

KAJAANIN JUDOKERHO
VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LINJAUS

2026

SISÄLLYSLUETTELO

1	KAJAANIN JUDOKERHON OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET ...	2
2	KAJAANIN JUDOKERHON TOIMINTAKULTTUURI	2
2.1	TURVALLISUUS	2
2.2	YHDENVERTAISUUS JA SAAVUTETTAVUUS	3
2.3	YHTEISÖLLISYYS	3
2.4	OPPIMISEN ILO	3
3	JUDOKAN URAPOLKU KAJAANIN JUDOKERHOSSA.....	3
4	LASTEN JA NUORTEN JUDORYHMIEN OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUS	4
4.1	MUKSUJUDO (5–6-VUOTIAAT)	4
4.2	LASTEN JA NUORTEN PERUSKURSSI (7–15-VUOTIAAT)	4
4.3	JUDON JATKOKURSSI-RYHMÄT	5
5	KILPAJUDON LINJAUS (LAPSET JA NUORET)	5
6	AIKUISTEN JUDORYHMIEN OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUS	5
6.1	AIKUISTEN JUDON PERUSKURSSI	5
6.2	AIKUISTEN KUNTOJUDO	6
6.3	NAISTEN JUDO	6

1 KAJAANIN JUDOKERHON OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämä ohjaus- ja valmennuslinjaus määrittelee Kajaanin Judokerhon yhteiset toimintatavat, arvot ja periaatteet, joiden mukaisesti toteutamme Kajaanin Judokerhossa kaikki seuran ohjaus- ja valmennustoiminnan.

Kajaanin Judokerhon ohjauksen ja valmennuksen linjauksen tavoitteena on:

- Luoda kaikille seuran jäsenille ja toiminnassa mukana oleville turvallinen ja innostava harrastusympäristö.
- Yhtenäistää Judokerhossa käytössä olevat toimintatavat seuran eri-ikäisten harjoitusryhmissä.
- Tukea Kajaanin judokerhon toiminnassa mukana olevien judon ja muun liikunnan harrastajien elinikäistä liikuntaharrastusta.
- Mahdollistaa Judokerhon toiminnassa mukana oleville jäsenille laadukas harraste- ja kilpajudo
- Tukea Judokerhossa toimivien vapaaehtoisten judo-ohjaajien ja -valmentajien toimintaa ja lajin harrastamista.

Tämä Kajaanin judokerhon ohjauksen ja valmennuksen linjaus koskee kaikkia seuran harrastajia, ohjaajia, valmentajia sekä toimijoita. Ohjauksen ja valmennuksen linjausta päivitetään seuran toimintaympäristön muutoksien mukaisesti ja siinä huomioidaan Lasten ja nuorten Tähtiseura-laatutekijät ja Aikuisten Tähtiseura-laatutekijät.

2 KAJAANIN JUDOKERHON TOIMINTAKULTTUURI

Kajaanin Judokerhon ohjauksen ja valmennuksen linjauksen perustana on seuran **toimintakulttuuri**, ei yksittäinen harjoitus. Kajaanin Judokerhon toimintakulttuuri perustuu seuraaviin arvoihin:

2.1 Turvallisuus

- Kajaanin Judokerhossa harjoittelu on fyysisesti ja psyykkisesti turvallista.
- Kajaanin Judokerhossa jokainen harjoittelee omalla tasollaan.
- Kajaanin Judokerhossa kiusaamiseen ja epäasialliseen käytökseen puututaan viipymättä.

2.2 Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus

- Kaikki ovat tervetulleita harrastamaan judoa ja muuta liikunta iästä, tasosta tai tavoitteista riippumatta.
- Kajaanin Judokerhossa judon harrastaminen mahdollista ilman kilpailupakkoa.

2.3 Yhteisöllisyys

- Kajaanin Judokerho on oppimis- ja kasvuyhteisö kaikille seuran toiminnassa mukana oleville
- Kajaanin Judokerhossa judonharrastajat, judo-ohjaajat ja -valmentajat sekä huoltajat muodostavat yhdessä seurayhteisön.

2.4 Oppimisen ilo

- Kajaanin Judokerhossa onnistumisen kokemukset kuuluvat kaikille.
- Kajaanin Judokerhossa judon ja muun liikunnan harjoittelu on motivoivaa ja kannustavaa.

3 JUDOKAN URAPOLKU KAJAANIN JUDOKERHOSSA

Kajaanin Judokerho tarjoaa kaiken ikäisille seuran toiminnassa mukana oleville mahdollisuuden:

- Aloittaa judo turvallisesti lapsena tai aikuisena
- Harrastaa kuntoliikuntaa turvallisessa harjoitusympäristössä
- Kehittyä judossa tavoitteellisesti
- Kilpailla judossa niin halutessaan
- Jatkaa judoa pitkäkestoisesti.

