



Loviisan seudun judoseura Arashi Ohjauksen ja valmennuksen linjaus



1 LOVIISAN SEUDUN JUDOSEURAN ARASHIN VALMENNUSLINJA

Valmennuslinja on tehty ohjaamaan ja auttamaan Loviisan seudun judoseura Arashin (=seura) valmentajia ja ohjaajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla. Valmennuslinjan ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia seuran valmennuksessa. Valmennuslinjaa käytetään pohjana yhteiselle dialogille valmentajien, ohjaajien, judokoiden, vanhempien ja muiden sidosryhmien välillä. Valmennuslinja tehdään ja päivitetään yhdessä seuran valmentajien ja ohjaajien kesken. Näin varmistetaan valmentajien ja ohjaajien osallisuus, ymmärrys sekä sitoutuminen. Valmennuslinjassa on kuvattu, miten valmennuslinja siirtyy ohjaajien, valmentajien ja myös vanhempien tietoisuuteen. Valmennuslinja arvioidaan vuosittain ennen kauden alkua ohjaajien ja valmentajien kesken. Näin voidaan varmistua valmennuslinjan siirtyminen jokaiselle valmentajalle ja ohjaajalle, sekä saadaan sitoutettua valmentajat valmennuslinjaan.

Valmennuslinja esitetään seuran nettisivuilla, sekä dojon ilmoitustaululla. Lisäksi valmennuslinjasta viestitään kauden alkaessa nuorille judokoille, sekä heidän vanhemmilleen. Valmennuslinjaa käydään läpi myös vanhempien judokoiden kanssa.

2 LOVIISAN SEUDUN JUDOSEURAN ARASHIN ARVOT JA SEURAKULTTUURI

Loviisan seudun judoseura Arashissa harrastetaan judoa hyvässä seurassa. Tähtiseurana seura tarjoaa laadukasta toimintaa koulutettujen ohjaajien vetämänä kaikenikäisille harrastajille.

Seuran missiona (toiminta-ajatus) on: **Judoa hyvässä seurassa.**

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi, kunto- kilpa- tai huippu-urheilua edellytyksensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Seuran arvot ovat: **AR**vostus, **AS**enne, **HI**enous

Valmennuksen ja ohjauksen linjaus perustuu seuran arvoihin.

Arvostus - Harjoituksissa, kilpailussa ja elämässä yleensäkin kannustetaan arvostamaan muita, ympäröivää maailmaa, sekä myös itseään.

Asenne - Asenne ohjaa tekemistä oikeaan suuntaan. Harjoituksissa ja kilpailussa kannustetaan voittamaan ensisijaisesti itsensä.

Hienous - Hienous kuvaa judoa lajina. Seura ja ihmiset kunnioittavat judon periaatteita ja arvoja ja samalla lajin hienoutta.

Seuran visio (tavoitetilä): *Yli 100 jäsentä, yli 10 koulutettua ohjaajaa yli 10 ryhmää, yli 10 vuotuista tapahtumaa, 1 arvokisamitali ja yhteensä yli 1000 vuotta judokokemusta.*

3 VALMENNUKSEN EETTISET LINJAUKSET

Judon periaatteiden mukaisesti judon tekniikka, harjoittelu ja kilpaileminen perustuvat yksinkertaisiin periaatteisiin, jotka ovat sovellettavissa myös jokapäiväiseen elämäämme.

Joustavuuden periaate (ju yoku go o seisu)

Judo tarkoittaa joustavaa tietä tai tapaa. Voimaa ei pyritä voittamaan voimalla, vaan vastustajan voima valjastetaan oman voiman avuksi. Judon kehittäjä Jigoro Kano on sanonut:

”Jos vastassani on minua voimakkaampi mies, ei minun auta ruveta työntämään häntä. Hänhän työntäisi minut kumoon helposti. Jos taas annan hänelle vastusta sopivasti, jotta hän työntäisi koko voimallaan minua ja sitten väistän, kaatuu hän itse.”

Maksimaalisen tehon periaate (seiryoku zen yo)

Vaikka voimaan ei pyritä vastaamaan voimalla, se ei tarkoita että judoka olisi heikko tai välttäisi voiman käyttöä. Päinvastoin. Maksimaalisen tehon periaatteen mukaan judoka pyrkii aina suuntaamaan henkisen ja fyysisen voimansa maksimaalisena siihen suuntaan, jossa tulokset ovat suurimmat. Esimerkiksi kun judoka on horjuttanut vastustajaansa ottelussa, hän käyttää tekniikassaan kaiken voimansa oikealla hetkellä ja oikeaan suuntaan. Tuloksena on täydellinen heitto.

Yhteisen hyvän periaate (jita kyoei)

Yhteisen hyvän periaatteen mukaisesti judokat harjoitellessaan ja kilpailleessaankin pyrkivät samalla kehittämään ja tukemaan toinen toisiaan. On oltava kova itseään, ei muita kohtaan.

Vaikka judo on kamppailu-urheilua, jossa pyritään voittamaan vastustaja, sen tavoitteet ulottuvat pidemmälle. Harjoittelemisen ja kilpailemisen tavoitteena on kehittyminen hyväksi, vahvaksi ihmiseksi. Judon harjoittelu ja kilpailutaidon oppiminen ovat keinoja tavoitteen saavuttamiseksi.

