

JUDOLEHTI

3

2014

Suomen Judoliiton
jäsenlehti

Kasvattaja-
seuran
merkitys
s. 12

**Turku
Judo Week**
s. 28

**Jäsen-
maksulle
vastinetta**
s. 10

**SAMULI
VIITANEN**

**TAVOITTEENA
OLYMPIAKULTA** s. 16

TÄSSÄ NUMEROSSA 3/2014

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Turnaussatoa
- 6 Pohjoismainen hiki virtasi Orimattilassa
- 7 Mieli pide
- 8 Olympiakarsinta Rioon alkoi
- 9 Mitä maata edustat?
- 10 Jäsenmaksulle vastinetta
- 12 Kotipesä kantaa Anttia
- 14 Polvi sanoi PONKS – nyt ottaa pattiin!
- 15 Judoliiton jäsenvakuutus uudistuu
- 16 Samuli Viitanen: Pystyn heittämään kenet tahansa
- 20 Tekniikkapalsta
- 22 Nuoren urheilijan hyvä päivä
- 24 Seuratuen avulla lisää jäseniä, laatua ja uusia ideoita
- 25 Judovisa
- 27 Craig Fallon piti vauhtia Heinävedellä
- 28 Maailma muuttuu – niin myös Turku Judo Week
- 30 Judo for Peace Maltalla
- 31 Unkarin nuorten valmennusta Sydämellä
- 32 Kiitos kaverille, kiitos judolle
- 33 Judo antaa vaihto-oppilaalle perheen ulkomaillakin
- 34 Judo vaikuttaa merkittävästi myös henkiseen hyvinvointiin
- 35 Tapahtumakalenteri



Hyvät seurat ja alueellinen yhteistyö ovat menestyksen kulmakiviä

Judo on yksilölaji, jota ei voi harjoitella yksin. Mitä vaativammasta ja tavoitteellisemmasta harjoittelusta on kyse, sitä enemmän on tarvetta hakea lisää harjoitteluvastusta ja kovuutta kotiseuraa kauempaa. Seurojen ammattimainen toiminta ja yhteistyö muodostavat yhden tärkeimmistä kokonaisuuksista Judoliiton strategiassa 2013 - 2020.

Seuroissa toimivien määrän ja osaamisen on lisäännyttävä, jotta mukana on jatkuvasti riittävästi urheilijoita, valmentajia, hallinnosta ja rahoituksesta vastaavia - kaikkia, joiden panosta tarvitaan hyvässä urheiluseuratoiminnassa. Vain yksittäisten seurojen kasvaminen tai toiminnan ammattimaistuminen eivät vielä takaa koko suomalaisen judon menestystä. Luomalla aitoja yhteistyöverkostoja voidaan eri seuroissa olevaa osaamista yhdistellä parhaan lopputuloksen saamiseksi.

Samalla maantieteellisellä alueella toimivien judoseurojen yhteistyö on usein luontevinta, mutta eri lajienkin yhteistyötä on selvitettävä. Tärkeintä on seurojen aloitteellisuus ja keskinäinen viestintä. Seurojen tulee järjestää yhteisvoimin harjoituksia, leirejä ja muita tapahtumia, jotka nostavat alueen harjoittelun tehoa ja laatua. Urheiluakatemioiden ympärille muotoutuva yhteisharjoittelu tuo yhteen judokoita hyvinkin laajalta alueelta. Strategiakaudella sarjamuotoiseksi uudistettava Joukkue-SM-kilpailu tuo lisää arvokkaita kilpailumahdollisuuksia ja toimii oikein toteutettuna erinomaisena erikäisten valmennuksen työkaluna.

Eri puolilla maata toimii jo hyviä yhteistyöverkostoja, kuten esimerkiksi Etelä-Suomen, Päijät-Hämeen ja Länsi-Uudenmaan alueelliset toimijat. Lisää aktiivisuutta kuitenkin tarvitaan, jotta toiminta laajenisi, ammattimaistuisi ja muodostuisi uutta, oloihimme sopivaa yhteistyötä. Haastankin jokaisen suomalaisen judoseuran etsimään aktiivisesti uusia yhteistoiminnan muotoja!

Erityisesti aateluus velvoittaa aktiivisuuteen kasvukeskusten suuria seuroja, mutta yksin suuri ei ole kaunista. Keskisuuret tai pienetkin seurat voivat olla yhdessä suuria ja menestyviä. Judoliitto koordinoi tarvittaessa viestinnällään ja päätöksenteollaan seurojen yhteistoimintaa ja antaa asiantuntija-apua esimerkiksi valmennuksen ja koulutuksen suunnittelussa, hallinnon järjestämisessä tai rahoituksen hankkimisessa.

Kimmo Kallama

Judoliiton hallituksen jäsen, vastuualueena alueellinen toiminta ja seurapalveluiden kehittäminen





Pääkaupunkien taisto oli erinomainen judon promootio keskellä Tukholman katuviilina. Valkoisissa Oslo ja sinisissä Helsinki.



Huippujudokat kisasivat kadulla Tukholmassa

Helsinki löi Oslon ja kärsi tappion Tukholmalle joukkuekisassa, joka käytiin elokuun alussa ulkoilmassa Tukholman Medborgarplatsenilla. Pääkaupunkien mukaan nimetyissä maajoukkueissa olivat edustettuina aikuisten lisäksi alle 21- ja 18-vuotiaat naiset ja miehet.

Helsinki voitti Oslon selvin luvuin 18-9. Erityisesti miehet näyttivät norjalaisille vastustajilleen, mihin suuntaan maan vetovoima vie. Tukholmaa vastaan nuoret aloittivat tasaisesti. Mutta ruotsin aikuiset olivat nyt väkevämpiä ja tulos 17-10 Tukholman hyväksi. Tukholma löi selvästi myös Oslon, joten ruotsalaisille jaettiin kultamitalit, suomalaisille hopeaa ja norjalaisille pronssia.

Alli ja Viitanen avasivat olympiakarsinnan pistetilin Madridissa

Judon Rio de Janeiron olympialaisiin tähtäävä kaksivuotinen karsinta aloitettiin Madridissa kesäkuun alussa käydyllä European Open -turnauksella. Suomalaisista pistetilin avasivat alle 90-kiloisissa ottelevat **Jaakko Alli** ja **Samuli Viitanen** 12 karsintapisteeillään.

Jaakko Alli voitti ensimmäisessä ottelussaan Portugalin Tiago Rodriguein 10-0. Paikasta kahdeksan parhaan joukkoon Alli otteli Ranskan Axel Clergetiä vastaan. Ranskalainen oli selvästi parempi 10-0 edeten lopulta turnauksessa viidennelle sijalle. Allin sijoitukseksi tuli jaettu 16. sija.

Samuli Viitanen voitti avausottelussaan Ukrainan Vitaliy Kovtunovin 5-0. Toisessa ottelussa Viitanen tie nousi pystyyn 0-10 tappiolla Viron Aleksander Marmeljukia vastaan. Viitanen sijoitukseksi tuli myös jaettu 16. sija.

Laura Jauhiaiselle pistesija alle 21-vuotiaiden EJU Cupista

Prahassa heinäkuun lopussa käydyistä junioreiden EJU Cupista tuomisena oli **Laura Jauhiaisen** 9. sija sarjassa -63 kg. Laura Jauhiaisen otteli kokeilumielessä sarjaa ylempänä.

- Lauran ensiviisi -63 kg sarjaan oli yllättävän onnistunut, kommentoi valmentaja **Teija Meling**. Painoa ei lähdetty väkisin pudottamaan pitkän peruskuntoharjoittelun, tiukan leirityksen ja valtavien helteiden vuoksi. Välillä on hyvä testata ylempää painoluokkaa, erityisesti rankan harjoittelurupeaman jälkeen, jatkaa Meling.

Alle 81-kiloisissa **Klaus Verlin** käynnisti kisansa otteluvoitolla Bosnia-Hertzegevinan Eldin Omerovicista. Toisessa ottelussa Verlin hävisi Ukrainan Grachik Avagyanille aivan viime sekunneilla. **Emilia Tuomikoski** -63 kg, **Annina Jokinen** -52 ja **Arttu Määttä** -66 kg hävisivät avausottelunsa.

Anni Ikälä viides Celjen Euroopan Cupissa

Anni Ikälä sijoittui parhaana suomalaisena viidenneksi Slovenian Celjessä kesäkuun puolivälissä käydyssä Euroopan Cupissa. Pronssiottelussa Ikälä hävisi Saksan Emily Dotzlerille 0-10.

Muista suomalaisista otteluvoittoon ylsivät **Otto Koponen** (60 kg), **Tommi Valtonen** (60 kg) ja **Satu Lehikoinen** (57 kg). **Ville Ponkilainen** (90 kg) karsiutui avausottelussaan.

Veteraanien EM-kilpailuista kaksi pronssia

Prahassa kesäkuun lopussa käydyissä veteraanien EM-kilpailuissa suomalaisten urakka päättyi mukavasti kahteen kolmanteen ja yhteen viidenteen sijaan.

Jukka Laitinen jatkoi veteraanikisojen mitaliketjuaan pronssilla sarjassa miehet 55-59-vuotiaat alle 90 kg. **Tom Pahlman** otteli myös pronssille sarjassa miehet 65-69-vuotiaat alle 66 kg. **Jari Kouhia** sijoittui sarjassaan miehet 50-54-vuotiaat alle 81 kg viidenneksi.

U21-joukkue otteluvoittoihin Berliinin Euroopan Cupissa

Elokuun alussa oteltiin Berliinissä alle 21-vuotiaiden kauden viimeinen Euroopan Cup ennen ikäluokan arvokilpailuja. Turnaukseen osallistui 502 urheilijaa 38 maasta. Suomesta matkaan lähti 12 urheilijaa.

Suomen joukkueesta otteluvoittoihin ylsivät **Laura Jauhainen**, **Eetu Laaksonen**, **Arttu Määttä**, **Elias Körkkö** ja **Aatu Laamanen**.

