

JUNNUJUDO

OHJAAJAN OPAS

A photograph of several judo practitioners in a gymnasium. In the foreground, a man in a white judo gi with a black belt is performing a high kick or throw, with his arms raised. Behind him, a woman in a blue gi with an orange belt is also in a similar pose. To the right, another woman in a white gi with a black belt is visible. The background shows other practitioners and a wall with a 'JUDO' sign. The entire image is framed by a thick red border.

**MARKKU ILVONEN
JORMA VIHAVAINEN**

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	HYVÄ JUDO-OHJAAJA.....	9
3	HARJOITTELURYHMÄT JA MOTIVOINTI.....	15
4	OPPIMISEN JA OHJAAMISEN PERIAATTEITA.....	21
5	LASTEN LIIKUNNALLINEN KEHITTYMINEN	25
6	HARJOITUSTEN SUUNNITTELU.....	29
7	TEKNIKKAPERHEET – TACHI WAZA	37
7.1	Mihin tekniikkaperheitä tarvitaan	37
7.2	Kumikata.....	39
7.3	Ukemit	40
7.4	Te-waza	42
7.5	Koshi-waza	42
7.6	Ashi-waza.....	43
8	TEKNIKKAPERHEET – NE-WAZA	46
8.1	Hyökkäykset	46
8.2	Sidonnat.....	47
9	TEHTÄVÄRANDORIT.....	50
9.1	Tehtävärandorien tarkoitus	50
9.2	Ne-Waza (Katame-Waza)	50
9.3	Tachi-Waza (Nage-Waza)	53
10	VYÖ- JA NATSAKOKKEET	54
11	LAPSIJUDOKAN OHEISHARJOITTELU	55
12	KILPAILEMISEN ALOITTAMINEN JA TAVOITTEET	60
13	MIKSI KILPAILUT VOITETAAN TAI HÄVITÄÄN?.....	66
14	LASTEN JUDOKILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN	72

LIITTEET

LIITE 1	MUKSUJUDON KAUSISUUNNITELMAT, SIITYMINEN JUNNUJUDOON
LIITE 2	TEKNIKKATAULUKKO
LIITE 3	ESIMERKKI JUNNUVASTAAVAN TEHTÄVÄNKUVAUKSESTA
LIITE 4	PELISÄÄNNÖT, JUNNUJUDON JATKORYHMÄ
LIITE 5	MALLIT HARJOITUSTEN SUUNITTELUSTA
LIITE 6	ENGLANNIN JUDOJOUKKUE ATEENAN OLYMPIALAISSISSA 2004, JUDON ALOITTAMISIKÄ JA KILPAILUMENESTYS
LIITE 7	HARJOITUSALUEEN JAKO

The Winner

by unknown author

I was watching some little kids play soccer. These kids were only five or six years old, but they were playing a real game - a serious game - two teams, complete with coaches, uniforms, and parents. I didn't know any of them, so I was able to enjoy the game without the distraction of being anxious about winning or losing. I wished the parents and coaches could have done the same.

The teams were pretty evenly matched. I will just call them Team One and Team Two. Nobody scored in the first period. The kids were hilarious. They were clumsy and terribly inefficient. They fell over their own feet, they stumbled over the ball, they kicked at the ball and missed it, but they didn't seem to care. They were having fun.

In the second quarter, the Team One coach pulled out what must have been his first team and put in the scrubs, except for his best player who now guarded the goal. The game took a dramatic turn. I guess winning is important even when you're five years old - because the Team Two coach left his best players in, and the Team One scrubs were no match for them.

Team Two swarmed around the little guy who was now the Team One goalie. He was an outstanding athlete, but he was no match for three or four who were also very good. Team Two began to score. The lone goalie gave it everything he had, recklessly throwing his body in front of incoming balls, trying valiantly to stop them. Team Two scored two goals in quick succession. It infuriated the young boy. He became a raging maniac - shouting, running, diving. With all the stamina he could muster, he covered the boy who now had the ball, but that boy kicked it to another boy twenty feet away, and by the time he repositioned himself, it was too late. They scored a third goal.

I soon learned who the goalie's parents were. They were nice, decent-looking people. I could tell that his dad had just come from the office. He still had his suit and tie on. They yelled encouragement to their son. I became totally absorbed, watching the boy on the field and his parents on the sidelines. After the third goal, the little kid changed. He could see it was no use; he couldn't stop them. He didn't quit, but he became quietly desperate. Futility was written all over him. His father changed too. He had been urging his son to try harder - yelling advice and encouragement. But then he changed. He became anxious. He tried to say that it was okay - to hang in there. He grieved for the pain his son was feeling.

After the fourth goal, I knew what was going to happen. I've seen it before. The little boy needed help so badly, and there was no help to

be had. He retrieved the ball from the net and handed to the referee. And then he cried. He just stood there while huge tears rolled down both cheeks. He went to his knees and put his fists to his eyes - and he cried the tears of the helpless and brokenhearted.

When the boy went to his knees, I saw the father start onto the field. His wife clutched his arm and said, "Jim, don't. You'll embarrass him." But he tore loose from her and ran onto the field. He wasn't supposed to - the game was still in progress. Suit, tie, dress shoes, and all - he charged onto the field, and he picked up his son so everybody would know that this was his boy, and he hugged him and held him and cried with him.

I've never been so proud of a man in my life. He carried him off the field, and when he got close to the sidelines I heard him say, "Scotty, I'm so proud of you. You were great out there. I want everybody to know that you are my son."

"Daddy," the boy sobbed, "I couldn't stop them. I tried, Daddy, I tried and tried, and they scored on me."

"Scotty, it doesn't matter how many times they scored on you. You're my son, and I'm proud of you. I want you to go back out there and finish the game. I know you want to quit, but you can't. And, son, you're going to get scored on again, but it doesn't matter. Go on, now."

It made a difference. I could tell it did. When you're all alone, and you're getting scored on - and you can't stop them - it means a lot to know that it doesn't matter to those who love you. The little guy ran back on to the field - and they scored two more times - but it was okay.

That guy was the winner.



KUVA 1. Ottelun jälkeen.... "The Winner"

"Kiitokset perheillemme kärsivällisyydestä, sekä kaikille ohjaajakollegoille,
joilta olemme saaneet hyviä neuvoja ja palautetta"

Tuusulassa ja Espoossa 8.3.2006

Markku ja Jorma

JUNNUJUDO - OHJAAJAN OPAS

1 JOHDANTO

Me tämän teoksen kirjoittajat olemme 2- ja 3-lapsisten perheiden isiä. Olemme molemmat harrastaneet judoa 1970-luvun puolivälistä lähtien, välillä aktiivisemmin, välillä vähemmän aktiivisesti. Palasimme aktiiviseen judotoimintaan lastemme mukana 2000-luvun alussa. Tähän vaikutti muun ohella seuran asettama ehto, jonka mukaan omien lasten mukaan saaminen muksujudokurssille varmistuisi varmasti vain, jos aikaisemmin judoa harrastanut lapsen vanhempi palaisi tatamille. Siinä tilanteessa ei siis voinut tehdä muuta kuin ostaa uuden judogin ja vyön muutoissa kadonneiden tilalle.

Kun johonkin ryhtyy, niin sen pyrkii tekemään kunnolla. Omien ja muidenkin tenavien kanssa touhutessa on oppinut järjestelemään kaikenlaista. Kun ryhdyimme ohjaamaan muksujudoa, antoi Suomen Judoliiton järjestämä muksujudo-ohjaajakoulutus tähän sopivan judopedagogisen lisän. Muksujudo-ohjaajana toimimisen jälkeen olemme siirtyneet yhä enemmän varsinaisten junnujen ohjaajiksi. Kokeiltuamme erilaisia ohjaamis- ja opetustapoja syntyi ajatus tämän kirjan tekemisestä, jotta kaikkien ei tarvitsisi toistaa samoja virheitä, joita me olemme tehneet.

Jokainen judon aloittanut lapsi on varmasti joskus haaveillut lajissa menestymisestä, korkeasta vyöarvosta ja mestaruuksista. Liian usein, tai oikeastaan lähes aina, nämä unelmat kuitenkin päätyvät haaveiden romukoppaan. Haluamme tällä kirjalla tuoda esille näkemyksiä ja ajatuksia, joilla nämä lasten haaveet voisivat ehkä toteutua. Tie on kuitenkin pitkä, mutkainen ja keli voi olla välillä huono. Laji ja sen kovuus, harjoittelurutiinit ja kilpailut saavat tulla tutuiksi jo lapsena eikä meidän mielestämme lasta tarvitse eikä saakaan "suojella" näiltä judoon ja elämään yleensäkin liittyviltä tosiasioilta.

Paluuta DDR-tyyliseen lapsiurheilijoiden seulontaan ja valmentamiseen ei ole syytä olla, mutta lasta ei tarvitse myöskään suojella ahdistumiseen saakka. Aikuinen unohtaa usein, millaista oli olla lapsi, miten haaveilla ja miten uskaltaa yrittää sellaista, mistä aikuinen ei kykene edes unelmoimaan. Haaveiden toteutuminen on riippuvainen paitsi lapsen liikunnallisesta lahjakkuudesta, riittävän varhain aloittavasta monipuolisesta, tavoitteellisesta ja myös mielihyvää tuottavasta harjoittelusta, myös aikuisten kyvystä ja halusta kannustaa ja tukea urheilevaa lasta.

Laadukas ja tunnollinen harjoittelu voi johtaa kilpailumenestykseen, mutta suurempana tavoitteena on saavuttaa menestystä judokan elämän taipaleella. Harva menestystäkään saavuttanut judoka voi hyödyntää judoa

ammattillisesti. (Ippon 1/1980, Jaakko Saari: "Saanko työtä mitalilla?", Suomen Judoliiton www-sivut/ Ippon arkisto).

Tärkeitä ovat asenteet ja tavat, joita lapsi omaksuu judosalilla varttuessaan nuorukaiseksi ja lopulta aikuiseksi. Koulunkäynti, opiskelu ja työelämä ovat jatkuvaa kamppailua, jossa on myös voittajia ja häviäjiä. Moni menestynyt judoka on myös pärjännyt loistavasti opiskelussa ja urallaan työelämässä. Judossa omaksuttu määrätietoinen harjoittelu, positiivinen kurinalaisuus, keskittymiskyky ja suorituksissa maksimaalisen tehon periaate on myöhemmin sovellettavissa opiskelun, työmaailman ja ennen muuta elämän itsessään tuomiin haasteisiin.

1900-luvun loppupuolen ja nyt 2000-luvun alun ilmiönä voidaan pitää lasten kasvatuksen ja samalla sen tavoitteiden eriytymistä kodin, päiväkodin, koulun ja harrastusten suhteen. Samalla yhteisöllisyys on katoamassa, ainakin suuremmissa kasvukeskuksissa. Vanhemmat saattavat laittaa lapsensa budolajin dojolle, jotta lapsi omaksuisi kuria ja oppisi arvostamaan auktoriteetteja. Muusta kasvatuksesta irrallaan tämä johtaa lapsen kannalta ristiriitaiseen tilanteeseen, jossa säännöt, tavoitteet ja vaatimukset eroavat eri tilanteissa. Judo-ohjaajina törmäämme tähän tilanteeseen toistuvasti. Judossa, kuten missä tahansa lapsen harrastuksessa, vanhempien tuki on ehdottoman tärkeä, mutta vähintäänkin orastava kiinnostus pitäisi löytyä myös lapsesta itsestään. Loppuhan on kiinni sitten meistä - Junnujudon ohjaajista.

Judon päämääriä ja tavoitteita on kirjallisuudessa analysoitu runsaasti. Suomalaista judokirjallisuutta on toistaiseksi varsin vähän, mutta alan kotimainen pioneeri Max Jenssen on kirjassaan *"Judon salaisuudet ja musta vyö"* (Tammi, 1973) kirjoittanut nämä judon päämäärät seuraavaan tärkeysjärjestykseen:

- Henkinen kehitys
- Fyysinen kehitys
- Tekniikan kehittäminen ja ottelutaito

Edellisen lisäksi, suora lainaus Max Jensenin kirjasta on:

"Jigoro Kano korosti erityisesti henkistä kehitystä. Kilpailuvoitto on kuitenkin tullut yhä enemmän etualalle. Tästä on tietenkin se hyvä puoli, että voitto on kannustin, joka panee judokan kehittämään itseään..."

Lasten judokilpailut ovat positiivinen asia. Kilpailulla on hyviä ja kannustavia puolia, vaikka judoa voi tietysti myös harjoitella ilman kilpailuakin. Paitsi voittaminen niin myös häviäminen on tärkeää lapsen terveen itsetunnon ja minäkuvan kehittymisessä.

Tässä kirjassa käsitellään lasten liikuntaa judon näkökulmasta. Kirja perustuu omiin havaintoihimme tilanteessa, joissa judo aloitetaan 5-6-

vuotiaana, kilpaileminen 6-7-vuotiaana ja mitalisija on mahdollista saavuttaa judokan ensimmäisissä B-nuorten SM-kilpailuissa. Puhumme tekstissä lapsista ja nuorista ja tarkoitamme sillä alle 16-vuotiaita lapsia.

Opas on tarkoitettu kaikille junnujen judo-ohjaajille. Painopiste on kuitenkin aloittelevien 7-14 -vuotiaitten E-, D- ja C-juniorien ohjaamisessa. Tällöin lapsella saattaa olla takanaan jo vuoden tai kahden muksujudokokemus.

On selvää, että varhain aloitettu lajiharjoittelu ja kilpaileminen korreloi myöhemmällä iällä saavutettavan kilpailumenestymisen kanssa. Kansainvälisen huipun saavuttaminen vaatii erittäin pitkäjännitteistä ja suunnitelmallista valmennustyötä, jonka toteuttamisessa lasten ja nuorten osalta seuraohjaajat ovat avainasemassa. Ainoastaan näin voidaan saada aikaan riittävän laaja ja kovatasoinen materiaali liittotason EV-ryhmiin. Ei riitä että seurojen lasten ja nuorten ryhmissä judoa harrastetaan vähän sinne päin. On pidettävä mielessä että judo on myös kilpaurheilua, johon lasten ja nuorten kilpaileminen kuuluu oleellisesti.



KUVA 2. Hämeenlinna Shiai 2005. Yhteiset kilpailutapahtumat luovat junnujen ja ohjaajien välille vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Ohjaajan oma judokokemus antaa varmuutta ja vyöarvo kertoo ohjaajan judollisen taitotason. Ohjaustaitoa ei kuitenkaan ole mielekäästä hankkia vain oman ja ohjattavien kantapäiden kautta. Monet perusasiat on keksitty jo vuosia sitten ja niitä voidaan soveltaa hieman muunneltuina myös junnujen

judoon. Erityisesti aloittelevan ohjaajan on syytä perehtyä harjoitusten suunnitteluun ja valmisteluun. Oppaassa ei luonnollisestikaan kyetä esittämään kaikkia niitä tilanteita, joihin ohjaaja saattaa törmätä. Ohjaajan on kyettävä soveltamaan oppaan esimerkkejä ja malleja omaan ohjaamistyyliinsä sopiviksi sekä ohjattavien ikä- ja taitotasoon soveltuviksi.

Junnujen ohjaajan on muistettava, ettei hän ole ainoastaan judo-ohjaaja, vaan myös kasvattaja. Harjoittelun ja ohjaamisen tavoitteet on asetettava siten, että harjoittelu on tavoitteellista, suunnitelmallista ja nousujohteista ja että ohjaaja kykenee kehittymään ohjaajana itse ja samalla kehittämään apuohjaajiensa valmiuksia toimia joskus itsenäisinä judo-ohjaajina.

Olemme tutustuneet ohjaamista, opettamista ja judoa käsitteleviin teoksiin ja kirjoituksiin. Olemme kokeilleet junnujen harjoituksissa erilaisia ohjaamismenetelmiä sekä uusia tapoja opettaa joitakin tekniikoita. Olemme hylänneet toimimattomia opetusmenetelmiä ja päätyneet tässä kirjassa esittämiimme käytäntöihin. Meidän tapamme ei varmasti ole ainoa oikea tai paras, mutta ainakaan se ei ole huonoin mahdollinen. Tämä kirja ei ole vielä valmis, tokkopa siitä koskaan valmis tuleekaan. Jokainen judo-ohjaaja löytää siitä varmasti huomautettavaa, mutta toivottavasti jokainen lukija saisi siitä myös innostusta ja uusia ideoita tai vahvistusta omalle tavalleen ohjata junnuja. Tämän teoksen saa vapaasti tulostaa, monistaa, kopioida ja ennen kaikkea sitä saa käyttää. Teos on tarkoitettu kulumaan junnujudo-ohjaajien käsissä. Otamme mieliihyvin vastaan kommentteja, korjausehdotuksia ja uusia ideoita seuraavia päivityksiä varten **markkuilvonen@hotmail.com** ja **jormavihavainen@hotmail.com**.

2 HYVÄ JUDO-OHJAAJA

Luontaiset opettajan ominaisuudet ovat judo-ohjaajalle eduksi, mutta ne eivät ole korvaamattomia. Toisaalta kukaan ei kykene olemaan hyvä ohjaaja vain luonnostaan. Opiskelu, harjaantuminen ja kokemus ovat kaikille tarpeen ja ohjaaja voi korvata mahdollisia puutteitaan tiedostamalla ne, suunnittelemalla ja kehittämällä omaa ohjaamistaan ja ennen muuta systematisoimalla oman ryhmänsä harjoituskäytäntöjä.

Ohjaajan arvovallalla tarkoitetaan hänen kykyään vaikuttaa ohjattaviin. Arvovalta muodostuu:

- Vyöarvoon perustuvasta muodollisesta arvovallasta
- Ikään perustuvasta arvovallasta
- Henkilökohtaisiin ominaisuuksiin perustuvasta persoonallisesta arvovallasta
- Tietoihin ja osaamiseen perustuvasta taidollisesta arvovallasta

Vyöarvoaan ei ohjaaja kykene hetkessä muuttamaan, ikä on se, mikä se kullakin on, mutta omaa persoonaansa, tietojaan ja osaamistaan ohjaaja kykenee itse kehittämään. Vyöarvo ja ikä hoituvat ajan mittaan nekin.

Vyöarvo sinänsä antaa ohjaajalle jo tietyn arvovallan. Mustavöinen ohjaaja on sensei, opettaja, jota junnut saattavat katsoa ihaillen ja pitää esikuvanaan, mallinaan ja tavoitteenaan. Dan-arvoinen ohjaaja on myös jo itse kulkenut pitkän tien ja oppinut erilaisia ohjaamistyytlejä, tekniikka on hallussa ja judokokemus mittava. Pelkkä dan-arvo ja kilpailumenestys ei kuitenkaan tee kenestäkään hyvää junnujen ohjaajaa ja toisaalta oranssi- tai vihreävöinenkin ohjaaja voi korvata osan puuttuvasta arvovallastaan muilla avuilla.

Ikään perustuva arvovalta on junnujen ohjauksessa tärkeä tekijä. Kovin nuori, teknisesti taitava ruskeavöinen ohjaaja ei välttämättä ole ihanteellinen junnuohjaaja. Omien lasten puuttuminen, vähäinen elämäkokemus ja murrosiän jälkeisen seestymiskauden ihanteellisuus, joustamattomuus ja ehdottomuus asenteissa voivat näkyä liioiteltuna kovuuden ihannointina ja junnujen taitotasoon ja ikään nähden kohtuuttomina tavoitteina. Junnuohjaajalle on eduksi, jos hänellä on omia ohjattaviensa ikäisiä lapsia tai muuten kokemusta lasten kanssa toimimisesta.

Henkilökohtaiset ominaisuudet ja ohjaajan oma persoonallisuus ovat kaikkein tärkeimmät ohjaajan ominaisuudet. Oman itsensä kehittäminen ohjaajana on vaikeaa, mutta ei suinkaan mahdotonta. Oman persoonallisuuden kehittämisessä on ensimmäiseksi kyettävä tiedostamaan ohjaamista haittaavat ominaisuudet (apuna mm. palaute, ohjaamisen videointi). Toiseksi on mietittävä haluttu tavoitetila ja kolmanneksi kyettävä kehittämään omia henkilökohtaisia ohjaajan ominaisuuksiaan kohti tavoitetilaa. Tämä vaatii junnuohjaajalta nöyryyttä, taitoa ottaa vastaan ohjattavilta, vanhemmilta ja muilta ohjaajilta saamaansa kritiikkiä sekä avointa ilmapiiriä, jossa kaikkia osapuolia kuunnellaan ja jossa, kaikki osapuolet uskaltavat ilmaista kantansa. Hyvänä peilinä toimivat ryhmässä mahdollisesti harjoittelevat omat lapset, säännöllisesti pidettävät ohjaajapalaverit ja lasten vanhemmilta, esimerkiksi kyselyllä kerätty palaute.

Tietoihin ja osaamiseen perustuvaa arvovaltaa voi ja tulee kehittää. Pelkkä judollinen osaaminen ei riitä, vaan suunnittelun, ohjaamisen ja opettamisen tekniikat on myös opittava. Loistavalla Uchi-mata-makikomilla tai tieteellisellä analyysillä O-soto-garin voimavektoreista heiton eri vaiheissa ei junnuja vielä ohjata. Opetettavat tekniikat ja erityisesti niiden opettamistapa on kyettävä sovittamaan junnuille sopiviksi (mm. yksinkertaistaminen, hidastukset, toistot), harjoitus on kyettävä suunnittelemaan mielenkiintoa ylläpitäväksi ja riittävä dokuri on kyettävä säilyttämään läpi harjoituksen turmelematta vilkkaidenkaan lasten aitoa innostusta.

Hyvältä lasten judo-ohjaajalta vaaditaan paljon. Ehdoton edellytys lasten judolliselle menestykselle on ohjaajan riittävä judokokemus ja riittävä ikä. Käytännössä riittävänä judokokemuksena voidaan pitää vihreää vyötä (apuohjaaja), ja ohjaajan ikänä täysi-ikäisyyttä. Parasta tietysti olisi, jos ohjaaja olisi jo hieman ikääntynyt, mustavöinen, kokenut kilpajudoka ja isä- tai äitihahmo. Tällainen moniosaaja ja persoonallisuus olisi lapselle luontainen auktoriteetti. Apuohjaajina voi ja pitääkin olla nuorempia ja vähäisemmällä kokemuksella varustettuja judokoita.

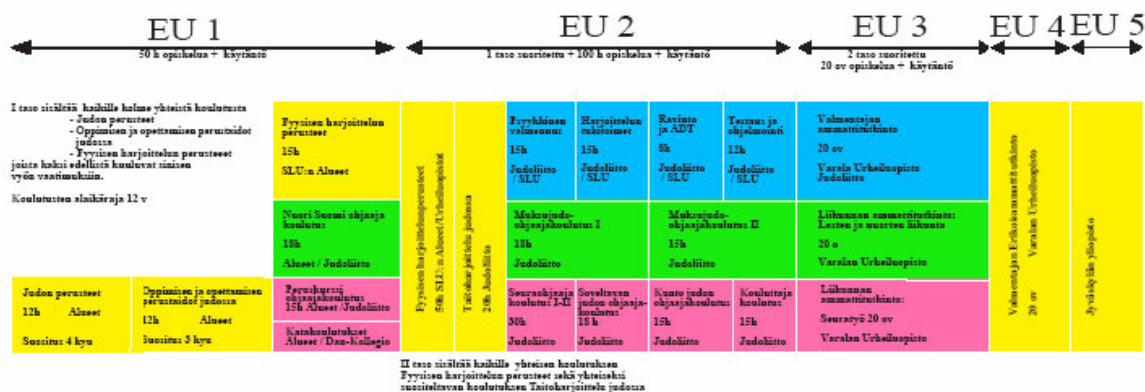


KUVA 3. Ohjaajalla on oltava aikaa kiertää harjoitusparien luona antamassa henkilökohtaista opastusta. Tätä varten hyvissä harjoituksissa on aina riittävästi apuohjaajia.

Hyvän lasten judo-ohjaajan pitää olla monitaituri. Hänellä pitää olla riittävästi kokemusta lasten kanssa toimimisesta, kokemusta opettamisesta sekä kokemusta judosta. Hänen täytyy olla mielellään suorittanut tai omata vastaavat taidot kuin mitä Suomen Judoliiton koulutusmoduleissa: "Judon perusteet", "Oppimisen ja opettamisen perusteet" sekä "Muksujudo ohjaaja koulutus" tuodaan esille.

Nämä tekijät yhdessä ovat merkittäviä, kun halutaan lapsen oppivan judon monipuolista kamppailutekniikkaa. Lapsen pitää harjaantua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa luontaisesti soveltamaan judotekniikoita liikkeeseen. Monipuolisen ja suunnitelmallisen harjoittelun kautta opitaan hyödyntämään notkeutta, räjähtävää voimaa ja reaktionopeutta. Judo-ohjaaja luo osaamisellaan jokaisessa harjoituksessa edellytykset lapsen hyvälle ja innostavalle harrastukselle ja kenties tulevalle kilpailumenestykselle.

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

KUVA 4. Suomen Judoliiton valmentaja-koulutusjärjestelmä.

Ohjaajan omalla esiintymisellä ja suhtautumisella ohjattaviin on erittäin suuri vaikutus judon kasvatuksellisen elementin toteutumiseen ja ohjattavan ryhmän dojakäyttäytymiseen.

Ohjaajan on:

- Asennoiduttava myönteisesti sekä ohjattaviin että itse judoon,
- Esiinnyttävä yleisesti hyväksytyn dojoetiketin mukaisesti, mutta luontevasti ja varmasti,
- Pidettävä judoginsa puhtaana, kyntensä lyhyinä ja muistettava pestä jalkansa ja kätensä ennen harjoituksia,
- Käytettävä sanojaan säästeliäästi ja harkitusti sekä
- Muistettava olevansa junnuille esikuva niin hyvässä kuin pahassa

Ohjaamisessa on kaksi osapuolta: ohjattava junnu ja ohjaaja - molemmat kykyineen, valmiuksineen ja haluineen. Judo-ohjaajan on tunnettava opettamisen ja ohjaamisen lainalaisuudet, jotta laadukas lopputulos saavutetaan.

Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen Internet-sivuston mukaan hyvän judo-ohjaajan ominaisuuksiin on määritelty kuuluvan muun muassa seuraavia asioita (www.koulujudo.net):

- Luo ryhmään myönteisen ja kannustavan ilmapiirin
- Kannustaa oppilaitaan aina yrittämään parhaansa
- Antaa myönteistä palautetta hyvästä yrittämisestä - muistaa kiittää ja kehua
- On myönteinen ja ystävällinen ja antaa sen sekä näkyä että kuulua
- On esimerkkinä oppilailleen ja toimii sen mukaisesti
- On innostunut ja huumorintajuinen
- Kantaa ja antaa vastuuta
- Pitää kiinni yhdessä sovituista pelisäännöistä
- Ottaa kaikki oppilaansa huomioon tasapuolisesti
- Ei aliarvioi oppilaitaan
- Muistaa, että jokaisessa oppilaassa on jotakin hyvää



KUVA 5. *Harjoituksissa aina sattuu ja tapahtuu. Hyvän judo-ohjaajan on kyettävä lohduttamaan ja antamaan tukea. Tämänkin edellytyksenä on riittävää apuohjaajien määrää*

Pedagogiikkaa ja opettamisen perusasioita on käsitelty laajasti kirjallisuudessa, mutta yksittäisen harjoitteen osalta nämä voidaan muokata seuraaviksi käytännön periaatteiksi:

- Ota ryhmä haltuusi niin, että kaikki näkevät ja seuraavat (katsekontakti)
- Kerro, mihin liike vaikuttaa ja missä sitä tarvitaan
- Näytä liikesuorituksen perustekniikka
- Näytä liikesuoritus ensin täysivauhtisena, sitten hidastettuna ja taas täysivauhtisena
- Selitä sitten liikesuoritus lyhyesti
- Painota paria tärkeintä ydinkohtaa
- Näytä liikesuoritus vielä täysivauhtisena
- Anna oppilaiden kokeilla liikettä
- Korjaa karkeimmat virheet ystävällisesti. Puutu vain ydinkohtiin, joista puhuit aikaisemmin
- Anna oppilaiden kokeilla uudelleen
- Aloittakaa varsinainen harjoittelu, jos asia on ymmärretty
- Vältä saman asian liian pitkään harjoittamista, vaihda painopistealuetta (käsi -> jalka, tai vartalon liike eri suuntaan), jolloin samakin asia tuntuu uudelta

Judoseuran tulee vuosisuunnitelmaa laatiessaan käydä arvokeskustelu, mihin suuntaan seuraa halutaan kehittää. "Kaikille jotakin" malli-on paikallaan mikäli harrastajamäärä on seurassa hyvin pieni, ja halutaan keskittyä lähinnä yhdistystoimintaan. Mikäli halutaan kehittyä urheilullisesti, kannattaa seuran profiloitua esimerkiksi johonkin seuraavaan ryhmään:

- Junnujen ja nuorten judokoiden kasvattajaseuraksi
- Kuntojudoseuraksi, jossa kilpaileminen on sivuseikka
- Kilpajudoseuraksi

Tässä kirjassa on tarkastelun lähtökohdaksi otettu vaihtoehto 1, jolle pyrimme esittämään mahdollisimman laajan keinovalikoiman judoseuran onnistumiselle. Judoseuran profiloituminen näkyy seuraavissa asioissa:

- Harjoitusaikojen jako (junioriharjoitusten lkm)
- Junnuohjaajien lukumäärä
- Junnuohjaajien liikunnallinen koulutus (kts. Judoliiton koulutusohjelma)
- Junnuille ja heidän vanhemmilleen suunnattu tiedottaminen

- Nuori Suomi -toiminta
- Junnujen huomioiminen alueen toiminnassa

Kaikessa lapsille ja nuorille suunnatussa toiminnassa ensiarvoisen tärkeää on turvallisuus. Vielä toistaiseksi Suomen Judoliiton lisenssit eivät ole pakollisia ja integroitu seurojen jäsenmaksuihin, kuten on asian laita monissa muissa lajeissa. Tämän vuoksi ohjaajien tulee korostaa vanhemmille judon kattavan vakuutusturvan hankkimista.

