Ohjaajien tehtävänä on puuttua harjoituksissa, pukuhuoneissa sekä leiri- ja kilpailumatkoilla huonoon käytökseen tai ahdisteluun, on se sitten aikuisten tai lasten käytöstä. Myös lasten ja nuorten vanhempien odotetaan puuttuvan asiaan, heidän havaitessaan huonoa käytöstä.
- Häirintätapauksissa otetaan yhteyttä seuran puheenjohtajaan.

Nämä toimintaohjeet koskevat aivan kaikkia seuran toiminnassa mukana olevia: harrastajia, ohjaajia, joukkueenjohtajia, tuomareita, toimitsijoita, lasten vanhempia, lapsia ja nuoria jne.

Turvallisuus ja siisteys

Koyaman dojo on Santasportin urheiluhallin tiloissa, jossa jo rakennusvaiheessa on otettu huomioon turvallisuusnäkökohdat. Hätäuloskäynnit ja esimerkiksi sammutusvälineet on merkitty näkyvästi. Dojonseinällä ja Koyaman kaapissa on ensiapuvälineitä. Talossa on myös sydäniskurit. Koyama osallistuu vuosittain Santasportin järjestämään turvallisuuskatsaukseen. Kilpailu- ja leiritapahtumiin tehdään turvallisuussuunnitelma, jonka kilpailujen päällikkö allekirjoittaa.

Tatamin siisteydestä huolehditaan päivittäin ja siivoamisesta vastaa Santasport. Jos tatamin pinta likaantuu harjoituksen aikana esim. verestä, puhdistetaan pinta välittömästi. Vetäjä vastaa tilan siistimisestä ja hyvänä käytäntönä on ollut; likaaja siivoaa- periaate. Tatamin pikapuhdistukseen tarkoitettua desinfiointiliuosta säilytetään lavuaarin vieressä.

Salille ei koota ylimääräistä tavaraa, jotta puhtaanapito on helpompaa.

Käytävän vieressä vasemmalla puolella on jäähuone ja jäitä on jatkuvasti saatavilla mahdollista kylmähoitoa varten. Kilpailu- ja leirimatkoille vetäjä/huoltaja voi halutessaan ottaa mukaan liikuteltavan ensiapulaukun.

Vastuullisuus

Koyamassa urheillaan hyvällä mielellä ja vapaaehtoisesti - judon periaatteiden mukaan (kts. arvot ja toiminnan periaate)

Dojolle tullaan harjoittelemaan yhdenvertaisina, positiivisella mielellä toisia auttaen – judonperiaatteiden mukaan (kts. yhdenvertaisuus ja toiminnan periaate)

Kaikki voivat osallistua – judon periaatteiden mukaan (kts. valmennuslinjaus ja toiminnan periaate)

Toimimme kestävästi myös tulevia sukupolvia kohtaan (kts. seuran matkustusohje ja turvallisuus)

Koyamassa urheillaan reilusti ja puhtaasti – judon periaatteiden mukaan (kts. toiminnanperiaate ja antidoping).

Jokaisessa ryhmässä käydään vuosittain pelisääntökeskustelut.

Koyaman rekisteriseloste

Henkilötietolain (523/99) 10§ mukainen rekisteriseloste

Rekisterinpitäjä:

Koyama ry

Peuratie 3

96440 Rovaniemi

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus:

Jäsentietojen ylläpito

jäsensuhteidenhoitoa varten.

Kuvaus rekisteröityjen ryhmästä:

Jäsenrekisteri sisältää henkilöistä seuraavia

tietoja: Nimi- ja osoitetiedot, puhelinnumerot,

sähköpostiosoitteita, laskutustietoja sekä harrastettavaan lajiin

liittyviä tietoja.

Tietojen luovutus:

Tietoja ei luovuteta kolmansille osapuolille, eikä

siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

Rekisterin suojaus:

Rekisteri on suojattu niin, etteivät rekisterinpitäjän ulkopuoliset henkilöt pääse sitä tarkastelemaan

Toimintakäsikirja päivitetty 11/2023