Kanerva ja Puumalainen 5. alle 18-vuotiaiden EM-kilpailuissa

Heinäkuun alussa käydyissä alle 18-vuotiaiden EM-kisoissa Ateenassa **Emilia Kanerva** ja **Martti Puumalainen** ottelivat viidensiksi. Suomen joukkueen menestystä täydensivät **Henri Määttä** ja **Aku Laakkonen** otteluvoitoillaan.

Suomi sijoittui pistetaulukossa 21. sijalle 42 maan joukossa. Taakse jäi monta suurta judomaata sekä mm. Pohjoismaiden ja Baltian alueen maat.

Jaana Sundberg 7. Unkarin Grand Prix -turnauksessa

Olympiapisteiden metsästys jatkui juhannuksena Budapestin Grand Prix -turnauksessa. **Jaana Sundberg** sijoittui parhaana suomalaisena seitsemänneksi, ja avasi samalla olympiapisteitilinsä. Muista suomalaisista **Eetu Laamanen**, **Antti Virta**, ja **Jaakko Alli** karsiutuivat avausotteluissa.



Vadud Balatkhonov karsiutui avausottelussa

Elokuun lopulla käytiin MM-kilpailut Venäjän Tsheljabinskissä. Suomen ainoana ottelijana oli tällä kertaa alle 60-kiloisissa otellut **Vadud Balatkhonov**, kun Suomen ykkösjudoka **Jaana Sundberg** joutui jättämään kisat väliin käden kuntoutuksen vuoksi.

Arpa oli heittänyt Balatkhonovin vastustajaksi nuoren ja nousevan etelä-korealaisen In Hyuk Choin. Viime syksyn Qingdaon Grand Prix -turnauksen voittaja onnistui viemään Balatkhonovia kahdesti viiden pisteen arvoisella käsivarsiheitolla. Näin ottelu Choille 5-0. Choi sijoittui seitsemänneksi.

Tämän vuoden MM-kisoihin osallistui kaikkiaan 637 ottelijaa 110 maasta.



Marko Ryyppö ja Juha Alaluukas korkeimmalla korokkeella.

Suomeen kaksi kultaa katan Nordic Openista

Katan Nordic Open järjestettiin elokuun lopulla Göteborgissa. Kisaan osallistui 28 paria viidestä maasta. Eniten mitaleja otti Saksa (2 kultaa ja 2 hopeaa), sitten Suomi (2 kultaa, 1 hopea), Sveitsi (1 kultaa, 1 pronssi), Ruotsi (2 hopeaa, 3 pronssia) Norjan jäädessä viimeiseksi (1 pronssimitali). Suomaisista kultaa ottivat nagenokatassa pari **Pasi Oinas - Mika Salsoila** ja kimenokatassa **Marko Ryyppö - Juha Alaluukas**. Hopeaa junokatassa ottivat **Jan Eklund** ja **Maija Pensala**.

Pohjoismainen HIKI VIRTASI Orimattilassa

Pohjoismaiden mestaruuksista miteltiin toukokuisena viikonloppuna trooppisessa Orimattilassa. Mukana oli 345 otelijaa viidestä maasta ja Färsearilta. Kisassa oteltiin alle 18-vuotiaista veteraaneihin 42 painoluokkaa, joista Suomen judokat voittivat 22. Kisalla juhlistettiin myös PM-kisojen 50-vuotista taivalta.

SUOMALAISET MESTARIT:

Alle 18-vuotiaat tytöt -44 (3)

1. SALASMAA Jasmi FIN

Alle 18-vuotiaat tytöt -52 (8)

1. JOKINEN Noora FIN

Alle 18-vuotiaat tytöt -57 (13)

1. KANERVA Emilia FIN

Alle 18-vuotiaat tytöt +70 (2)

1. PUUSTINEN Petra FIN

Alle 18-vuotiaat pojat -60 (23)

1. OLIN Valtteri FIN

Alle 18-vuotiaat pojat -66 (19)

1. HYÖTYLÄ Miikka FIN

Alle 18-vuotiaat pojat -73 (20)

1. MÄKINEN Oskari FIN

Alle 18-vuotiaat pojat -81 (8)

1. HANNULA Henri FIN

Alle 18-vuotiaat pojat -90 (4)

1. PUUMALAINEN Martti FIN

Alle 21-vuotiaat miehet -81 (10)

1. LAAMANEN Aatu FIN

Alle 21-vuotiaat miehet -100 (3)

1. PUUMALAINEN Juho FIN

Naiset -52 (6)

1. KAKKO Katri FIN

Naiset -63 (6)

1. LEHIKONEN Satu FIN

Miehet -60 (5)

1. KOPONEN Otto FIN

Miehet -66 (6)

1. JOKINEN Valtteri FIN

Miehet -81 (13)

1. SULANDER Petteri FIN

Miehet -90 (10)

1. NUORTEVA Lalli FIN

Miehet -100 (6)

1. ALLI Jaakko FIN

VETERAANIT

30-44-vuotiaat miehet -73 (6)

1. ISORANTA Manne FIN

30-69-vuotiaat miehet -66 (3)

1. KOKKONEN Asser FIN

30-69 vuotiaat miehet -100 (5)

1. VAINIO Juha FIN

40-49-vuotiaat miehet -81 (7)

1. RANTALA Vesa FIN





Kuvat: Risto Saha



mielipide

Urheilu- kulttuurin muutos ja ”pehmeä tie”



Judon perustaja, opettaja ja pioneeri Jigoro Kano katsoi, että kilpailemista tärkeämpää judossa on tekniikan jalostaminen, ja vastusti lajin kehittymistä kilpaurheiluksi. Sanan judo (jū-dō) merkitys – ”pehmeä tie” – viestii tästä sisällöllisiin arvoihin tähtäävästä ajattelusta. Samoja piirteitä on monissa muissa itämaisissä kamppailulajeissa.

Vaikka nykyään judossa kilpaillaan olympiatasolla asti, sisällölliset arvot ovat judon vahvuus, myös täällä Pohjolassa. Yksikään kamppailulaji ei nauti valtavaa kansansuosiota Suomessa verrattaessa kansakunnan suursuosikkeihin, vaikka judolla onkin tilastojen valossa enemmän lisensoituja harrastajia kuin esimerkiksi suomalaisen urheilun klassikolla, painilla.

Kamppailulajit tarjoavat usein laajemman arvomaailman kuin monet perinteisemmät lajit: raa’an harjoittelun ja kilpailemisen lisäksi myös filosofian, jossa voittamisen ei tarvitse olla kaikki kaikessa. Tämä ei tarkoita, etteikö myös olympia- ja arvokisatason menestykseen tähtääville huipuille olisi oma paikkansa, mutta se tarkoittaa sitä, että lajia pystyy harrastamaan muutoinkin kuin ”naama irvessä”.

Juuri tällaista harrastamista peräänkuuluttavat monet nuoret ja aikuisemmatkin harrastajat. Urheilu joka tähtää vain huipulle vie valtavan määrän energiaa ja aikaa, ja kiinnostaa lopulta varsin harvoja. Se on elämää hallitseva panostus, eikä menestyminen ole siltikään taattua.

Elämyksiä, onnistumisen tunnetta ja yhteisöllisyyttä tarjoava liikkuminen ja urheileminen ovat huomattavasti useamman mieleen. Siitä kertoo urheilukulttuurin ”henkistyminen”, joka on huomattavissa sellaisten lajien kuin joogan ja kung fun suosion kasvussa. Samaa ilmiötä on myös niin kutsutuissa elämäntapalajeissa, joista esimerkkeinä mainittakoon skeittaus ja breakdance. Elämäntapalajeissa osallisia määrittää vahva lajikulttuuri ja omistautuminen. Motivaatio kumpuaa pitkälti ei-kilpailullisista arvoista, kuten nautinnosta ja itsensä kehittämisestä – melko ”pehmeä tie”, sanoisin.

Myös kamppailulajeilla, kuten judolla, on siis mahdollisuus vastata liikkumisen ja urheilemisen muuttuvaan mielenmaisemaan. Suomalaisessa judossa tärkeiksi arvoiksi on nostettu muun muassa yhteisöllisyys ja yhteistyö muiden kamppailulajien kanssa. Nähdäkseni tässä tehdään oikeanlaista työtä.

Kilpajudollekin on nykyään vääjäämättä paikkansa. Varsinkin Suomen kaltaisessa pienessä maassa on kuitenkin hyvä muistaa, että mahdollisimman laaja harrastajapohja mahdollistaa paitsi huippujen kehittymisen, myös heidän tukemisensa. Näin he saavat laadukkaampia harjoitusvastustajia ja toisaalta näin syntyy lisää lajille omistautuneita ihmisiä, mikä generoi myös taloudellisia resursseja. Tässä kohtaa kamppailulajeilla on hyvä sauma hyötyä lajienvälisestä yhteistyöstä.

Erityisen tärkeää on kuitenkin lasten ja nuorten fyysinen liikkuttaminen ja heille rikkaan arvomaailman tarjoaminen. Suomessa alkaa olla jo kansanterveydellisestikin suuri ongelma, että nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa ennen teini-ikänsä puoliväliä. Merkittävä syy on se, että urheilun hauskuuteen ja nautintoon panostavien ei-kilpailullisten vaihtoehtojen määrä vähenee, ja nuorten on tehtävä joko-tai -valinta. Usein tuo valinta on se, että urheilu jää tyystin.

Kun urheilu pystyy tarjoamaan henkistä ja fyysistä hyvinvointia mahdollisimman monelle, voidaan huippu-urheilumenestys pistää oikeaan perspektiiviin. Se on jotain, joka on mahdollista hyvin harvoille, ikään kuin hyvän pohjatyön sivutuotteena.