Judoseuran on muistettava tehdä vuosi-ilmoitus, jolloin seura hoidettuaan maksuvelvoitteensa kattojärjestölle, tulee Suomen Judoliiton kautta vakuutusturvan piiriin. Vakuutus korvaa alueiden ja seurojen toimeksiannosta vapaaehtoistyötä tekeville sattuvia tapaturmia sekä järjestäjän vastuun silloin, kun vakuutettu on kilpailun, harjoituksen tai leirin järjestäjänä.

Lapsille ja nuorille suunnatussa seuratoiminnassa tiedottamisen on oltava monipuolista. Ainoastaan harjoituksissa kerrotut harjoitusaikamuutokset tai vain seuran www-sivujen kautta tapahtuva tiedottaminen ei tavoita junnuja ja heidän vanhempiaan.

Tiedottaminen pitää hoitaa samanaikaisesti KAIKKIA seuraavia kanavia käyttäen :

- Suullinen tiedottamien harjoitusten yhteydessä (Huom ! Puhu hitaasti, lyhyesti ja toista sanomasi)
- Seuran ilmoitustaulun yhteyteen laitettuun suureen vuosikalenteriin (A0 -koko tai suurempi) tapahtumat merkat
- Seuran www-sivujen kautta tapahtuva tiedottaminen (ts sähköinen ilmoitustaulu)
- Seuran sähköpostijakelulistat ja SMS-viestit

Junnujen ohjaajien pitää aina ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen keskustella junnujen vanhempien kanssa. Junnuohjaaja avaa keskustelun, mikäli vanhemmilla ei sillä hetkellä olisikaan kysyttävää/kommentoitavaa. Juttutuokio kestää ennen harjoituksia 5-10 min, ja harjoitusten jälkeen niin kauan, kunnes junnut ovat poistuneet salilta. Junnuohjaaja poistuu itse viimeisenä harjoituspaikalta.

3 HARJOITTELURYHMÄT JA MOTIVOINTI

Kun lapset kasvavat ja painoa ja ikää tulee lisää sekä judolliset taidot kehittyvät, tulee ajankohtaiseksi harjoitteluryhmän vaihtaminen. Seurojen tulisikin varmistaa, että lasten judoharjoitteluun on tarkoituksenmukaiset harjoitusryhmät.

Omassa judoseurassamme junioreilla on seuraava ryhmäjako:

1. Muksujudo 5 – 6 v.
2. Muksujudon jatko 6 – 7 v.
3. Junnujen peruskurssi 7 – 14 v. (tai siirtyminen taitotason mukaan Muksujudon jatko –kurssilta)
4. Junnujen jatkokurssi 7 – 14 v. (keltaiset vyöt)
5. Junnujen jatkokurssi 8 – 14 v. (oranssista vyöstä ylöspäin)
6. Junnujen kisaryhmä ET, EP, DT, DP, CT ja CP (lisenssikilpailijat)

Judo tulisi aloittaa mahdollisimman varhain, jotta pitkäjänteiselle kehitykselle ylipäättään saadaan luotua edellytykset. Käytännössä tämä tarkoittaa muksujudo ja/tai junnu ryhmiin tulemistä ja siirtymistä taitotason kehittymisen myötä aina seuraaviin ryhmiin. Liitteessä 1 (Muksujudon kausisuunnitelmat ja siirtyminen junnujudoon) on kuvattu keskeiset tekijät muksujudoryhmien kausisuunnitelmille sekä siirtyminen muksujudosta junnujudoon ryhmäkoko ja ohjaajaresurssit huomioiden.



KUVA 6. *Muksujudon peruskurssilla harjoiteltava liikkeenä tällä kertaa Ne-Waza :ssa tärkeä "konttaaminen". Ohjaaja havainnollistaa liiketekijöitä (suunta, taso, voima, tila, aika) leikin avulla.*

Näin suunnitellun ryhmäjaon ja siirtymisen ryhmästä toiseen tapahtuessa, ei havaintojemme mukaan mukana harjoittelussa pysyneiden lasten määrä ole oleellisesti vähentynyt. Toisin sanonon "Drop-Out" määrä on saatu

pysymään hallinnassa, kun ryhmien väliset ikä-, koko- ja taitoerot on saatu mahdollisimman pieniksi.

”Drop-Out”- ilmiöksi kutsutaan yleisesti nuoren urheilijan jättäytymistä pois urheilulajinsa parista. Tähän on useimmiten syynä lapsen kyllästyminen harjoitteluun, joka puolestaan saattaa olla seurausta harjoittelun yksipuolisuudesta, kannustuksen puutteesta, kilpailullisuuden aiheuttamasta stressistä tai huonommuuden tunteesta tms. kielteiseksi koetusta seikasta.

Toisinaan myös vanhemmat vaihtavat lastensa judoseuraa, mikäli kehittyminen ei ole toivottavaa. Tällöin vanhempien odotusten mittarina saattaa olla:

- Ohjaajien kyky siirtää judotaitoja ohjattaviin lapsiin (ohjaajien sitoutuminen ja taitotaso)
- Laadukas seuratoiminta (toiminnan suunnitelmallisuus, tiedottaminen, harjoitusryhmien määrä/koko, ei-judollinen toiminta, jne)
- Vyöarvoissa eteneminen
- Junnujen kilpailuissa menestyminen

Kun pohditaan yllä esitettyjä seikkoja hieman tarkemmin, huomataan että ne nivoutuvat yhteen; hyvin toimivassa seurassa ohjaajia on riittävästi ja toiminta suunniteltua, jolloin ohjaajat kykenevät opettamaan kilpailuissa voittamiseen tarvittavaa aktiivista ja omia virheitä minimoivaa judoa lapsille. Tämä johtaa lasten ja nuorten kilpailumenestymiseen ja vyöarvoissa etenemiseen, mikä puolestaan vähentää ”drop-out” -määrää sekä motivoi lapsia ja heidän vanhempiaan osallistumaan seuratoimintaan, jolloin ohjaajille jää enemmän aikaa keskittyä toimintaan tatamilla kilpajudossa menestymiseen.

Toki on aina niitä, jotka muutaman vuoden jälkeen havaitsevat, että ”judo ei sittenkään ollut mun juttuni”. Lopettanutkin junnu on saanut kuitenkin kosketuksen judoon ja saattaa palata tatamille vielä myöhemmin.

Kokonaisuutena ajatellen judo itsessään sisältää mittavan määrän motivoivia tekijöitä. Laji on hieman eksoottinen, sanasto on japaninkielinen, taitotaso ja edistymisen palkitaan vyöarvoilla ja natsoilla. Randorissa ja kilpailuissa saa kokea kamppailua ja junnu-kisoissa on usein alle kymmenen ottelijaa sarjassa, jolloin mahdollisuus kohota palkintopallille on suurempi kuin useissa muissa lajeissa. Ikä- ja painoluokkakako mahdollistaa kamppailun tasavertaisten vastustajien kanssa. Laji on yhteisöllinen yksilölaji, jossa saa kavereita ja jossa junnu saa kokea yhteisesti sovittua kurinalaisuutta. Eli eihän tällaista hienoa lajia harrastavaa tarvitse mitenkään motivoida tai kannustaa. Kaikkihan hoituu itseksensä... vai hoituuko?

Pohditaanpa asiaa hieman tarkemmin. Eksoottisen lajin harrastaminen saattaa aiheuttaa koulussa ja kaveripiirissä kummastelua ja pilkkaamista,

jopa suoranaista kiusaamista. Jos aloitteleva judokamme jää pihalla isomman tai vahvemman nujertamaksi, on kommenttina helposti: "Eihän tosta judosta oo mihinkään!"

Japaninkielinen sanasto on kauan harrastaneelle ohjaajalle itsestäänselvyys. Onko se sitä junnulle ja kuinka monta toistoa tarvitaan, jotta Ushiro-kesa-gatamen ja Tsurei-komi-goshin ero piirtyy ala-asteikäisen pysyväismuistiin? Entäpä, jos harrastaja onkin oppimisvaikeuksinen, dysfaatikko, ADHD-lapsi, lukihäiriöinen tai muuten erilainen lapsi, joka saattaa itse kokea japaninkielisen termistön ylipääsemättömäksi. Vanhemmatkaan eivät aina kykene, osaa tai ymmärrä tukea terminologian kanssa painivaa junnuu.

Vyöarvot ja erityisesti junnujen väliarvot – natsat on oiva kannuste, jos niitä osataan käyttää kannusteena. Miltähän mahtaa tuntua hieman kömpelöstä junnusta, joka hylätään valkoisen vyön toisen natsan kokeessa, kun graduojia ei pidä ukemia riittävän hyvänä tai tällä kertaa unohtuikin, millainen se Kuzure-kesa-gatame olikaan?

Randorissa saa kamppailla harjoituskavereiden kanssa ja kokea onnistumisen riemua, kun saa toisen tatamiin... Mutta entäpä, jos judokamme onkin se, joka itse lentää kerta toisensa jälkeen mattoon ja ohjaaja toteaa IPPON! HYVÄ KALLE! eikä Ville koskaan kuule IPPON! HYVÄ VILLE!

Kilpailussa pääsee sitten kokeilemaan ottelemista muiden seurojen junnujen kanssa, parhaimmillaan urheilutalolla, valojen loisteessa, yleisön katsoessa ja kuuluttajan todetessa seuraavaksi ottelee... ja valmistautuu... Missä on ohjaaja, mikä vyö minulla on, mitä tuomari tarkoittaa, menenkö jo nyt, mille tatamille?

Lajin yhteisöllisyys ja toisaalta yksilöllisyys on paitsi kasvattavaa, myös vaativaa. Kuinka otamme mukaan maahanmuuttajat, kuinka huomioimme ja havaitsemme kiusaamisen, kuinka suhtaudumme lahjakkaaseen, mutta muuten hankalaan junnuun? Entäpä se hiljainen, ujo, syrjäänvetäytyvä poika tai ryhmän ainoa tyttö? Entä miten otamme huomioon liikunnallisesti erittäin lahjakkaan nuorukaisen, jolla on jo 10-vuotiaana useiden eri yleisurheilun kenttälajien Suomenmestaruudet vanhemmista ikäsarjoista?

Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että menestyksen kokeminen vahvistaa motivaatiota harrastukseen, mutta epäonnistuminen, erityisesti jatkuva epäonnistuminen, varmasti heikentää motivaatiota.

Tunnustuksen antaminen jokaiselle harrastavalle judokalle on oltava olennainen osa junnuharjoittelua. Tunnustuksen antaminen on sidottava junnun omaan tasoon ja osaamiseen, eikä kollektiiviseen yleiseen osaamiseen. Tällöin pidetään huolta siitä, että jokainen junnu saa tunnustusta ja kannustusta. Tunnustuksen mittarina voi edistyneemmällä ja lahjakkaalla junnulla olla kilpailumenestys ja vähemmän lahjakkaalla tai oppimisvaikeuksista kärsivällä junnulla onnistunut Ukemi tai harjoituskerta,

jolloin vilkasta junnu ei ole tarvinnut huomauttaa muita häiritsevistä käyttäytymisistä.

Tunnustuksen voi antaa suoran verbaalisen palautteen lisäksi katseella, huudahduksella, hymyllä tai kannustavasti koskettamalla. Tunnustuksen antamista on myös se, että ohjaaja kutsuu lapsen näyttämään muille onnistuneen tekniikan.

Tunnustuksen antaminen ja moite on oltava harkittua ja ohjaajien kesken yhteismitallista. Hyväksi keinoksi on osoittautunut jalkapallosta tuttu **vihreän, keltaisen ja punaisen kortin** järjestelmä.



KUVA 7.

Harjoituksissa ohjaajien käyttämät vihreä, keltainen ja punainen kortti.

Vihreä kortti annetaan kaikissa harjoituksissa vähintään yhdelle, mielellään useammalle junnulle. Vihreä kortti voidaan antaa yhteistä hyvää toteuttavasta käyttäytymisestä, henkilökohtaisesta onnistumisesta tai oman tavanomaisen tason ylittävästä toiminnasta. Vihreää korttia ei kannata antaa ilman aiheutta, koska junnut huomaavat helposti epäaitouden ja ansaitsemattoman palkitsemisen. Vihreistä korteista kannattaa pitää kirjaa ja ilmoittaa saadut vihreät kortit vanhemmille. Eniten vihreitä kortteja kauden aikana harjoituksissa keränneet voidaan palkita jollakin sopivalla palkinnolla: zoreilla, seuran T-paidalla, seuran lippiksellä tai muulla palkinnolla.

Keltainen kortti annetaan dojo-käytöksen vastaisesta toiminnasta; metelöinnistä, riehumisesta tai muuten häiritsevästä toiminnasta. On varottava antamasta keltaista korttia säännöllisesti samoille junnuille. Samoin on pidettävä mielessä suhteellisuusperiaate. Tunnollisellekin harjoittelijalle, joka saa suhteellisen usein tunnustusta kannattaa antaa keltainen kortti, jos harjoitukset eivät suju yhteisten sääntöjen mukaisesti. Keltaisia kortteja ei kannata yleensä ilmoittaa vanhemmille, eikä niistä kannata pitää kirjaa. Poikkeuksena on tilanne, jossa keltaisia kortteja tulee junnulle lähes joka harkoissa. Tällöin asiasta on syytä keskustella junnun vanhempien kanssa.

Punainen kortti annetaan, jos keltainen kortti ei riitä hillitsemään häiriökäyttäytymistä tai hyvin harvoin yksittäisen tapahtuman, esim.

väkivaltaisuuden seurauksena. Punaisen kortin saaminen tarkoittaa senkertaisen harjoituksen päättymistä tämän junnun osalta. Punaisen kortin saaneelle annetaan heti kirjallinen lappu kotiin viemisiksi ja tapahtuneesta pyritään keskustelemaan junnun vanhemman kanssa mahdollisimman pian. Myös junnulle on selitettävä syy punaiseen korttiin siten, että hän ymmärtää tapahtuneen toiminnan moitittavuuden. Punaisen kortin antamista on pyrittävä välttämään viimeiseen saakka, mutta tarpeen tullessa se on uskallettava myös antaa. Punaisen kortin ”jälkihoitoon” on panostettava riittävästi. Punaisen kortin antaminen on myös aina raportoitava junnuvastaavalle.

Tunnustuksen tai palkinnon ei tarvitse olla aikuisen mielestä suuri. Junnun mielestä se kuitenkin on sellainen. Nykymaailmassa yleistä palkitsemisinflaatiota on syytä kuitenkin varoa. Kaikkia on kannustettava, mutta epäaitoa palkitsemista ei voi hyväksyä. Jos junnu itse ja kaverit kanssa on sitä mieltä, että Ville tai Kalle palkittiin aivan ansiotta, putoaa koko palkitsemiselta pohja pois. Toisaalta palkita voi tietysti eri perustein.



KUVA 8-9. Seuramme ”Vuoden Juniorijudoka” kiinnittää nimikylttiään vuoden päätöstilaisuudessa 20.12.2005 juniorijudokoidemme ”Hall of Fame” -tauluun.

Palkita voidaan tunnollinen harjoittelija, vaikkei hän haluaisikaan kilpailla. Palkita voidaan kaikkien kaveri, vaikka Ukemissa olisikin vielä parantamisen varaa. Palkita voidaan junnuryhmän kaikkein eniten judon periaatteita noudattanut junnu. Sanomattakin on selvää, että palkita voidaan ja pitää rohkeat ja hyvät kisaajat, mutta siitä ei saa muodostua ainoa kriteeri. Itse asiassa kilpailijoiden palkinnothan ovat jo palkintokaapissa. Sen sijaan, että palkitsee tavaralla tai ”rihkamalla”, kannattanee harkita myös seuran diplomien ja kunniakirjojen jakamista. Panos on taloudellisesti vähäinen, mutta näytävävyys voi olla todella komea.

4 OPPIMISEN JA OHJAAMISEN PERIAATTEITA

Oppiminen on jatkuvaa, mutta ei suinkaan tasaista. Oppimiselle on ominaista jaksottaisuus. Puhutaan oppimiskäyrästä, jossa taitotaso kohoaa ajan funktiona. Oppimiskäyrässä on oppimistasanteita, jolloin havaittavaa edistymistä ei näytä juurikaan tapahtuvan. Harjoiteltaessa suhteellisen yksinkertaista liikettä esimerkiksi O-uchi-garia, oppiminen on nopeaa, mutta siirryttäessä O-uchi-garin tekemiseen liikkeestä oppiminen pysähtyy ja jopa taantuu. Tällöin ei kuitenkaan tulisi palata toistamaan paikaltaan tehtävää O-uchi-garia, vaan on pilkottava liike-O-uchi-gari osiin ja harjoituttava osia itsessään, kahta osaa yhdistettynä ja lopulta liikkeestä tehtävä tekniikka Yaku-soku-keikona tai tehtävärandorina. Vasta, kun liiketekniikka hallitaan tehtävärandorissa, voidaan sitä kokeilla vapaassa randorissa tai shiaissa. Merkittävän haasteen ohjaajalle asettavat junnujen suuret erot oppimiskyvyssä, liikunnallisessa lahjakkuudessa sekä suuret ikäerot. Mikäli harjoitusryhmässä on suuret osaamiserot, voidaan niitä yksinkertaisimmillaan tasoittaa siten, että edistyneemmät junnut harjoittelevat opetettavan tekniikan hidarina.

Ihminen oppii kuulemalla, näkemällä, itse puhumalla ja tekemällä. Kaikkein tehokkainta oppiminen on näiden yhdistelmällä. Ohjaajan kannattaa ensiksi lyhyesti ilmoittaa, mitä ja miksi tehdään. Sen jälkeen ohjaaja näyttää tavoitetilan, mihin harjoituksen lopuksi halutaan päästä eli kokonaissuorituksen muutama kertaan. Mitä nuoremmista junnuista on kyse, sitä vähemmän ohjaajan kannattaa käyttää puhetta opetusmenetelmänä. Usein riittää tekniikan nimi, heittosuunta ja tärkeän pointin nimeäminen (OIKEA jalka pyyhkäisee tai KAULUSKÄSI työntää).

Vanhemmilta junnuilta voi usein kysyä yksinkertaisia ”miksi?” -kysymyksiä: ”Miksi O-goshissa kannattaa ote pitää loppuun saakka ja seurata ukea mattoon?” – ”Koska siitä pääsee suoraan Kuzure-kesa-gatameen”. Itse tekemällä oppii kuitenkin kaikkein eniten. Toki perusteet on luotava ja pääperiaate näytettävä, mutta vasta toistamalla suoritusta yhä uudelleen, se hioutuu randorissa ja shiaissa toimivaksi tekniikaksi.

Mikä ero on ohjaamisella ja valmentamisella, tai milloin ohjaaminen muuttuu valmentamiseksi? Jos seuraohjaaja noudattaa ryhmälleen laatimaansa kausisuunnitelmaa, kannustaa kilpailemaan ja on aktiivinen palautteen antamisessa, niin silloin on oikeampaa puhua valmentamisesta. Motivoituneen ryhmän taitotason ja kilpailukokemuksen karttuessa seuraohjaamisen sijaan onkin kuvaavampaa puhua seurassa tapahtuvasta **ryhmävalmennuksesta**. Tällaisia ryhmävalmennukseen kuuluvia ”tehotiimejä” tai ”kilpailijaharjoituksia” on useassa judoseurassa.

Suomen jääkiekkomaajoukkueen 2004 historialliseen World Cup -hopeaan luotsannut Raimo Summanen kirjoittaa kirjassaan ”Meidän Päivä” valmentamisesta seuraavasti:

”Valmentamisessa usein puhumme vain motivoinnista ja teknisistä yksityiskohdista, mutta vältämme sanomasta että hyvä valmennus on ennen kaikkea inspiraatiota. Valmentaja on ihminen, joka inspiroituu lajistaan ja siirtää tämän inspiraation tunteensa toisiin. Paitsi kyky vaatia, on valmentajalla oltava kyky tartuttaa ja siirtää tunnettaan muihin. Se on sanatonta viestintää, intuitiota ja vaistoa. Se on valmentamisen korkein aste. Sinne minä pyrin.”

Kun tarkastellaan lasten ja aikuisten judovalmentamisen erityispiirteitä, havaitaan, että ne poikkeavat toisistaan ainakin seuraavasti:

1) Lasten judovalmennus perustuu ensisijaisesti heikkouksien ja virheiden karsimiseen, sillä karkeaa tekniikkavirhettä on myöhemmin erittäin hankala korjata. Lasten valmennuksessa fyysisiä (nopeus, voima ja kestävyys) ja taito-ominaisuuksia tuodaan harjoitteluun herkkyykskausien mukaisesti painottaen. Uusia tekniikoita tulee puolestaan vyöarvojen mukaisesti. Kun huomioidaan erilaiset kombinaatiot (Renraku-waza), vastaliikkeet (Kaeshi-waza) ja vaatimukset tekniikoiden toimivuudesta ottelijoiden liikkeessä – liikkeen hyödyntämisestä tekniikoiden suorittamisessa - on opetettavien ja opittavien tekniikoiden lukumäärä erittäin runsas. Virheiden karsimisen tärkeys korostuu.

2) Aikuisten judovalmennus tapahtuu ensisijaisesti urheilijan henkilökohtaisten vahvuuksien kautta. Omia lempitekniikoita parannetaan erilaisilla lajikohtaisilla nopeus-, voima- ja kestävyys harjoituksilla. Tarvitaan ottelukovuutta, psyykkisiä ominaisuuksia. Aikuisen kilpajudokan tulee selkeästi tiedostaa omat heikkoutensa, sillä menestyminen perustuu omien vahvuksiensa monipuoliseen ja tehokkaaseen hyödyntämiseen.

Oppimisen ilmiöistä seuraa muutamia ohjaamisen yleisiä periaatteita:

- Tavoitteellisuus
- Jaksottaisuus
- Havainnollisuus
- Toiminnallisuus
- Yhteistyö
- Yksilöllisyys
- Tarkoituksenmukaisuus

Tavoitteellisuus tarkoittaa paitsi yksittäisen judoharjoituksen ja harjoituskauden myös koko harjoitusryhmän päämäärän asettamista. Peruskurssien osalta tavoitteen asettaminen on yleensä suhteellisen helppoa (vyöarvo, ukemi, harjoittelun jatkaminen seurassa), mutta valitettavan usein jatkoryhmien harjoittelusta ja jopa yksittäisistä harjoituskerroista puuttuu tavoite. Harjoitusryhmän rakenteesta ja ikäjakaumasta riippuen ryhmässä voi olla useita eri tavoitteita rinnakkain ja niitä voidaan myös

toteuttaa samassa harjoituksessa. Opetettaessa 8-vuotiaille keltavöisille O-uchi-garia miginä, voivat 10-vuotiaat oranssit harjoitella samaa tekniikkaa hidarina ja 12-vuotiaat vihreät voivat harjoitella samaa liikkeestä uken koettaessa väistää torin hyökkäyksen. Joka tapauksessa harjoittelulle on asetettava päämäärä ja se on otettava huomioon kaikissa harjoituksissa:

- Vartalon hallinnan kehittyminen (liikkuminen, ryhti, tasapaino)
- Kaunis perustekniikka paikaltaan
- Tekniikan soveltaminen ja muuntelu liikkeestä
- Randorissa menestyminen
- Vyöarvoissa eteneminen
- Kilpailussa menestyminen

Jaksottaisuus tarkoittaa harjoitettavan tekniikan pilkkomista sopiviin osiin. Jos harjoituskerta sisältää useita uusia tekniikoita, ne ehkäisevät tehokkaasti toistensa oppimista ja jos taas harjoitellaan vain yhtä tekniikkaa kaavamaisesti, tulee harjoituksesta tylsä. Ohjaajan on saatava harjoitus ehjäksi, jolloin harjoitus rakennetaan muutaman toisiaan tukevan tekniikan ympärille. Tässä auttavat tekniikkaperheet, joissa on ”sidottu” tekniikka, vastatekniikka ja kombinaatio yhteen. Useita tekniikoita sisältävä harjoitus on toki syytä pitää kertauksena ennen vyö- tai natsakokeita.

Havainnollisuus tarkoittaa kokonaissuorituksen teknisesti oikeaa esittämistä apuohjaajan kanssa sekä osiin pilkotun kokonaissuorituksen opetettavan osan esittämistä siten, että kaikilla harjoittelijoilla on mahdollisuus nähdä oikea suoritus. Jokaisesta tekniikan osasta olisi kyettävä löytämään ja havainnollistamaan ”se tärkeä pointti”, joka on määräävimmissä asemassa tekniikan onnistumiseksi. Esimerkiksi Seoi-nageissa selän pitäminen suorana ja polvista joustaminen on tällainen ”tärkeä pointti”. Samalla se on oiva Tandoku-renshu-harjoite Seoi-nage – harjoitukseen.

Toiminnallisuus tarkoittaa sitä, että harjoituksiin ei synny ”kuolleita hetkiä” tai että ohjaaja pitää pitkiä yksinpuheluita harjoittelijoiden jutellessa keskenään päivän kuulumisia. Mitä suurempi ja nuorempi ryhmä, sitä enemmän toiminnallisuuden osuutta on oltava. Kouluviikon aikaisissa iltaharjoituksissa ei yleensä kannata opettaa kokonaan uutta tekniikkaa, vaan mieluummin pitää yllä reipasta tempoa, ottaa tehtävärandoreita ja voima-, nopeus- ja liikeharjoitteita. Viikonlopputreenit ovat usein otollisempi hetki kokonaan uuden asian oppimiselle.

Yhteistyö tarkoittaa paitsi ohjaajan ja ohjattavien välistä vuorovaikutusta, myös ohjaajien välistä keskinäistä vuorovaikutusta. Pääperiaatteena tulisi olla se, että harjoituksia ohjaa vain yksi ohjaaja, muiden toimiessa apuohjaajina. Apuohjaaja ohjaa yksittäisiä harjoittelijoita, harjoituspareja,

puuttuu asiattomaan käyttöön ja pyrkii olemaan mahdollisimman "huomaamaton". Ohjaajan tulisi antaa harjoitussuunnitelmansa myös apuohjaajille. Samoin ohjaajien on keskusteltava keskenään harjoituksen toteutuksesta ja erilaisista tilanteista harjoituksen aikana. Kullakin harjoitusryhmällä tulisi olla vastuuhjaaja, joka huolehtii kokonaisuudesta. Apuohjaajat voivat ja heidän pitäisikin ajoittain ohjata harjoituksia kokeneemman ohjaajan ohjauksessa tai tarvittaessa välillä myös itsenäisesti.

Ohjattua harjoituskertaa varten ohjaajan tulee antaa apuohjaajalle riittävät valmistautumisohjeet, tarkastaa ja hyväksyä harjoitussuunnitelma sekä seurata apuohjaajan ohjaama harjoituskerta. Mahdollisiin virheisiin ei saa puuttua kesken harjoituksen, vaan ne käsitellään kahden kesken (tai ohjaajakollegion kesken) vasta harjoituksen jälkeen. On eduksi, jos harjoitus videoidaan (ja ohjaaja laatii lyhyen "plussat ja miinukset" -taulukon). Tällöin harjoitteleva ohjaaja voi itse arvioida oman suorituksena, kirjata ylös omat havaintonsa ja purkaa harjoitustapahtuman yhdessä vastuuhjaajan kanssa myöhemmin.

Yksilöllisyys tarkoittaa ohjaamisen rakentamista kunkin harjoittelijan yksilölliset ominaisuudet huomioiden. Mikäli harjoitukset laaditaan vain huippujen ehdoilla, on varmaa, että muut eivät opi mitään kunnolla ja lopettavat harrastuksen ajan myötä kokonaan tai vaihtavat seuraa. Heikoimpien ehdoilla laadittu harjoitus on muista helposti liian tylsä. Vaikeusastetta lisää tosiasia, jonka mukaan kun "hyvät" ja "huonot" harjoittelevat keskenään, "huono" oppii "hyvä" ei.

Keskimääräisen taitotason mukaisesti laaditut harjoitukset muodostavat harjoituksen rungon, mutta siinä on oltava osia myös heikoimmille ja huipuille. Hyväksi menetelmäksi on osoittautunut mm parien muodostaminen siten, että

1) Opetusosuudessa heikommin edistyneet harjoittelevat taidoiltaan parempien kanssa ja

2) Harjaantumisvaiheessa tai randorissa keskenään samantasoiset harjoittelevat keskenään.

Tässäkin on ohjaajan käytettävä pelisilmää ja löydettävä "sopiva sekoitussuhde".

Tarkoituksenmukaisuus tarkoittaa edellä mainittujen periaatteiden huomioimista harjoituksia suunniteltaessa. Ohjaajan on pidettävä mielessä, miten yksittäinen harjoite palvelee koko harjoitusta, miten harjoitus palvelee harjoituskauden tavoitteita ja miten harjoituskausi palvelee judoharjoittelun kokonaispäämäärää. Ohjaajan on myös mietittävä, miten harjoittelu saadaan ohjattavien kannalta mielekkääksi ja motivoivaksi. Harjoitukset voidaan suunnitella esim. noudattamaan seuraavaa yksinkertaista kiertoa:

- vko1 - Te-Waza (+ Ne-Waza randori osuudessa)
- vko 2 - Koshi-Waza (+ Ne-Waza randori osuudessa)
- vko 3 - Ashi-Waza (+ Ne-Waza randori osuudessa)
- vko 4 - Ne-Waza (+ Tachi-Waza randori osuudessa)
- vko 1->vko 2->vko 3 ->vko 4 -> vko 1->vko 2->vko 3... jne

5 LASTEN LIIKUNNALLINEN KEHITTYMINEN

Lapsen ja nuoren liikunnalliseen kehitykseen vaikuttavat huomattavasti rakenteelliset muutokset ja harjoittelun sisältö. Monimutkaisten motoristen taitojen oppiminen vaatii hermoston kypsymistä riittävän korkealle tasolle.