Judokan polku on joustava ja judon harrastaja voi siirtyä ryhmien välillä elämäntilanteensa mukaan. Kajaanin Judokerhossa judoka voi harrastaa judoa liikunnan ja hyvinvoinnin vuoksi, kehittyä kilpailijaksi, toimia judoryhmän ohjaajana tai valmentajana, kouluttautua judotuomariksi ja/tai osallistua Judokerhon seuratoimintaan esimerkiksi seuran hallituksen jäsenenä.

Judon vyöjärjestelmä mahdollistaa myös judokan itsensä kehittämisen ilman kilpailutavoitteita.

4 LASTEN JA NUORTEN JUDORYHMIEN OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUS

4.1 Muksujudo (5–6-vuotiaat)

Muksujudossa tavoitteena on liikunnan ilo ja myönteinen ensikosketus judoon. Muksujudossa harjoittelun periaatteita ovat:

- Leikinomainen harjoittelu (pelit ja leikit)
- Perusliikuntataitojen opettelu monipuolisesti
- Judon perusteiden, kuten turvallisen kaatumisen, opettelu
- Parin kanssa ja ryhmässä toimiminen (dojo-käytös)

Muksujudossa ohjauksen painoituksena on kannustava ilmapiiri ja judon harjoittelu pelien ja leikkien avulla. Harjoituksissa tehdään lyhyitä ja vaihtelevia harjoitteita ja ohjaajat varmistavat, ettei kukaan jää yksin. Jokainen harjoittelee ja osallistuu oman taitotasonsa mukaisesti. Muksujudossa harjoittelevilla ei ole kilpailullisia tavoitteita, vaan tavoitteena on säännöllinen ja mukava liikuntaharrastus.

4.2 Lasten ja nuorten peruskurssi (7–15-vuotiaat)

Lasten ja nuorten peruskurssilla tavoitteena on judon perustaitojen opettelu ja säännöllisen liikuntaharrastus. Harjoittelun periaatteita ovat:

- Oman kehon hallinnan kehittäminen (ketteryysliikkeet, erilaiset motoriikkaa ja kehon hahmottamista kehittävät harjoitteet parin kanssa ja ryhmässä)
- Judon perustaitojen opettelu, kuten turvallinen kaatuminen (ukemit), judon perustekniikoiden opettelu (heitot ja sidonnat) tavoitteena hallita keltaiselle vyölle vaadittavat judotekniikat
- Judon pariharjoittelu
- Ryhmässä toimiminen

Lasten ja nuorten peruskurssilla ohjauksen linjauksena on:

- Oppiminen on tärkeämpää kuin suoritus.
- Jokainen saa onnistua omalla tasollaan.
- Peruskurssin judoka saa osallistua judokilpailuihin oman halunsa mukaisesti (esimerkiksi valkovöisille tarkoitetut judokilpailut) eikä ketään painosteta judokilpailuihin.

4.3 Judon jatkokurssi-ryhmät

Lasten judon jatkokurssi-ryhmissä tavoitteena on judokan kehittyminen judotekniikoissa ja judon harjoittelutaitojen oppiminen. Harjoittelun sisältönä on:

- Judon perustekniikoiden opettelu ja eri judotekniikoiden yhdistely
- Otteluharjoittelun (randorin) perusteet ja erilaiset randoriharjoitteet
- Judokan fyysisten ominaisuuksien kehittyminen ikätason mukaisesti
- Dojo-käytös (judoetiketti ja judon arvot)

Judon jatkokurssilla harjoitteleva judoka voi suuntautua kilpajudoon. Kilpailemiseen annetaan kaikille jatkokurssi-ryhmässä harjoitteleville judokoille mahdollisuus, mutta kilpaileminen ei ole judokan velvollisuus eikä kilpailemiseen painosteta. Judokilpailu on judokalle oppimistilanne, jossa hän pääsee kokeilemaan omaa judo-osaamistaan ja kasvamaan henkisesti. Kilpailemisessa korostuu turvallisuus ja judon kasvatukselliset periaatteet, kuten vastustajan kunnioitus. Anti-doping-asiat otetaan huomioon judokan iän mukaisesti ja jokainen judoka sitoutuu harjoittelemaan ja ottelemaan judon arvojen mukaisesti.

5 KILPAJUDON LINJAUS (LAPSET JA NUORET)

Lasten ja nuorten kilpajudossa tavoitteena on pitkäjänteinen kehittyminen judossa. Judokan yksilölliset tavoitteet kilpajudossa kehittyvät judouran edetessä. Tavoitteena on myös judokan judoteknisen ja ottelutaktisen osaamisen kehittyminen monipuolisen judon tekniikka- ja randoriharjoittelun kautta sekä kilpailukokemuksen kertymisen myötä.