Mikko Piispa, VTM, tutkija, Nuorisotutkimusseura



Olympiakarsinta Rioon alkoi

Rio de Janeiron 2016 olympialaisten judon karsinta alkoi kesäkuun alussa ja kestää siitä laskien 24 kuukautta eteenpäin. Karsintaturnauksia on kalenterissa 24 kuukauden aikana reilut 50 eri puolilla maailmaa. Turnaukset on luokiteltu siten, että alimman (continental open) tason turnausvoitosta saa 100 pistettä ja korkeimman (MM-kilpailut) voitosta 900 pistettä. Turnausluokkia on kaikkiaan kuusi.

Judon olympiakarsinta on urheilijoille yksi olympiaperheen rankimmista. 24 kuukauden ajanjaksolle ja ympäri maailmaa sijoitetuista turnauksista käytännössä yksikään urheilija ei pysty käymään kuin enintään puolet. Edellisen olympiadin karsinnoissa eniten karsintakisoja kiertäneet urheilijat osallistuivat kaksivuotisessa karsinnassa 25 - 28 turnaukseen.

Olympialaisten judossa isäntämaalle on varattu yksi paikka jokaiseen 14 painoluokkaan. Isäntämaa Brasilia maailman suurimpana judomaana ei jätä paikkojaan käyttämättä. Lisäksi 372 paikkaa jaetaan karsinnan kautta. Paikoista 231 on miesten sarjoihin ja 155 naisille. Yksi maa voi saada kisoihin enintään yhden edustajan per painoluokka.

Ensimmäisen karsintavuoden aikana viiden parhaan turnausuorituksen pisteet lasketaan urheilijan lopulliseen karsintapistepottiin 50 prosentin painoarvolla. Toisen karsintavuoden viiden parhaan turnausuorituksen pisteet lasketaan edellisten

päälle 100 prosentin painoarvolla. Parhaat urheilijat voivat helpottaa karsintaansa käymällä hakemassa isot pisteet harvoista turnauksista. Heidän haastajansa joutuvat käytännössä keräämään pisteensä kiertämällä turnauksia koko karsinnan ajan.

Seuraa turnauksia netissä

Voit seurata olympiakarsintaturnausten suoria nettitelevisiointeja Euroopan Judoliiton ja Kansainvälisen Judoliiton nettisivuilla osoitteissa www.eju.net ja www.ijf.org. Karsintaturnauksia ovat arvojärjestyksessä MM-kisat, Masters (kutsukilpailu maailmanlistan 16 parhaalle), Grand Slam, maanosien mestaruuskilpailut, Grand Prix ja Continental Open (esim European Open) -turnaukset.

Menestys ruokkii menestystä

Karsintaturnauksissa, kuten muissakin EJU:n ja IJF:n alaisissa turnauksissa, kun painoluokan kahdeksan IJF-rankingin parasta judokaa sijoitetaan kaavioon siten, että he eivät kohtaa alkukierroksilla. Mitä parempi ranking urheilijalla on, sitä suuremmalla todennäköisyydellä vaarallisimmat vastustajat tulevat vastaan vasta kamppailtaessa paikasta semifinaaleihin. Rankingiin perustuva sijoittelu suosii parhaita urheilijoita. Mitä parempi IJF-rankingsijoitus, sitä paremmat mahdollisuudet edelleen lihottaa pistepottiaan.

Mukana koko maailma

Lontoon olympiakarsinnassa isäntämaan lisäksi vain neljä maata onnistui saamaan karsinnan kautta edustajan jokaiseen 14 painoluokkaan. Täydellä joukkueella Lontoossa ottelivat Iso-Britannian lisäksi Brasilia, Ranska, Japani ja Etelä-Korea. Suomi sai Lontooseen kolme edustajaa karsinnoista: **Jaana Sundberg**, **Johanna Ylinen** ja **Valtteri Jokinen**. Hankittujen kisapaikkojen perusteella Suomi oli Lontoon olympiakarsinnan 32. paras maa.

Lontoon olympiakarsintaan osallistui kaikkiaan yli 5000 judokaa 165 maasta. Heistä hieman alle 3000 onnistui pääsemään pisteille olympiakarsinnassa.

Villejä kortteja ei ole

Median sitkeistä sanavalinnoista huolimatta judossa ei ole saatavilla ”villejä kortteja” olympialaisiin. Laaja maailmanlaajuinen karsinta tuottaa väistämättä tilanteita, joissa saavutettua kisapaikkaa ei syystä tai toisesta pystytä käyttämään (esim. urheilija loukkaantunut ja maasta ei löydy kriteerit täyttävää korvaajaa). Tällöin käyttämättä jääneet paikat jaetaan karsintalistoilta seuraavilla sijoilla oleville urheilijoille. Näin ollen kisojen isäntämaan edustajia lukuun ottamatta jokainen judoka on hankkinut kisapaikkansa ottelemalla menestyksellisesti. Kun olympialaiset järjestetään Brasiliassa, on varmaa, että myös isäntämaan edustajat joutuvat taistelemaan edustuspaikastaan raskaasti. ■

SYYSKOKOUSKUTSU

Suomen Judoliitto ry:n sääntömääräinen syysliittokokous pidetään Kouvossa lauantaina 22.11.2014. Kokous alkaa kello 13.00. Valtakirjojen tarkastus alkaa kello 12.30. Tarkempi kokouspaikka ilmoitetaan myöhemmin.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kokouksen esityslista ja muu aineisto postitetaan jäsenseuroille 10.11.2014 alkavalla viikolla ja julkaistaan Judoliiton internet-sivuilla www.judoliitto.fi

Esa Niemi
Puheenjohtaja

Henry Lipponen
Varapuheenjohtaja

Mitä maata edustat?

Edustus ja kotimaa eivät aina kulje käsi kädessä

On varhaisia esimerkkejä judokoista, jotka ovat edustaneet muutakin kuin synnyinmaataan. Suomessakin 2011 pistäytynyt **Angelo Parisi** ehti edustaa kolmea maata. Angelo syntyi Italian Arpinossa 1953 ja edusti nuorena isänsä kotimaata Italiaa ennen kuin siirtyi edustamaan äitinsä kotimaata Iso-Britanniaa. Sen väreissä tuli mm. olympiapronsssia Münchenistä 1972.

Mentyään 1974 naimisiin ranskattaren kanssa Angelo siirtyi edustamaan Ranskaa ja voittikin Ranskan väreissä Moskovan olympialaisissa 1980 sekä kultaa että hopeaa ja Los Angelesissa 1984 olympiahopeaa. Sivussa tuli kuusi Euroopan mestaruutta, vaikka hän hävisikin 1978 Helsingissä Saksan **Dietmar Lorenzille** sarjan -95 kg finaalin.

Jotkut ovat vaihtaneet kotimaansa ajoissa, kuten Kreikan **Ilias Iliadis**, joka vielä 2000 edusti U17 kisoissa kotimaataan Georgiaa nimellä **Jarji Zviadauri**. Mutta uudella nimellä ja uudella kotimaalla tuli komeasti -81 kg olympiakultaa 2004 Ateenassa. Hieman lihaksikkaampana tuli -90 kg MM-kultaa 2010 Tokiosta ja 2011 Pariisista. Iliadis edustaa puhtaasti ostoatleettia, toki niin, että osto on tehty potentiaalilin eikä jo tapahtuneen menestyksen perusteella.

Maria Pekli (-52 kg, -56 kg ja -57 kg) syntyi Unkarissa ja edusti synnyinmaataan 24-vuotiaaksi asti. Ansiolistalla on mm. hävitty MM-pronssiottelu 1993 Hamiltonissa ja EM-hopeaa Haagissa 1996. Hän siirtyi edustamaan Australiaa loppuvuodesta 1996 ja onkin ensimmäinen australialainen olympiamitalistijudoka voitettuaan Sydneysissä 2000 pronssia. Oteltuaan 2008 Pekingin olympialaisissa viidenneksi hänestä tuli ensimmäinen naisjudoka, joka on otellut viisissä olympialaisissa. Toki Maria Pekli osallistui kahden eri maan lipun alla.

Kotimaataan voi vaihtaa myös rakkauten takia. Hollantilaisista Galin siskoksista **Jennifer ”Jenny” Gal** kilpaili Hollannin väreissä mm. olympialaisissa 1992 Barcelonassa ja 1996 Atlantassa; pronssia -61 kg. Arvokisamitaleita oli tullut jo aiemmin mm. Pamplonassa 1988 -56 kg EM-pronssia samoin kuin 1989 Helsingissä sekä Birminghamissa 1995 -61 kg EM-kultaa ja Tokiossa 1995 MM-hopeaa. Mutta Atlantan kisojen jälkeen iski rakkaus. Jenny meni naimisiin italialaisen judokan **Giorgio Vismaran** kanssa ja siirtyi edustamaan Italiaa. Bratislavasta 1999 tuli EM-hopeaa

mahdollista, joten Majlinida joutui hankkimaan Albanian passin. Siellä sitten pölytettiin erästä **Jaana Sundbergia** ja heti seuraavassa hävittiin Mauritiusta edustavalle **Christianne Legentilille**. Myöhemmin Kelmendille on sitten tullut menestystä Kosovon passin alla. Viime vuoden elokuussa tuli MM-Riossa kultaa, samoin kevään EM-kisoista Montpellieristä.

Aina ei edustuksen vaihto ole ollut vapaaehtoista. **Elco van der Geest** -100 kg (EM-kultaa Marbori 2002 ja Ateenan olympiaviitonen 2004) on toinen hollantilaisveljeksistä, joka on menestynyt judokana kansainvälisesti. Kun ikää alkoi Elcolla olla kolmekymmentä, niin **Henk Grol** hankki itselleen isojen kisojen edustusosoikeuden Hollannin alaisuudessa. Tällöin Elco siirtyi elokuussa 2009 kiukkuisena edustamaan Belgiaa. Vaihto kulminoitui 2010 EM-kisoissa Wienissä, jossa Elco dramaattisessa loppuottelussa voitti kultaa Belgialle sarjassa -100 kg vastustajanaan kukapa muu kuin Hollannin Henk Grol.