Lapsen motoristen taitojen oppimisessa voidaan havaita seuraavat 3 vaihetta:

1) Karkeamotoriikan kehittyminen. Tapahtuu mm. silloin kun lapsi ottaa ensimmäiset askeleet ja oppii kävelemään; meno on hyvin horjuvaa ja pyllähdyksiä tapahtuu; lapsen vartalo on uudessa oudossa asennossa ja pään painon vaikutuksesta kehon painopiste ylhäällä. Vastaavasti liikkuminen on epävarmaa ja horjuvaa ensimmäisissä (muksu-) judoharjoituksissa. Jokaiselle muksujudoharjoitukselle valitaan sillä kertaa harjoitettava perusliike (käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kieriminen, tarttuminen, ryömiminen, jne.). Tällöin luodaan vankka pohja varsinaisille judotekniikoille. Erilaiset judolliset pelit ja leikit tukevat tätä rakennustyötä. Matto- ja sumopaini tuovat muksujudoon jo leikkimielistä kamppailua.

2) Hienomotoriikan kehittyminen. Tapahtuu mm. silloin kun lapsi oppii kävelemään tasapainonsa kohtalaisesti säilyttäen. Mukaan tulevat jo ensimmäiset juoksuaskeleet. Vastaavasti näemme judoharjoituksissa ensimmäisiä O-soto-gari kaatoja ja ukemeja. Tekniikka on selkeästi tunnistettavissa, mutta usean samanaikaisen liikkeen ja suunnan hahmottaminen ei vielä onnistu (esim. Seoi-nagen Tai-sabaki ja saman aikainen alas meno). Randorissa heittoyritykset tapahtuvat useimmiten ilman kombinoitua. Vastaliikkeet perustuvat lähes yksinomaan päkittämiseen.

3) Motoriikan automaatiovaihe. Voidaan todeta tapahtuvan silloin, kun lapsen keho ja kädet toimivat kävellessä/juostessa luonnollisesti liikettä rytmittäen. Liikkuminen on luonnollista ja sulavaa. Vastaavasti judossa automaatiovaihe voidaan katsoa saavutetun, kun Tokui-waza hallitaan monipuolisti liikkeestä tehtynä. Oma suoritus tapahtuu tuolloin randorissa ja ottelussa refleksinomaisesti. Kombinointi ja vastaliikkeet hallitaan monipuolisesti. Oman ja vastustajan kehon hallinta nopeatempoisessa ottelussa väsyneenä ja hankalissakin asennoissa tapahtuu kontrolloidusti.

Lapsen ja nuoren judotaitojen kehittämisessä on oleellista, että ohjaajat edesauttavat näiden edellä mainittujen 3 jakson läpikäymistä. Myös taantumista voi tapahtua murrosiän ja kasvamisen myötä. Tällöin esim. lapsena saavutettu automaatiotaso Seoi-nagessa taantuu, koska pituuskasvun seurauksena tekniikka ei enää sovellu nuorelle urheilijalle.

Ymmärtääkseen lasten ja nuorten liikunnallisten taitojen kehittymistä, on judo-ohjaajalla oltava perustietämys näiden **fyysisestä ja motorisesta kehittämisestä**. Alla on tiivistetysti esitetty kirjallisuudessa esitetyt keskeisimmät seikat näihin aihepiireihin liittyen.

Hermosto on kehittynyt noin 80-90 %:iin aikuisen koosta jo 5-6-vuotiailla. 12 ikävuodesta lähtien hermoston kehittyminen on huomattavasti hitaampaa kuin muun elimistön. Hermoston varhainen kypsyminen mahdollistaakin koordinaatiivisten edellytysten ja taitavuuden harjoittamisen lapsuudessa ensimmäisten 10 ikävuoden aikana.

Luusto kehittyy lapsuus ja nuoruusiässä ja täydellinen luuston kypsyys saavutetaan yksilöllisesti pituuskasvun päättyessä. Murrosiässä lihasten suhteellinen osuus kehon massasta lisääntyy ja sen johdosta voimantuottokyky kasvaa huomattavasti. Tämä lihaksiston ja myös jänteiden ja nivelsiteiden kasvun kiihtyminen murrosiässä mahdollistaa voima- ja nopeusharjoittelun tehostamisen.

Sydämen koko, iskutilavuus sekä keuhkojen tilavuus kasvavat lapsuudessa ja nuoruudessa iän painon ja pituuden lisääntymisen myötä. Lasten ja nuorten hengityselimistö on hyvin sopeutumiskykyinen. Maksimaalinen hapenottokyky kasvaa tasaisesti lapsuudessa sekä tytöillä että pojilla. Murrosiässä erot tulevat selkeämmin esiin poikien hyväksi.

Hormonaalinen säätelyjärjestelmä kehittyy yksilöillä eri aikaan ja suurelta osin sen vaikutuksesta aiheutuvat erot biologisessa iässä. Murrosiässä on havaittavissa kasvuhormonipitoisuuksien nousua. Kasvuhormonilla on anabolinen eli rakentava vaikutus ja se vaikuttaa näin ollen mm. luuston kasvuun.

Koska lapsi kehittyy ja kasvaa, on harjoittelussa huomioitava iän mukaiset ns. **herkkyyskaudet**. Herkkyyskausiksi kutsutaan ikäkausia, jolloin lapsi tai nuori on erityisen altis kehittymään tietyn tyyppisen harjoittelun seurauksena.

1-5-vuotiaat. Ensikosketus judoon eli muksujudon aloittaminen ajoittuu tähän herkkyyskauteen. Silloin painottuvat **motoristen yleistaitojen ja koordinaatiivisten edellytysten kehittyminen** ja harjoittaminen.

6-9-vuotiaat. Muksu- ja junnujudo ajoittuvat tähän herkkyyskauteen. Tällöin tapahtuu lapsen karkeamotorinen kehitys, eli **tasapaino, reaktiokyky, rytmitaju kehittyvät**. Tähän ikäkauteen liittyy myös perusliikkeiden oppiminen: juokseminen, hyppääminen, heittäminen, jne.

Lapsen notkeus ja ääreisliikeradat kehittyvät voimakkaasti. Judon lisäksi harjoittelun mukaan sopii myös runsaasti monipuolista liikuntaa, ”cross training”, joilla luodaan pohjaa peruskestävyydelle. Voima- ja kestävyysharjoitukset tehdään oman kehon painoa vastuksena käyttäen.

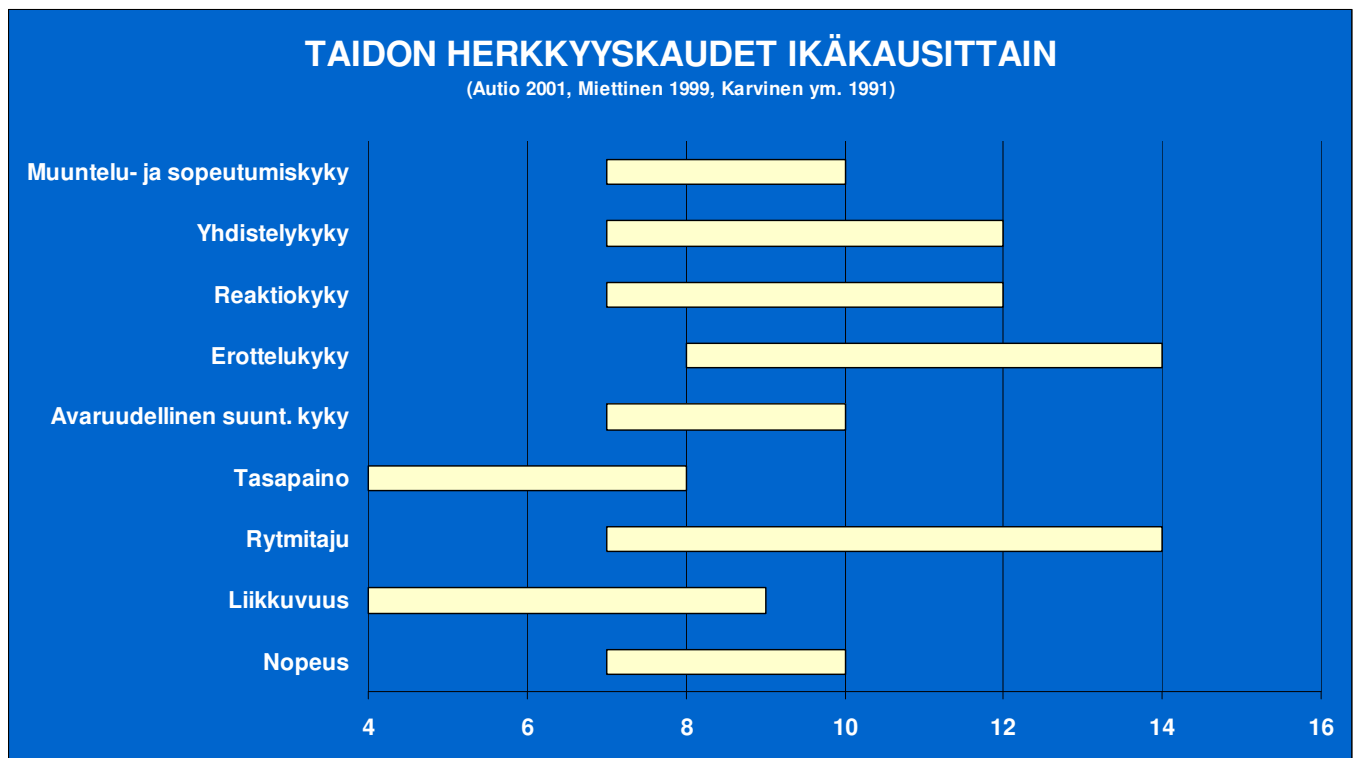
10-12-vuotiaat. Herkkyyskauden **painopisteenä on notkeus.**

Monimutkaistakin kehon hallinta vaativat liikkeet onnistuvat ja oppiminen on nopeaa. Harjoittelussa tulee huomioida edelleen peruskestävyyden luominen. Voimaharjoitukset tehdään oman kehon painoa vastuksena käyttäen.

12-15-vuotiaat. Peruskestävyyden lisäksi lisätään nopeuskestävyyttä ja nopeusvoimaa. Nuoren urheilulajin **tekniikka tulisi saada tällä herkkyyskaudella perusteiltaan kohdallaan**, minkä jälkeen pääpaino kohdistuu fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun ja saavutetun tekniikan viimeistelyyn ja vakiinnuttamiseen. Mikäli nuoren urheilijan pituuskasvu on suuri, joutuu tekniikan harjoitteluun uudelleen tai vaihtamaan toiseen. Tällöin usein tunnistetaan tulevat mestarit ja voittajat. Voimaharjoitukset tehdään omaa kehon painoa vastuksena käyttäen.

15-18-vuotiaat. Herkkyyskauden painopisteenä on **aerobinen ja anaerobinen kestävyys, nopeusvoima ja kimmoisuus**. Vasta tällöin aloitetaan voimaharjoittelu lisäpainoilla.

Kuten fyysiset ominaisuudet (nopeus, voima, kestävyys), myös taidolliset ominaisuudet kehittyvät eri lailla eri ikäkausina. Alla olevassa kaaviossa on esitetty taidon kehittymisen herkkyyskaudet.



KUVA 10. Taidon herkkyykskausien graafinen estys.

Mitä taito sitten oikeastaan on? Erään määritelmän mukaan taitoa voi luonnehtia sarjaksi organisoituja toimintoja. Taito on samaa kuin ”hallinta, kyky, kyvykkyys, lahja, lahjakkuus, osaaminen, pystyvyys, taitavuus”. Harjaantunut ja hioutunut suoritustaso on taitavuutta. Taito on kyky, joka hankitaan henkilökohtaisella kokemuksella. Taitava judokilpailija on siis aina myös kokenut judokilpailija.

Motoristen taitojen oppiminen tarkoittaa uusien liikkeiden oppimista uusien kokemusten kautta. Taitoa ei opita kirjallisuutta lukemalla, taito opitaan tekemällä. Harjoittelulla puolestaan pyritään jo omaksutun taitotason pysyvään muuttamiseen. Taidon haltuunotto vaatii aikaa ja tapahtuu vaiheittain:

1) Tiedostamisvaihe. Taitoa opetellaan tietoisella tasolla. Usein tämä on verbaalista (vrt. ohjaajan ohjeet, neuvot, mallin näyttäminen). Taidon oppimisen alkuvaiheessa oppija tekee havaintoja, hankkii tietoja ja luo mielikuvaa suorituksesta. Tässä vaiheessa visuaalinen kanava hallitsee suoritusta.

2) Jäsentymisvaihe. Taidon oppijan toiminnot nivELYTÄVÄT NIIN, ETTÄ NE LIITTYVÄT TOISIINSA YHÄ PAREMMIN. Tässä vaiheessa motorinen harjaantuminen on keskeisessä osassa.

3) Täydentymisvaihe. Taidon oppija hallitsee monivaiheiset kokonaisuudet sujuvasti. Tekemisen ohessa hän pystyy kiinnittämään huomiota myös muihin ympäristössä tapahtuviin asioihin. Tietoisuus toiminnasta häviää ja taidosta tulee automaattista. Toiminta on nopeaa, mutta virhealtista, mikäli

taito on opittu väärin tai jokin asia toimintaympäristössä on muuttunut. Automatisoituneen toiminnan ääneen ajattelu on vaikeaa.

4) Ymmärtämisvaihe. Taidon osaaja kykenee analysoimaan ja erittelemään omaa suoritustaan ja sen keskeisiä elementtejä. Hän tiedostaa suorituksen kokonaisuuteen vaikuttavat tekijät ja kykenee kehittämään suorituksen puutteellista osa-aluetta tai korvaamaan puutteellisen osa-alueen jollakin vahvuudellaan. Tämän tason saavuttaminen vaatii vuosien harjoittelun, mutta ensimmäisiä merkkejä oman suorituksen ymmärtämisestä näkee jo lahjakkailla kymmenvuotiailla.

6 HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

Judoharjoitukset pitää aina suunnitella etukäteen, jotta harjoituksista saataisiin irti se hyöty, mitä niiltä odotetaan. Aivan pienten lasten kanssa voi toisinaan riittää, kunhan harjoitus on monipuolinen liikunnallinen leikkikoulu ja muksujudokoilla on riittävä tempo ja mielenkiinto harjoitukseen.

Harjoitusten suunnittelulla vältetään myös ohjaajalla yllättävien tilanteiden syntyminen. Judo voi olla nimittäin lapselle joskus melko tylsä laji. ”Ei kai taas ukemia...”, ”leikitään jotain...”. Nämä ovat usein kuultuja lausahduksia varsinkin pienempien judoharjoituksissa.

Kun siirrytään aivan pienemmistä muksujudokoista kilpaileviin lapsiin (E/D/C-nuoret), niin harjoitusten sisältöä alkavat ohjata luonnollisesti myös kilpailulliset tarkoitukset. Judokilpailu on ainut objektiivinen ja kiistaton judokan taitojen mittari.

Gerald Lafton (USJA Master Coach) on kritisoinut harjoitusmenetelmiä (<http://www.judoamerica.com/coaches/> ”Are You Training Efficiently”), joita judossa on yhä nykyisin laajasti käytössä:

”Harjoittelu on usein tehotonta, usein jopa haitallista urheilijan kehittymiselle. Urheilututkijoiden mukaan tämä on varsin yleistä sellaisten lajien keskuudessa, joihin sisältyy myyttejä, traditioita, joista on saatavilla muita urheilulajeja niukemmin tutkimustuloksia ja joihin liittyy tietty vastahakoisuus hyväksyä muutoksia. Vaikka judon valmennusmenetelmiä on alettu kehittää 1960-luvulta lähtien, perustuu monen kilpajudokan valmentautuminen yhä harjoitusohjelmiin, joiden kaltaiset monet edistykselliset urheilumuodot ovat jo hylänneet.

Eräs periaate, jota kaikki kilpajudokat ja valmentajat eivät ole vielä omaksuneet on lajinomaisuuden periaate. Kaiken harjoittelun tulee jäljitellä niin tarkoin kuin mahdollista judokilpailussa vastaantulevia tilanteita, jotta urheilijalle olisi harjoittelusta ja oppimisesta maksimaalinen hyöty. Kisaharjoittelun ainoa päämääränään on kehittää urheilijan

biomekaniikkaa, lihashermoston toimintaa sekä kehon energiasysteemiä vastaamaan kilpailun edellyttämää tasoa.

Lajinomaiset harjoitusmenetelmät ovat perusta, jolle kilpailumenestys rakentuu. Maksimaalisen tehon periaate edellyttää samankaltaisten liikeratojen toistoja kaikessa harjoittelussa, harjoittelukausista riippumatta, joita urheilija pyrkii hyödyntämään savuttaakseen voittoja kilpailuissa. Harjoituksissa perustekniikan lisäksi on harjoiteltava kombinaatioita, eli perustekniikkaa soveltuva ja sitä edeltävä valehyökkäys, sekä perustekniikkaa seuraava jatkotekniikka.

1) Liike. *Perinteinen Uchi-komi -harjoittelu sisältää vähän tai ei lainkaan piirteitä, joita tarvitaan judokilpailussa. Realistinen, dynaaminen liike yhdistettynä monipuolisiin otteisiin johtaa uken asemaan, josta torin on mahdollista suorittaa tehokas tekniikka. Harjoittelussa pitää keskittyä siihen liikkeeseen, jota on tarkoitus hyödyntää kilpailussa.*

2) Tempo, tila. *Tämä liittyy edellä mainitun liikkeen suoritusnopeuteen. Harjoittelun tempo ja kilpa-aluetta vastaavan harjoittelualan käyttö pitää olla täsmälleen sama, jota aiotaan käyttää kilpailutilanteessakin. Harjoittelussa on muistettava, että eri tekniikat ja valehyökkäykset vaativat eri nopeutta.*

3) Otteet, asennot sekä vastus. *Kilpailuissa vastustajien otteet, otteluasento ja vastus vaihtelevat tilanteesta riippuen. Tekniikat on kyettävä suorittamaan monipuolisilla otteilla (vasemmanpuoleinen tai oikeanpuoleinen normaali-, samanpuoleinen-, hihansuu-, vyö-, jne.). Vastustajan erilaisiin otteluasentoihin on harjoiteltava tehokas hyökkäys (vastustajalla kädet jäykkänä, -etukumara/"päki", -kylki edellä, jne.)*

4) Nopeus. *On huomattava että nopeus ja ottelutempo eivät tarkoita samaa. Tekniikat pitää harjoitella samalla nopeudella, jolla hyökkäykset tapahtuvat kilpailuissa. Mikäli jo tutut tekniikat tehdään harjoituksissa hidastettuina, on se haitallista paitsi kehittymisen niin myös kilpailuissa menestymisen kannalta. Tekniikat tulee suorittaa aina loppuun asti harjoittelijan taitoon nähden maksimaalisella nopeudella. Tämä idea poikkeaa oleellisesti Uchi-komi harjoittelusta, jossa määrä tuntuu olevan ratkaisevaa, mutta ei laatu.*

5) Biomekaniikka. *Ihmisen biomakaanisten ominaisuuksista kannalta judo on mitä paradoksaalein ja tehottomin laji. Ohjaajat ja valmentajat sallivat urheilijan harjoitella yhdellä tapaa, mutta odottavat hänen menestyvän kilpailuissa toisella tapaa. Uchi-komi, Kata, sekä muut todellisesta kilpailutilanteesta poikkeavat harjoittelumuodot kehittävät sellaisia liikeratoja, joita kilpailuissa menestymisessä ei tarvita."*

Otetaan esimerkiksi vaikkapa Migi O-soto-gari, jossa harjoituksissa nähdään tyypillinen 5 kyu vyökoetekniikka paikaltaan suoritettuna; Torin vasen jalka astuu askeleen eteenpäin ja oikea jalka lakaisee. Rytmiharjoittelun kannalta

Uchi-komia voidaan tehdä, mutta kilpailutilanteessa kyseeseen tulee usein tilanne, jossa Tori astuu vasemmalla jalallaan taaksepäin, jonka jälkeen oikea jalka lakaisee tai tekee O-soto-gake tyyppiseen koukkaisun. Molemmat ovat O-soto-gareja, mutta liikeradoiltaan biomekaanisesti täysin eri tekniikoita.

Jos harjoittelun halutaan olevan tehokasta, tekniikat pitää sovittaa sellaisiin liikeratoihin, joita tyypillisesti nähdään kilpailutilanteissa. Ohjaajien ja valmentajien tulee ottaa huomioon harjoituksia suunniteltaessa, ja erityisesti harjoitusten aikana, että määrä ei korvaa laatua. On parempi tehdä 10 liikkeestä kilpailutilannetta jäljittelevää suoritusta maksimaalisella nopeudella, kuin 100 vyökoe-Uchi-komia paikallaan olevaan Ukeen. Seuraavassa muutamia seikkoja, joihin ohjaajin ja valmentajien tulee kiinnittää huomiota nuorten judokoiden harjoittelussa:

- **Pää.** Pään pitää aina kääntyä heiton suuntaan. Heitto menee sinne minne pää kääntyy.
- **Vartalo.** Vartalon tulee olla 30-45 asteen kulmassa heiton suuntaan. Tätä kutsutaan hyökkäyskulmaksi. Heiton jälkeen seisoma-asennon säilyttäminen kehittää ominaisuuksia, jotka eivät ole judokilpailun kannalta lainkaan tärkeitä; kilpailuissa heiton jälkeen siirrytään välittömästi ottelemaan matossa.
- **Jalat.** Tukijalan oikea sijainti vartaloon nähden, jotta vartalo pysyy oikeassa asennossa Ukeen nähden heiton hyökkäyksen aikana. Voima tukijalasta välittyy lantion kautta ylävartaloon ja käsiin.
- **Kädet.** Käsien tehtävä on tarttua, vetää, työntää tai pitää paikallaan vastustajan ylävartaloa sekä häiritä vastustajaan saamasta oma ote.

Yhteenveto - tehokkaan harjoittelun periaatteet ja harjoitusten suunnittelussa huomioitavat asiat:

- Harjoittelu pitää yhteensovittaa judokilpailun edellyttämiin taitoihin
- Harjoittelussa pitää liikkeet tehdä loppuun asti maksimaalisen tehon periaatteella
- Hyökkäyksen pitää tulla välittömästi halutun otteen ja liikkeen seurauksena
- Harjoituksissa pitää käyttää kilpailutilannetta vastaavaa (sopivaa) tempoja ja tilaa
- Harjoitteluvastustajan pitää muunnella otettaan, otteluasentoaan sekä vastusta
- Harjoituksissa tekniikat on pyrittävä tekemään maksimaalisella nopeudella, kuitenkin niin että tekniikan puhtaus säilyy
- Harjoituksissa biomekaniikan ja liikeratojen tulee jäljitellä kilpailutilanteen vastaavia

- Harjoituksissa tulee kiinnittää huomiota vartalon asentoon
- Harjoituksissa pitää perustekniikan lisäksi painottaa kombinointia; ennen perustekniikkaa tehtävää hyökkäystä sekä perustekniikan jatkona tehtävää tekniikkaa
- Edellä mainitut tehokkaat harjoittelun periaatteet soveltuvat niin pysty- kuin mattotekniikoihinkin

Judon harjoitusmuodot ovat kata, randori ja shiai. Kata on muodollista, ennalta sovittujen liikesarjojen mukaisten tekniikoiden esittämistä, randori on "vapaata" ennalta sovittua, mutta ei muodollista harjoittelua ja shiai on sääntöjen puitteissa tapahtuvaa kilpailua ilman tietoa vastustajan aikeista. Koska junnujen osalta kata on vielä liian aikaista ja ennen kaikkea "tylsää", shiaita ei voida käytännössä kontrolloida harjoituksellisessa mielessä, jää jäljelle randori.

Randori tulkitaan usein vapaaksi ottelutyyppiseksi harjoitteluksi – "harjoitusotteluksi", mitä se ei itse asiassa ole. Randori pitää sisällään kaiken sen, mikä ei mahdu katan tai shiain käsitteiden sisälle. Jotta pysytään kuitenkin Suomessa vallalla olevan terminologian mukaisissa käsitteissä, tarkoitetaan tässä oppaassa randorilla kaikkea sitä, mikä mahdollistaa mahdollisimman kilpailun- tai kamppailunmukaisen harjoittelun tiukasti ohjatusta tehtävärandorista täysin vapaaseen kamppailuun. Uchi-komi -harjoitusten tarpeesta emme ole täysin vakuuttuneita.

Judoharjoittelun osalta olemme päätyneet seuraavaan jaotteluun eri harjoitteiden osalta:

- Opetusvaihe,
- Harjaannusvaihe,
- Oivaltamisvaihe,
- Kombinaatiovaihe,
- Vastaheittovaihe,
- Randori-vaihe ja
- Shiai-vaihe.

Vaiheita ei saa pitää toisistaan täysin erillisinä, vaan ne esiintyvät yleensä enemmän tai vähemmän samanaikaisesti. Vaiheet ovat myös tekniikkakohtaisia. Vaikka junnu käyttäisi esimerkiksi Ippon-seoi-nagea menestyksekkäästi shiaissa, niin Uchi-mata saattaa puolestaan olla vielä opetusvaiheessa.

Opetusvaihe käsittää tietyn pysty- tai mattotekniikan perusteiden opettamisen hitaasti, teknisesti suhteellisen puhtaasti ja useita kymmeniä toistoja tehden.

Harjaannusvaihe käsittää tekniikan tekemisen liikkeeseen ja runsaasti Yaku-soku-keiko tai rajattu tehtävärandori -tyyppisiä harjoitteita. Oleellista ei tässä vaiheessa ole puuttua tekniikan pieniin puutteisiin, ei ainakaan jatkuvasti, koska junnu itsekin havaitsee, mikä toimii ja mikä ei. Tärkeintä ei ole itse tekniikan tekninen täydellisyys vaan se, että tekniikka, nimenomaan Uchi-komi kyetään tekemään oikeaan liikevaiheeseen luonnollisesti.

Oivaltamisvaihe käsittää tekniikan suorittamisen oma-aloitteisesti erilaisissa tilanteissa ja junnun oma-aloitteisesti havaitseman tavan tehdä itselleen sopivasti kyseistä tekniikkaa. Usein tämä oivallus tapahtuu vapaassa heittoharjoittelussa tai joskus randorissa, jolloin yhtäkkiä junnu tekee loistavan suorituksen johonkin uuteen harjoittelemattomaan tilanteeseen. Tämä hetki on syytä ohjaajan huomata ja kannustaa ja kehua junnuja. Eri tekniikoilla oivallushetki vaihtelee ja joillekin tekniikoille sitä ei ikinä tapahdu. Silloin tekniikka ei syystä tai toisesta vain istu kyseiselle yksilölle. Oivaltamisvaihe voi siis sijaita tekniikan opetuksen kannalta lähes milloin vain, mutta yleensä kuitenkin ennen randori- tai shiaivaihetta.

Kombinaatiovaihe voidaan aloittaa, kun tekniikan perusteet on opittu riittävän hyvin, vaikka oivaltamista ei vielä olisikaan tapahtunut. Kombinaatiovaiheessa perustekniikkaa yhdistellään joko kombinaation ensimmäiseksi tai toiseksi heitoksi. Kun kombinaatiovaiheeseen ollaan tekniikoiden osalta päästy, olisi eri kombinaatiovaihtoehtoja käytettävä mahdollisimman laajalti. Tavoitteena tulisi olla esitellä ja harjoittaa laajaa tekniikkaperhettä, eikä vain muutamaa ohjaajan mielestä tehokasta kombinaatiota. O-uchi-gari – Ko-uchi-gari kuulostaa helpolta, mitä se ei junnuille yleensä ole. Sen sijaan Ippon-seoi-nage – Ko-uchi-makikomi taas sujuu helpommin. Kombinaatioita opetettaessa on syytä tarkkailla junnujen suorituksia ja tarvittaessa luopua kombinaatiosta joka ei näytä toimivan.

Vastaheittovaihe voidaan aloittaa yhtä aikaa kombinaatiovaiheen kanssa. Vastaheitoissa on tyypillistä, että junnut vastustavat voimaa voimalla, eivätkä käytä vastustajan voimaa hyväksi. Tuttu tilanne on kisoissa, että molemmat vääntävät Uki-goshia vuoronperään toinen migille ja toinen hidarille. Sen sijaan voisi kokeilla migi Uki-goshin vastaliikkeenä migi O-goshia jota edeltää torin lonkan kiertäminen. Tämä on myös esimerkki taitavan junnun kisoissa saamasta oivalluksesta seurauksena Ippon!

Randori-vaihe voidaan katsoa alkaneeksi, kun junnu tekee jotain tekniikkaa, kombinaatiota tai vastaliikettä randorissa oma-aloitteisesti. Randorivaiheessa on syytä kannustaa junnuja onnistuneista suorituksista ja pyrkiä vahvistamaan junnujen omia oivalluksia. Tekniikan tekeminen randorissa tuttujen harjoittelukavereiden kanssa ei vielä kuitenkaan takaa sitä, että tekniikka kyetään toistamaan onnistuneesti shiaissa. Randori-vaiheessa onnistuvia tekniikoita kannattaa hioa erilaisissa tehtävärandoreissa.

Shiai-vaihe edellyttää yleensä kaikkien aiempien vaiheiden toteutumista. Lahjakkaiden junnujen osalta saattaa kuitenkin oivaltaminen ja tilannetaju mahdollistaa uusien kombinaatioiden tai tekniikkasovellusten tekemisen ensimmäistä kertaa shiaissa. Shiai-vaiheessa junnu luottaa tekniikkaansa ja ennen kaikkea uskaltaa tehdä tekniikan kilpailutilanteessa. Onnistuneesta kisasuorituksesta voi junnun ”palkita” esimerkiksi ottamalla onnistuneen yhdistelmän seuraavien harjoitusten tekniikaksi ja päästää junnu itse näyttämään mallisuorituksen. Tekniikan shiai-vaihe saattaa junnulla kasvun ja kehittymisen myötä taantua ja muuttua. Ennen muuta, on pyrittävä välttämään liian aikaista Tokui-Wazan muotoutumista ja pyrittävä pitämään harjoiteltavat tekniikat monipuolisina.