(lähde: <https://www.judoliitto.fi/judo/periaatteet/>)

Valmennus pohjaa seuran ja judon arvojen lisäksi muun muassa Olympiakomitean Urheiluyhteisön reilun pelin ihanteisiin ja tavoitteisiin. Hyvässä valmennuksessa ja ohjauksessa valmentaja ja ohjaaja auttavat urheilijaa löytämään sisäisen motivaationsa ja omien voimavarojensa maksimin. Huipulle tähtäävän nuoren judokan valmennuksessa valmentajalla on vastuu valmennusprosessin kokonaisuudesta. Valmentaja ja ohjaaja luo myönteisyyttä ja hyvää ilmapiirin oppimisprosessille. Valmentaja tekee työtään intohimoisesti ja ammattitaitoisesti sekä pyrkii kehittämään itseään jatkuvasti. Valmentajan rooli ja vastuu on erilainen urheilijan polun eri vaiheissa. Lasten urheilun tärkeimpänä tavoitteena on ilo urheilusta ja liikkumisesta, näin ollen valmentajan ja ohjaajan on tuettava lapsen kasvatusta.

Seura on sitoutunut noudattamaan lasten ja nuorten turvallisuutta lisääviä toimintatapoja sekä toimintamallia lasten ja nuorten kanssa työskentelevien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämiseksi.

4 VALMENTAJAN POLKU

Judon ohjausta ja valmennusta pyritään antamaan sellaisissa harjoitteissa, joihin seurassa on riittävästi koulutettuja ohjaajia ja valmentajia. Toiminnan tärkeimmät tavoitteet:

- Tuoda uusia harrastajia lajin pariin
- Lisätä ohjauksen avulla innostusta judoon ja olla osaltaan myötävaikuttamassa aktiivisen harrastamisen lisääntymiseen seurassa
- Kasvattaa kilpailijoita seuran järjestämiin sisäisiin sekä muiden seurojen järjestämiin kilpailuihin
- Mahdollistaa ja tukea kilpailu-urheilemista kansallisella ja kansainvälisellä tasolla

Loviisan seudun judoseura Arashin tavoitteena on tarjota koulutettujen ohjaajien ja valmentajien johdolla toimintaa lapsille ja nuorille sekä aikuisille.

Suomen judoliiton koulutusjärjestelmä - lajiliittotasot:

https://www.judoliitto.fi/site/assets/files/2084/judoliitto_koulutusjarjestelma_paivitetty_2020.pdf

5 VALMENNUKSEN TAVOITTEET

Valmennuksen tavoitteet eri ryhmien osalta on kuvattu Loviisan seudun judoseura Arashin judopolussa.

Kilpailutoiminnassa valmennuksen tavoitteena on tukea [huipulle tähtäävän nuoren judokan urapolkua](#).

6 HARJOITUKSEN SUUNNITTELU

Koulutetut valmentajat ja ohjaajat vastaavat seuran harjoitustoiminnan suunnittelusta ja sisällöstä. Seuran vuosikello on toiminnan suunnittelun kannalta keskeinen työkalu.

Harjoituksen tavoitteena on edetä judon

Yksittäinen harjoitus koostuu alkulämmittelystä, vanhan tekniikan kertauksesta, uuden tekniikan harjoittelusta ja randoreista ja loppuverryttelystä/rentoutuksesta. Lisäksi harjoituksissa voi olla myös lihaskunto-osioita, katoja jne.

7 KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA

Vyöarvoissa eteneminen kuvastaa harrastajan etenemistä sekä judotaidossa että henkisissä ominaisuuksissa. Uran alkupuolella kehitystä mitataan lähinnä judon tekniikoiden osaamisella ja kilpailumenestyksellä. Mitä korkeampiin vyöarvoihin tullaan, sitä enemmän otetaan huomioon judoyhteisön eteen tehty työ ja yksilön kehittyminen ihmisenä. Vyöarvo kuvaa judokan koko judouraa: kilpailumenestystä, judon eteen tehtyä työtä ja judoyhteisön arvostusta.

Judon graduointisäännöt:

https://www.judoliitto.fi/site/assets/files/7049/judo-graduointisaannot-2020_julkaisuversio-1.pdf

8 VALMENTAJIEN TYÖN JA OSAAMISEN LISÄÄMISEN TUKEMINEN

Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen Olympiakomitean ja Suomen judoliiton VOK-koulutusjärjestelmä on seuran valmentajien ja ohjaajien ensisijainen kouluttautumisyväylä. Seura pyrkii kustantamaan valmentajien kouluttautumisen sekä osallistuu matkakuluihin seuran hallituksen päättämällä tavalla.

Seuran valmentajat ja ohjaajat käyvät vuosittain seuraamassa muiden kuin oman ryhmänsä harjoituksia. Näin heillä on mahdollisuus saada uusia näkemyksiä omaan valmennukseen/ohjaukseen ja samalla pystyvät antamaan ideoita toisille ohjaajille.

9 VALMENTAJAN ROOLI KILPAILUTOIMINNASSA

Kilpailutilanteessa urheilijat ja valmentajat pääsevät näyttämään, miten valmennustyössä on onnistuttu. Seuran valmentajien kesken on linjattu yhdessä asioita, jotka liittyvät valmentajan rooliin kilpailutoiminnassa. Näitä asioita ovat:

- Kilpailemisen tavoitteena on mm. oppia kilpailemaan, yhteisten kilpailumatkojen luoma yhteishenki, omien rajojen testaaminen.
- Kaikki halukkaat pääsevät mukaan kilpailemaan, kun kilpailun järjestäjän edellytykset täyttyvät.
- Valmentajan rooli kilpailutilanteessa on ohjata ja kannustaa judokaa.
- Tuomareihin, toimitsijoihin ja muihin kilpailijoihin sekä valmentajiin suhtaudutaan yhteisen hyvän periaatetta noudattaen.
- Kilpailun ja ottelun aikana annetaan palautetta positiivisen kautta.