Virta vie myös itään. 1987 syntynyt hollantilainen U23 Euroopan mestari (Salzburg 2007) **Esther Stam** edustaa jatkossa Georgiaa. Moninkertainen Hollannin mestari siirtyi Georgian edustajaksi, kun Georgia haluaa jatkossa myös menestyvää naisjudoa. Hollannissa uran esteeksi muodostui laaja edustus omassa sarjassa. Kampittajina mm. **Kim Polling** ja **Linda Bolder**. Isojen kisojen voitto on Esteriä vältellyt, mutta Univeriaadeista on tullut kultaa. Ehkä Georgian edustajana menestys muuttuu?

Maan edustus edellyttää aina ko. maan passia ja tyypillisesti lähtömaan liiton lupaa vaihtaa nopeasti kotimaata. Vaihtaminen on nykyään helppoa. Kaikki te, jotka valitatte ettette pääse Judoliiton rahoilla edustamaan isoihin kisoihin: miettikääpä, jos siirtyisitte edustamaan vaikkapa Vanuatua. ■



Maailman tämän hetken yksi ylivoimaisimmista judokoista Kosovon Majlinda Kelmendi (alle 52 kg) kuvassa Budapestin Grand Prix -turnauksessa. Kelmendi uusi elokuussa maailmanmestaruutensa. Kuva: IJF Media, G. Sabau.

ja useita A-turnausvoittoja Italian piikkiin. Ura loppui 2000 Sydneyn olympialaisiin, jossa pronssimatsissa tuli harmittavasti takkiin Korean **Sung-Sook Jungilta**.

Joskus edustus on ollut pakotettua. **Majlinida Kelmendi** on kosovolainen. Kosovon sekavan tilanteen vuoksi hänen oli ensin oteltava IJF:n tunnusten alla karsinnoissa Lontoon olympialaisiin 2012. Pisteitä kertyi mukavasti -52 kg sarjassa, mm. World Cupin voitot Minskissä ja Roomassa, joten paikka Lontooseen varmistui. Olympialaisissa ei IJF-edustus ollut



MAAILMALTA KUULTUA

Jigoro Kanon julisteita näytillä

Reilu sata vuotta sitten ei valokuva ollut vielä lyönyt itseään läpi. Sen sijaan dojojen seinillä oli usein julisteita, joihin oli koristeellisesti kirjoitettu mietelauseita. Jigoro Kano osallistui myös tällaisten seinätaulujen tekoon. Nytemmin nämä on pyritty luetteloimaan. Varmasti tiedetään hänen kirjoittaneen mm. Jyundō-Seisyō / 順道制勝 81 kertaa, Seiryoku-Zenyo / 精力善用 66 kertaa ja Tsutomureba Kanarazu Tassu / 力必達 21 kertaa.

Jyundō-Seisyō korostaa Kanon idealismia; "Kulje oikeaa tietä vaikka voitat tai häviät, sillä oikeaa tietä kulkevan häviö on parempi kuin väärää tietä kulkevan voitto." Tätä voisi soveltaa randorissa ajatuksella; "Kaunis heitto on parempi kuin vastustajan saaminen kähmyllä mattoon vaikka itse lentäisitkin ipponia yrittäessäsi."

Seiryoku-Zenyo on kaikille tuttu judolause: "Käytä energiasi hyödyllisesti. Judossa ei kannata vastustaa voimaa voimalla, vaan esimerkiksi taisabakin avulla heittää vastustajaa hänen oman voimankäyttönsä suuntaan."

Tsutomureba Kanarazu Tassu kertoo siitä, miten oppia: "Jos yrittää niin onnistuu. Vaikka joskus tuntuu vaikealta, niin riittävällä harjoituksella oppii vaikeankin asian."

Kanon käyttämä kirjailijanimi Shinkosai kertoo tavoitteista: "Kasva ensin itse hyödylliseksi ihmiseksi ennen kuin autat muita." Tätä voi judoka soveltaa omalla urallaan yrittämällä ensin oppia judoa ja sitten avustamalla muita samassa tavoitteessa.

Kuvia julisteista >



Jäsenmaksulle vastinetta



Viimeaikoina on julkisuudessa käyty paljon keskustelua urheiluharrastusten kustannuksista. Onko judo kallis harrastus? Vastaus riippuu täysin harrastuksen määrästä ja intensiteetistä. Ja ennen kaikkea vastaus riippuu siitä, kuinka paljon käyttää rahaa urheiluharrastuksen suurimpaan yksittäiseen menoerään eli matkustamiseen. Kaikista harrastuksista saa halutessaan kalliin.

Judoliiton jäsenseurojen vuosimaksut vaihtelevat puolestatoistasadasta eurosta hieman yli neljään sataan euroon. Jäsenmaksujen vastineeksi harrastajat saavat:

- Judo-ohjaajien tai -valmentajien palvelut.
- Salivuorot ja olosuhteet.
- Judoliiton jäsenlehden (Judolehden) ja jäsenkortin.
- Judon kattavan tapaturmavakuutuksen.
- Oikeuden osallistua Judoliiton alaiseen kilpailutoimintaan ilman muista lajeista tuttua erillistä ja kallista kilpailulisenssiä.
- Oikeuden osallistua Judoliiton koulutustapahtumiin.
- Oikeuden suorittaa Judoliiton tunnustamia vyöarvoja.
- Harrastuksen edetessä judoka voi tulla valituksi Judoliiton valmennusryhmiin ja maajoukkueisiin.

Judossa varusteet ovat edullisia verrattuna useimpiin muihin urheilulajeihin. Aloittelijan judopuvun saa muutamalla kymppillä. Olympiatason judokankin puku maksaa vain muutaman satasen. Aloittelevilla ja nuorilla judokoilla judopuku kestää käytännössä, kunnes hän kasvaa puvusta ulos.

Miten judosta tulee kallis harrastus?

Kun judoka etenee harrastuksessaan siihen vaiheeseen, että aletaan kiertää kilpailuja ja leirejä, kustannukset nousevat vääjäämättä. Käytännössä suurin kustannus tulee matkustamisesta (matkat, majoitukset ja ateriat matkoilla). Kansallisten kilpailujen osallistumismaksut ovat 25 euron luokkaa per kilpailu. Pelkillä kansallisten kilpailujen osallistumismaksuilla judosta ei vielä kallista harrastusta saa.

Alle 15-vuotiaiden ikäluokassa ei vielä

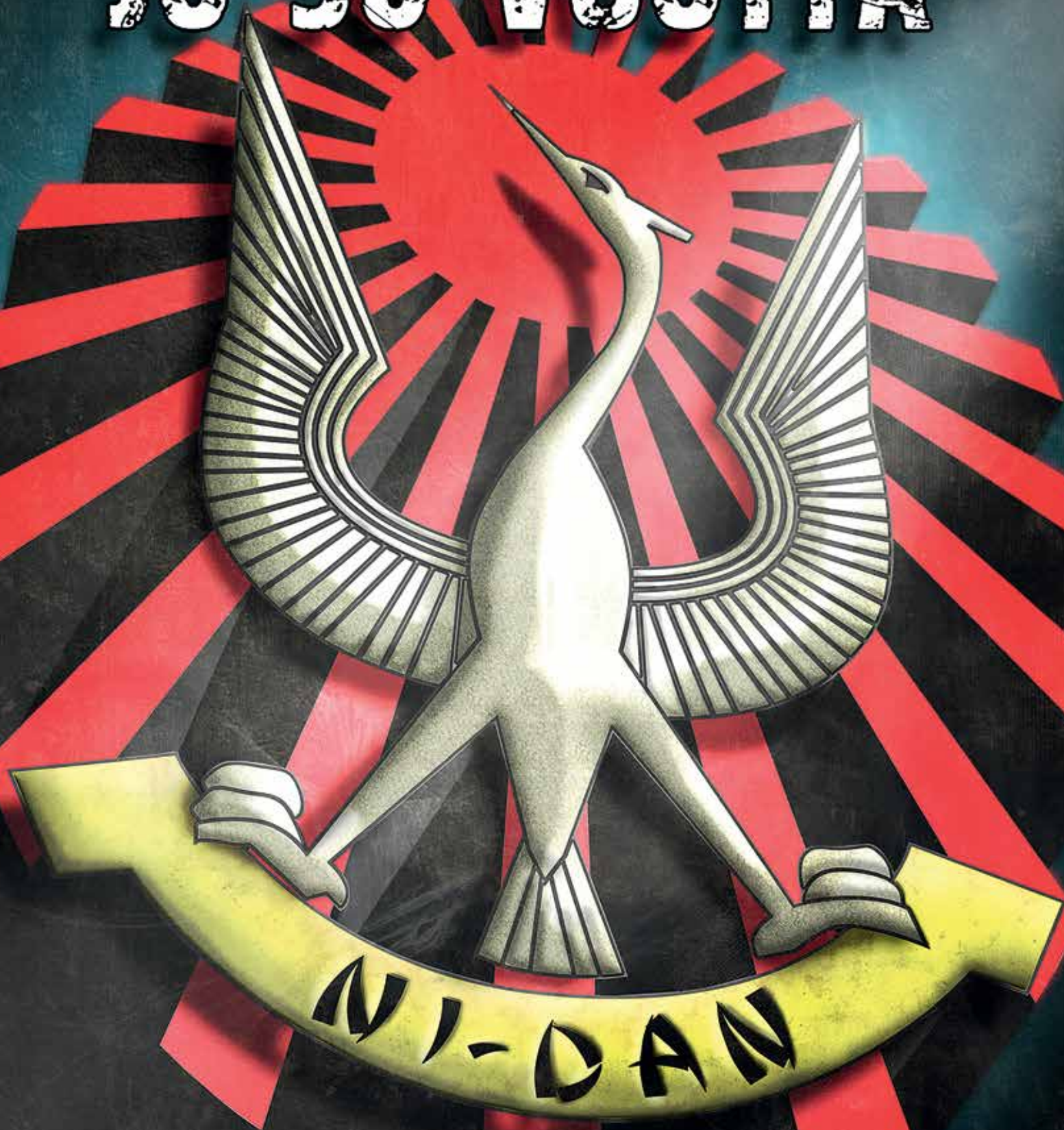
juurikaan ulkomaan kilpailuja käydä ja jos käydäänkin, kisareissut suuntautuvat lähialueille Viroon ja Ruotsiin. Tässä ikäluokassa kannattaa keskittyä vielä kotimaan kisoihin ja säästellä taloudelliset paukkunsa judouran myöhempiin vaiheisiin, sillä uran edetessä niille tulee vielä käyttöä.