Koulupäivän jälkeen pidettävät judoharjoitukset voivat olla ohjaajille varsin piinalliset. Näin erityisesti silloin kun 7-10 -vuotiaita lapsia on kerralla tatamilla yli 15 ohjaajaa kohden. Yksi ohjaaja ei yksinkertaisesti ehdi valvomaan kaikkia kerralla, kun lapset ovat koulupäivän jälkeen väsyneitä ja käyvät ylikierroksilla. Dojokäytöksestä ei monesti ole tietoaakaan.

On tietenkin mahdollista keskustella, onko tämä edellä kuvattu tilanne lainkaan ongelma aikaisemmin kuvatun ”hyvän judo-ohjaajan” pitämissä harjoituksissa. vai esiintyykö tämä judosalien yleinen ilmiö ainoastaan niiden ohjaajien yhteydessä, jotka eivät täytä näitä kriteerejä. Lienee kuitenkin selvää, että ajoittain näitä haastavia treenejä sattuu jokaisen ohjaajan kohdalle.

Erityisesti tällaisina päivinä tekniikkaa näytettäessä lyhyet selkeät komennot ovat osoittautuneet parhaiksi. Alla tärkeimmät seikat:

- Komenna ryhmä punaiselle reuna-alueelle (mikäli kilpatatami)
- Näytä tekniikka rauhallisesti, lyhyesti selostaen
- Näytä tekniikka rauhallisesti ilman selostusta 4 krt, aina 90 astetta kääntyen, jotta kaikki näkevät tekniikan eri suunnista
- Kutsu ryhmä uudelleen korjaa pahimmat virheet, korosta korkeintaan 2 tärkeintä seikkaa



KUVA 11-12. Junnuryhmä on komennettu "punaiselle" ja opetuksen demonstraatiovaihe on menossa.

Harjoituksia on myös kyettävä jatkamaan mahdollisista loukkaantumisista tai häiriöistä huolimatta. Tämä tarkoittaa että paikalla pitäisi olla aina vähintään 2 ohjaajaa, joista toinen toimii apuohjaajana eli käytännössä "tatamipoliisina".

Ohjaajan oma maltti pitää säilyä kaikissa tilanteissa, vaikka mikään ei sujuisi eikä oma ääni kuuluisi lasten melun yli. Lyhyet puhuttelut ja varoitus jäähypenkistä tai harjoituksista poistamisesta yleensä auttavat. Vileimmät lapset voi komentaa hetkeksi aikaa jäähylle tatamin laidalle, mikä on osoittautunut varsin tehokkaaksi tavaksi. Jos ohjaajasta tuntuu että "mopo karkaa käsistä" kokonaan, niin silloin on syytä ottaa käyttöön spontaanit varasuunnitelmat, kuten jatkossa kuvattu voimaharjoittelu. Tällä tavoin ohjaaja saa pienen ajattelutauon itselleen ja voi muuttaa ennalta laatimaansa harjoitusohjelmaa.

Tällaisten harjoituskertojen etukäteisohjelmointi on joka tapauksessa tärkeää. Lisäksi pitää aina olla erilaisia varasuunnitelmia, mikäli ohjaaja ei saa ääntään kuuluviin tai muuten otetta lapsiryhmästä. Ohjaaja saa lapsiryhmän hetkeksi hiljaiseksi esimerkiksi aloittamalla omalla esimerkillään esimerkiksi etunojapunnerrukset, vatsa- tai selkälihasliikkeet.

Perussääntönä voidaan pitää, että judotekniikoiden opettamisen perinteiseen tapaan siten, että ohjaaja näyttää selostaen ja oppilaat seuraavat opetusta, voi unohtaa yksintein. Vilkas lapsiryhmä ei useinkaan jaksa olla kiinnostunut opetuksesta, vaan pienet judokat höpöttelevät keskenään ja kiinnittävät huomiota kaikkeen muuhun paitsi judo-ohjaajan opetukseen.

Niin pysty- kuin mattotekniikkaakin voi tällaisissa vilkkaissa ryhmissä kuitenkin opettaa mm. siten, että lapsia käsketään ottamaan pari heti harjoituksen aluksi, ja kumarruksen jälkeen ohjaaja komentaa aina kovaan ääneen suoritettavat tekniikat ja toistomäärät. Tämän jälkeen ohjaaja kiertää nopeasti parilta toiselle ja neuvoa mahdollisimman pikaisesti, mutta määrätietoisesti oikean suoritustavan. Vauhti on tässä kriittinen tekijä, sillä mikäli ohjaaja ei pidä kiertäessään nopeaa tempoa yllä, vaan juuttuu ohjaamaan liian pitkäksi aikaa yhtä paria, alkavat muut lapset puuhaileman

taas aivan muuta, dojon melutaso nousee ja harjoituskerran judollinen edistyminen jää mitättömäksi.

Toinen tapa opettaa tekniikkaa vilkkaalle lapsiryhmälle ovat erilaiset tehtävärandorit, joista on esimerkkejä kirjan loppuosassa. Kaiken kaikkiaan junnuohjaajalla on oltava valmius reagoida junnuryhmän kunkin hetkiseen käyttäytymiseen ja hallittava sen ryhmädynamiikkaa.

Toisena perussääntönä voidaan pitää, että vilkasta lapsiryhmää ei pidä laittaa leikkimään ryhmäleikkejä, koska se villitsee entisestään ryhmää ja tekee leikin jälkeisen ohjaamisen keskittymisen entistä vaikeammaksi. Tällaisia ryhmäleikkejä ovat useimmat hipat, pallopelit ja joukkuekilpailut ja -viestit. Ääritilanteissa ryhmäleikit lisäävät myös loukkaantumisriskiä, kun pienin jää alle, kaksi villiä kolaroivat tai Kalle ja Ville aloittavat spontaanin randorin.

Parin kanssa toteutetut pelit ja leikit ovat sen sijaan toimivia, koska niissä suoritukseen yleisönä ei ole kuin oma harjoituskaveri. Tällaisia parin kanssa tehtäviä harjoituksia ovat esimerkiksi voimaa vaativat kilpasuoritukset, joissa mitataan yksinomaan toistojen lukumäärää tai aikaa (esim. sidonnasta poistulo, kottikärrykilpailu). Hyvin toimivia ovat myös tasapainoa vaativat kilpailut, kuten "lainelautailu", jossa uke etenee konttaamalla vaaditun matkan ja tori seisoo tämän selän päällä leveässä haara-asennossa tasapainonsa säilyttäen. Parin auttamana tehty käsilläseisonta ja -kävely, päähypy, arabialaiset ja puolivoltit toimivat myös varsin hyvin.



KUVA 13–14. Parin kanssa harjoittelun kohteen "telaketjukuperkeikka".

Harjoitusten on oltava rakenteeltaan nousujohteisia ja koko harjoittelun on oltava suunnitelmallista.

Harjoitusryhmien vaihdot on hyvä ajoittaa puolivuositain, jolloin kaudesta tulee yhtenäinen ja tekniikkaperheen aloittamien aina puolivuositain "alusta" onnistuu. Ryhmäkokoontumisen muuttuessa vanhemmat ryhmäläiset on huomioitava antamalla heille sama perusharjoite kuin muille, mutta hidarina tai liikkeestä (vaatii yleensä vähintään kaksi, mieluummin kolme

ohjaajaa). Perustekniikoiden kertaus ennen vyö- tai natsakokeita on kirjattava kausisuunnitelmaan mielellään kahtena tai kolmena kertana ennen varsinaisia kokeita. Leirien ja kilpailuiden huomioiminen harjoitussuunnittelussa on myös tärkeää, jolloin randorimäärää voidaan lisätä sopivasti ennen kisoja

Yksittäisessä harjoituksessa voidaan edetä kokonaisuuksista osiin, jolloin jo opitun kokonaissuorituksen yksityiskohtia tai suorituksen eri variaatioita tarkastellaan lähemmin. On huomattava, että kokonaisuutta ei ole mitään tarvetta hallita erinomaisesti, jotta voidaan syventyä sen johonkin yksityiskohtaan.

Vaihe 1). Jo ”opitun” perusliikkeen hiominen siten, että keskitytään tiettyihin osiin. Esim. O-goshin vaatiman Tai-sabakin jo sujuessa paikallaan, harjoitetaan otetaistelua liikkeestä ja Torin tehtävänä on repäistä oma oikea käsi vapaaksi ja tehdä O-goshi, kun taas Uken tehtävänä on estää toria heittämästä. Erityinen huomio on kiinnitettävä Uken otteluasentoon – pää pystyssä lantio edessä ja torjunnat liikkumalla – ei päkittämällä. Esim. tehtävärandori niin, että toinen ottaa hidari-otteen ja toinen migi-otteen.

Vaihe 2). ”Helpon” heiton O-soto-garin opettaminen toimii hyvin ensin kokonaisuutena, jolloin päästään heti ”heittämään” niin, että vastustaja saadaan nurin ja vasta tämän jälkeen itse tekniikan paloittelu osiin.

Voidaan myös edetä osista kokonaisuuteen, jolloin varsinainen opetettava tekniikka rakennetaan tekniikan edellyttämistä osista.

Uusissa ja vaikeissa tekniikoissa tärkeää on koko harjoituksen rakentaminen tekniikan vaatimien osien ympärille (katso luku 7.6. Uchi-matan opetuskokonaisuus). Tällöin harjoituskerran jokainen osio, leikit mukaan lukien, palvelee opetettavan tekniikan jotakin osa-aluetta. Harjoituksen lopussa päädytään kokoamaan osat yhteen yhdeksi kokonaisuudeksi.

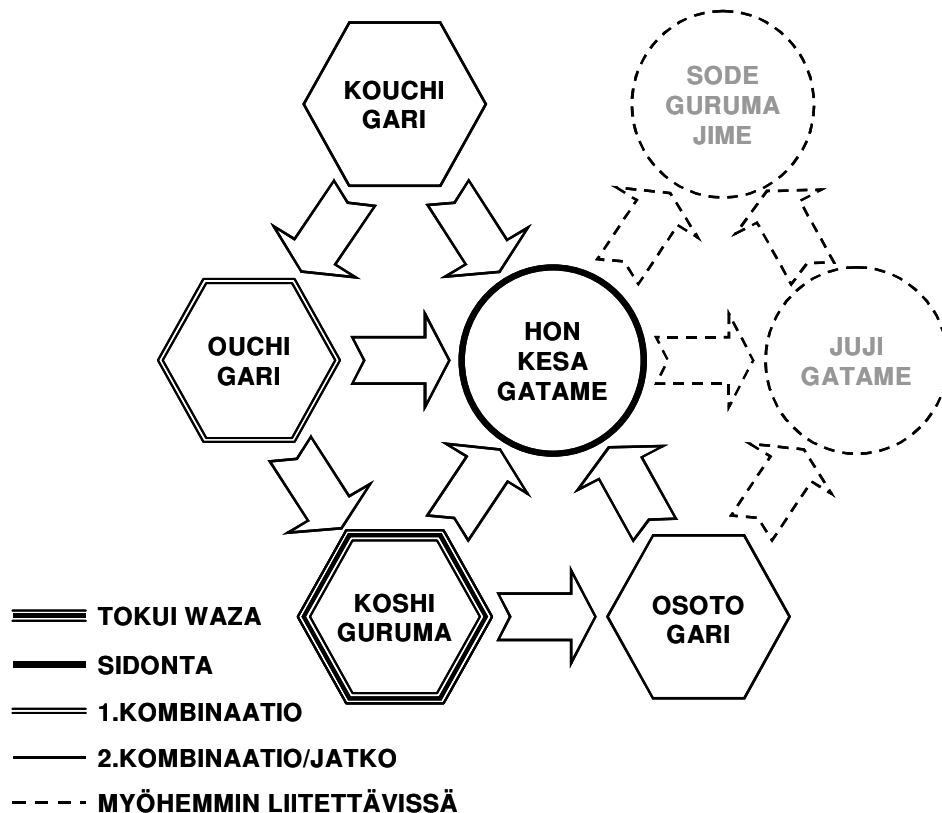
On syytä edetä helposta liikkeestä vaikeaan ja ottaa yksittäiseen harjoituskertaan myös niitä helppoja osioita. Vaikka tiettyjä perusasioita on hierottava riittävästi aluksi, sillä ei saa tylsistyttää junnuja. Joillekin junnuille jo kuperkeikka antaa onnistumisen elämyksiä, kun taas liikunnallisesti lahjakas judokan alku tekee arabialaisia ja puolivolttteja. Yksilö on huomioitava ja toimiva ratkaisu on järjestää tukiopetusta sitä tarvitseville joko aivan eri tilassa tai ainakin jonkin apuvetäjän ohjaamana.

7 TEKNIKKAPERHEET – TACHI WAZA

7.1 Mihin tekniikkaperheitä tarvitaan

Judoharjoittelussa, erityisesti junioreiden osalta, on tarkoin harkittava opetettavat tekniikat. Opetettavien tekniikoiden valinnassa korostuvat

tekniikan vaativuus tai helppous, tekniikan turvallisuus ja tekniikan käytettävyyden randorissa tai kilpailussa. Ei ole mitään mieltä opettaa aloitteleville junnuille esimerkiksi Tomoe-nagea. Vaikka heitto on kieltämättä näyttävä, se on teknisesti haastava, epäonnistuneena se sisältää Uken loukkaantumisriskin, eikä se toimi junnuilla kovin hyvin randorissa. Lisäksi se on kielletty tekniikka E-junioreilla. Samoin entisten vyökoekoevaatimusten mukaiset De-ashi-barai ja Sasae-tsuri-komi-ashi ovat seurassamme junnujen osalta pannassa, koska heittojen onnistuminen edellyttää ajoitusta ja rytmiikkaa, jota alle kymmenvuotiailta ei voi vielä edellyttää.



KUVA 15. Esimerkki tekniikkaperheestä.

Perustekniikat, jotka sisältävät olennaisia piirteitä kyseisen heittoryhmän heitoista ja ovat koko kehon käyttöä edellyttäviä "suuria" heittoja, kannattaa sen sijaan suosia. Liikkeet, joissa on mahdollisimman vähän "ristikkäisyyksiä" so. vasen jalka liikkuu eri suuntaan kuin oikea käsi, ovat helpompia opettaa ja omaksua. Seurassamme on päädytty junnujen osalta tekniikkaperheeseen, joka käsittää:

- Te-waza ryhmästä Seoi-naget ja Tai-otoshin,
- Koshi-waza ryhmästä Koshi-guruman, Uki-goshin, O-goshin ja O-tsuri-goshin, tsuri-komi-goshin sekä
- Ashi-waza ryhmästä O-soto-garin, O-uchi-garin, Ko-uchi-garin, Hiza-guruman sekä varmasti yllättäen Uchi-matan.

Ainoa Sutemi-waza, jota opetetaan junnuille on Tani-otoshi Seoi-nagen vastaliikkeenä. Ne-wazassa opetetaan vyökoevaatimusten mukaisesti ensin Kesa-katame –luokka, vaikka mielestämme Shiho-katame –luokka olisi teknisesti helpompi ja junioreille luontevampi. Katsokaapa painia päiväkodin pihalla. Voittaja saa lähes aina vastustajan Sate-shiho-katameen! Perustelemme valitut tekniikat seuraavissa alaluvuissa ja yhtenä perusteena on kaikissa kohdissa turvallisuus.

7.2 Kumikata

Otteen (Kumikata) ja otetaistelun korostaminen on alusta pitäen tärkeää, sillä yksikään judoheitto ei onnistu sen enempää randorissa kuin kilpailuissakaan ilman kunnollista vahvaa otetta. Kunnollinen vahva judo-ote on:

- Torille luonnollinen Kusuzi/Tsukuri/Kake, on helppo suorittaa
- Torille vahva, ote ei irtoa Kusuzi/Tsukuri/Kake –vaiheiden aikana
- Uken vaikea murtaa, se häiritsee ja haittaa Uken suorituksia

Otetta harjoitellaan erilaisilla 1-2 min kestävillä otetaisteluun keskittyvillä tehtävä-randoreilla:

- Tori pyrkii saamaan otteen Uken syvältä niskasta
- Tori pyrkii saamaan otteen Uken vyöstä selän takaa
- Tori pyrkii saamaan otteen Uken molemmista hihansuista
- Tori pyrkii saamaan otteen Uken molemmista kauluksista
- jne

Kilpajudokalla pitää olla vahvat sormet, koska muuten ottelijan ote kirpoaa. Puristusvoimaa voidaan lasten judoharjoituksissa hankkia aikuisten tapaan mm. sormenpäillä ja nyrkein tapahtuvilla etunojapunnerruksilla. On kohtuutonta vaatia lapsilta tyylipuhtaita punnerruksia kovin montaa (3-5 on hyvä määrä alle 10-vuotiaille lapsille). Punnerrukset voidaan tehdä osittain tai kokonaan myös ns. ”naisten punnerruksina” polvet matossa.

Toinen puristusvoimaa (sormet, kyynärvarret) kehittävä liike on ”sormiräpsyttely”, joissa nyrkissä olevat kädet ojennetaan suoraan eteen ja aletaan räpsytellä sormilla. Jo n. 1 minuutin sormiräpsyttely ja käsiin kohdistuva samanaikainen staattinen rasitus tuntuu poltteena kummassakin kyynärvarressa. Kädet alkavat vajota ja mennä koukkuun. Harjoituksen ohjaajan tulee tarkkailla lapsia, ja kun käsiä alkaa riittävästi vajota komennetaan Jame ja ravistellaan rennosti sormia.

Etunojapunnerruksia vaativampi liike on ns. sukellus. Sormenpäillä tai nyrkein tehtäviä tyylipuhtaita sukellusliikkeitä alle 10-vuotiaat lapset eivät

kykene tekemään eikä niitä sen vuoksi kannata vielä tuolloin harjoitusohjelmiin ottaa.



KUVA 16-18.

Vastustajan hihaoitteesta irtautumisen opastusta ja harjoittelua.

7.3 Ukemit

Ukemi on ensimmäinen opetettava judotekniikka ja sen harjoitteluun on olemassa lukuisia menetelmiä. Ukemia harjoiteltaessa huomiota kiinnitetään seuraaviin seikkoihin:

- Ukemin harjoittelu aloitetaan matalalta, pienenä, hiljaa ja hitaasti
- Ukemin kehittyessä siirrytään tekemään suoritusta korkeammalta, suurempana, kovempaa ja nopeammin
- Ukemin aikana on leuka oltava kiinni rinnassa, eikä pää saa osua tatamiin missään tilanteessa
- Käden iskun tehtävä on vaimentaa putoamista
- Keho pitää hallita suorituksen aikana ja alastulossa; Ukemi ei ole kuperkeikka, eivätkä raajat eivät saa olla koukussa tai levällään

Ukemiharjoitteluun saadaan paljon lisää mielekkyyttä, kun Ukemia harjoitellaan suoraan heitosta. Tällöin ohjaajien tulee korostaa, että kyseessä on nimenomaan Ukemiharjoittelu, minkä vuoksi heitot tulee tehdä riittävän ”pehmeästi” ja ”alhaalta” hyvää kannatusta unohtamatta.



KUVA 19-21.

Taaksepäin ukemi -harjoittelua parin syliin hyppäämällä. Vaihtoehtoinen tapa on liukuminen pukin yli tai Kibushi-gaeshi / Kushuki-taoshi suoraan liikkeestä tehtynä .

Kirjaimellisesti Ukemi tarkoittaa ”vartalon suojelua”. Tarkoitus ei ole missään tapauksessa pudota selälleen tämän tavoitteen vuoksi. Vaikkakin ensisijainen päämäärä kääntymisellä on estää vastustajaa saamasta pisteitä kilpailussa, on tällä myös muita syitä:

- Kääntyminen varmistaa turvallisen alastulon
- Kääntyminen varmistaa sen että ottelija on välittömästi vastahyökkäysasemassa heiton jälkeen
- Kääntyminen kehittää judokan lihasaistia, ts. kykyä havainnoida oman kehon asento ja asema heiton aikana
- Kääntyminen auttaa kehittämään permantovoimistelun kaltaista vartalon hallintaa, mitä perinteinen selälleen tehtävä Ukemi ei kehitä

Poikkeuksena kääntymiseen on Uken toiminta Morote-gari heitossa. Tällöin KÄÄNTYMISTÄ EI SAA SUORITTAA VAKAVAN LOUKKANTUMISRISKIN VUOKSI, vaan Uken pitää pyrkiä Tawara-gaeshi vastaheittoon.

7.4 Te-waza

Seoi-nageissa on helpointa aloittaa Ippon-seoi-nagesta. Heitossa korostuu Tai-sabaki ja vastustajan kontrollointi. Siitä on myös helppoa jatkaa sidontaan. Heitto on myös Ukelle vaativa, koska siinä on välttämätöntä hallita ukemi hyvin ja uskaltaa tehdä ukemi isoon heittoon. Seoi-nage käy myös hieman viritettynä oivasta ukemiharjoituksesta.

Tai-otoshi on vaikea heitto junnuille. Siinä on hallittava Tai-sabaki, vartalon painon siirto ja käsien ”jääminen jälkeen” muusta vartalosta. Heitossa tulee ilmi kuitenkin kierto ja painopisteen muutos olennaisella tavalla.

Loukkaantumisvaaran minimoimiseksi on erityistä huolta kannettava oikean jalan sijoittumisesta Uken polven alle.

7.5 Koshi-waza

Koshi-guruman variaatioita näkee koulujen pihoilla harva se päivä. Heitto sisältyi jo antiikin Rooman gladiaattoreiden taistelutaitoihin. ”Niskan ympäri ote ja menoksi”. Koshi-guruman ansio on sen luonnollisuus ja haitta sen vaarallisuus. Erittäin tiukka ote niskan ympäri ilman riittävää kontaktia vastustajaan ja suuri painoero kamppailijoiden välillä altistavat ainakin kevyelle niskan niksahtukselle. Opetettaessa Koshi-gurumaa on kiinnitettävä huomio otteeseen (hihakäsi ja oikean käden ote kiinni hartiasta, judogista, eikä pelkästään niskasta).



KUVA 22.

Koshi-guruman oikeaoppinen E-junnun käsiote (Suomen Judoliiton kilpailumääräykset v. 2005 alkaen).

Uki-goshi on judon eliittiä. Lienevät harvassa ne maailmanmestarit, jotka ovat tällä heitolla mitalinsa hankkineet. Jigoro Kanon itsensä kehittämänä heitolla on kuitenkin suuri merkitys judolle itselleen. Toisaalta se on perusteiltaan erittäin yksinkertainen ja antaa hyvin kuvan ”taloudellisesta voiman käytöstä”. Toisaalta se on teknisesti haastava. Vaikka tämä heitto ei olekaan ippon-tilaston ykkönen, se tuo kuitenkin ilmi eron suurten lonkkaheittojen (Harai-goshi, O-goshi) ja tämän pienemmän välillä. Sitä paitsi Uki-goshi on eräs turvallisimmista heitoista opettaa ja harjoitella.

7.6 Ashi-waza

O-soto-gari on ensimmäinen junnuille opetettava oikea heitto. Siinä ei ole tai-sabakia, siinä ei ole kiertoa, siinä Uke "joutuu" tekemään perus-ukemin taaksepäin, heitto on iso liike ja vaatii koko kehon käyttöä, horjutus näyttelee suurta osaa onnistuneessa heitossa, variaatioita on lukematon määrä ja ennen muuta tekniikka toimii junnu-randorissa ja shiaissa.

Osoto-gari, tai oikeastaan O-soto-gake on vahva kilpailutekniikka, jota voidaan myös soveltaa mattotekniikkana. O-soto-garilla/-gakella on tehty erittäin paljon voittoihin johtaneita suorituksia, joten sen harjoittelu on hyvää aloittaa jo mahdollisimman varhain. Ns. hyppy-O-osto-gake on hyvä tapa harjoitella tätä heittoa, koska judokilpailuissakin usein voittoihin johtaneet suoritukset saavutetaan tällä tavoin. Raaka voima ja oikea ajoitus yhdessä, ja vain yhdessä, saavat vastustajan tasapainon horjumaan Ipponin arvoisesti. Ei judo ole mitään taikuutta, tasaväkisillä ottelijoilla voima ratkaisee. O-soto-gari sellaisenaan on klassinen vyökoetekniikka, mutta kilpailuissa tarvitaan lisäksi taitoa ja voimaa toteuttaa O-soto-gake.

Tämä sama tekniikka toimii hyvin myös matossa. Aivan kuin Hiza-guruma, myös O-soto-gari/-gake kannattaa harjoitella myös mattotekniikkana.

Myös O-soto-gari/-gaken pysty- ja mattoharjoitukset on hyödyllistä toteuttaa samalla harjoituskerralla, jotta lapsi oivaltaa liikkeen ja voiman käytön samankaltaisuuden pystyssä ja matossa.

O-uchi-gari on jalkaheittojen kakkonen. Liike ei ole junnuille kovin helppo, koska siinä ylitetään vartalon keskilinja oikealla jalalla ensin vasemmalle ja sitten itse suorituksessa oikea jalka joutuu siirtymään laajassa kaaressa torin selän taakse ylittäen jälleen vartalon keskilinjan. Heitto on luonteeltaan kuitenkin suoraviivainen ja selkeä.

Ko-uchi-gari on suoraa jatkoa O-uchi-garille. Heitto on junnuille vaativa, koska siinä oikea jalka siirtyy kokonaan vartalon keskilinjan yli. Kyseessä on kuitenkin ensimmäinen mahdollisuus kombinaatioon O-uchi- / Ko-uchi-gari, jolloin samalla voidaan harjaannuttaa liikettä vartalon keskilinjan yli; lapsille ristiin menevät tekniikat ovat aina hankalia (samalla loistava mahdollisuus siirtyä migistä hidariin ensimmäistä kertaa).



KUVA 23-25.

Tori hyökkää Koshi-gurumalla jonka Uke torjuu lantiollaan. Tori muuttaa hyökkäyksen Uken selän suuntaiseksi Kouchi-garilla (suunnanvaihto!).

Ko-soto-gari on lähellä De-ashi-baraita, mutta helpompi opettaa ja oppia. Heiton harjoittelu voidaan yhdistää taisabaki-harjoitteluun, jossa Uke tekee taisabakin torin edessä, Tori ottaa oikealla jalallaan reippaan askeleen Uken sivulle ja lakaisee Uken jalan. Kädellään auttaen Tori kaataa Uken tämän selän suuntaan. Ko-soto-gari on erinomainen vastaheitto huonosti tehtyihin lonkkaheittoihin ja Seoi-nageen.

Hiza-guruma on erittäin vahva liike tehtynä Migi-otteella Hidari-puolelle. Heitto on erittäin nopea ja vahva kilpailutekniikka sen vuoksi, että siinä ei tarvitse tehdä aikaa vievää kääntymistä, eli taisabakia. Tällaiset nopeat suoraviivaiset tekniikat ovat myös helppoja harjoitella ja omaksua lapsille. Niihin liittyvä voimaharjoittelu on myös helppo suunnitella ja toteuttaa osana lasten judoharjoitusta. Torin oikean käden veto Uken vasemmasta kauluksesta on erittäin vahva perinteisen Migi Hiza-gurumaan verrattuna. Heiton voi ja pitääkin tehdä makikomina.

Mattotekniikassa ei ole juurikaan eroa pystytekniikkaan. Polviasennosta Tori vetää oikean käden kaulusotteella Uken itseään kohden samanaikaisesti polkaisten vastustajan polvea oikealla jalallaan. Nämä pysty- ja mattoharjoitukset pitää toteuttaa samalla harjoituskerralla, jotta lapsi oivaltaa liikkeen ja voiman käytön samankaltaisuuden pystyssä ja matossa.

Uchi-Mata on eksynyt hieman yllättäen tekniikkaperheeseemme. Miksi ihmeessä? Uchi-mata opetetaan ensimmäisenä "vaikeana" heittona hieman edistyneemmille junnuille. Siinä tulee esiin tasapaino yhdellä jalalla, vartalon tehokas kierto ja jalalla pyyhkäisy. Käsiotetta voi helpottaa ottamalla oikean käden otteen Uken kauluksen sijasta käsi "levynä" uken lapaluun kohdalta. Hihakäden veto ja torin vartalon kierto on ensisijaisen tärkeitä. Junnujen variointikykyä osoittaa kirjoittajalla oleva videopätkä kisoista, joissa juuri kahdeksan vuotta täyttänyt keltavöinen tekee ipponin Ippon-seoi-nagen käsiotteella ja selkeällä Uchi-matan jalkapyyhkäisyllä.

Uchi-matan opetus on haastava tehtävä. Eräs tapa on opettaa on kuvattu seuraavassa:

A) Osaharjoitus (Uchi-mata). Uke polviasennossa

Uke	Uke oikea polvi/vasen jalkapohja matossa, vasen polvi etuvaseampaan
Tori	Tori seisaallaan, perusote
Vaiheet	1. Kumikata, 2. Torin hieman vajaa Tai-sabaki (Huom. hieman vajaa/ei horjutusta, käsien/jalkojen asento), 3. Torin ryhdikäs lakaisu/vartalon kierto
Huomioitavaa	Torin jalka-ylävartalo linja pysyy suorana, kantapää kohoaa korkealle (vaaka -asento). Kylki/lantiokontakti (ei selkä, hieman vajaa taisabaki). Ylävartalon reilu kierto (päänkierto/katse)

B) Osaharjoitus(Uchi-mata). Harjoittelu pystyasennossa ("pari-vaaka")

Uke	Leveä haara-asento
Tori	Perusote. Tori tekee Tai-sabakin, jonka jälkeen Uchi-mata "vaaka-asento"+pysähdys+kääntö/heitto (rauhallisesti)
Vaiheet	1. Kumikata, 2. Taisabaki, 3. "Vaaka-asento" (3 sekunnin pysähdys / tasapaino !), 4. Tori jatkaa liikettä Uken käsien nitolla ja kiertämällä omaa vartaloaan
Huomioitavaa	Torin ja Uken tasapaino ja "vaakaryhdikkyys" (molemmilla 1 jalkapohja tatamissa). Torin jalka-ylävartalo linja pysyy suorana, kantapää kohoaa korkealle. Kylki/lantiokontakti, ylävartalon kierto (päänkierto/katse)



KUVA 26-28.