Lasten ja nuorten kilpajudon harjoittelussa harjoittelun osa-alueita ovat lajitekniikka, randoriharjoittelu, ottelutaktiikka, fyysinen harjoittelu porrasteisesti iän mukaisesti, palautuminen ja kuormituksen hallinta (kilpajudokan / urheilijan terveelliset elämäntavat).

Valmennusperiaatteina on judokan osallistuminen omaan tavoitteenasetteluun, judokan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioiminen harjoittelussa (monipuolinen harjoittelu, riittävä lepo ja palautuminen, urheilijan ravinto ja terveelliset elämäntavat). Valmennuksessa huomioidaan myös judokan koulunkäynnin ja/ tai opiskelun (sekä työn) ja kilpajudon harjoittelun tasapaino.

6 AIKUISTEN JUDORYHMIEN OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUS

6.1 Aikuisten judon peruskurssi

Aikuisten judon peruskurssilla tavoitteena on judoharjoittelun turvallinen aloittaminen ja säännöllisen (judo)liikunnan lisääminen osaksi arkea, judon perustekniikoiden oppiminen sekä kehon liikkuvuuden ja lihaskunnan kehittäminen.

Aikuisten peruskurssilla judoharjoittelu ja harjoituksissa tehtävät harjoitteet sovitetaan osallistujien lähtötasoon. Harjoittelussa huomioidaan judokalla mahdollisesti olevat rajoitteet esimerkiksi kehon liikkuvuudessa ja judotekniikoita voidaan harjoitella soveltaen.

6.2 Aikuisten kuntojudo

Aikuisten kuntojudossa harjoittelun yleisenä painopisteenä on säännöllinen terveystoiminta ja judon tekniikkataitojen kehittäminen ja ylläpitäminen. Tavoitteena on kannustava ja fyysisesti sekä psyykkisesti turvallinen harjoitusympäristö.

Aikuisten kuntojudossa judon harjoittelu sisältää judotekniikoiden monipuolista opettelua ja harjoittelua, randoriharjoittelua tarvittaessa soveltaen sekä kehon liikkuvuuden ja lihaskunnan ylläpitämistä ja kehittämistä tukevia harjoitteita.

6.3 Aikuisten kilpajudo

Aikuisten kilpajudossa aikuinen / veteraani-ikäinen judoka voi kilpailla kansallisissa ja kansainvälisissä judokilpailuissa. Kilpajudoka voi edetä kilpajudourallaan aina maajoukkuevalmennukseen saakka ja kilpailla huippujudossa. Kilpajudouralla eteneminen voi sisältää seuran sisäiset kilpailut, Suomen Judoliiton jäsenseurojen järjestämät kilpailut, SM-kilpailut (U18/U21/Aikuiset/Veteraanit/Parajudo), kansainväliset kilpailut ja kansainväliset arvokisat (maajoukkue- ja arvokisat).

6.4 Naisten judo

Naisten judoryhmässä tavoitteena on mahdollistaa naisille matalan kynnyksen harjoittelu judossa, turvallinen judon harjoitusympäristö ja mahdollisuudet naisten yhteisölliseen judoliikuntaan. Naisten judoryhmässä harjoitukset suunnitellaan osallistujalähtöisesti.

7 KAJAANIN JUDOKERHON OHJAAJAT JA VALMENTAJAT

Kajaanin Judokerhossa toimivat judo-ohjaajat ja valmentajat toimivat eri-ikäisten judokoiden harjoitusryhmien ohjaajina / valmentajina vapaaehtoisuuden pohjalta. Harjoitusryhmien ohjaajille ja/tai valmentajille ei makseta korvausta tehdystä judon ohjaamis- ja valmennustyöstä. Judokerho tukee seuran ohjaajien ja valmentajien koulutustarpeita judon ohjaamisessa ja valmennuksessa taloudellisten resurssien mahdollistamissa rajoissa (Suomen Judoliiton koulutusjärjestelmän mukaiset koulutukset, Kainuun Liikunnan valmentaja- ja ohjaajakoulutukset). Judokerho tukee judo-ohjaajien ja valmentajien tekemää harjoitusryhmien ohjaamis- ja valmennustyötä myös yhteisöllisyydellä.

Eri-ikäisten judokoiden harjoitusryhmissä ohjaajien roolina on mahdollistaa ja innostaa judon harjoittelu fyysisesti ja psyykkisesti turvallisessa harjoitusympäristössä sekä toimia esimerkkinä judon arvoista (judon kasvatukselliset periaatteet, dojokäytös). Judokerhossa ohjaajat ja valmentajat huomioivat eri harjoitusryhmissä harjoittelevien judokoiden yksilölliset tarpeet ja auttavat judokaa kehittämään omassa judo-osaamisessaan.