Judoliiton valmennusryhmät alkavat alle 18-vuotiaiden ikäluokasta. Alle 18-vuotiaiden liiton valmennusryhmän vuosisuunnitelmassa on 5–6 kotimaista viikonlopun mittaista urheiluopistoleiriä. Ne maksavat osallistujilleen 160–190 euroa per leiri sisältäen majoituksen ja ruokailut. Valmennusryhmän parhaimmisto kiertää lisäksi 5–7 kilpailu- ja leiritapahtumassa Euroopassa. Niiden hinnat vaihtelevat parista sadasta lähelle tuhatta euroa per tapahtuma. Näillä tapahtumilla saadaan alle 18-vuotiaan maajoukkuejudokan vuosikuluiksi kertymään jo yli 3000 euroa vuodessa.

Alle 21-vuotiaiden ja aikuisten edustustehtäviin hamuavien judokoiden kulut nousevat jo huomattavasti alle 18-vuotiaisiin verrattuna. Kansainväliset tapahtumat lisääntyvät ja niiden myötä myös matkustuskulut. Alle 21-vuotiaan arvokisoihin tähtäävän judokan vuosikulut ovat noin kaksinkertaiset verrattuna alle 18-vuotiaan kuluihin. Kun siirrytään nuorten sarjoista kamppailemaan aikuisten kansainväliselle tasolle, kulut tuplaantuvat vielä kerran.

Judokoiden parhaimmistoa tukevat taloudellisesti Judoliitto, Suomen Olympiakomitea ja urheilijoiden seurakunta. Perusperiaatteena on, että mitä nuoremasta ikäluokasta on kyse, sitä suurempi vastuu kuluista on urheilijan omilla taustajoukoilla. Urheilullisen hierarkian kärkeeseen noustaessa liiton ja Suomen Olympiakomitean osuus talousvastuussa kasvaa. Liitto kantaa suuren talousvastuun hoitamalla valmentajiensa palkat ja muut kulut. ■

KAMPPAIJOILLE JO 30 VUOTTA



HÄMEENTIE 7, HELSINKI

NIDAN.FI

KOTIPESÄ kantaa Anttia

Antti Virta tavoittelee olympiapaikkaa Oulun Judokerhon edustajana, vaikka on jo kauan sitten muuttanut etelään.



Antti Virta näyttää OJK:n salilla, miten taiotoshi tehdään. Pohjois-Suomen juniorit ottavat oppia.

Oulun Judokerhon juniorit katsovat silmät pyöreinä ja hipihiljaa, kun maajoukkue-mies **Antti Virta** läväyttää taiotoshin. Uke **Tuomas Narva** piiskautuu kerta toisensa jälkeen tatamiin. Virta näyttää vielä hitaasti, miten kääntyminen tapahtuu. Sitten kokeillaan itse.

Käydessään Oulussa Virta tulee myös kotisalille vetämään treenit. Hän edustaa yhä Oulun Judokerhoa OJK:ta, vaikka on muuttanut jo yksitoista vuotta sitten harjoittelemaan ja opiskelemaan Tampereelle.

- Edustan Oulua, koska olen Oulusta lähtöisin ja Oulu on minut kasvattanut. Olen nyt tamperelainen, mutta myös oululainen.

Virta kehuu, että hänen seurassaan on hienoja judopersoonia, kuten **Pauli Ängeslevä**, **Matti Tieksola** ja **Jaana Ronkai-**

nen, paras juniorityö pohjoisessa ja hieno talkooporukka.

Kaikki nämä vuodet OJK on myös tukenut taloudellisesti kovinta urheilijaansa. Olympiakarsintaan osallistuvalla Virralla uppoaa kilpailu- ja leirikuluihin 15 000 - 20 000 euroa vuodessa. Kaikkea seura ei pysty kattamaan. Muu rahoitus tulee olympiakomitealta, yksittäisiltä sponsoreilta ja työnteosta, johon huippu-urheilija ei kuitenkaan voi kokoaikaisesti heittäytyä.

- Oulussa ei ole isot resurssit ja rahat ovat tiukassa, mutta OJK on silti mahdollistanut urheiluhommani tähän asti, ollut varmin tuki ja perheverkosto vaikeinakin aikoina.

OJK kannustaa maailmalle

Virran perässä Oulusta on siirtynyt Tampereelle neljä muutakin tavoitteellisesti

urheilevaa judokaa: **Ville Kiljander**, **Elias Körkkö**, **Joonas Tapio** ja **Jere Jussila**. Kun koulut on käyty, OJK kannustaa lähtemään maailmalle, mutta pitää silti edelleen huolta omistaan. Oulun Judokerhon valmennuspäällikkö **Jaana Ronkainen** kertoo, miksi.

- Kaikki nämä kaverit ovat helmiä. He ovat satsanneet judoon älyttömästi. Ja jos me emme heitä tue, niin ei kukaan.

Ronkaisen mielestä on väistämätöntä, että judoa kunnianhimoisesti harjoittelevien nuorten pitää parikymppisinä siirtyä Oulusta isompaan judokaupunkiin. Nuorille miehille hän on suositellut opiskelupaikan hakemista Tampereelta, jonne maajoukkuemiehet ovat viime vuosina keskittyneet.

Pitää mennä sinne, missä on hyvää harjoitusvastusta, ja Tampere on ottanut mahtavasti meidän pojat vastaan.

Tampereen Judon ja urheiluakatemian harjoituksista on löytynyt tilaa ja valmennusta jatkuvasti uusille tulokkaille. Virta sanoo, että kaveripiirikin ottaa uudet jäsenet omikseen.

Kaikki ovat tervetulleita ja kaikki otetaan huomioon tavalla tai toisella. Soitetaan suuta ja naamaillaan, toisille enemmän kuin toisille, mutta ketään ei jätetä ulos.

Kaikki hyötyvät

Tampereen Judon toiminnanjohtaja **Pasi Luoma** on muuttoliikkeestä mielissään.

- Omille pojillekin on etu, että tulee lisää huippukavereita Tampereelle. Saadaan lisää tehoa treeneihin ja harrastelijatkin hyötyvät, Luoma sanoo.

Myös suhteessa kaupunkiin on iloa siitä, että tatamille on kertynyt iso liuta maan ykkösnimiä. He tukevat Tampereen imagoa huippu-urheilukaupunkina, harjoitusvuorojen saaminen käy helposti.

Osa tulokkaista on liittynyt Tampereen Judon jäseniksi, mutta kaikkia Tampereella harjoittelevia urheilijoita seura ei pystyisi ottamaan tuettavikseen.

-Ei ole varaa ottaa hirveää määrää lisää. On hyvä, että osa pysyy omissa seuroissaan ja rahantarve jakautuu, Luoma toteaa.

Vaikka kotipesä on kaukana, maailmalle lentäneet poikaset hyödyttävät myös kasvattajaseuraansa. Menestyvät kilpailijat ovat Ronkaisen mielestä OJK:lle parasta markkinointia.

- Parempaa kuin mikään muu. He tuovat lisää kurssilaisia ja harjoittelijoita.

Seura tienaa judolla

Kuinka Oulun Judokerho sitten saa rahat riittämään? Sponsoreiden löytäminen on Ronkaisen mukaan vaikeaa, eikä pelkästään judolle vaan kaikille lajeille. OJK

hankkiikin mieluiten varoja myymällä ydinosaamistaan: judoa.

Tavallisten kurssi- ja jäsenmaksujen lisäksi OJK on vuosia ansainnut rahaa vetämällä judoa oheisharjoitteluna Oulun jalkapallo-, salibandy-, jääkiekko- ja pesäpallojoukkueille.

Lisäksi OJK vetää sovellettua judoa erityisryhmille, jopa pyörätuolissa istuville nuorille, jotka liikkuvat tatamilla istuma-, konttaus- tai makuuasennossa. Tämän haasteen edessä Ronkainen on päässyt soveltamaan myös lastenlääkäriin ammattitaitoaan. Kurssilaisten into ja ilo on ollut vetäjille innostava kokemus, mutta lisäksi kaupunki maksaa OJK:lle erityisliikunnan ohjaamisesta. Samoin maahanmuuttajille ilmaisista judokursseista, joilla tulokkaat saavat mahdollisuuden kotoutua ja tutustua kantaväestöön urheilun kautta.

Ronkaiselle on tuttua keskustelu siitä, pitäisikö seurojen vaivoin hankituilla varoillaan mieluummin tukea suurta harrastajajoukkoa kuin muutamia kovia kilpailijoita. Tähän hänellä on varma vastaus.

- Tasapuolisesti kaikille OJK maksaa kilpailuiden osallistumismaksut, mutta muutoin on järjetöntä sirotella rahaa ympäröivä pikkujunnuille, jos sen vuoksi käy niin, että parhaat ja sitkeimmät joutuvat maajoukkueeseen kasvettuaan luovuttamaan rahanpuutteen vuoksi. Juuri siinä vaiheessa urheilija on haavoittuvimmillaan, ja silloin tukea eniten tarvitaan!

Ronkaisen mielestä ei myöskään ole aidosti tasapuolista sijoittaa yhteistä rahaa ”satunnaisiin matkailijoihin” yhtä paljon kuin niihin, jotka itse satsaavat kaikkensa.

Olen velkaa

Antti Virta osaa arvostaa saamaansa henkistä ja aineellista tukea.

- Tunnen olevani velkaa siitä, että ihmiset käyttävät aikaa ja vaivaa, jotta minä voin tehdä mitä haluan.

Jonain päivänä hän toivoo voivansa maksaa takaisin.