*Uchi-mata: Torin kauluskäsi vetää –
Vasen jalka astuu eteenpäin –
Kylkikontakti - Parivaaka*

8 TEKNIKKAPERHEET – NE-WAZA

Mattotekniikassa nuorten ja junioreiden suurin ongelma on puutteellinen kontakti. Randorissa ja otteluluissa tulee toistuvasti tilanteita, joissa ottelija ei saa hallintaotetta aikaiseksi puutteellisen kontaktin vuoksi. Kaikissa mattotekniikoissa on tämän vuoksi korostettava tiivistä vartalokontaktia.

8.1 Hyökkäykset

Jalkojen välistä hyökkäys. Uke on istuallaan ja Tori hyökkää polviltaan Uken jalkojen välistä. Kummassakin seuraavassa tapauksessa Tori ottaa napakan otteen toisella kädellä Uken judogista hieman vyön yläpuolelta, ja painaa kyynärpäällä Uken samanpuoleisen reiden tiukasti tatamiin. Torin lantio /ylävartalo muodostaa tiiviin kontaktin Uken lantion/keskivartalon kanssa. Tori hyökkää, joko:

- konttaamalla Uken jommankumman reiden yli suoraan Kuzure-gesa-katame -sidontaan, tai
- kaappaa Uken reiden saman puoleisella käsivarrellaan ja hivuttautuu kuzure Yoko-shio-gatame -sidontaan

Kilpikonnapuolustuksen murtaminen. Tähän on olemassa monia variaatioita. Saman harjoituksen aikana kannattaa ottaa näistä esille muutama. Käännöissä on tärkeintä muistaa, että Tori ei kadota kontaktiaan Uken käännön loppuvaiheessa, jolloin Tori pääsee pakenemaan. Käännöt voidaan ryhmitellä esim. seuraavasti:

- Torin hyökkäyssuunnan mukaan (Tori hyökkää Uken pään suunnasta, sivusta, takaa)
- Torin liikkeen mukaan (Tori työntää/rullaa, vetää/kääntää vartalollaan)

Hyökkäykset pitää päättää sidontaan. Sidonta saa aivan hyvin olla Gesa-gatame tai Shio-gatame Kuzure -versio. Harjoituksessa on oleellista painottaa kontaktin pysyvyyttä suorituksen aikana ja että Tori päättää hyökkäyksen Uken selkeään hallintaan. Tori voi tehdä hyökkäyksen mm.:

- pään suunnasta, Tori kääntää Uken kyljelleen käyttäen jalkaa apuna
- pään suunnasta, Tori vetää vyöstä Uken "kuperkeikkaan" jalan yli
- sivusuunnasta, Tori puskee ja rullaa Uken
- sivusuunnasta, sama kuin edellä, mutta Tori kaappaa käsillään Uken tukiraajat ja rullaa eteenpäin
- takaa, Tori tunkee jalat Uken puolustuksen sisään ja kääntää Uken vartalollaan

8.2 Sidonnat

Napa-napaa-vasten – on sidonta, jota opetamme peruskursseille tuleville muksu- ja junnujudoille aivan ensimmäiseksi. Oleellista on sada lasten tajuntaan vastustajan kontrolloinnin perusteet – Torin vartalokontakti Ukesta.

Hon-kesa-gatame on ensimmäinen varsinainen opeteltava sidonta. Se on junnujudoissa myös eniten Ipponeita tuottava sidonta. Oikein opetettuna se luo perustan kaikille Kesa-gatame -luokan sidonnoille. Erityinen huomio on kiinnitettävä oikeaan jalkojen asentoon, torin lonkan sijaintiin riittävän syvällä Uken kainalossa, torin vasemman käden otteeseen Uken hihan alasauman kohdalta ja oikean käden peukalon sijaintiin Uken kauluksen sisäpuolella. Hon-kesa-gatamesta poistulona opetetaan siltakääntö siten, että Uke ottaa "kättelyotteen" omilla käsillään torin ympäri ja tulee sidonnasta pois siltakäännön avulla. Poistulo on vaikea ja vaatii voimaa, jota junnuilla ei yleensä ole riittävästi. Tällöin torin on mukauduttava ja annettava Ukelle hieman "löysää", jolloin tulee esiin "yhteisen hyvän periaate" ja harjoituskaverin auttaminen oppimaan.

Kuzure-kesa-gatame on toinen opetettava sidonta. Siinä painottuu otteen muuttaminen Hon-kesa-gatamesta Kuzure-kesa-gatameen, samalla kontakti

ja kontrolli säilyttäen tarkoituksena estää Uken poispääsy siltakäännöllä. Kuzure-kesa-gatamesta poistulona opetetaan istumaannousu omalla oikealla kädellä oman lahkeen sisäpuolelta kiinni ottamalla. Poispääsyn jatkoliikkeenä Uke ottaa Kuzure-kesa-gatamen ja muuttuu Toriksi, johon Ukeksi muuttunut Tori vastaa jatkamalla suoraan siltakääntöön käyttäen Torin liikettä hyväkseen ja ottaa uudelleen Kuzure-kesa-gatamen. Liike opettaa käyttämään vastustajan liikettä matossa oman liikkeen hyväksi.

Makura-kesa-gatame on kolmas opetettava sidonta. Sidonta on junnuille yleensä vaikeahko ja siinä on erityinen huomio kiinnitettävä teknisesti oikeaan käsien ja jalkojen asentoon. Muuten on vaarana virheellisen suoritustavan oppiminen, jonka poisoppiminen voi olla hankalaa. Makura-kesa-gatamesta poistulona opetetaan Uken nousu lähes istumaan jalat ylös heilauttamalla ja kierto jalkapohjat tatamissa torin selän suuntaan. Poistulo on hankalahko ja vaatii vatsalihasten käyttöä sekä räjähtävää nopeutta itse suorituksessa. Oman vartalon kierto on myös joillekin junnuille vaikea asia, mutta se harjoittaa tehokkaasti oman vartalon kontrollia ja ajoitusta Torin liikkeeseen.

Ushiro-kesa-gatame on neljäs opetettava sidonta. Vaikka itse sidonta onkin suhteellisen helppo, sen tehokas pitäminen edellyttää varsin joustavaa Torin painopisteen hallintaa. Tällöin sidonnan opetustarkoituksena on Torin kontrollin säilyminen Uken liikkeestä huolimatta ja Torin painopisteen muuttaminen taittamalla vartaloa enemmän eteen ja taas takaisin pystympään asentoon. Poistulona opetetaan Uken ”kuperkeikka taaksepäin”. Poistulossa on huomioitava, että Tori ei saa pitää liian tiukkaa sidontaa, jottei Uken niska jää puserruksiin.

Kata-gatamea ei aivan nuorimmille junnuille opeteta, koska siinä Torin puristus kohdistuu Uken kaularankaan ja saattaa aiheuttaa niskakipuja. Opetettaessa sidontaa vähän vanhemmille junnuille on Torin voimankäyttöä säädeltävä ja erityisesti kiinnitettävä huomiota siihen, etteivät Torin sormet ole ristissä vaan Torilla on ”kättelyote”. Poispääsynä opetettava Uken olkavarrella tapahtuva Torin pään sivuun työntäminen ja siitä työnnön suuntaan tapahtuva poiskierähdys on sekin sekä Ukelle että Torille hieman vaarallinen. Uke saattaa ruhjoa Torin korvalehden työntäessään ja jos Tori pitää tarpeeksi tiukkaa otetta säilyttääkseen sidonnan on Uken kaularanka taas voimakkaan puristuksen alainen. Kata-gatamen opetuksessa on opettajia oltava riittävästi, judokoiden on syytä olla mielellään ainakin 8-9-vuotiaita. Seuroissa olisikin syytä harkita kannattaisiko nuorimpien osalta poiketa judoliiton graduointivaatimuksista ja hyväksyä kata-gatamen sijasta jokin shiho-gatame -luokan sidonta oranssin vyön kokeessa korvaavaksi tekniikaksi.

Tate-shiho-gatame on varsin helppo sidonta teknisesti ja opetuksellisesti. Kuitenkin se on junnuille erittäin vaikea sidonta saada pidettyä ja opettaa heille tehokkaasti Torin painopisteen hallinnan ja Uken liikkeen myötäilyn tärkeyttä Ne-wazassa. Poispääsynä opetetaan siltakääntö molemmilla jaloilla

ponnistuen ja erityisesti suunnan vaihdot – aloitus vasempaan siltakääntöön ja Torin muuttaessa painopistettään poistulo oikealla siltakäännöllä. Sidonta ja siitä poistulo ovat erittäin turvallisia ja varsin luonnollisia ”painiliikkeitä”. Turhauttavan Hon-kesa-gatame -poistuloyritysten jälkeen junnut ovat tässä sidonnassa Ukena ja Torina huomattavan tasaväkisiä ja sidonta sopiikin hyvin tehtävärandori -harjoitteisiin.

Kami-shiho-gatame on myös varsin helppo sidonta teknisesti ja opetuksellisesti. Se on junnuille myös yleensä helpommin pidettävä sidonta kuin muut Shiho-gatamet. Sidonnassa on helppo opettaa jalkojen levittämisen ja koukistamisen vaikutus Uken hallintaan. Samoin sidonnassa on helppo opettaa erilaisten käsiotteiden mahdollisuus ja niiden variointi. Poispääsy on myös muista sidonnoista poikkeava ja perustuu jalkojen heilauttamiseen puolelta toiselle ja koko vartalon käyttöön Torin kääntämiseen pituusakselinsa ympäri. Samoin poispääsyn jälkeen Uke saa otettua itse äskeisestä Torista Kami-shiho-gatamen. Kovin oikeaoppisia käsien asentoja ei kannata alkuvaiheessa vaatia, vaan antaa Torille mieluummin mahdollisuus kokeilla eri variaatioita.

Yoko-shiho-gatame on junnuille hieman hankala ainakin perusversiona. Jo pienetkin pituuserot vaikeuttavat perussidonnan ottamista, ja jos jalkojen välistä kulkeva oikea käsi ei ylety Uken vyöhön, ei junnuilla yleensä riitä voimaa pitää perussidontaa. Junnuille on helpompi opettaa ns. kisaversio, jossa molemmat kädet kontrolloivat Uken vasenta kättä ja ylävartaloa. Samalla vältetään poistulossa sangakun mahdollisuus, jossa on taas kaularanka puristuksissa. Poispääsynä edellisen kaltaisessa Yoko-shiho-gatamessa opetetaan Uken ote oikealla kädellään Torin oikeasta lahkeesta, ote vasemmalla kädellä Torin judogin selästä (vyöstä) ja siltakääntö vasemmalle. Poispääsy päättyy luonnollisesti Uken ottamaan Yoko-shiho-gatameen äskeisestä Torista.



KUVA 29-30. Tori pyörittää Shiho-gatame -luokan sidonnat läpi. Torilla säilyy hyvä kontakti Ukeen säilyä koko suorituksen ajan.

9 TEHTÄVÄRANDORIT

9.1 Tehtävärandorien tarkoitus

Tehtävärandorin tarkoituksena on mahdollistaa tietyn suorituskokonaisuuden intensiivinen harjoittelu. Tällöin tavoitteena on toistojen mahdollisimman suuri määrä unohtamatta suorituksen laatua.

Tehtävärandorin kesto voi vaihdella 30 s - 2 min. Ennen randorin aloittamista ohjaajien tulee kerrata seuraavat pääkohdat:

1. **Tehtävärandorin nimi**, jota kannattaa käyttää säännönmukaisesti, jotta osallistujat tietävät mistä on kyse.
2. **Randorin päämäärä**, jotta osallistujien ymmärtää mitä tulee tehdä.
3. **Randorin kulku**, jossa selitetään säännöt.
4. **Huomioitavaa**. Mikäli randorissa on erityisesti huomioitavia seikkoja, kerrotaan ne tässä yhteydessä

9.2 Ne-Waza (Katame-Waza)

Konttaaminen reiden yli

- Randorin päämäärä: Tori pyrkii saamaan Ukesta gesa-katame sidonnan.
- Randorin kulku: Tori hyökkää istualtaan puolustavan Uken jalkojen välistä. Tori konttaa uken reiden yli.
- Huomioita: Tori ei saa murjoa vastustajaa polvellaan. Torin kannattaa pitää molemmat kädet tiukasti Uken rinnalla/kauluksissa.

Yli jyrääminen

- Randorin päämäärä: Tori pyrkii saamaan Ukesta Tate-shio-gatame sidonnan
- Randorin kulku: Tori hyökkää istualtaan puolustavan Uken jalkojen välistä suoraan Uken vatsan päälle.
- Huomioita: Tori ei saa murjoa vastustajaa polvellaan. Torin kannattaa pitää molemmat kyynärvarret tiukasti uken rinnalla/kauluksissa

Uken jalan alta hivuttautuminen

- Randorin päämäärä: Tori pyrkii saamaan Ukesta Yoko-shio-gatame sidonnan
- Randorin kulku: Tori hyökkää istualtaan puolustavan Uken jalkojen välistä. Tori tarraa Uken jalkaan, ja hivuttautuu/astuu jalan alta Torin sivulle

- Huomioita: . Torin kannattaa pitää toinen käsi tiukasti Uken rinnalla/kauluksissa. Torin on vedettävä Ukea itseensä ja pidettävä erittäin tiukka kontakti.

Jalkasakset -kääntö

- Randorin päämäärä: Tori pyrkii saamaan Ukesta tate-shio-gatame sidonnan.
- Randorin kulku: Uke hyökkää istualtaan puolustavan Torin jalkojen välistä. Tori vetää Uken lähelleen, asettaa säärensä Uken napaa vasten poikittain ja tekee jalkasakset-käännön. Tori seuraa Ukea välittömästi Tate-shio-gatameen.
- Huomioita: . Torin kannattaa kietoa Uken toinen käsi kainaloonsa ja ottaa toisella kädellä Uken korvan juuresta kiinni Torin on vedettävä Ukea itseensä ja pidettävä erittäin tiukka kontakti.

Saman puolen jalan työntäminen alta

- Randorin päämäärä: Tori pyrkii saamaan Ukesta tate-shio-gatame sidonnan.
- Randorin kulku: Uke hyökkää istualtaan puolustavan Torin jalkojen välistä. Tori vetää Uken lähelleen ja työntää jalkapohjallaan Uken saman puoleisen polven suoraksi. Tori pyöryttää Uken selälleen ja seuraa Ukea välittömästi Tate-shio-gatameen.
- Huomioita: . Torin kannattaa kietoa Uken toinen käsi kainaloonsa ja ottaa toisella kädellä Uken korvan juuresta kiinni Torin on vedettävä Ukea itseensä ja pidettävä erittäin tiukka kontakti.

Vyöstä kiinni & sumi gaeshi

- Randorin päämäärä: Tori pyrkii saamaan Ukesta Tate-shio-gatame sidonnan.
- Randorin kulku: Uke hyökkää istualtaan puolustavan Torin jalkojen välistä. Tori vetää Uken lähelleen, asettaa nilkkansa Uken jalkojen väliin ja tekee Sumi-gaeshi heiton. Tori seuraa Ukea välittömästi Tate-shio-gatameen.
- Huomioita: . Torin kannattaa kietoa Uken toinen käsi kainaloonsa ja ottaa toisella kädellä Uken korvan juuresta kiinni Torin on vedettävä Ukea itseensä ja pidettävä erittäin tiukka kontakti.

Alle laitto

- Randorin päämäärä: Tori pyrkii vyöryttämään Uken hallitusti ja saamaan tate-shio-gatame sidonnan.

- Randorin kulku: Uke on puolustusasennossa vatsallaan. Tori sijoittuu Uken sivulle tai selän päälle. Komennosta Tori pyrkii saamaan molemmat jalkansa Uken jalkojen väliin sekä kätensä kiinni Uken kauluksiin. Otteen saatuaan Tori vyöryttää Uken hallitusti ja hivuttautuu Tate-shio-gatame sidontaan.
- Huomioita: . Tori ei saa päästä pyörähtämään karkuun, hallinta tapahtuu samanaikaisesti Torin jaloilla ja käsillä. Kun Tori on saanut käännettyä Uken (Tori tällöin alimmaisena), hivuttautuu Tori tiukassa kontaktissa Tate-shio-gatameen.

Kilpikonnapuolustuksesta poistulo

- Randorin päämäärä: Tori pyrkii estämään Ukea nousemasta ylös mattotilanteesta tämän kilpikonnapuolustuksesta
- Randorin kulku: Uke on puolustusasennossa kilpikonna-asennossa. Tori sijoittuu Uken sivulle tai selän päälle. Komennosta uke pyrkii nousemaan ylös ja Tori pyrkii estämään nousemisen
- Huomioita: . Uke ei saa päästä pyörähtämään karkuun, Torin täytyy mukautua uken liikkeisiin



KUVA 31. *Tehtävärandorin opetusvaihe : Kilpikonnapuolustuksesta poistulo.*

9.3 Tachi-Waza (Nage-Waza)

Migi/hidari kumikata

- Randorin päämäärä: Tori pyrkii hakemaan omaa Migi-otetta, Uke pyrkii hakemaan omaa Hidari-otetta.
- Randorin kulku: Sekä Uke että Tori pyrkivät saamaan hyvän oman otteen ja saman aikaisesti estämään vastustajaa saamasta omaa otettaan.
- Huomioita: Jalkaheittohämäykset on sallittu tehostamaan otetaistelua.

Hihansuu/kahva

- Randorin päämäärä: Tori pyrkii hakemaan syvää kahvaotetta, Uke pyrkii hakemaan omaa hihansuu-otetta.
- Randorin kulku: Sekä Uke että Tori pyrkivät saamaan hyvän oman otteen ja saman aikaisesti estämään vastustajaa saamasta omaa otettaan.
- Huomioita: Jalkaheittohämäykset on sallittu tehostamaan otetaistelua.

Jalkaheitot

- Randorin päämäärä: Molemmat ottelijat saavat käyttää ainoastaan jalkaheittoja.
- Randorin kulku: Sekä Uke että Tori pyrkivät heittämään vastustajan monipuolisella jalkaheittoarsenaalilla.
- Huomioita: Jalkaheittojen monipuolinen kombinointi (mm. Hidari Hizagurum – Migi Osotogari, Ouchi/Kouchi - avaukset).

Lonkkahippa

- Randorin päämäärä: Ottelija pyrkii heittämään vastustajan yhdenkäden lonkkaheitolla (Tsuri-goshi)
- Randorin kulku: Uke ja Tori asettuvan kylki-kylkeä vasten ja tarttuvat yhdellä kädellä toisiaan vyöstä selän puolelta. Toinen käsi on vapaana ilman otetta. Komennosta kumpikin pyrkii saamaan oman lonkkansa vastustajan lonkan alle ja heittämään tämän Tsuri-goshilla.
- Huomioita: Saman parin kanssa otettava myös kyljen/puolen vaihto.

Taakse meno & juntta

- Randorin päämäärä: Ottelija pyrkii pääsemään vastustajan taakse ja heittämään tämän Ushiro—goshilla.

- Randorin kulku: Komennosta kumpikin pyrkii saamaan otteen ja kampeamaan itsensä vastustajan selän taakse.
- Huomioita: Vapaapainista tuttu tekniikka.

10 VYÖ- JA NATSAKokeet

Vyökokeista on Suomen judoliitto ja dan-kollegio säätänyt erikseen. Minimiajat sekä vaadittavat tekniikat on esitettyä mm. judopassin keskiaukeamalla.

Samoin kuin kilpailut, myös vyökokeet ovat lapsille, kuten vanhemmallekin judokalle, erittäin merkittävä kannustin. Tätä motivaatiotekijää on lyhytnäköistä väheksyä. Jos seurojen vastuuhenkilöt ja ohjaajat ovat liian tiukkoja lasten tekniikkavaatimusten suhteen, kokee lapsi varmuudella suuttumusta ja turhautumista sekä lajia että ohjaajiaan kohtaan.

Turhautuminen voi pahimmallaan johtaa lajin vaihtoon, jolloin ei koskaan saada selville, kuinka hyvän kilpailumenestyksen hieman kömpelö lapsijudoka olisi voinut myöhemmin voinut saavuttaa. Lievemmillään turhautuminen johtaa pelkästään seuran vaihtoon, mikäli paikkakunnalla on muita seuroja tarjolla.

Jos lapsi aloittaa judoharrastuksensa 5-7 -vuotiaana ja kiinnostuu kilpailemisesta, niin hänen tavoitteenaan ja kannustimenaan voi hyvin olla 13-14-vuoden iässä säännöllisen harjoittelun ja kilpailujen myötä saavutettu sininen vyö ensimmäisiin B -nuorten SM-kilpailuihin mennessä.

Valkoisen ja keltaisen vyön natsakokeissa vaatimustaso ei saa olla liian tiukka. Varsinkin alempien vöiden natsakokeissa tulee voida katsoa tekniikkavirheitä läpi sormien. Tärkeämpää kuin loppuun hiottu tekniikka, on lapsen palkitseminen tunnollisesta harjoittelusta ja lapsen innostuneisuuden kannustaminen natsoilla ja vöillä. Ohjaajan tai seuragraduoitsijan omaa asemaa pönkittävä niuhottaminen on turha ja vahingollinen asia lapsen motivaatiolle.

Alussa natsakokeet on hyvä pitää harjoitusten yhteydessä, jolloin graduoitsija kulkee natsakorotusta suorittavien judokoiden joukossa ja pyytää näitä suorittamaan vaaditun tekniikan. Tarvittaessa graduoitsija ohjaa ja opastaa lapsia. Kun lapsi varttuu ja suorittaa natsoja oranssiin, vihreään tai jopa siniseen vyöhön on vaatimustaso jo lähempänä oikeita graduointeja. Tällöin lapsi on jo harjoitellut judoa useita vuosia, hankkinut kilpailukokemusta ja hallitsee oman kehonsa säännöllisen judoharjoittelun seurauksena.

Tyypillisesti natsakokeet päättyvät siniseen vyöhön, koska lapsi on useimmiten tuolloin varttunut 16-vuotiaaksi nuoreksi ja voi poistaa natsat

kokonaan vyöstään. Ainakaan me emme ole koskaan tavanneet yhtään ruskeavöistä juniorijudokaa, jolla olisi natsoja vyössä.

Vyön värin vaihtaminen on muodollinen tilaisuus, ja sen tärkeyttä pitää lapsille korostaa positiivisella tavalla ja pelottelematta. Dojo-käytös on ensiarvoisen tärkeää. Tekniikat harjoitellaan ja hiotaan muutamaa viikkoa ennen värinvaihtumista, jotta varsinaisessa kokeessa ei epävarmuutta esiintyisi.

Ohjaajien tulee korostaa, että vyökokeeseen ei mennä kokeilemaan, vaan tarvittava taitotaso on oltava hallinnassa. Kilpailu- ja leirimerkintöjä tulee olla judopassissa riittävästi. Ohjaajan puolto graduointikaavakkeeseen täytyy saada etukäteen.

Heittojen suorittaminen liikkeestä ja sidontojen vaihtaminen sujuvasti ovat harjoittelun teemoja vyökoetta edeltävänä 2 viikon jaksena. Torin tulisi jo lastenkin vyökokeissa kyetä mukautumaan uken liikkeisiin, sekä suorittamaan liikkeeseen parhaiten soveltuva tekniikka. Käytännössä tämä kuitenkin onnistuu lapsilla harvoin pystytekniikoilla, sen sijaan usein mattotekniikoissa sidontojen vaihtojen yhteydessä.

11 LAPSIJUDOKAN OHEISHARJOITTELU

Kilpailumenestykseen tähtäävien nuorten kestävyysharjoittelu tatamilla tapahtuu pääosin erilaisina randoriharjoitteluina, mutta tatamin ulkopuolella tähän tarkoitukseen soveltuvat monet liikuntamuodot. Judokan juoksemalla tapahtuva kestävyysharjoittelu voidaan tehdä mielenkiintoisemmiksi ja tehokkaimmiksi ottamalla mukaan juoksuun lajinomaisia piirteitä.

Ensinnäkin juoksu on järkevää tehdä vaihtelevassa maastossa. Tällöin esimerkiksi ylämäkien juokseminen takaperin saadaan vastaamaan liikeradoiltaan ja taaksepäin tapahtuvien spurttiaskelin tehtyä horjutustekniikkaa (simuloitu vetoharjoitus/kierto, etureisien rasitus).

Koska judo-ottelu vaatii anaerobisia kestävyys ominaisuuksia, on pitkien tasavauhtisten lenkkien sijaan suositeltavaa laatia erilaisia intervallityyppisiä harjoituksia. Aivan harjoituskauden alussa olevaan peruskuntokauden (PK1) harjoitteluun pitkähköt vaellukset ja kanootti-/soutu-/pyöräilyretket alhaisella syketasolla kuitenkin kuuluvat.

Monesta juoksuharjoituksesta saa muokattua lajinomaisen. Takaperin tai sivuttain maastossa tehtyyn ylämäkijuoksuun voidaan yhdistää käsien horjutusliikkeet, ts. vedot ja vartalon kierto sekä intervallit. Näin saadaan tasavauhtisesta maastossa tapahtuvasta harjoituksesta erittäin lajinomainen ja monin verroin tehokkaampi tasavauhtisesti tasaisella tapahtuvaan lenkkeilyyn verrattuna.

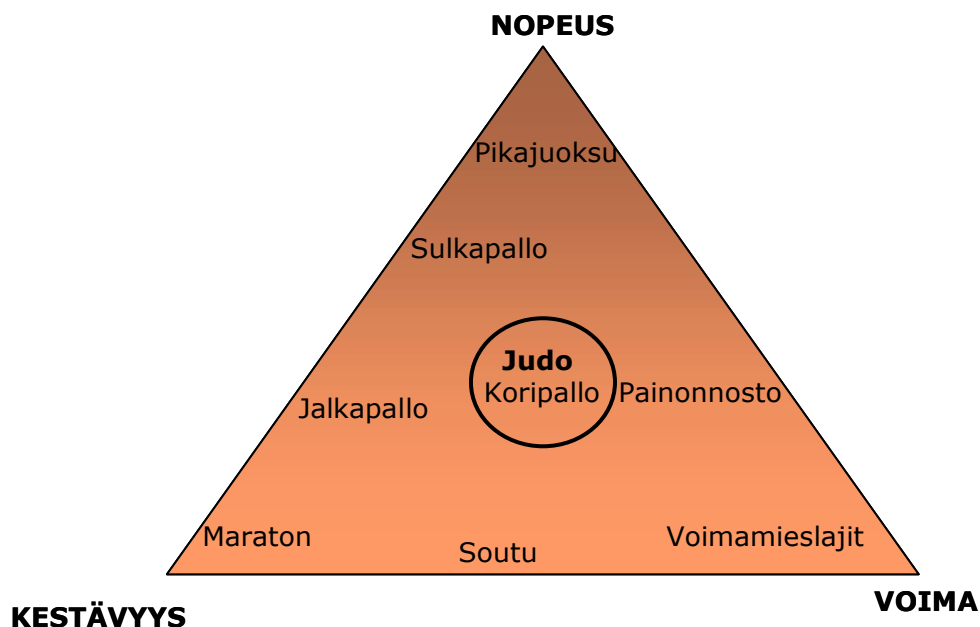
Maastajuoksun aikana eri suuntiin sekä jyrkkien ylä- ja alamäkienkin aikana tehdyt Taisabakit kehittävät tasapainoa ja koordinaatiota randorissa ja kilpailutilanteessa tapahtuviin hyökkäyksiin. Tällaisessa ”judojuoksussa” pitää kiinnittää huomiota tekniikan puhtauteen:

- juoksulinja pysyy suorana
- jalat eivät mene ristiin, tasapaino säilyy
- liikkeet ovat puhtaita ja riittävän nopeita

Eteenpäin juoksun lisäksi sivuttain ja takaperin eteneminen riittävän pitkinä yhtäjaksoisina suorituksina (n. 100 – 200 m) kehittävät kestävyys- ja tasapainoa.

Niin maastajuoksulla kuin muullakin tavoin tapahtuvan kestävyys- ja voimaharjoittelun sisältö, kesto ja intensiteetti (syketaso) on valmentajan ja urheilijan sovitettava kulloiseenkin harjoittelukauteen ja herkkyyksikauden sopiviksi. Varsinaiset kestävyys- ja voimaharjoittelukaudet on syytä aloittaa 14-15 -vuotiaana. Tätä ennen keskitytään pelkästään yksittäisiin kausipainotteisiin harjoituksiin.

Kirjallisuudessa on esitetty eri lajien edellyttämä fyysisiä ominaisuuksia. Spesifisyyden periaate määrittelee ”se ominaisuus kehittyy, mitä harjoitetaan”. Judon lajiominaisuuksien puolesta sijoittuu tällaisen tasasivuisen kolmion keskipisteeseen. Kilpaurallaan menestyvältä Judokalta edellytetään siis tasapuolisesti hyviä nopeus-, voima- ja kestävyysominaisuuksia.