Ohjaaja ja valmentaja:

- Suunnittelee ohjaamansa/ valmentamansa harjoitusryhmän/ judokan harjoituksen etukäteen.
- Huomioi harjoituksen suunnittelussa ja itse harjoituksen toteutuksessa ohjaamansa harjoitusryhmään osallistuvien iän ja taitotason
- Toimii yhdenvertaisesti kaikkia harjoitusryhmässä harjoittelevia kohtaan ja huomioi kaikki seuran toiminnassa mukana olevat
- Varmistaa ennen harjoituksia ja harjoituksen aikana harjoitustilan (tatamin) turvallisuuden
- Puuttuu tarvittavalla joutuisuudella havaitsemaansa kiusaamiseen, häirintään ja/tai epäasialliseen käytökseen
- Toimii esimerkkinä judon kasvatuksellisista periaatteista
- Antaa kannustavaa palautetta eikä vertaile harrastajia keskenään.
- Keskittyy onnistumisen kokemuksiin
- Pitää ohjeet selkeinä ja lyhyinä.
- Hyödyntää leikkiä ja toiminnallisuutta
- Harjoitusten jälkeen kiittää ryhmää, vastaa kysymyksiin ja arvioi harjoitusten onnistumisen

8 TURVALLINEN JA VASTUULLINEN JUDOSEURA

Kajaanin Judokerho on sitoutunut toiminnassaan luomaan ja turvaamaan fyysisesti ja psyykkisesti turvallisen harjoitteluympäristön judon ja muun liikunnan harjoitteluun, ehkäisemään kaikenlaista epäasiallista käytöstä, häirintää ja kiusaamista, turvaamaan jokaiselle Judokerhon toiminnassa mukana olevalle yhdenvertaiset mahdollisuudet judon harjoitteluun, liikuntaan sekä seuratoiminnassa mukana olemiseen sekä avoimeen viestintään.

Turvallisen harjoitteluympäristön luominen ja ylläpitäminen on jokaisen Judokerhossa toimivan yhteisenä vastuuna. Tämä näkyy muun muassa siten, että kaikenlaiseen kiusaamiseen, epäasialliseen käyttäytymiseen ja häirintään puututaan harjoitusryhmissä ohjaajien ja valmentajien toimesta viipymättä ja asian selvittelyssä huomioidaan osapuolten tarpeet turvalliselle tilalle. Judokerhossa on nimetty häirintäyhdyshenkilö ja epäasialliseen käytökseen, häirintään ja kiusaamiseen liittyvät tilanteet selvitetään asianmukaisesti tarpeellisella joutuisuudella. Vakavissa häirintä- ja kiusaamistapauksissa asian selvittely toteutetaan Judokerhon hallituksen toimesta yhdessä häirintäyhdyshenkilön kanssa. Asian laadun vaatiessa asian selvittäminen annetaan viranomaisen tehtäväksi ja huomioidaan asianosaisten yksityisyyden suojaan liittyvät asiat. Tietoja asian käsittelystä ei anneta ulkopuolisille, ellei tähän ole asianosaisten nimenomaista lupaa tai tietojen saajalla ole lakiin perustuvaa oikeutta tietojen saamiselle.

9 YHTEISTYÖ HUOLTAJIEN JA HARRASTAJIEN KANSSA

Kajaanin Judokerhossa seuratoiminnan viestintä on avointa ja selkeää. Lasten ja nuorten judokoiden vanhempia kannustetaan tukemaan judokan harrastusta ja tuomaan esille toiveita Judokerhon toiminnan kehittämiseksi harjoitusryhmän tasolla ja koko seuran toiminnan tasolla.

Judokerhon toiminnassa mukana olevilta harrastajilta sekä lasten ja nuorten judokoiden vanhemmilta kerätään säännöllisesti (vuosittain) palautetta seuratoiminnan kehittämiseksi. Palaute kerätään sähköisellä kyselylomakkeella.

10 KAJAANIN JUDOKERHON OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUKSEN SEURANTA JA KEHITTÄMINEN

Kajaanin Judokerhon ohjaus- ja valmennuslinjausta tarkastellaan vuosittain ja linjausta päivitetään seuran tarpeiden sekä toimintaympäristön muutoksien mukaisesti. Ohjauksen ja valmennuksen linjauksen toteutumista seurataan muun muassa vuosittaisten seuratoiminnan kyselyjen tuloksien avulla. Ohjauksen ja valmennuksen linjausta käytetään uusien ohjaajien ja seuratoimijoiden perehdytyksessä.