- En usko lopettavani judoa, vaikka paikat miten pahasti menisi. Aion vuorostani antaa niin paljon kuin pystyn, mieluiten varmaan valmennushommissa.

Ronkainen kuitenkin sanoo, ettei Virran tarvitse tuntea velkaa niskassaan.

- Antti tekee parasta ja raskainta judotyötä tällä hetkellä. ■

Kamppailija



KIUSAA



Polvi sanoi **PONKS** – nyt ottaa pattiin!

– Miksi ne minut leikkaisivat! Voin hyvin elää ilman judoakin. Vai voinko? En voi. Seitsemässä vuodessa judosta on tullut fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointini kulmakivi. Ei tämä näin voi päättyä, pohdiskeli 46-vuotias Pia Palosvirta telottuaan judoharjoituksissa polvensa.

Pia Palosvirta aloitti judon seitsemän vuotta sitten. Randorin tuoksinassa jalka jumiutui yllättäen tatamiin, mutta heitto jatkui mattoon saakka. Polvesta kuului ”ponks”. Ohjaaja Tapio komensi maton laidalle, jalka koholle ja kylmää tiukkaan pakettiin polven ympärille.

Työ- ja harjoituskavereiden patistuksen jälkeen Pia varasi Hyvinkään Terveystalolta ajan ortopedille seuraavaksi päiväksi, kiirastorstaille, joten nopeaa hoidon etenemistä ja vakuutus käsittelyä Pia ei pääsiäisyhien vuoksi odottanut. Ortopedi kiitteli mainiota ensiapua, sillä turvotusta ei juurikaan ollut ja polvi saatiin tutkittua hyvin. Ortopedi epäili eturistisidevammaa ja määräsi magneettiin. Pia aloitti ohjeen mukaiset päivittäiset pitkästyttävät polkutreeneit ja täytti netissä vahinkoilmoituksen. Magneettilähete eteni suoraan Terveystalon lääkäriltä sähköisesti Pohjola Vakuutukseen.

Vakuutusyhtiöstä tarjottiin mahdollisuutta siirtyä Omasairaalan asiakkaak-

si. Yllätykseksi Omasairaalasta tuli soitto jo tunnin päästä ja magneettiaika saatiin seuraavalle päivälle. Omasairaalassa Vastaanottajat neuvoivat vakuutusyhtiön toimiston sijainnin – kätevää hoitaa vakuutusasiat samassa rakennuksessa. Magneettikuvaushuone löytyi hyvillä ohjeilla ja kuvaus sujui leppoisasti.

Ylilääkärin soittoaika oli heti maanantaille. Ylilääkäri Markus Torkki ja Pia pohtivat yhdessä polven tulevaisuutta. Kuntouttamalla tulisi mainio sauvakävelypolvi. Mutta, mutta... Pia tahtoi tatamille! Ylilääkäri suositteli käyntiä eturistisidevammoihin erikoistuneelle ortopedille, **Timo Järvelle**.

Seuraavana päivänä Palosvirta meni Omasairaalan vastaanotolle Järvelä tapaamaan ja kertoi henkeä vetämättä lukuisat perustelut sille, miksei pärjää ilman judoa. Järvelä ohjasi tutkimuspöydälle. Hänen rauhallinen ja jämäkkä tyylinsä rauhoitti polvipotilaan ja tuomio oli Pian helpotukseksi, että polvi leikataan. Leikkausaika



sovittiin toukokuun lopulle. Pia sai myös valita vakuutukseen kuuluvat kymmenen leikkauksen jälkeistä fysioterapiakertaa kotipaikkakunnalleen Hyvinkäälle.

– Jo seuraavana päivänä puhelimeen pärrähti viesti vakuutusyhtiön korvauspäätöksestä. Todella nopeaa ja toimivaa palvelua Pohjola Vakuutukselta ja Omasairaalalta, Pia totesi.

Perheen polvikirous sai jatkoa, mutta hoitoprosessi sujui jouhevasti

Päivää ennen Pian leikkausta hänen 13-vuotiaan tyttärensä nivelkierukka hajosi loikkatreenin alustulossa: ortopedia aika seuraavalle päivälle ja vahinkoilmoituksen täyttäminen. Tytär ortopedille Hyvinkäälle – Pia leikkauksen Omasairaalaan Helsinkiin. Leikkausvalmistelut sujuivat jouhevasti. Ennen leikkausta Pia pyysi kynnärsauvat kokeiluun ja sairaalan fysioterapeutti opasti oikeanlaista liikkumista.

Ortopedi kävi tervehtimässä, tarkisti leikkausalueen ihon ja piirsi vihreän hymynaaman leikattavaan polveen. Tässä välissä Pia sai uutisia tyttärensä polvesta: magneettilähete myös hänelle, nivelkierukka tai eturistiside hajalla. Sitten oli anestesia lääkäri Erickin vuoro: Pia sai valita selkäydinpuudutuksen ja nukutuksen välillä. Uteliaisuuttaan Pia otti puudutuksen.

– Seurasin monitorista leikkauksen etenemistä. Näytti lähinnä Avara luonto – merten salaisuudet ohjelmalta.

Leikkaus onnistui hyvin. Puudutuksen häviämistä odotellessa Piale tarjottiin syötävää ja juotavaa. Kotiin viemisiksi annettiin kasa tabletteja ja kotihoito-ohjeet. Seuraavana aamuna sairaalasta varmistettiin vielä vointi puhelimitse.

Ensimmäinen jälkitarkastus oli neljän viikon kuluttua leikkauksesta, sitten 3kk kuluttua leikkauksesta ja viimeinen 6 kk jälkeen. Pia toteaa koko hoitoprosessin



sujuvuuden yllättäneen hänet. Kaikki sujui nopeasti, joustavasti ja hän itse sai vaikuttaa omiin asioihinsa.

- Kerrassaan täydellistä palvelua myös kuntoilevalle, jo hieman vanhemmalle naiselle.

Tyttären tapauksessa kaikki sujui vieläkin nopeammin! Tiistaina tapaturma, keskiviikkona kotipaikkakunnan ortopedi, perjantaina vakuutuspäätös magneetista, sunnuntaina magneettikuvaus, tiistaina ortopedi **Olli Savolan** vastaanotto, jossa todettiin tyttären polven eturistisiteen venähdys ja nivelkierukan kassinkahvarepeämä. Omasairaalassa lapsiasiakkaatkin huomioidaan hienosti. Lääkäri esitteli tarkasti muovipolven avulla mitä oli tapahtunut ja mitä polvelle tehdään.

Leikkaus järjestyi seuraavan viikon torstaiksi. Palvelu pelasi loistavasti tyttären kohdalla. Pia sai olla mukana leikkausvuoron odottelussa sekä heräämössä. Hoitajat huomioivat myös polvitoipilas Pian. Hän toteaaikin:

- Sairaalan sijainti on optimaalinen eri suunnista tultaessa. Omasairaala on tiloiltaan hyvin siisti ja vaikuttaa maallikon silmin erittäin modernilta. Ulkoasu ei tee siitä kuitenkaan huippusairaala. Huippusairaalan arvion se saa minun asteikossani ennen kaikkea mahtavan henkilökuntansa ansiosta. ■

Kuvat: Pia Palosvirta

Judoliiton jäsenvakuutus uudistuu

Judoliiton jäsenseurojen jäsenten tapaturmavakuutus uudistui 1.9.2014 alkaen. Nyt judokoille tarjoutuu mahdollisuus hankkia itselleen entistä parempi vakuutusturva pienellä vapaaehtoisella lisämaksulla.

Judokan jäsenvakuutuksen ehtoja on uudistettu siten, että hoitokorvauksen yläraja on 1.9.2014 alkaneella kaudella 5 000 euroa. Halutessaan judoka voi parantaa vakuutusturvaansa vapaaehtoisella lisäturvalla, joka maksaa vuonna 2007 tai aiemmin syntyneille 30 euroa ja 2008 tai myöhemmin syntyneille 10 euroa. Lisäturva nostaa hoitokorvauksen ylärajaa 5 000 eurolla eli 10 000 euroon.

Vapaaehtoinen lisäturva ostetaan verkkokaupasta osoitteessa <https://lisenssi.sportti.fi>. Lisäturvan ostaminen edellyttää jäsenvakuutuksen voimassa oloa. Lisäturva on siten jäsenvakuutuksen jatke. Lisäturvaa ei voi ostaa pelkästään ilman jäsenvakuutusta.

Judoliitto suosittaa vahvasti lisäturvan ottamista.

Keväällä 2014 toteutetun tarjouskilpailun tuloksena judokoiden vakuuttaja-

na jatkaa edelleen Pohjola. Tapaturman sattuessa käytä Pohjolan hoitolaitosyhteistyökumppanin palveluja. Pääkaupunkiseudulla tai sen läheisyydessä asuvien kannattaa asioida Omasairaalassa Helsingissä. Muualla asuvat voivat asioida Pohjolan kumppanien toimipisteissä, jotka löydät Pohjolan nettisivuilta.

Kun käytät Pohjolan hoitolaitosyhteistyökumppania, hoitolaitos hoitaa vakuutuskorvauksen Pohjolasta puolestasi. Muissa hoitolaitoksissa joudut maksamaan hoidon ensin kokonaan itse ja vasta sitten hakemaan korvausta vakuutusyhtiöstä.

Pohjolan hoitolaitosyhteistyökumppanit ovat sitoutuneet sujuvaan ja tehokkaiseen prosessiin vaativissakin toimenpiteissä. Hoitolaitosyhteistyökumppanit löydät tästä.



sairaala

Tapaturmapäivystys

1

1.10.2013 alkaen
tapaturmapäivystys
arkisin klo 8.00–22.00
ja viikonloppuisin
klo 11.00–17.00.

2

Soita 010 2578 100
tai varaa aika netissä
omasairaala.fi

3

Hoidamme vakuutusyhtiön
korvauskäsittelyn puolestasi
paikan päällä.