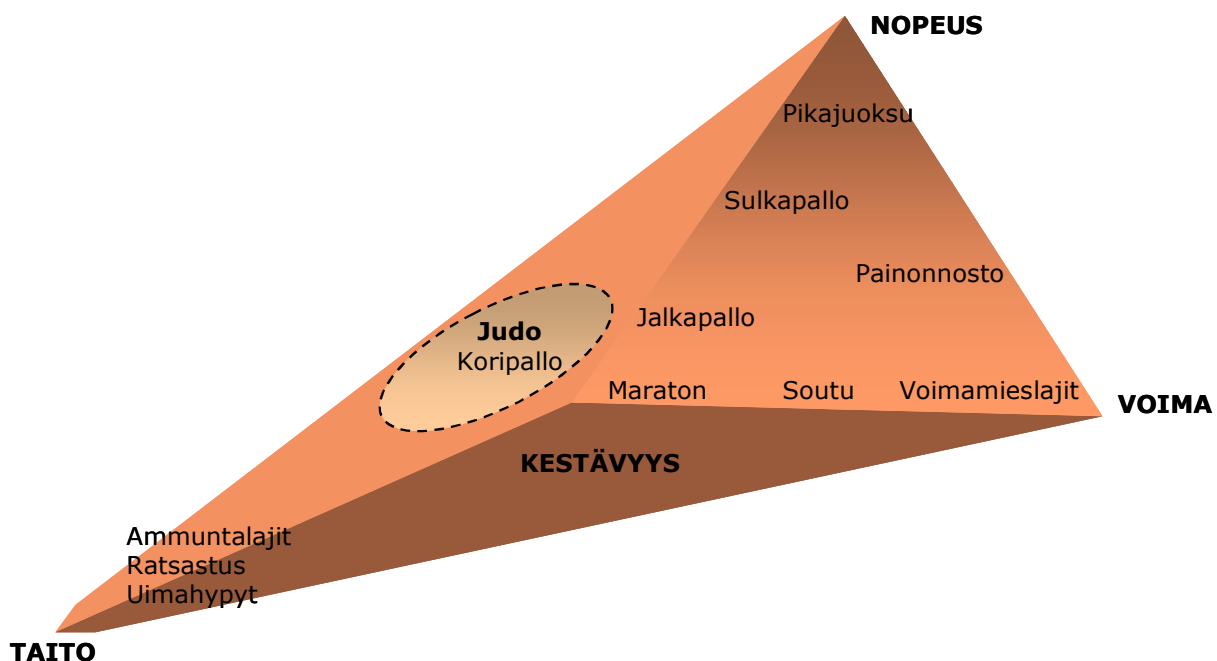


KUVA 32. Kirjallisuudessa esitettyjä lajiominaisuuksia.

Luvussa 9 olemme kertoneet taito-ominaisuuksista. Kuinka pitkälle judoka pääsee kilpaurallaan pelkästään ylivoimaisella lahjakkuudella (ts. taito-ominaisuuksillaan)? Entäpä jos on fyysisiltä ominaisuuksiltaan ja mitoiltaan ylittävien muiden, mutta ei välttämättä lainkaan judollisesti taitava?

Taitava urheilija tekee teknisen suorituksen tarkoituksenmukaisesti ja taloudellisesti. Tällöin judoka jaksaa otella monta raskasta ottelua saman päivän aikana, ja pystyy hyödyntämään vähemmän taitavan vastustajansa väsymyksestä aiheutuvat virheet.

Kun taitoon yhdistyy oma persoonallinen tyyli ("käsiala"), tulee tekniikasta jäljittelemätön ja vaikeammin torjuttava. Tällaisten henkilökohtaisten vahvuuksien kehittämisen keskittyy vasta aikuisten valmennuksessa. Lapsille ja nuorille sen sijaan on tarkoituksenmukaista luoda laaja-alainen ja mahdollisimman virheetön tekninen osaamis pohja.



KUVA 33. Tiettyjen urheilulajien suorituksissa korostuu korkea taidon vaatimustaso. Judo runsaasti tekniikoita sisältävänä lajina sijoittuu tällaisenkin lajiominaisuuksia kuvaavan neliulotteisen mallin painopisteeseen.

Maastossa tapahtuvan eteenpäin juoksun lisäksi sivuttain ja takaperin eteneminen riittävän pitkinä yhtäjaksoisina suorituksina kehittävät ketteryyttä ja tasapainoa. Kun suorituksen aikana tehdään lisäksi useita lyhyitä n. 5-10 m kestoisia pyrähdyksiä, saadaan mukaan kytkettyä nopeusharjoittelu.

Tatamilla erilaiset reaktionopeutta kehittäviä harjoituksia ovat muun muassa:

- juoksukilpailut, lähdöt vatsaltaan tai selältään (voi sisältää tehtävän, esim. ukemi eteenpäin pystyyn nousten)
- tehtävärandorit, aloitus selät vastakkain (esim. tarkoitus päästä vastustajan alle/päälle)
- ”maa-meri-laiva” – tai vastaavat leikit

Kilpailumenestykseen tähtäävien nuorten pitää aloittaa myös voimaharjoittelu riittävän aikaisin. Ikäkausittain määräytyvät herkkyykskaudet tulee luonnollisestikin huomioida, mutta jo 5-7 -vuotiaasta (ts. muksujudon aloittamisikä) lähtien sopivaa voimaharjoittelua voi harjoittaa omaa kehonpainoa vastuksena käyttäen. Tällaisia harjoituksia ovat mm.

- leukojen ja niskojen veto (myötä- ja vastaotteella)
- kyykky- ja jännehypyt (eteen, taakse, sivuille)
- etunojapunnerrukset (tarvittaessa polvet maassa)
- vatsalihasliikkeet
- selkälihasliikkeet
- niskalihakset (niskasilta)

Muksujudo alkaa omassa seurassamme 5-6 -vuotiaille lapsille. Ohjaajia on paikalla kaksi ja vähintään toinen heistä on Suomen Judoliiton kouluttama. Useimmilla muksujudo-ohjaajillamme on myös omia lapsia. Muksujudokurssin suuruus on n. 20 lasta. Junnujen peruskurssi on puolestaan tarkoitettu 7-14 -vuotiaille lapsille (tai siirtyminen taitotason mukaan Muksujudon jatko-kurssilta).

Näiden molempien kurssien yhteydessä olemme panneet merkille, että joukossa on hyvin paljon kömpelöitä, jäykkiä, ja fyysisesti voimattomia ja veltoja lapsia. Nämä viimeksi mainitut ovat haastava kohderyhmä, sillä ketteryyttä ja notkeutta voi kehittää helpommin tämän ikäisille lapsille herkkyykskausien mukaisesti, mutta paljon on tehtävissä myös näiden heikkokuntoisten lasten kanssa. Liikunnallisesti lahjakkaiden yksilöiden oppimista on aina ilo seurata, mutta usein ohjaajalle vieläkin palkitsevampaa, kun hieman kömpelö tai lähtötilanteessa heikossa fyysisessä kunnossa ollut lapsi vihdoin tuulettaa onnellisena saavuttamaansa otteluvoittoa Junnu Cup -ottelussa.

Ei ole harvinaista, että kouluikäinen lapsi ei jaksa vetää yhtään leukaa. Olemme huomanneet, että leuanveto erillisharjoitteena treenien jälkeen on ollut sängen tuloksellinen lisä normaaliin judoharjoitukseen ja parantanut pikkujudokoidemme voimaa sekä ryhtiä. Harjoituksen jälkeen pyydetään halukkaita jäämään leuanvetoharjoituksiin, jotka kestävät niin kauan kun lapsilla riittää intoa hypätä kiinni rekkiin. Ohjaajat nostavat lapset rekkiin, ja auttavat heidät myös suorituksen jälkeen alas. Joukossa on myös lahjakkaita ja voimakkaita lapsijudokoita, joilta tavanomaisia leukoja menee

helposti 10-15. Näitä neuvomme vetämään näissä harjoitusten jälkeisissä leuanvetotreeneissä ”niskoja”, jossa leveällä myötäotteella vedetään rekkitanko koskettamaan niskaa.

Myös vanhemmille on vihjaistu, kuinka kätevä ja edullinen harjoitusväline rekkitanko kotona olisi ja moni on sellaisen hankkinutkin.

Judollisia taitoja voi harjoitella monella lajilla. Permanto- ja telinevoimistelu on kaikille judokoille tuttu oheisharjoittelumuoto, ja menestyville judokoille välttämätöntä. Valitettavasti voimistelu ei ole kovin yleinen harrastus poikien keskuudessa, mutta lasten judoharjoituksissa on ohjaajan helppo tunnistaa sellaiset tytöt, jotka harrastavat judon lisäksi voimistelua.

Liika lajiharjoittelu voi johtaa kyllästymiseen, ja lupaavankin lapsijudokan lajista luopumisen. Vaihtelua harjoitteluun saadaan muilla lajeilla, ja lajinomaisuutta löytyy monesta lajista. Kesäisin jalkapallo ja talvisin jääkiekko tuovat sopivan vastakohdan judolle:

Jalkapallo/jääkiekko on joukkuelaji	judo on yksilölaji
Jalkapallo/jääkiekko palloilulaji	judo on kamppailu-urheilua
Jalkapallo/jääkiekko on ulkolaji	Judoa harrastetaan sisätiloissa
Jalkapallo/jääkiekko edellyttää voimaa, nopeutta ja kestävyyttä	judo vaatii voimaa, nopeutta ja kestävyyttä

Uinti ja murtomaahiihto ovat erinomaisia lajeja, jotka rasittavat urheilijan kehoa monipuolisesti ja soveltuvat siten hyvin nuorelle judokalle kestävyys- ja voimaharjoitteluna. Uinti ja murtomaahiihto kehittävät vartalon voimaa tasapuolisesti, sekä parantavat tehokkaasti harjoittelutavasta ja -kaudesta riippuen judokan perus- tai nopeuskestävyyttä.

Nuorison suosimat lumi- ja rullalautailu kehittävät tehokkaasti vartalon koordinaatiota ja tasapainoa. Lumilautailussa asento on Migi/Hidari Shisentai ja/tai Migi/Hidari Jigotai. Lumi- ja rullalautailussa laudan ohjaaminen ja tasapainon säilyttäminen vaatii jatkuvaa refleksinomaista vartalon asennon korjaamista sekä kehon painon siirtelyä. Vartalon on mukauduttava näihin liikkeisiin luontaisesti aivan samoin kuin judossa on Torin ja uken mukauduttava toistensa liikkeisiin. Jos on joskus kokeillut lumilautaa, vaikkapa pelkästään loivassa aloittelijoiden rinteessä, on helppo todeta kuinka vaikeasti omaksuttavista asioista oikeastaan tasapainon säilyttämisessä ja laudan ohjaamisessa on kysymys. Aikuisella tähän liittyy aina lisäksi loukkaantumisen pelko. Lapset oppivat lumi- ja rullalautailun helposti. Kaatumisia tapahtuu, mutta pian lapsi oppii laudan hallinnan, ja harjoittelun myötä tulevat mukaan mitä vaativimmat ja huimapäisimmät temput.

Vaihtelua judoharjoitteluun voi tuoda myös seinäkiipeily. Laji vahvistaa tehokkaasti Kumikatassa tarvittavia sormivoimia sekä kehittää kehon hallintaa ja tasapainoa. Seinäkiipeily vaatii harrastajaltaan suoritukseen

huolellista keskittymistä. Vastustaja, tässä tapauksessa "vain" seinämä, on osattava arvioida oikein, mutta sitä ei tarvitse eikä saakaan pelätä. Huolimaton valmistautuminen ja suorituksen aikainen ryntäily ja keskittymisen puute johtaa väistämättä aina samaan lopputulokseen kuin kilpatatamillakin eli ottelijan tasapainon horjumiseen ja putoamiseen.

Unohtaa ei saa yleistä arkiliikuntaa ja pikkuaskareita. Vedenkanto mökillä, roskien vienti, ja oman huoneen siivous ovat myös liikuntaa. Vaikeusastetta lisättäessä lehtien haravointi, imurointi ja vaikkapa matonpesu ovat erinomaista liikuntaa. samalla tietysti harjoitetaan yhteistä hyvää!

12 KILPAILEMISEN ALOITTAMINEN JA TAVOITTEET

Lasten ja nuorten kilpailuvietti ja -rohkeus ovat luontaisia ominaisuuksia, joita meidän aikuisten ei pitäisi yrittää kahlita, vaan joille pitäisi antaa tilaa ja kannustusta. Meidän aikuisten voi olla iän karttuessa vaikea mennä kilpatatamille kohdatakseen vastustajansa. "Pelkokerroin", häviämisen häpeä on liian suuri. Pelätään epäonnistumista, loukkaantumisia ja tappioita. Monet aktiivikilpauransa lopettaneet judokat lopettavatkin kilpailemisen valitettavasti kokonaan.

Useimmille lapsille kilpaileminen on paljon helpompaa varsinkin silloin, kun mukana ovat kannustavat kaverit, ohjaajat ja vanhemmat. Jos samoissa kansallisissa kilpailuissa lisäksi näkyisi suomalaisia "entisiä" huippujudokoita, toisi se elämyksiä myös nuorille kilpajudokoillemme.

Lasten ja nuorten kilpailuvietistä ja rohkeudesta näemme joka päivä esimerkkejä lasten lukuisissa judosalin ulkopuolella tapahtuvissa peleissä ja leikeissä. Joskus leikit ovat paljon rajumpiakin kuin kilpajudo. Innostus saadaan kuitenkin helposti latistettua. Tämän saattaa huomaamattaan tehdä kilpailuun kannustamaton perheenjäsen tai judo-ohjaaja. Kilpailuun latautumisen riittää musertaman vain yksi ainut vähättelevä, vaikkakin kenties lohdutukseksi tarkoitettu, lause "Ei niillä judokilpailulla nyt ole niin väliä...". Totta kai niillä kilpailuilla on lapselle väliä, kun kerran on kisoihin asti tultu.

Ippon 3 / 1996, Reino Fagerlund: "Urheileva lapsi ja minäkuva", Suomen Judoliiton [www-sivut/](http://www.sj.fi/) Ippon arkisto)

"Voittaminen on toki kivaa, vaikka vain nopeimmin kulkevassa pankkijonossa tai hississä. Lapsille ja nuorille voittamista tärkeämpää näyttää kuitenkin olevan kilpailuihin osallistuminen ja oikeasti tekeminen. Ennen judonuoret unelmoivat täydellisestä tekniikasta, mutta nykyään voittamisesta. Osanottajan (tai vanhempien ja valmentajan) asenteista ja tavoitteista riippuu, tuleeko kilpailemisesta hauskaa vai aiheuttaako se turhia paineita.

Onnistua voi monella tavalla, vaikka itse ottelun lopputulos olisikin tappiollinen. Tunnustus ja palkinto voidaan myöntää esim. ottelijalle, joka ei tehnyt virheitä yhtä paljon kuin viime kerralla. Jäljelle jääneitäkin (tai uusia) töppäyksiä kannattaa mieluummin opetella pitämään uutena mahdollisuutena oppia kuin kehnouden osoituksena. ”



KUVA 34. *Junnun mitalisaalis, jota järjestellään ja ylpeänä esitellään kaverille tämän tästä.*

Judon harjoittelemisen tavoitteena on halu kehittyä. Vanhemmat haluavat, että heidän lapsensa harrastavat judoa, koska judo on mielekäs laji ja koska se kehittää lapsen fyysisiä-, sosiaalisia- ja taito-ominaisuuksia. Kehittyminen on mahdollista vain, jos vaatimukset ovat jonkin verran korkeammalla kuin juuri nyt käytettävissä oleva taitotaso ja voimavarat. Mikäli vaaditaan vähemmän, ei kehittymistä tapahdu. Toisaalta vaatimukset eivät saa olla kohtuuttomia suhteessa lapsen kykyihin.

Judossa fyysisten- ja taito-ominaisuuksien kehittymisen kriteereinä ovat Randori ja Shiai. Judossa ei voi mitellä vain itseään vastaan, vaan tärkein mittari on pärjääminen vastustajalle.

Judokilpailuissa käyminen voidaan aloittaa heti, kun Ukemi on opittu riittävän hyvin ja lapsi itse haluaa kisoihin lähteä, eli n. vuoden harjoittelun jälkeen. Jos lapsi on aloittanut 5-6-vuotiaana muksujudolla, on sopiva ”kilpauran” aloittamisikä siis n. 6-7-vuotiaana eli samoihin aikoihin, kun lapsi menee kouluun.

Lasten kilpajudon aloittaminen tulee tapahtua hallitusti. Tätä varten ovat Suomen Judoliiton nuorisovalioikunta, kilpailu- ja sääntövalioikunta sekä tuomarivalioikunta laatineet lasten ja nuorten kilpailujen erityissäännöt, jotka on tarkoitettu alle 12-vuotiaille aloittelijoille ja kaikille E-junioreille. Näiden erityissääntöjen tarkoituksena on ohjata lasten kilpailusuorituksia puhtaisiin judon perustekniikoihin ja vähentää loukkaantumisriskiä. Lasten ja nuorten kilpailujen erityissäännöt ovat seuraavat:

- Ei uhrautumisheittoja (Sutemi Wazat)
- Ei vyön alle kohdistuvia otteita
- Ei otetta niskan ympäri
- Ei hyökkäyksiä polviltaan

Hyväksi on havaittu systeemi, jossa judoseurat järjestävät 6-10 v lapsille riittävästi seuran sisäisiä kilpailuja, joissa järjestelyt vastaavat oikeita kilpailuja toimitsijoita, ottelukaavioita, tuomareita ja palkintojen jakoa myöten. Lapsille järjestettävissä seuran sisäisissä kilpailuissa myös lasten vanhemmat tulevat tutuiksi keskenään ja seuran toimihenkilöiden kanssa. Vanhemmat kouliintuvat näissä kilpatapahtumissa myös erilaisiin toimitsijatehtäviin, mikä palvelee luonnollisestikin yhteistä hyvää oikeita kilpailuja ja leirejä silmälläpitäen.

Seuraava askel kotiseuran sisäisistä kilpailuista ovat Suomen judoliiton alueilla järjestettävät Junnu Cup / Pultti-Kuppi -kilpailut. Etelä- ja Pohjois-Suomen alueilla näitä kilpailuja on järjestetty jo usean vuoden ajan ja suosio on ollut valtaisa. Sekä vanhemmilta että lapsilta saatu palaute on ollut erittäin positiivista ja kävijämäärät ovat ylittäneet huikeimmatkin ennakkoarviot. Näistä Junnu Cup / Pultti-Kuppi -kilpailuista on kuvitettuja raportteja mm. Etelä-Suomen alueen www-sivuilla (<http://www.es-judo.net/>).

Tapahtumat on toteutettu siten, että Suomen Judoliiton alue vakuuttaa kilpailijat, järjestää tapahtumaan tuomarit sekä hankkii palkinnot. Näistä aiheutuvat kulut katetaan osallistumismaksulla omakustanneperiaatteen mukaan. Järjestävä seura organisoii kilpailutapahtuman kaikilta muilta osin.

Junnu Cup / Pultti-Kuppi on mitä parhain opetus- ja koulutustapahtuma. Aloitteleville tuomareille se on ensimmäinen judokilpailu (ns. näyttökilpailu) oikean yleisön edessä ja yhdessä kokeneempien tuomareiden kanssa. Lapset oppivat kilpailusäännöt kantapään kautta ja oppivat kohtaamaan vastustajan tuiman katseen. Toimitsijoille, siis esimerkiksi seuran rivijäsenille ja lasten vanhemmille, Junnu Cup / Pultti-Kuppi on kilpailumääräyksiin ja kisaorganisaation pyörittämiseen liittyvä koulutustapahtuma.

Vaikka tuloksia ei kirjatakaan Suomen Judoliiton arkistoihin eikä kilpailuissa jaeta kilpailupisteitä, se ei ole vähentänyt näiden kilpailutapahtumien arvokkuutta ja oikeaa kisatunnelmaa.



KUVAT 35-37.

D-tyttöjen harjoittelua. Vuorossa tyyli puhdas Koshi-guruma.

Olympialaisissa judokilpailuissa menestyjät ovat alle yleensä alle 30-vuotiaita. Ateenan olympialaisissa 2004 amerikkalainen **Jimmy Pedro**, 33-vuotias perheenisä, voitti kuitenkin pronssia. Häntä voidaan pitää ikänsä puolesta poikkeustapauksena. Ateenan kisat olivat hänen toiset olympialaisensa, sillä 8 vuotta aikaisemmin hän voitti myös pronssia.

Edellä oleva esimerkki tarkoittaa, että judokan on yllettävä kansainvälisten otteluiden mitalikamppailuihin n. 20 -vuotiaana. Jotta puolestaan tähän tavoitteeseen päästäisiin, on saman urheilijan saavutettava aikuisten kansallinen huippu jo 16-17 -vuotiaana. Tuolloin takana on oltava jo nuorten Suomen mestaruuskilpailuiden palkintosijoja ja kansainvälisiä nuorten turnauksia.

Mikäli judo aloitetaan 6 -vuotiaana, on 16 ikävuoteen mennessä takana siis jo kymmenen vuoden lajiharjoittelu. Tällöin otteluiden lukumäärä olisi:

MIN: $10 \text{ v} * 5 \text{ kilp./v(k.a)} * 2 \text{ voittoa/kilp.(k.a.)} = \mathbf{100 \text{ ottelumerkintää}}$

MAX: $10 \text{ v} * 10 \text{ kilp./v(k.a)} * 4 \text{ voittoa/kilp.(k.a.)} = \mathbf{400 \text{ ottelumerkintää}}$

Nykyisissä judopasseissa on 8 aukeamaa a' 24 riviä = 192 ottelumerkintää, eli 16-vuotiaalla tulisi olla jo ensimmäinen passi täynnä ottelumerkinnöistä.

Ottelemaan ei voi oppia kuin ottelemalla, toimivat tekniikat löytyvät vain kokemuksen kautta.

Junioreiden osallistuessa 6-8 -vuotiaina ensimmäisiin E-junnukilpailuihin, ovat ottelut tyypillisesti erittäin lyhyitä päättyen näyttävään heitto-Ipponiin. Tämä johtuu siitä että ottelun häviö ei ole osannut varautua ottelun tilanteisiin. Ehkä jo muutaman ottelun kokeneempi vastustaja saa hyvän otteen varomattomasta ottelijasta ja paistaa tämän tatamiin. Kokemuksen karttuessa nämä samat E-junnut eivät ole enää yhtä varomattomia ja ottelut muuttuvat passiivisemmiksi. Tällöin ottelu päättyy usein mattotilanteessa tehtyyn sidontaan, johon on päädytty molempien ottelijoiden pyllähdettyä epäonnistuneen heittosuorituksen jälkeen tatamiin.

Jotta judokilpailuista olisi maksimaalinen hyöty, on erittäin tärkeää että oma judo-ohjaaja ja/tai huoltaja analysoi käydyt ottelut ensimmäisistä E-juniorikilpailusta lähtien. Tähän tarkoitukseen paras apuväline on video/DVD. Ottelut käydään nuoren kilpajudokan kanssa yhdessä kotona läpi riittävän moneen kertaan ja löydetään syy voittoon tai häviöön. Seuraavassa kilpailussa muistutetaan vielä edellisen kilpailun kokemuksista, syistä ja seurauksista. Väärä ja epäanalyyttinen ratkaisu on "no otetaan sitten paremmalla onnella seuraavalla kerralla".

Judo-ohjaaja ei siis voi odottaa nuoren menestyvän ensimmäisissä B - nuorten SM -kilpailuissaan ilman riittävää aikaisempaa kilpailukokemusta E/D ja C- juniorina. Jotta nuorten SM -kilpailuissa saavutetaan menestystä, pitää taustalla olla lukuisia onnistumisia aikaisemmissa nuorten kovatasoisissa kilpailuissa.

Tärkeimmät nuorten kilpailut tulee tunnistaa, ja näihin valmistautumisen voi hyvinkin lapsijudokalla vastata aikuisten arvokilpailuihin valmistautumista, toki sovitettuna ikätasoon ja lapsen maailmaan. Seuraavassa on esitetty johdonmukaisesti ikäkausikisat (arvokisat **lihavoituina** ja kokemuksenhankkimiskisat *kursivoituina*).

Muksut (alle 7 -vuotiaat ja ilman aikaisempaa kilpailukokemusta olevat)

- Kotisalikisat
- **Alueelliset tai seurojen väliset harjoituskilpailut**

E-junnut

- Kotisalikisat
- Alueelliset tai seurojen väliset harjoituskilpailut
- **Aluemestaruuskilpailut**
- **Lähialueen juniorikilpailut**

D-junnut

- Alueelliset tai seurojen väliset harjoituskilpailut

- Aluemestaruuskilpailut
- **Lähialueen juniorikilpailut**
- **Kauden suurimmat juniorikilpailut**
- **Kymijoki-Shiai**
- *Viron suurimmat juniorikilpailut*

C-junnut

- Kauden suurimmat juniorikilpailut
- **Kymijoki-Shiai**
- **Ruotsin ja Viron suurimmat juniorikilpailut**
- *Samurai-cupit*
- *B-nuorten SM*

B-nuoret

- Kauden suurimmat juniorikilpailut
- **Kymijoki-Shiai**
- **Ruotsin ja Viron suurimmat juniorikilpailut**
- **Samurai-cupit**
- **B-nuorten SM**
- **B-nuorten PM**
- *B-nuorten EM*
- *A-nuorten SM*

Eri kilpailuihin tulee löytää jo C-nuorilla oma näkökulma, jota kussakin kilpailussa harjoitellaan. Tärkeintä ei siis ole voitto, vaan tietyn ominaisuuden kehittäminen aidossa ottelutilanteessa. Tällainen harjoiteltava ominaisuus voi olla esimerkiksi:

- Otteen saaminen/pitäminen/vaihtaminen/rikkominen, erikoisotteet
- Aktiivinen hyökkääminen/puolustaminen
- Erilaiset liike-/hyökkäyssuunnat, suunnan muutokset
- Rytmin pitäminen/vaihtaminen
- Ne-wazaan siirtyminen/ratkaisun hakeminen
- jne.

Viimeistään B-juniori havaitsee, että aina ottelussa ei merkitse judotekniset hienoudet, vaan kysymys on sisukkuudesta, sillä merkityksen otteluun antaa

kilpailun status. Tällaisia kilpailuja ovat esimerkiksi SM/PM -kilpailut. Ottelun tulokseen vaikuttavat luonnollisesti hankittu kilpailukokemus, sen hetkiset fyysiset ominaisuudet (nopeus, voima, kestävyys) ja taitotaso. Mutta ottelun lopputuloksen ratkaisee viimekädessä ottelijan tahtotila, halu voittaa.

Jos ottelija väsyä ja turhautuu omaan tehottomuuteensa, niin hän myös häviää ottelun, vaikka otteluaikaa olisikin jäljellä. Pää ei kestä ottelun painetta. Sen sijaan, että ottelija aktiivisella passaamisella odottaisi että vastustaja tekee virheen ja avaisi mahdollisuuden vastatekniikkaan, sortuukin tällainen ottelija toivottomiin yrityksiin väsyttään itsensä.

13 MIKSI KILPAILUT VOITETAAN TAI HÄVITÄÄN?

Olisi liian triviaalia tyytyä toteamaan, että syy kilpailutappioon on itseään parempi vastustaja. Tappio on seurausta eri tavalla tehdyistä asioista suhteessa vastustajaan.

Gerald Lafton (USJA, Päävalmentaja) on artikkeleissaan kirjoittanut, miten kilpajudossa monet ohjaajat ja valmentajat luottavat runsaaseen randori-harjoitteluun ja sen mukanaan tuomaan menestykseen. Toiset ohjaajat ja valmentajat taas ottavat harjoitteluun mukaan muutakin, kuten erilaisia juoksu- ja voimaharjoitteita. Nämä yksinkertaistetut harjoitusmenetelmät voivat aika-ajoin johtaa kilpailumenestykseen varsinkin lahjakkailla judokoiden ollessa kyseessä. Perusteellinen judokilpailuihin valmentautuminen, valmistautuminen ja kilpailuissa menestyminen edellyttää kuitenkin paljon tatamin ulkopuolella tapahtuvaa harjoittelua ja valmistautumista.

Kilpailuissa menestyminen edellyttää judokalta kaikkia seuraavia ominaisuuksia ja kutakin näistä on myös pyrittävä kehittämään:

1) Psykomotoriset ominaisuudet - Psyykkisten tekijöiden ja ruumiin liikkeiden yhteyksiä koskevat tai niihin perustuvat ominaisuudet; liikunnalliset lahjat ja taidot juosta, kontata, ryömiä, hyppiä, työntää, vetää, kantaa, tarttua, jne.

2) Ketteryys - Kyky muuttaa liikkeen suuntaa nopeasti ja luontevasti.

3) Lihasaisti - Tämä ominaisuus on kehittynyt uimahyppääjillä, sukeltajilla ja voimistelijoilla; kyky aistia liikkeen aikana oman vartalon asento suhteessa ympäristöön; hallita mm. alastulo judoheitoista vatsalleen, jotta vastustaja ei saa pistesuoritusta.

4) Judotekniikka - Kilpailussa tulee hallita riittävän monipuolisesti otekamppailu, heitot, torjunnat, vastaheikot, kombinaatiot, mattoon viennit, käännöt, sidonnat, kuristukset ja käsilukot.

5) Notkeus – Notkeutta tarvitaan useissa judotekniikoissa, lisäksi notkeuden puute lisää loukkaantumisriskiä.

6) Kestävyys – Judo kilpaurheilumuotona vaatii hyvää anaerobista kestävyyttä (vauhtikestävyyttä). Ennen siirtymistä anaerobiseen harjoitteluun on varmistettava riittävän vahva peruskestävyys pitkällä alhaisen syketason harjoituksilla (aerobinen harjoittelu)

7) Vahvuus – Japanin judoyliopiston Kodokanin motto on *“Maximum efficiency, minimum effort”*. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että vaaditaan paljon raakaa vahvuutta ja voimaa, jotta pärjää huipputason judokilpailussa. Hyvin ja tasapuolisesti kehittynyt lihaksisto ehkäisee loukkaantumisia. Liika lihasmassa kuitenkin huonontaa aerobista kestävyyttä

8) Voima – Parhaana esimerkkinä voimme tarkastella olympiatason painonnostajaa tekemässä tempausta. Tässä suorituksessa yhdistyy samanaikaisesti räjähtävä voima ja nopeus, jonka seurauksena kilpailuväline (objekti) siirtyy urheilijaan nähden määrätyn etäisyyden päähän hyvin lyhyessä ajassa. Samaa voiman periaatetta voidaan soveltaa myös judoon.