4

Varmistamme
toimintakyvyn palautumisen
ja paluun pelikentille ja
työpaikalle rivakasti.

Omasairaala Oy
Puutarhurinkuja 2
00300 Helsinki
www.omasairaala.fi

Päivystyksen aukioloajat
ma-pe klo 08.00–22.00
la-su klo 11.00–17.00

Omasairaala on Pohjola Vakuutuksen omistama ortopedinen yksityissairaala, joka palvelee myös kaikkien muiden vakuutusyhtiöiden asiakkaita. Tapaturmapäivystyksessä hoidetaan esimerkiksi olkapään, ranteen, lonkan, polven ja nilkan tapaturmia. Lisätietoja www.omasairaala.fi

SAMUL

Viitanen: Pystyn heittämään kenet tahansa

Alle 90-kiloisten hallitseva Suomen mestari Samuli ”Samppa” Viitanen on valmentajansa Tapio Mäntymäen mukaan täydellisyyden tavoittelija eli perfektionisti. Siitä todisteena ovat muun muassa Urheilukoulussa saavutettu parhaan urheilijan palkinto ja RUK:stakin saadut primuksen paperit.

Judokana Samuli on edennyt tavoitteellisesti koko uransa. B-juniorina hän koki ankaran vastoinikäymisen, kun lannenikamassa todettiin rasi-tusmurtuma. Keskivartalon lihakset eivät olleet niin vahvat, kuin kova harjoittelu olisi vaatinut. Judotatameille tuli porttikielto neljäksi kuukaudeksi.

- Moni kysyi tuolloin, aionko vielä jatkaa. Itse en tullut edes ajatelleeksi sellaista vaihtoehtoa. Pakollisen tauon aikana vain voimistui tahto tulla entistä vahvempana takaisin, Viitanen muistelee.

Tahtotila on kasvanut nyt jo niin suureksi, että Viitassen tavoitteena on olympiakulta. Päävalmentaja **Pascal Tayot** uskoo Viitassen mahdollisuuksiin, mutta toppuuttelee hieman:

- En ole vielä varma siitä, onko tavoite Riossa 2016 vai vasta Tokiossa 2020. Olympialaisiin kuitenkin mennään, Tayot toteaa.

90-kiloisissa on tasaista

Tayotin mielestä alle 90-kiloisissa on Suomessa hyvä tilanne, kun kolme tasaväkistä nuorta, Viitanen, **Lalli Nuorteva** ja **Jaakko Alli** kamppailevat painoluokan herruudesta. Kaikki auttavat toinen toistaan kehittymään.

- Viitasella on vahva uchimata, mutta nyt on liian ilmeistä, mihin hän pyrkii. On opeteltava muitakin vahvoja tekniikoita. Fyysinen ja mentaalinen puoli on Viitasella kohdallaan, mutta tekniikkaa pitää monipuolistaa. Tayot valaisee.

- Tyylini on tosiaan ollut sellainen, että pyrin saamaan kiinni mistä tahansa ja kai-

vamaan sen uchimatan tai jonkun muun ison heiton vaikka väkisin. Muutama uusi suunta tarvitaan hidari- ja migivastustajille. Esimerkiksi kosotogake, ouchigari ja osotogari ovat parhaillaan työn alla. Kehitettävää on myös mattojudoissa. Otteluissa mattoon pitäisi mennä hanakammin ja hyödyntää tilanteet tehokkaammin. Mattojudo on kuitenkin ihan hyvällä mallilla, Viitanen selvittää.

Viitassen henkilökohtainen valmentaja **Tapio Mäntymäki** sanoo suojatistaan, että voimaa tällä on riittävästi ja henkinen kantti luja. Taktinenkin osaaminen on kehittynyt viimeksi kuluneen vuoden aikana harppauksin. Nyt painopiste on tekniikan ja otetaistelun kehittämisessä.

”Pakollisen tauon aikana vain voimistui tahto tulla entistä vahvempana takaisin.”

- Samuli suhtautuu kaikkeen hyvin analyttisesti ja kriittisesti. Mitään ei voi tarjoilla valmiina, Samuli kysyy aina ”miksi?”. Toisaalta se on hyvä piirre. Samuli on tunnollinen, rauhallinen ja helppo valmennettava, Mäntymäki luonnehtii.

Yhdessä eteenpäin

Viitanen aloitti judouransa seitsemänvuotiaana Tampereella. Oli tarve päästä vääntämään ja kamppailemaan, joten isä vei pojan judonäytökseen ja sitä kautta salille.

Tänä kesänä treenit rajoittuivat iltoihin, koska kesätyössä hautausmaan puis-

totyöntekijänä oli oltava jo aamuseitsemältä. Matkat töihin ja harjoituksiin taittuivat kuitenkin polkupyörällä.

- Kun aloitan syksyllä opinnot yliopistossa, siirryn tavanomaiseen rytmiin, joka noudattaa Mäntymäen tekemiä ohjelmia. Ne taas perustuvat pitkälle päävalmentajan antamiin raameihin, Viitanen kertoo.

Judon lisäksi Viitassen harjoitusohjelmaan kuuluu monipuolista voimaharjoittelua, kuten olympialaisten painonnosto- liikkeitä, telinevoimistelua, juoksemista ja pyöräilyä. Kunto on kohdallaan: armeijassa kulki Cooperin testissä 3000 metriä, penkistä nousee 140 kiloa.

Harjoitteluolot ovat Tampereella hyvät. Laadukkaita treenejä on viikoittain, kun

sekä akatemiavalmennettavat että liittovalmennettavat harjoittelevat yhdessä samojen periaatteiden alaisuudessa.

- Nyt kaikilla on kutakuinkin samanlainen rytmi. Aikaisemminhan jollakin oli huippukuntokausi samaan aikaan, kun toisilla voimanhankintakausi tai joku muu ohjelma. Tayotin myötä kilpailukalenterit ja harjoittelukaudet on yhtenäistetty. Se on mainio uudistus, Viitanen iloitsee.

Olympiakultaan päästäkseen Viitanen toivoo terveyttä sekä mahdollisimman paljon ulkomaisia leirejä ja kilpailuja. Siihen tarvitaan myös rahaa.

Samuli "Samppa" Viitanen

Syntynyt: 8.1.1993 Tampereella
Pituus: 184 cm, painoluokka alle 90 kg
Vyöarvo: 1 dan

Seura: Tampereen Judo

Lempitekniikat: uchimata, sasaetsurikomiyashi, lonkkaheitot

Saavutukset: Aikuisten SM-kisoissa 2 mestaruutta ja 1 pronssi, nuorten SM-kisoissa 4 mestaruutta ja 1 pronssi, lukuisia SM-kisojen joukkuemestaruuksia, sotilaiden MM 5., nuorten Euroopan cupeissa 1 hopea ja 2 pronssia

Aloitti judon: 7-vuotiaana

Koulutus: Aloittaa syksyllä kauppatieteiden opinnot Tampereen yliopistossa

Luonne: Rauhallinen, kunnianhimoinen, analyttinen, tunnollinen, perfektionisti

Motto: Mitä ikinä teetkin, tee se täysillä

Lempiruoka: savulohi

Valmentaja: Tapio Mäntymäki



- Seura tukee kilpailumistani merkittävästi, samoin vanhemmat. Lisäksi olen onnistunut saamaan yhden sponsorin. Toïssä on vällillä käytävä itsekïn. Kuluja tästä kertyy vähintään kymppitonna vuosittain, Viitanen kertoo.

Ensimmäiset olympiakarsintapisteet kasassa

Kevään SM-kisojen voiton jälkeen Viitanen oli Pohjoismaiden mestaruuskisoissa kolmas. Siitä viikon kuluttua Madridin Euroopan avoimissa saaliiksi jäi ukrainalaisen Kovtunovin päänahka, josta Viitanen sai myös ensimmäiset olympiakarsintapisteensä Riioon.

Syksyn ohjelmaan kuuluivat pohjoismainen joukkuekilpailu Nordic Capital Challenge, Tallinnan European Open, Zagrebin Gran Prix ja Tampereen Euroopan Cup, joista tiedot eivät ehtineet tähän lehteen.

Viitanen sanoo valmistautuvansa kisoihin niin, että painonpudotusta jäisi mahdollisimman vähän viimeiselle viikolle. Silloin ruokavaliosta pudotetaan kaikki turha pois. Energiaa on kuitenkin saatava tarpeeksi ja on syötävä monta kertaa päivässä. Viitanen lempiruoka on savulohi.

- Ottelupäivänä kuuntelen aina ensimmäiseksi U2:n kappaleen Beautiful Day. Kuuntelen musiikkia myös valmistautessani otteluihin, esimerkiksi Musea, itsekïn kitaraa soittava Viitanen paljastaa.

Viitanen tavoitteet eivät ole ainoastaan olympialaisissa. Hän haluaa menestyä myös siviilissä ja panostaa siksi myös opintoihinsa.

- Opiskelu on jostain syystä sujunut minulta aina vaivattomasti, johtuisiko hyvästä muististani. Aika kevyellä silmäilyllä asiat jäävät päähän. RUK:n primuskin valitaan puhtaasti koemenestyksen perusteella, Viitanen toteaa. ■



SAMUURI VILTANEN

JUDOLEHTI



LEHTI



柔道



Sasaetsurikomiashi

Kuvasarjassa Tampereen Judon Samuli ”Samppa” Viitanen, 1 dan, esittää Vili Pehkosen kanssa, kuinka uchimatalla hämätään vastustaja otolliseen sasaetsurikomiashi-tilanteeseen.

Kuvat: Raif Ahiskog



2. Ensimmäinen askel vastaava kuin uchimatassa. Kädet tekevät tilaa, jotta torin kroppa pääsee käsisuojuuksen läpi.



4. Vahva horjutus ja kiertoliike jatkuvat. Uken paino on siirtynyt vasemmalle jalalle.



6. Pyyhkäisy ja kiertoliike jatkuvat.



1. Otetaan ukesta hidariote, vasen käsi uken niskaan.



3. Tukijalalla (vasen) horjutetaan uken paino pyyhkäistävälle jalalle. Horjutus tehdään niin, että torin vasen reisi tönäisee uken oikean jalan irti matosta. Kädet jatkavat horjutusta kuten uchimatassa kiertämällä ja vetämällä eteenpäin.