9) Nopeus – Judossa tarvittavaa nopeutta parannetaan eliminoimalla suorituksista tehottomat ja tarpeettomat liikkeet. Lisäksi nopeutta parannetaan erilaisilla nopeustaitavuus-, reaktionopeus- ja räjähtävän nopeuden harjoitteilla

10) Terveys – Hyviin suorituksiin tarvitaan säännöllisiä elämäntapoja, riittävästi lepoa ja monipuolista ravintoa,

11) Henkinen voimavarat – Huipputason urheilijoista parempi hallitsee usein myös stressin. Rentoutuminen, keskittyminen ja mielikuvaharjoittelu kuuluvat osana hyvään valmennukseen.

12) Taktiikka - Erilaisten tyylien käyttö ottelutilanteesta ja vastustajasta riippuen, ottelutyylien muuttaminen kesken ottelun kulloisenkin pistetilanteen mukaan, vaatii kilpajudokalta taktista pelisilmää. Säännöt ja erilaiset sääntötulkinnat on hallittava hyvin.

13) Ympäristötekijät – Aikaero, kilpailupaikan ilmasto, sosiaaliset tekijät, yms. vaikuttavat urheilusuoritukseen. Tätä voidaan vähentää harjoittelemalla vastaavissa olosuhteissa.

Vaikkakin toiset edellä mainituista tekijöistä kehittyvät enemmän kuin toiset, on tärkeää, että minkään osatekijän harjoittamista ei laiminlyödä. Jotkut näistä osatekijöistä vaikuttavat toisiin osatekijöihin, joitakin voidaan harjoittaa tatamilla, toisia ainoastaan Dojon ulkopuolella.

Asiaa voidaan myös tarkastella pelkistetympin. Judo perustuu Jigiro Kanon Ju-jutsu -mestareilta saamiinsa oppeihin eli judo on osaltaan Ju-jutsua, entisaikojen taistelutaitoa. Judo-ottelu kuvastaa siis sodankäynnin

kaksintaistelua, jossa toinen ottelija voittaa ja toinen häviää. Judo-ottelun voittamiseksi tarvitaan täten vain kahden osa-alueen onnistunut yhteensovittaminen: **1) tekniikan** ja **2) taktiikan**. Tekniikalla tarkoitetaan taitoa tehdä ipponin arvoinen tai ainakin vastustajaa parempi yksittäinen suoritus. Taktiikalla tarkoitetaan taitoa otella koko ottelu siten, että judoka saavuttaa tietyllä hetkellä ratkaisevan suhteellisen edun vastustajaan nähden.

TEKNIIKAN AVAINALUEITA OVAT:

1) Asento. Judo perustuu vahvaan tasapainoiseen asentoon. Oman asennon säilyessä toisen on vaikea saada horjutuksia onnistumaan ja oma liikkuminen helpottuu.

2) Ote. Vahvalla otteella hallitaan koko ottelua. Estetään vastustajaa saamasta ote ja tekemään näin tekniikoita, ja tehdään omia tekniikoita omalla otteella. Kaikessa toiminnassa pyritään oteylivoimaan, jolloin itsellä on kaksi kättä kiinni ja vastustajalla korkeintaan yksi.

3) Liike. Judo perustuu kaikessa liikkeeseen. Oman liikkeen tulee olla monipuolisempi ja tasapainoisempi kuin vastustajan. Ottelutempo pidetään tasolla, jossa vastustaja ei kykene toimimaan yhtä hyvin kuin itse.

4) Voima ja kestävyys. Olemalla vahvempi ja kestävämpi kuin vastustaja, vastustaja hyytyy ottelun edetessä ja sortuu virheisiin. Tällöin saadaan etu otteluiden voittamiseksi.

5) Suoritus. Suvereenilla teknisellä osaamisella löytyy lääke kaikenlaisille vastustajille. Yllätyksellisyys säilyy, kun on käytössä useamman lempitekniikan arsenaali ja kyky yhdistellä näitä.

TAKTIIKAN AVAINALUEITA OVAT:

1) Voimien taloudellinen käyttö. Ottelussa on kyettävä säästämään voimia ratkaisevaan hetkeen. Itseään ei saa väsyttää ja vastustaja on kyettävä väsyttämään.

2) Painopiste. Omat vahvuudet on saatava käyttöön. Ottelun painopiste on päätettävä ennen ottelua. Ratkaisu matossa, vastaheitot, hyökkäys heti alussa tai muu ratkaisukohta on suunniteltava ennen ottelua.

3) Yllätys. Yllätyksellisyys vaatii laajaa tekniikkakirjoa. Jos Seoi-nage ei toimi, niin hämää sillä ja vaihda Osoto-gariin.

4) Tiedustelu. Kuka tulee vastaan? Mitä se tekee? Vastustajien otteluanalyysi tulee mukaan viimeistään B-junnuikäisenä.

5) Aikautus. Koska haluan olla vahva? Alussa, keskellä, lopussa? Olemme nähneet riittävän monta Ruotsi-Suomi lätkämatsia, jossa naapuri on ollut

vahva lopussa. Oman aikautuksensa voi päättää itse, mutta niin tekee myös vastustaja.

6) Tempo. Tempoa voi ja saa muuttaa kesken ottelun. Helpointa on tietysti alle kymmenen sekunnin ippon, mutta myös viime sekunneilla tehdyt tempomuutokset ovat vieneet voittoihin.

On hämmästyttävää, että kansallisissa kilpailuissa kokeneetkin junnukilpailijat yrittävät hyökkäyksiä puhtailla vyökoeteknikoilla ilman minkäänlaista liikettä tai kombinointia. Suunnanvaihto hyökkäyksissä tuntuu olevan täysin tuntematon käsite. Nämä ottelijat tunnistaa jo siitä että he ennen otteluita lämmittelevät näitä yhden tekniikan Uchikomeja. Tällaiset suoraviivaiset yhteen tekniikkaan perustuvat hyökkäykset on ottelussa erittäin helppo torjua.



KUVA 38-39. Otteluun valmistautuessa tulee Uchi-komi lämmittely tehdä ottelutilannetta jäljitellen liikkeestä. Hyökkäykset ja torjunnat tulee viedä loppuun asti.

Kun ottelut aloitetaan lapsena, on ohjaajilla vastuu opettaa lapsijudokoille myös ottelutekniikkaa ja -taktiikkaa. Ohjaajan ja/tai valmentajan tulee edellä mainittujen puutteiden ehkäisemisen lisäksi opettaa ottelun valmistautumista, ja ottelutaktiikan luomista. Ottelutaktiikan pääpiirteet luodaan jo ennen varsinaista kilpailua. Se, millainen ottelutaktiikka pääpiirteittäin on, vaikuttaa nuoren urheilijan sen hetkinen harjoittelukausi ja kilpailun luonne. Ottelutaktiikan opettaminen voidaan aloittaa D-juniori-ikäiselle, mutta vasta B-nuorella sen osuus alkaa korostua.

Ohjaajan ja/tai valmentajan tulee aina muistuttaa, että ottelussa ei saa jähmettyä passiiviseen puolustukseen. Vaikka on kuinka väsynyt ja vastustajaa fyysisesti heikompi, niin silti pitää olla aktiivinen, liikkua ja liikuttaa. Paikka ja hetki omalle suoritukselle tulee kyllä, jos on tullakseen. Ja mitä sitten vaikka ottelun häviääkin! Onhan se ainakin ollut silloin hyvää judoa!

Kilpailut voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan. Arvokilpailuihin, joissa pyritään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen ja muihin kilpailuihin, joissa voidaan harjoittaa ja testata haluttuja ottelutaktiikoita. Arvokilpailuihin (joka D-junnulle voi olla esim Kymijoki-shiai) ei oteta testattavaksi uusia tekniikoita, kombinaatioita tai ottelutaktiikoita. Muissa kilpailuissa näitä voidaan sen sijaan kokeilla. Kovin nuori junnu ei kykene systemaattiseen otteluun, jossa hän kokeilisi esimerkiksi uutta ottelutaktiikkaa - aloita hitaasti ja nosta tempoa ottelun puolivälissä jne. C-junioreilla ja B-junioreilla sen sijaan pitäisi tällaisen testauksen olla jo rutiinia.

Arvokilpailuissa urheilijan tulee olla rauhoittuneessa mielentilassa, joka johtaa keskittyneeseen, ei-järkeilevään tai analysoivaan suoritukseen. On kyettävä rauhoittamaan mieli liiallisesta pään sisäisestä ja ruumiillisesta jännityksestä.

Kilpailupaikalla urheilijan rauhoittuu hetkeksi ja keskittyy otteluun viimeistään siinä vaiheessa, kun toimitsijat kuuluttavat valmistautumaan. Menestyvä judoka hallitsee stressituntemukset ja sulkee pois ympäristön häiriötekijät. Hyvin keskittyneellä judokalla on juuri ennen ottelua:

- Rauhallinen mieli ja fyysisesti rento olo
- Korkea itseluottamus, oman vahvuuden tunne, selvä päämäärä ja tahtotila voittaa ottelu

Analysoidussa ottelussa (ei merkittävät kilpailut) ohjaajat ja valmentajat huolehtivat osaltaan siitä, että ottelutaktiikan valinta tulee tehtyä heti kilpailukaavioiden tultua jakoon. Valmistautumisen aikana käydään vielä kerran mielessä läpi tulevan ottelun kulku pääpiirteittäin:

- Aloitetaanko ottelu varovasti tunnustellen löysällä otteella, ja lisätään rajusti voiman käyttöä ja tempoa esim. 1 minuutin otteluajan jälkeen
- Aloitetaanko heti täysillä ja koetetaan väsyttää vastustaja
- Mitä tekniikoita käytetään (kaksois- ja kolmoiskombinaatiot, makikomit), millä otteella ja missä vaiheessa ottelua)
- Mitä tekniikoita vastustaja käyttää ja mitä vastaliikkeitä niihin käytetään

Vastustajasta pitää selvittää, millaista otetta hän pyrkii ottamaan (Migi- vai Hidari-ottelija, käyttäkö kahvaotetta, samanpuoleista otetta vai hihaotetta) ja, millä tekniikalla hän oman otteen saatuaan pyrkii hyökkäämään.

12-15 -vuotiaan nuoren urheilija lajitekniikka tulee saada (tällä herkkyyksikaudella) perusteiltaan kohdalleen, minkä jälkeen pääpaino kohdistuu fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun ja saavutetun tekniikan viimeistelyyn ja vakiinnuttamiseen.

Käytännössä judolliset lahjakkuudet on tunnistettavissa jo huomattavasti aikaisemminkin. Junnu Cup -kilpailuissa näkee alle 10-vuotiaiden lasten tekeminä toisinaan erittäin tyylikkäitä Ipponeita. Sattumasta ei voida enää puhua, kun samaiset lapsijudokat toistavat kauniita judotekniikoita harjoitusten lisäksi useammassa saman kilpailukauden tapahtumassa. Ohjaajina olemme havainneet, että säännöllisesti harjoittelevissa junneissa on noin 10% sellaisia, joita voi luonnehtia sanalla "lahjakkuus". Samankaltaisia havaintoja ovat tehneet muutkin Judo-ohjaajat. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö säännöllinen puurtaja voisi myös saavuttaa menestystä. Nyt tarkastellaan kuitenkin lahjakkuuksia.

Lahjakkuuteen sisältyy myös riskitekijöitä. Ohjaajien tulee kiinnittää erityistä huomiota mahdolliseen menestyksen aiheuttamaan harjoittelulaiskuuteen. 16-vuotias juuri mustan saanut miesten suomen mestari voi todeta että "lahjattomat reeneaa... ". Pitkään jatkuessaan harjoittelulaiskuus johtaa siihen että "vähemmän lahjakkaat" puurtajat alkavat randoreissa ja otteluissa voittaa tätä nuorta lahjakkuutta. Seurauksena voi olla turhautuminen ja lopettaminen - olinhan jo huipulla. Esimerkkejä löytyy toki muistakin lajeista runsaasti.

Ippon 3 / 1981, Simo Akrenius: "Tarkkaile nappuloita", Suomen Judoliiton www-sivut/ Ippon arkisto:

" Käsitykseni mukaan tulevaisuuden mestariainekset kykenee erottamaan lähestulkoon jo 10-12-vuotiaitten peruskursseilta. Toimiessani lähes neljä vuotta opettajana ryhmässä, jossa oli erikoisen runsaasti nappuloita, saatoin huomioida 50-60-päisestä nappulajoukosta kolme-neljä nopeasti kehittyvää ja judon kaltaiseen vaikeaan taitolajiin erittäin mukautuvaa nuorta, jotka olivat juuri tulevaisuuden "nopeita nousijoita" - lahjakkuuksia. Kaikesta huolimatta en kyennyt ylläpitämään näitten kiinnostusta judoon ja näin ollen nämä lopettivat tatamilla käymisen.

Kymmenisen vuotta vanha Ippon kertoo, että nykyiset huippujudokamme olivat mestareita tai mitalisteja jo 30-40 kilon painoisina nappuloina ensimmäisissä kilpailuissaan; Esa Kakko, Seppo Myllylä, Pasi Luoma, Arto Raekorpi muutamia mainitakseni "

Alle 10-vuotiaan lahjakkuuden, "kultakoneen" huomioiminen ja motivointi edellyttää meiltä ohjaajilta pitkäjännitteisyyttä ja osaamista. Suomen judo ei tule nousemaan maailmanmestaruuskilpailujen tai olympialaisten palkintokorokkeelle, jos me ohjaajat hukkaamme näitä lahjakkuuksia emmekä tunnista heitä omasta ryhmästämmme. Judo-ohjaajan työskentelyä lahjakkaan lapsijudokan kanssa voi verrata lohen vapakalastukseen. Siima, yhteys lajiin, ei saa katketa. On kiiruhdettava hitaasti, mutta edettävä määrätietoisesti ja ikäkauteen vielä kuuluvat leikit huomioiden. Mikään ei ole helpompaa, kuin päätyä innokkaan ja lahjakkaan junnun kanssa "ylikuntoon", jolloin kiinnostus loppuu, kun haasteita ei enää löydetä ja harrastus täyttää kaiken ajan.

14 LASTEN JUDOKILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN

Lasten judokilpailujen järjestäjille päänsäivaa aiheuttavat osanottajien erittäin suuri lukumäärä, ikä- taito- ja painojakauma. Tämän vuoksi järjestelyorganisaation täytyy kyetä mukautumaan judon hengen mukaisesti myös kilpailujärjestelyissä.

Kotisalikisoissa punnitus voidaan hoitaa "silmämääräisesti" samalla varmistaen, ettei ottelijoiden keskinäinen taitoero muodostu liian suureksi. Kotisalikisoissa on tarkoituksenmukaista käyttää lasten vanhempia ja kokeneempia junioreja toimitsijoina. Pistetaulut, ottelukellot, kaaviot ja tuomarit komentoineen ovat tällaisten kotisalikisojen itsestäänselvyys. Paitsi ottelevia junnuja, kisoissa koulutetaan seuroille myös toimitsijoita ja sitoutetaan lasten vanhempia toimimaan yhteiseksi hyväksi. Kotisalikisojen ottelujärjestelmänä kannattaa käyttää neljän tai viiden poolia ja sekoittaa tytöt ja pojat tarvittaessa myös keskenään. Kulmatuomareita ei tarvita, mutta koulutuksellisista syistä vihreävöisiä kilpailevia junnuja voidaan käyttää kulmatuomareina. Pieni palkinto tai "diplomi" on syytä jakaa kaikille osallistujille, mutta varsinaisia tuloksia ei tarvitse julkaista.

Alueellisissa harjoituskilpailuissa järjestelyt on syytä saattaa mahdollisimman lähelle virallisten kilpailuiden puitteita. Ennen otteluiden alkua on kerrattava säännöt, tuomarikomennot ja ottelijoiden toiminta. Niin ottelijoista kuin katsojistakin moni on ensimmäistä kertaa judokilpailuissa. Kilpailuiden henki on syytä saada mahdollisimman iloiseksi ja rennoksi ja järjestelyt "junnuystävällisiksi". Harjoituskilpailuiden osalta alue (tai muu järjestäjä) vakuuttaa osallistujat, koska lisenssiä ei harjoituskilpailuihin vaadita.

Judoliiton kilpailumääräysten mukaisen virallisen juniorikilpailun järjestäminen on vähintään yhtä vaativa tehtävä, kuin minkä tahansa muun kansallisen judokilpailun järjestäminen. Lisähaasteen tuo juniorien ja heidän vanhempiansa usein vähäinen kokemus kilpailuihin osallistumisesta. Kilpailumääräysten lisäksi erityistä huomiota on kiinnitettävä seuraaviin osakokonaisuuksiin:

- Punnitus on järjestettävä riittävän väljällä aikataululla, jotta ottelukaaviot kyetään saamaan nähtäville ennen otteluiden alkua,
- Ikä- ja painoluokkia on uskallettava yhdistää osallistujamäärän niin edellyttäessä,
- Ottelualue on eristettävä katsomosta lippusiimalla tai muulla sopivalla järjestelyllä,
- Pitkissä kilpailuissa on syytä järjestää välipalkintojenjako, jotta junnujen ei tarvitse odottaa omaa palkintojenjakoaan tuntikaupalla,

- Punnitukset voidaan suurissa tapahtumissa järjestää ikäluokittain porrastetusti, jolloin ruuhkat vähenevät,
- Ottelut on syytä järjestää riittävän monella matolla tilojen ja henkilöstön sallimissa puitteissa,
- Toimitsijoita on oltava riittävästi, jotta toimitsijatkin voivat välillä pitää taukoa,
- Kilpailuiden kulku on syytä aikatauluttaa mahdollisimman tarkasti (nyrkkisääntönä voidaan pitää kaavaa otteluiden lukumäärä * 2 * otteluaika).

Tärkeintä on saada junnuille riittävän paljon otteluita, kokemusta ja osallistumismaksulle vastinetta.



KUVA 40–41. Tavoittelemisen arvoiset palkinnot ja hyvin toimiva kisaorganisaation ovat laadukkaan juniorikilpailun edellytykset.



LIITE 1 a)

MUKSUJUDON PERUSKURSSI KAUSISUUNNITELMA:

A) Dojo käytös

- Rauhallinen käytös
- Kumarukset, vastustajan kunnioittaminen, kielletyt otteet
- Puhtaus, ei koruja, lyhyet kynnet
- Kaikkien kanssa harjoittelu, kaverin hyväksyminen

B) Tekniikka

- Tasapaino (Yhdellä jalalla seisominen, -hyppely, jne)
- Koordinaatio ja oman kehon hallinta (Kuperkeikka, pukkihyppely, jne)
- Lajitekniikka (Kääntyminen, liikkuminen, seisominen, ote)
- Mattopaini (Kontakti, selättäminen)

PVÄ	SISÄLTÖ	VETÄJÄ
26/1	Ilmoittautuminen	ANSKA
2/2	Tutustuminen, nimilaput, alkukumarrus, "kuka pelkää judomiestä", tarinaa samuraista, judoka/judogi	JARI
9/2	Dojokäytös, judo kävely/juoksu, kuperkeikka kyykystä eteen	JORMA
16/2	Judoliikkuminen ("suhina kuuluu") ja seisominen (Jigotai), hieman mattopainia eri parien kanssa, judogit	JORMA
23/2	Liikkuminen, seisominen, kääntyminen (tuulimylly / Uki Goshi Taisabaki), kaatuminen judossa/käsi-isku kyljellä maaten, ukemi taakse, mattopainia, yhdenjalalla hyppelyhippa	JARI
2/3	Liikkuminen, kääntyminen, seisominen-parin tasapainon horjuttaminen eri parien kanssa, mattopainissa vastustajan kääntäminen kyykystä selälleen ja ns. sidonta, kuperkeikka, polttopallo	JORMA
9/3	VANHEMMAT, vatsalihasliike lapsi säärien päällä, aikuinen kiipeilytelineenä, lapsen nosto omille hartioille, lapsi reppuselässä hippa, aikuinen selällään jalat ylöspäin-lapsi jalkojen päällä, aikuinen auttaa lasta päällä seisontaan, lapsi seisomassa aikuisen vatsan/selän päällä, painia lapsen kanssa	JORMA
16/3	Ote, liikkuminen parin kanssa, seisominen - parin työntämisen väistö (voimaan ei vastata voimalla) eri parien kanssa, "kuka pelkää judomiestä"	JORMA
23/3	Liikkuminen, seisominen, kääntyminen (tuulimylly / Uki Goshi Taisabaki), kuperkeikka, ukemi taakse, mattopainia	JORMA
6/4	Kuten 2/3	JORMA
13/4	Kuten 16/3	JORMA
20/4	VANHEMMAT, kuten 9/3	JORMA
27/4	Karhukävely/ryömiminen/konttaaminen/pyöriminen, pari nelinkontin matossa alta läpi ja ympäri -kilpailu, mattopainia/Judon mattotekniikkaa hieman, käännöstä ns. sidontaan	JORMA
4/5	Ukemi, kääntyminen (tuulimylly / Uki Goshi Taisabaki), Uki Goshi, parin kannattelu alastulossa	JORMA
11/5	Kuten 4/5, mattopainia	JORMA
18/5	Kuten 4/5, mattopainia	JORMA
25/5	VANHEMMAT, kuten 9/3, jokin sukkulaviestikilpailu	JORMA



LIITE 1 b)

MUKSUJUDON JATKOKURSSI KAUSISUUNNITELMA:

Viikko	Judo	Perusliike	Vetäjä
39	T, O Soto Gari	Potku	MARKKU, JORMA
40	N, Kääntö + sidonta	Kiinni ottaminen, työntö	MARKKU, JORMA
41	T, Uki Goshi, Tai Sabaki	Kävely, kääntyminen	MARKKU, JORMA
42	N, Vartalokontrolli	Kieriminen	MARKKU, JORMA
43	T, Uki Goshi	(Kylki-) kävely	MARKKU, JORMA
44	N, Sidonnasta poistulo	Kiertäminen, suunnan vaihto	MARKKU, JORMA
45	T, Ouchi Gari	Kävely	MARKKU, JORMA
46	N, Lonkkaheitto matossa (kippi)	Kiiniottaminen	MARKKU, JORMA
47	T, Kumikata	Hyppele	MARKKU, JORMA
48	N, VANHEMMAT MUKANA	Kiipeily, juoksu, konttaus	MARKKU, JORMA
49	T, Horjutus	Vetäminen, työntäminen	MARKKU, JORMA
50	N, Kääntö + sidonta	Kiertäminen	MARKKU, JORMA
51	T, Otetaistelu	Lyönti, tarttuminen	MARKKU, JORMA

T = Tachi Waza

N = Ne Waza

MUKSUJUDON SISÄLTÖ

Kehon tuntemus
Perusliikkeet
Judo

PERUSLIIKKEET

Liikkumisliikkeet

Ryömiminen
Konttaaminen
Käveleminen
Juokseminen
Hyppääminen
Kieriminen

Esineen käsittelyliikkeet

Lyöminen
Potku
Pompotus
Heittäminen
Kiinniottaminen

LIIKETEKIJÄT

Suunta
Taso
Voima
Tila
Aika

JOKAISEN HARJOITUKSEN KULKU :

ALOITUS - ALKULÄMMITTELY - KEHON TUNTEMUS - JUDO - PERUSLIIKE - RENTOUTUS -
LOPETUS



MUKSUJUDOSTA SIITYMINEN JUNNUJUDOON JUDOSEURAN HARJOITUSRYHMÄSUUNNITTELU:

LIITE 1 c)

MUKSUJUDON JA JUNNUJUDON RYHMÄKAAVIO

syksy 02		kevät 03		syksy 03		kevät 04		syksy 04		kevät 05		syksy 05			
muksu alkeet 20		10-20 uutta 10-15 siirtyy		muksu alkeet 30		20 siirtyy jatsoon		muksu alkeet 30		20 siirtyy jatsoon		muksu alkeet 30		20 siirtyy jatsoon	
muksu jatko 20								muksu jatko 20		tarvinnee perustaa		muksu jatko 20		tarvinnee perustaa	
		junnu jatko 30-35		junnu jatko 40-50		20-25 siirtyy nuoriin		junnu jatko 50-60		20-30 siirtyy nuoriin		junnu jatko 50-60		20-30 siirtyy nuoriin	
				junnu perus 30		20 siirtyy jatsoon		junnu perus 30		20 siirtyy jatsoon		junnu perus 30		20 siirtyy jatsoon	

Tämä laskelma perustuu pelkästään syksyllä aloitettaviin kursseihin

Tappioprosentiksi on arvioitu noin 30%, todennäköisesti junnujatkosta tipahtaa vielä yksittäisiä judokoita, mutta mukaan saattaa pyrkiä muualla aloittaneita. Junnujatkoryhmä pysyisi tällä mallilla noin 50-60 junnun kokoisena, mikä on toki aika iso ryhmäkoko, mutta kolmella ohjaajalla vielä juuri ja juuri siedettävissä.

Karkea ikäjaottelu olisi siten, että

muksu alkeet 5-6 vuotiaille
 muksu jatko 6-7 vuotiaille
 junnu perus aloittaville 7-9 vuotiaille
 junnu jatko vuoden tai kaksi treenanneille 7-9 vuotiaille
 nuorten ryhmään siirrytään sinä syksynä kun junnu täyttää 10 ja menee 4-luokalle (yksilölliset erot ja ryhmäkoot huomioiden)

junnujatkoryhmässä judoka olisi keskimäärin kaksi vuotta, jolloin edistyneemmillä olisi tavoitteena 4k ja pääosalla 5k

LIITE 2

RENRAKU WAZA (Kombinaatiot)	KAESHI WAZA (Vastatekniikat)
K-ouchi-gari - O-uchi-gari - Seoi-nage - Harai / Tsuru / O / Uki-goshi - Uchi-mata	Kouchi-gari - De-ash-barai - Seoi Nage - Hiza-guruma (Hidari)
Ouchi-gari - Harai-turi-Komi-ahi - Kouchi-gari - Hiza-guruma (Hidari) - Seoi-nage - Harai / Tsuru / O / Uki-goshi - Uchi-mata - Tai-otoshi	Ouchi-gari - Ouch-gari-gaeshi - Hiza-guruma (Hidari) - Te-guruma - Harai-goshi - Sode-tsurikomi-goshi (Hidari)
Uchi-mata - Kouchi-gari - O-uchi-gari - Tai-otoshi	Uchi Mata - Te-guruma - Uchi-mata-sukashi - Tsuru-goshi (Hidari)
Hiza-guruma (Hidari) - O-soto-gari / gake - Okuri-ashi-barai - Ko-soto-gari - Tai-otoshi	Hiza Guruma - Tsubame-gaeshi
	Harai Goshi - Te-guruma - Ushiro-goshi - Tani-otoshi
	Seoi Nage - Yoko-guruma - Ushiro-goshi - Tani-ooshi
	Tai Otoshi - Tai-ooshi-geshi
	O Soto Gari / Gake - O-soto-gari / gake

ESIMERKKI JUNNUVASTAAVAN TEHTÄVÄNKUVAUKSESTA

1. JUNNUVASTAAVAN TEHTÄVÄKENTTÄ

Junnuvastaava huolehtii seuran judojaoksen koko junioritoiminnan koordinoinnista. Hän ohjeistaa mm tiedottamistavat, koordinoi kotisalikisojen järjestelyt, vastaa junnukisoihin ilmoittautumisen järjestelyistä, koordinoi kauden päättäjäiset, koordinoi muut junnutapahtumat, pitää kirjaa junnujen sähköpostiosoitteista, huolehtii Nuori Suomi -toiminnan raportoinnista ja ylläpidosta, järjestää junnuohtajille koulutusta ja ylläpitää seuran juniorien kilpailutilastoja. Judojaoston puheenjohtaja toimii junnuvastaavan valvojana.

2. JUNNURYHMIEN VASTUUVETÄJÄT JA HEIDÄN TEHTÄVÄNSÄ

Kullekin junnuryhmälle valitaan vastuuvetäjä kevät- ja syyskaudelle. Kevätkauden vetäjä huolehtii myös kesäkauden toiminnasta. Vastuuvetäjä suunnittelee kauden harjoituskokonaisuuden ja vastaa yksittäisten harjoitusten suunnittelusta yhdessä apuvetäjien kanssa siten, että harjoituksen muodostavat tarkoituksenmukaisen kokonaisuuden. Vastuuvetäjät ylläpitävät ryhmän junnusta sähköpostiosoitteistoa ja tiedottavat ryhmälleen harjoitusaikamuutoksista, vyö- ja natsakokeista, kilpailuista, leireistä, kauden päättäjäisistä ja muista tapahtumista. Tiedotusvastuut sovitaan junnuvastaavan kanssa. Vastuuvetäjä huolehtii omien apuvetäjiensä ohjauksesta. Vastuuvetäjän on yleensä oltava vyöarvoltaan vähintään 2.k (muksujudossa 3.k) ja iältään mielellään yli 25 -vuotias. Junnuvastaava toimii vastuuvetäjien valvojana.

3. JUNNURYHMIEN APUVETÄJÄT JA HEIDÄN TEHTÄVÄNSÄ

Junnuryhmien apuvetäjinä voivat toimia edistyneemmät juniorit, osana heidän kouluttautumisestaan judo-ohjaajina tai aikuiset harrastajat, mielellään myös ryhmässä harjoittelevien vanhemmat. Apuvetäjä ohjaa harjoitusten aikana erityisesti vähemmän edistyneitä, puuttuu häiritsevään käyttäytymiseen ja tukee kaikin tavoin vastuuvetäjän toimintaa. Apuvetäjät tukevat erityisesti ryhmän heikoimmin edistyneitä. Tavoitteena on, että apuvetäjät suunnittelevat ja vetävät vastuuvetäjien ohjaamina ainakin kahdet harjoitukset kaudessa. Vastuuvetäjä toimii ryhmänsä apuvetäjien valvojana apunaan junnuvastaava.

4. JUNNUJEN RYHMÄJAKO JA ETENEMINEN RYHMÄSTÄ TOISEEN

Juniorit on jaettu ikäkausi- ja taitotasoryhmiin. Jaottelu on seuraava: muksujudon alkeet (5-6 -vuotiaat), muksujudon jatko (5-6 -vuotiaat), junnujen peruskurssi (7-14 -vuotiaat), junnujatko (7-10 -vuotiaat), nuorten jatko (11-15 -vuotiaat). Muksujudossa ei pidetä vyö- tai natsakokeita. Muksujudosta voi siirtyä joko suoraan jatkoryhmään yhdellä natsalla 7 vuotta täytettyä tai sitten aloittaa junnujen peruskurssi. Valinta riippuu junnun iästä, koosta ja taitotasosta (erityisesti ukemi).

Junnujen jatkoryhmässä harjoitellaan yleensä siihen asti, kun junnu täyttää 10-vuotta tai saavuttaa oranssin vyön. Nuoriin siirtyminen edellyttää myös yleensä 30 kilon painorajan saavuttamista. Ryhmästä toiseen siirtyminen on aina tapauskohtaista ja edellyttää myös keskustelua junnun vanhempien kanssa. Siirtymäraja on pidettävä liukuvana ja on pyrittävä siirtämään sovelias harjoitusryhmä kerrallaan. Esimerkiksi tyttöjä on aina pyrittävä siirtämään isompi ryhmä kerrallaan, eikä yksittäistä tyttöä vain poikia käsittävään harjoitusryhmään.

5. YHTEYDENPITO VANHEMPIIN

Vastuuvetäjä huolehtii omalta osaltaan toimivan tiedotusjärjestelyn luomisesta vanhempiin tai huoltajiin. Sähköposti on kaikkein helpoin tiedotuskanava, mutta on muistettava, että kaikilla ei ole halua tai mahdollisuutta käyttää sähköpostia. Kaikista muutoksista harjoitusajoissa on pyrittävä tiedottamaan mahdollisimman ajoissa, samoin vyö- ja natsakokeista. Tiedottamista ei yleensä koskaan ole liikaa, päinvastoin. Kaikki tiedotteet on lähetettävä myös junnuvastaavalle, jotta päällekkäiseltä ja/tai ristiriitaiselta tiedottamiselta vältyttäisiin. Vastaavasti junnuvastaava lähettää kaikki tiedotteensa myös vastuu- ja apuvetäjille sekä jaoston puheenjohtajalle.

6. VIHREÄ, KELTAINEN JA PUNAINEN KORTTI

Harjoitusten aikana vetäjä voi antaa junnulle vihreän, keltaisen tai punaisen kortin. Vihreän kortin saa erinomaisesta, judon periaatteita noudattavasta harjoituskäyttäytymisestä tai muuten kiitettävästä toiminnasta. Vihreä kortti on pyrittävä antamaan jokaisella harjoituskerralla vähintään yhdelle judokalle. Vihreän kortin antamisessa on muistettava suhteellisuusperiaate ja kortti on pyrittävä antamaan ainakin kerran kaudessa jokaiselle harjoittelevalle junnulle. Vihreän kortin saaneista pidetään kirjaa ja eniten kiinnityksiä kauden aikana saaneet junnut palkitaan kauden päättäjäisissä. Vihreän kortin saaminen tiedotetaan aina junnun vanhemmille. Keltaisen kortin saa häiritsevästä ja judoetiketin/dojosääntöjen vastaisesta käytöksestä. Keltaisia kortteja jaetaan tarpeen mukaan, mutta niistä ei erikseen pidetä kirjaa. Keltainen kortti "nollautuu" seuraaviin harjoituksiin. Keltaisesta kortista ei tiedoteta erikseen junnun vanhemmille pl. tilanne, jossa keltaisia kortteja kertyy junnulle lähes jokaisissa harjoituksissa. Punainen kortti annetaan, jos keltainen kortti ei riitä hillitsemään häiriökäyttäytymistä tai hyvin harvoin yksittäisen tapahtuman, esim. väkivaltaisuuden seurauksena. Punaisen kortin saaminen tarkoittaa sen kertaisen harjoituksen päättymistä ko junnun osalta. Punaisen kortin saaneelle annetaan heti kirjallinen lappu kotiinviemisiksi ja tapahtuneesta pyritään keskustelemaan junnun vanhemman kanssa mahdollisimman pian.

LIITE 3

Myös junnulle on selitettävä syy punaiseen korttiin siten, että hän ymmärtää tapahtuneen toiminnan moitittavuuden. Punaisen kortin antamista on pyrittävä välttämään viimeiseen saakka, mutta tarpeen tullessa se on uskallettava myös antaa. Punaisen kortin ”jälkihoitoon” on panostettava riittävästi. Punaisen kortin antaminen on myös aina raportoitava junnuvastaavalle.

7. JUNNUVETÄJIEN KOULUTUS

Kaikkien vastuuvetäjien on käytävä vähintään oppimisen ja opettamisen perusteet sekä muksujudo-ohjaaja tai Nuori Suomi –ohjaajakoulutus. Apuvetäjien on käytävä tasonsa mukaisesti oppimisen ja opettamisen perusteet koulutus ja heidän on pyrittävä suorittamaan musksujudo-ohjaaja tai Nuori Suomi –ohjaajakoulutus. Junnuvastaava järjestää tarpeen mukaan junnuvetäjäiltoja ja valvoo erityisesti apuvetäjien ”ohjattuja” vetämiskertoja.

8. HARJOITUSTEN SUUNNITTELU/DOKUMENTOINTI

Harjoitukset suunnitellaan MS-word pohjalle, jotka tallennetaan seuran harjoitusarkistoon. Harjoitusarkistoa ylläpitää junnuvastaava. Yksittäisiä harjoituksia voidaan joskus toteuttaa ilman varsinaista harjoitussuunnitelmaa, mutta kyseessä on silloin poikkeus. Harjoitustietokantaa ei ole tarkoituksenmukaista ohjata liian pienipiirteisesti tai pakottaa kaikkia harjoituksia yhdenmukaiseen kaavaan. Tietokanta on kuitenkin erityisesti aloittelevan ohjaajan avuksi, joten sieltä tulisi olla löydettävissä kattava valikoima eri tyyppisiä, eri ikä- ja tasoryhmille suunniteltuja harjoituksia.

9. SEURAN JUNIORITOIMINTASUUNNITELMA

Junnuvastaava laatii seuran junioritoimintasuunnitelman yhteistoiminnassa vastuuvetäjien ja apuvetäjien kanssa ja hyväksyytään sen judojaoksen johtokunnalla.

10. NUORI SUOMI -SINETTISEURASTATUKSEN YLLÄPITO

Junnuvastaava ylläpitää Nuori Suomi sinettiseuran statuksen vaatimia tilastoja ja käytänteitä sekä raportoi tarvittavat tiedot SUL:n Nuori Suomi –vastaaville.



PELISÄÄNNÖT

JUNNUJUDON JATKORYHMÄ

JUNNUJEN SÄÄNNÖT

1. Koulu on judoa tärkeämpää.
2. Maksimaalisen tehon periaate tarkoittaa, että harjoituksissa keskitytään harjoittelemaan ohjaajan neuvojen mukaisesti.
3. Yhteisen hyvän periaate tarkoittaa, että harjoituksissa autetaan harjoitusparia oppimaan ja käyttäydytään hillitysti sekä annetaan toisille harjoitusrauha. Pienempiä tai heikompia autetaan ja suojellaan.
4. Harjoituksissa on kivaa. Meluaminen, kinastelu ja säntäily ei kuulu dojoille.
5. Judoa ei harjoitella koulussa tai pihalla.

VANHEMPIEN JA OHJAAJIEN SÄÄNNÖT

1. Kaikki saavat yhtäläisesti ohjausta ja opastusta.
2. Ohjaajat tiedottavat tapahtumista hyvissä ajoin.
3. Judokan tie on pitkä, joten sillä ei ole tarpeen kiirehtiä liikaa.
4. Ohjaajilta saa kysyä ja ohjaajilla on oltava aikaa keskustella vanhempien kanssa.
5. Ongelmatilanteet selvitetään yhdessä ja hyvässä hengessä.
6. Harjoitukseen saavutaan ajallaan, judogi pidetään puhtaana ja kynnet lyhyinä. Kädet ja jalat pestään ennen harjoituksia.
7. Vanhemmat muistuttavat myös kotona siitä, että judoa harjoitellaan vain judosalilla ja valvotuissa oloissa

LIITE 5a)

HARJOITUSKORTTI JUNNUJUDO 6-5k 7-10v

ALOITUS	VENYTTELY LIIKEHARJOITUS LEIKKI	NIVELET, LIHAKSET KUPERKEIKAT, KÄRRYNPYÖRÄT, ARABIALAINEN JALKALÄPSY+POLVILÄPSY / KOOTAI
NAGE-WAZA	UKEMI(AINA) ASHI-WAZA	TAAKSE+SIVULLE+ETEEN(SUORANA) OUCHIGARI TANDOKURENSHU LIIKKEESTÄ UCHIKOMI LIIKKEESTÄ HEITTO VÄISTÖ
RANDORI	TEHTÄVÄRANDORI MINUUTTIRANDORI	SEONAGE-OUCHIGARI / 1+1 MIN UKE / TORI MÄÄRÄTÄÄN - KOOTAI EI RAJOITUKSIA / 1 MIN KOOTAI
JUOMATAUKO	JUOMATAUKO	JUOMATAUKO
NE-WAZA	SHIHOGATAME	TATE, YOKO, KAMI, SIDONTOJEN KERTAUS SIDONNAN VAIHTAMINEN POISPÄÄSYT
RANDORI	TEHTÄVÄRANDORI	MÄRKÄSÄKKI (SIDONTA ILMAN KÄSIÄ) / 30 SEK TATE, YOKO, KAMI SIDONNAN OTTO + POISTULO / 1 MIN TORI POLVILLAAN UKE SELÄLLÄÄN SIDONTA MIKÄ TAHANSA
LOPETUS	LIIKEHARJOITUS VENYTYS RENTOUTUS OVARI	KUPERKEIKAT, KÄRRYNPYÖRÄT, ARABIALAINEN JALAT JA KÄDET LETTI ALOITUS NUORIMMISTA

LIITE 5 b)

HARJOITUSKORTTI JUNNUJUDO 6-5k VUODEN TREENANNEET 7-10v

JUNNUCUP VALMISTAUTUMINEN / SHIAI

1 h

NATSAKOE 6k+II ERIKSEEN NIMETYILLE

ALKUJUMPPA

5 min

JUOKSU+LIIKE

vapaa juoksu ilman törmäyksiä
läpsäyksestä vatsalleen, kierähdys selälleen, ylösnousu, kuperkeikka
juoksu jatkuu

LEIKKI

5 min

KISATERMIT

liikutaan parin kanssa, ei yritetä kaataa, mutta saa vetää ja työntää
hajime=alkaa
mate=ote irti
soremade=kumarrus ja parin vaihto
sonomama=liikkumatta
yoshi=liike jatkuu
mitään muita huutoja ei saa totella
väliin huudetaan ippon, wazari, yuko, koka, osaekomi, toketa,

SHIAIHARJOITUS

40 min

OTTELURANDORI

neljä keskelle, jokaiselle "jono"
30 sek randori, tavoitteena heitto ja sidonta
ellei sidontaa, molemmat seuraavan jonon hännille
sidonta, tori jatkaa
ohjaajat komennot hajime, mate, soremade, joita totellaan
lisäksi komentoja ippon, wazari, hyvä, irti, jne... ei saa kuunnella

LOPETUS

5 min

VENYTTELYT

jalat haara-asentoon, vasemmalle, eteen, oikealle
kädet tatamiin, hitaasti eteen ja alas
taakse kyykkyyyn vasen käsi, oikea käsi, eteen
istumaan haara-asentoon, vasen, oikea, eteen
taakse, varpaat tatamiin, eteen
selälleen makaamaan, kädet ylös, ravistus, läts
jalat ylös, ravistus, läts

RESERVI

5 min

LÄHDE :

http://www.olympics.org.uk/press/pressdetail.asp?boa_press_id=324

ENGLANNIN JUDOJOUKKUE ATEENAN OLYMPIALAISSISSA 2004. JUDON ALOITTAMISIKÄ JA KILPAILUMENESTYS

The British Olympic Association (BOA) is today delighted to announce the following judo players to represent Team GB at the Athens 2004 Olympic Games, which begin on August 13.

Men's Competition

- Craig Fallon -60kg
- Winston Gordon -90kg

Women's Competition

- Georgina Singleton -52kg
- Sophie Cox -57kg
- Sarah Clark -63kg
- Kate Howey -70kg
- Rachel Wilding -78kg
- Karina Bryant +78kg

Athlete Biographies:

Craig Fallon

Weight Category: Men's -60kg

Club: Hardy Spicer Judo Club, Birmingham

Date of Birth: 18/12/1982

Age started judo: 8

Age gained black belt: 15

Major Previous results:

- 2004 Prague A Tournament Gold
- 2003 Senior World Championships Silver
- 2003 Rome 'A' Tournament Gold
- 2003 Paris Super 'A' Tournament Gold
- 2003 Senior European Championships Silver
- 2002 Commonwealth Games Gold
- 2002 British Youth Closed Championships Gold
- 2001 Junior European Championships Silver

Georgina Singleton

Weight Category: Women's -52kg

Club: Pinewood Judo Club, Wokingham

Date of Birth: 11/10/1977

Age started judo: 5

Age gained black belt: 15

Major Previous results:

- 2004 Paris Super A Tournament Bronze
- 2003 Senior World Championships 5th
- 2003 Senior European Championships Bronze
- 2002 Commonwealth Games Gold
- 2002 Senior European Championships Gold
- 2000 Senior European Championships Silver
- 1998 Senior European Championships Silver
- 1995 Junior European Championships Gold
- 1994 Junior World Championships Gold
- 1994 Junior European Championships Bronze

Karina Bryant

Weight Category: Women's +78kg

Club: Camberley Judo Club, Camberley

Date of Birth: 27/1/1979

Age started judo: 10

Age gained black belt: 16

Major previous results:

- 2003 Senior World Championships Silver Open
- 2003 Senior World Championships Bronze -78kg
- 2003 Senior European Championships Gold
- 2001 Senior World Championships Silver
- 2000 Senior European Championships Gold
- 1999 Senior World Championships Bronze
- 1998 Senior European Championships Gold
- 1998 Junior World Championships Gold
- 1996 Junior World Championships Gold
- 1996 Junior European Championships Silver
- 1995 Junior European Championships Silver

Kate Howey MBE

Weight Category: Women's -70kg

Club: Team Bath/Dartford Judo Club

Date of Birth: 31/5/1973

Age started judo: 7

Age gained black belt: 16

Major previous results:

- 2003 Senior World Championships 5th
- 2003 Barcelona Open Gold
- 2000 Sydney Olympic Games Silver
- 1999 Senior World Championships Bronze
- 1998 Senior European Championships Bronze
- 1997 Senior World Championships Gold
- 1997 Senior European Championships Bronze
- 1995 Senior European Championships Bronze
- 1994 Senior European Championships Bronze
- 1993 Senior World Championships Silver
- 1993 Senior European Championships Bronze
- 1992 Barcelona Olympic Games Bronze

Sarah Clark

Weight Category: Women's -63kg

Club: Edinburgh Judo Club /Scottish Institute of Sport

Date of Birth: 3/1/1978

Age started judo: 9

Age gained black belt: 15

Major Previous results:

- 2004 European Championships Bronze
- 2004 Rome A Tournament Silver
- 2004 Paris Super A Tournament Silver
- 2003 US Open Championships Gold
- 2002 Commonwealth Games Silver
- 2002 British Open Championships Gold
- 2000 Dutch Open Championships 5th

Sophie Cox

Weight Category: Women's –57kg

Club: Bacup Judo Club

Date of Birth: 23/12/1981

Age started judo: 6

Age gained black belt: 15

Major Previous results:

- 2004 European Championships Silver
- 2004 Talin A Tournament Bronze
- 2004 Rome A Tournament Silver
- 2004 Warsaw A Tournament Bronze
- 2003 Senior European Championships Bronze
- 2003 Dutch A Tournament Bronze
- 2002 British Senior Closed Championships Gold
- 2002 Commonwealth Games Bronze
- 2002 USA Open Championships Silver
- 2000 Junior World Championships 5th
- 2000 Junior European Championships Bronze

Winston Gordon

Weight Category: Men's –90kg

Club: Budokwai Judo Club/Wandsworth Lightning Judo Club

Date of Birth: 9/11/1976

Age started judo: 13

Age gained black belt: 16

Major Previous results:

- 2004 German Super A Tournament Bronze
- 2004 Paris Super A Tournament 5th
- 2004 Moscow Super A Tournament Bronze
- 2003 World Championships 7th
- 2003 Swedish Open Gold
- 2003 Finnish Open Gold
- 2003 Barcelona Open Bronze
- 2002 Commonwealth Games Gold
- 2002 Senior European Championships 5th
- 2002 Dutch A Tournament Bronze
- 2002 Belgium Open Bronze
- 2002 Rotterdam A Tournament Bronze
- 2001 Warsaw A Tournament Bronze

Rachel Wilding

Weight Category: Women's –78kg

Club: Camberley Judo Club/Monkwai Judo Club

Date of Birth: 18 July 1976

Age started judo: 6

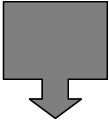
Age gained black belt: 16

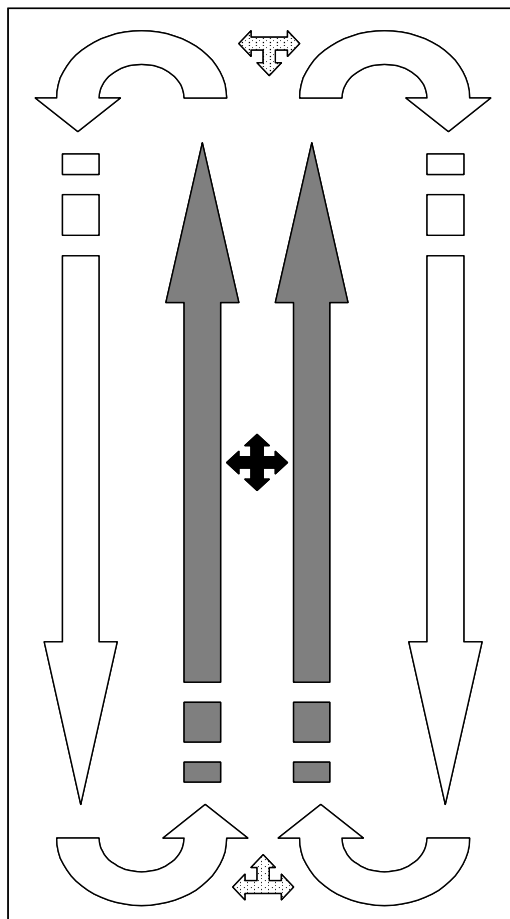
Major previous results:

- 2004 Sophia A Tournament Bronze
- 2003 US Open Gold
- 2003 British Open Gold
- 2003 British Closed Silver
- 2003 Belgium Open Gold
- 2003 Barcelona Open Bronze
- 2003 Sophie "A" Tournament Silver
- 2003 Rotterdam "A" Tournament 5th
- 2003 Minsk "A" Tournament Bronze
- 2002 Canadian Open Gold
- 2002 German Open Bronze

LIITE 7 HARJOITTELUALUEEN JAKO

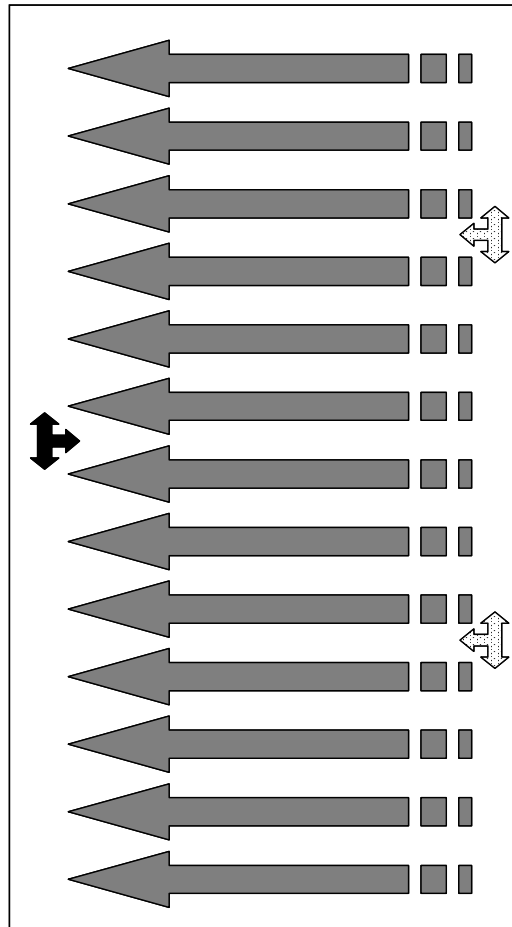
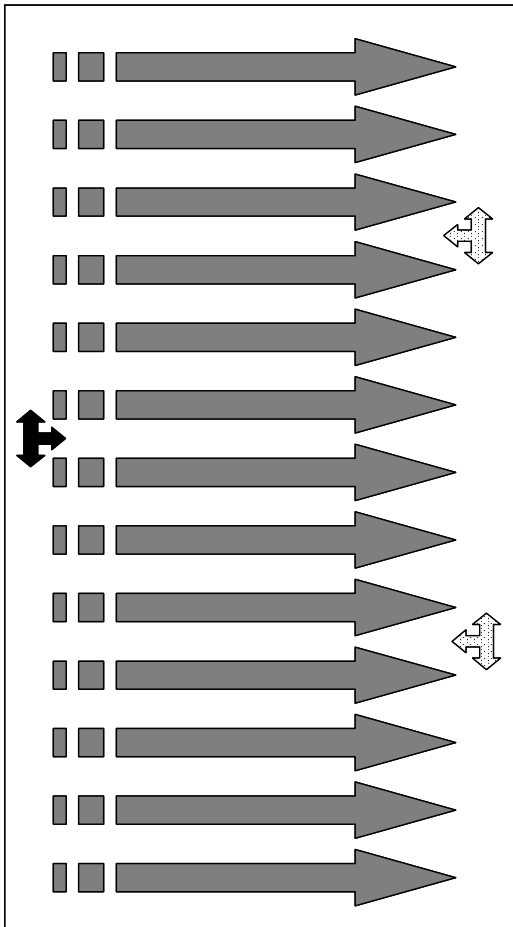
MERKKIEN SELITTEET

-  VASTUOHJAAJA JA KATSESUUNTA
-  APUOHJAAJA JA KATSESUUNTA
-  TEHOLLINEN LIIKESUUNTA
-  PALAUTTAVA LIIKESUUNTA
-  HARJOITTELUALUE JA VAIHTOSUUNTA
-  ODOTUSALUE JA VAIHTOSUUNTA
-  YKSITTÄI S- TAI PARI HARJOITTELUN ALUE
-  VASTUOHJAAJAN LIIKESUUNTA
-  APUOHJAAJAN LIIKESUUNTA

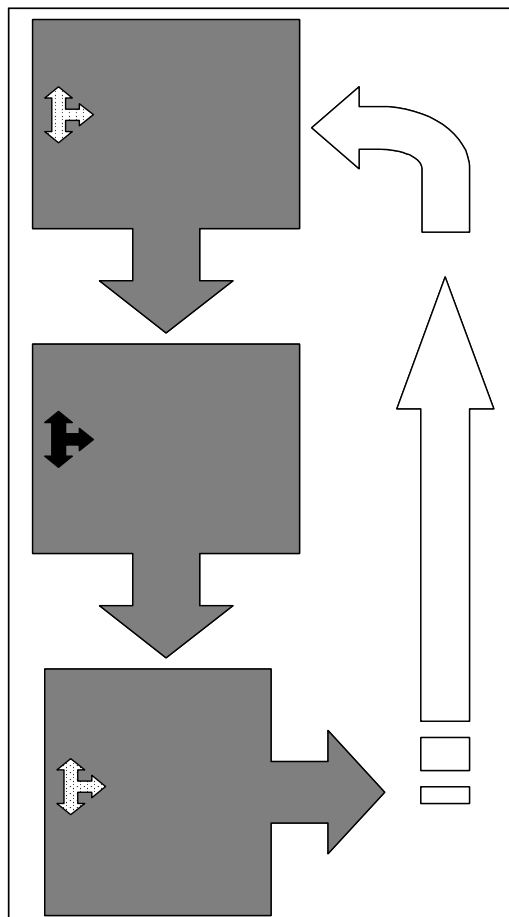


UKEMI T
KUPERKEI KAT
KÄRRYPYÖRAT
JA MUUT VAUHDIKKAAT
JA TIILAA VAATIVAT
LIIKKEET

LIITE 7 HARJOITTELUALUEEN JAKO

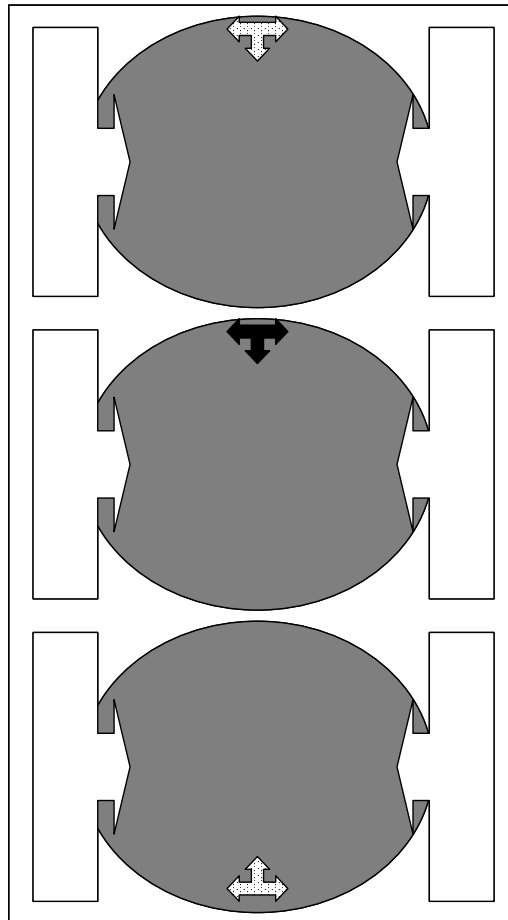


UKEMI T
KUPERKEI KAT
KÄRRYPYÖRAT
ERI TYI SESTI
OPETUS- JA
HARJAANTUMIS-
VAI HEI SSA

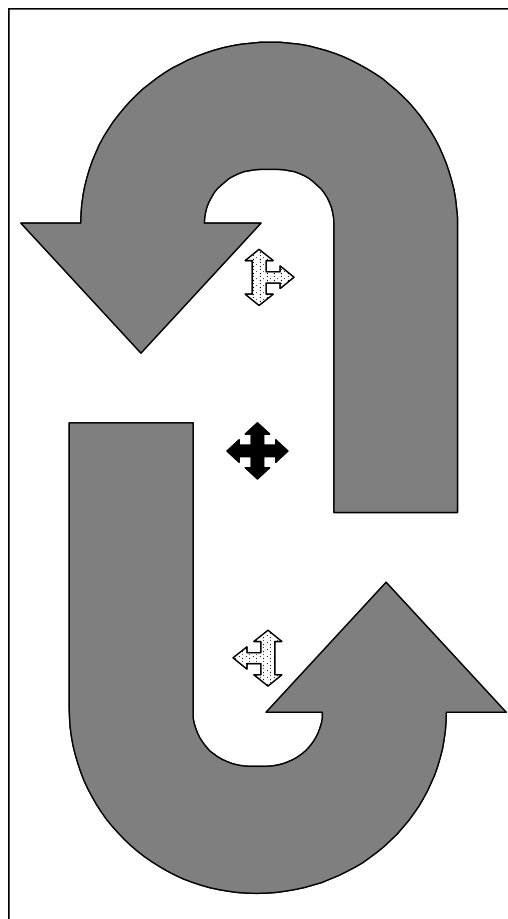


KOLMEN ERI
HARJOITTEEN
TEETTÄMINEN
SAMANAIKAI SESTI

LIITE 7 HARJOITTELUALUEEN JAKO

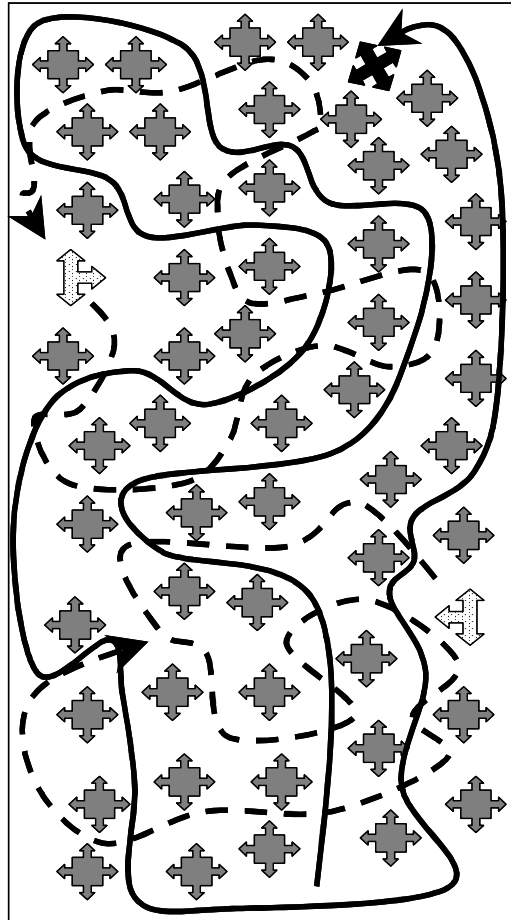


KOLMEN ERI PAINO-
TAI IKÄRYHMÄN
YHTÄAIKAINEN KOKA-
RANDORI



ALKULÄMMITTelyn
JUOKSU, KÄÄPIÖKÄVELY,
RYÖMINTÄ JNE

LIITE 7 HARJOITTELUALUEEN JAKO



PARI HARJOITTELU –
HEI TOT, SI DONNAT,
TEHTÄVÄRANDORI T