5. Heitto muuttuu sasaetsurikomiashiksi eli torin oikea jalka blokkaa ja pyyhkäisee uken vasemman jalan.



7. Ohjataan uke selälleen.

Tekniikka esitellään myös videona Judolehden nettisivuilla.





MAAILMALTA KUULTUA

Nuorissa on tulevaisuus

Kannattaa kouluttaa nuoria, ajattelee ainakin Britannian Judoliitto BJA, joka järjesti parillekymmenelle 12–18 -vuotiaalle nuorelle ja heidän valmentajalleen ikimuistettavan pariviikkoisen Kodokanissa ”The 1st Kodokan Youth Judo Education Camp” -merkeissä. Mukana järjestelyissä siis Japanin Judoliitto AJJF ja Kodokan Judo Insitute.

Osallistujat saivat mahdollisuuden treenata merkittävissä dojoissa, kuten Kodokanissa ja Tsukuban yliopistolla. Ensimmäiseksi käytiin läpi nagenokata ja katamenokata. Pariviikkoisissa treeneissä keskityttiin oikeisiin tekniikkasuoritteisiin.

Judoon kuuluu myös kasvatusta, joten osallistujille luennottiin judon historiasta ja judoharjoittelun perusteista sekä annettiin antidoping-valistusta. Tietenkin osallistujien oli mahdollista tutustua myös japanilaiseen kulttuuriin, kuten kendoon ja naginataan. Viimeisen harjoituksen vetäjänä oli itse Haruki Uemura. Vaikka parissa viikossa ei opiakaan mustaksi vyökse, niin ainakin vaikutteita tuli runsaasti.

Alina Dumitru naimisiin

Moninkertainen arvokisamitalisti Alina Dumitru (-48 kg olympiakultaa 2008 Peking, olympiahopeaa 2012 Lontoo, EM-kultaa 2004 Bukarest, 2005 Rotterdam, 2006 Tampere, 2007 Belgrad, 2008 Lissabon 2010 Wien, 2011 Istanbul, 2012 Zeljabinsk) astuu avioliiton satamaan. Dumitru lopetti kv. kilpailu-uransa käytännössä Ateenan olympialaisiin ja aikoo nyt siis vaihtaa siviilisäätyä.

Twitteriin Alina laittoi kuvan, jossa sitoo matossa sulhastaan, joka antautumisen merkiksi ojentaa Alinalle sormuksen. Hempeätä jos mikä.

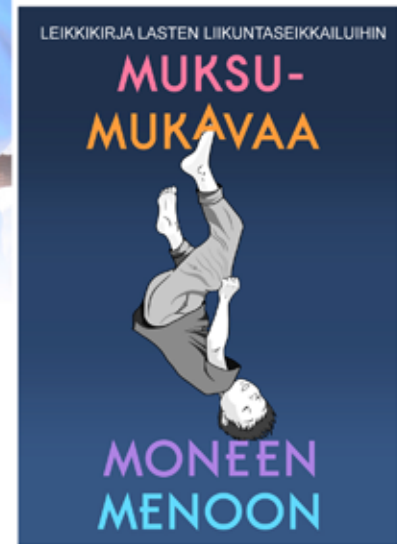


Kaikki eivät ole judokoita

Oletko saanut kv. judokoilta sähköpostia? Löytyykö yhteydenottoja porukoilta, jotka olisivat tulossa treenaamaan? Vaikka kansainvälisyys on hienoa, on järki hommassa kuitenkin säilytettävä ja taustat tarkistettava.

Paikalliset judokat eivät hyvällä katsele näitä touhuja, mutta Euroopan viisumi on Nigeriassa arvokas. Siksi paikallinen judoliitto Nigeria Judo Federation (NJF) ja sen presidentti Musha Oshodi joutuvat kyllästymiseen asti vastaamaan. - Ei, Nigerian Judoliitossa ei ole tämän nimistä henkilöä! Ei, nämä eivät ole Nigerialaisia judokoita. Ei, meillä ei ole tällaista yhteistyötä! Judo kiinnostaa siis viisumihuijareitakin. Toivottavasti kiinnostaisi judon harjoittelukin.

Leikkikirja lasten liikuntaseikkailuihin MUKSUMUKAVAA MONEEN MENOON



Leikkikirja lasten liikuntaseikkailuihin ”Muksumukavaa moneen moneen” sisältää hauskoja leikki-ideoita niin muksujen liikuttamiseen kuin lasten ja aikuisten yhteisiin liikuntatuokioihin. Se on tarkoitettu kaikille, jotka liikuttavat alle kouluikäisiä lapsia – ja vähän isompiakin.

Kirjasta saat tietoa kehontuntemuksesta, tuntien opetussuunnitelmista, ripauksen tietoa judosta ja ennen kaikkea liudan leikkejä, joista voit rakentaa omia tuntisuunnitelmiasi.

Kirja on kestävä spiraaliselkäinen, jonka sivut ovat käsitelty kestävästi kuljetusta treenikassissa.

Kirjan ovat toimittaneet Fudoshin Rauma ry:n muksujudo-ohjaajat.

Hinta 25 € + toimituskulut
Tilaukset: kirja@fudoshinrauma.fi
Koko A5 spiraali, 148 sivua

ISBN 978-952-93-4321-8
Kustantaja: Fudoshin Rauma ry
www.fudoshinrauma.fi



FUDOSHIN RAUMA 柔道
www.fudoshinrauma.fi

Nuoren urheilijan **HYVÄ PÄIVÄ**

Lajitaito ei ole vain yksittäisten suoritustekniikoiden hallitsemista, vaan luovaa kykyä selvitä tarkoituksenmukaisesti eri tilanteista otteluissa, kamppailulajien lajiryhmävastaava Pasi Sarkkinen linjaa. Kamppailuissa menetyksen perustana on judokan omien vahvuuksien tehokas hyödyntäminen. Jokainen judoseura voi tukea tätä tavoitetta asiantuntevalla valmennuksella ja ohjauksella.

Kuvat: Kimmo Peltonen



Harjoittelun monipuolisuus oli keskiössä urheilun verkostotapaamisessa elokuun lopulla, jolloin julkaistiin ”Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014” - Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö.

Valintavaiheen urheilija on noin 13–19-vuotias. Sarkkinen korosti kamppailulajeissa monipuolisuuden leikinomaisuuden säilymistä osana tavoitteellista harjoittelua. Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde on kehittymisen avain. Urheilijan kasvua ja kehittymistä tukeva arkiharjoittelu vaatii malttia monipuolisen lajitaidon sekä psyykkisen ja fyysisen perustan rakentamiseksi. Oikotietä menestyväksi kamppailijaksi ei ole. Kun perusasiat rakennetaan vahvoiksi, ennaltaehkäistään turhia, menestystä hidastavia loukkaantumisia.

- Jokainen lasten ja nuorten kilpailu pitää suunnata harjoitteluksi ja ammentaa sen merkitys oppimistapahtumana tuleviin isoihin kilpailuihin, Sarkkinen neuvoo.

”Nuoren urheilijan hyvän päivän” pitää olla luonteeltaan vapaa-aikaa, jolloin tekemisessä säilyy ilo ja innostus. Säännöllinen harjoittelu, riittävä lepo sekä riittävä ja monipuolinen ravinto kuuluvat nuoren hyvään päivään. Myös kavereiden kanssa hengailuun pitää löytyä aikaa.

Toimintaympäristössä vaikuttavat perhe, koulu sekä valmentaja ja urheiluseura. Urheilijat ovat yksilöitä ja valintavaiheessa murrosikäisiä, jolloin samassa ryhmässä on hyvin eri kehitysvaiheessa olevia nuoria. Tavoitteet omaan urheiluun suhtautumisessa alkavat eriytyä. Arkivalmennuksessa on huomioitava nuori judoka kokonaisuutena – laadukas valmennus ei ole vain yhden osan kehittämistä. Onhan sinun seurassasi ”Nuoren urheilijan hyvä päivä” -ajatuksen suuntainen toimintakulttuuri?

Varmista nuoren onnistunut urapolku

Seuratoiminnassa rakentuu yhteisöllisyys, joka luo merkityksiä ja vaikuttaa nuoren urheilijan identiteetin kehittymiseen. Nuoren innostus kilpailuun rakentuu arkivalmennuksen nousujohteisuudesta ja

monipuolisuudesta. Jos tehdään niin kuin ennenkin, urheilija ei kehity.

Perusasiat pitää opettaa hyvin. Kilpailukikkoja ei voi oppia, elleivät perusasennot ja -otteet sekä perustekniikat ole hallussa. Judon taktinen osaaminen kehittyy erilaisissa kamppailuissa. Voitontahto ja sinnikkyys vahvistuvat ja ohjaavat kilpailusta kiinnostuneet nuoret kilpatatamille. Tekniikoiden oppiminen, taitojen kehittyminen ja toisen auttamishalu ohjaavat toista nuorta ohjaajan ja valmentajan polulle. Mahtuvatko sinun seurassasi tavoitteellisesti kilpaurheiluun suuntaava nuori ja judoa omaksi iloksi harrastava judoka samalle tatamille?



Seuroissa olemassa olevien resurssien realistinen kartoittaminen, valmennustoiminnan rakenne ja valmentajien koulutustaso määrittävät urheilijoiden polun mahdollisuuksia. Koulutettujen vetäjien ansiosta jäsenistö saa jäsenmaksulleen vastinetta. Lasten harjoitusten vetäjällä pitää olla lasten liikunnan koulutus, jotta hänellä on käsitys siitä, mitä lapsilta voi vaatia ja kuinka heidän luonnollista kehitystään voi tukea. Opetusmenetelmät ja lasten liikuntaaktiivisuus on muuttunut sitten 70-luvun.

Nuorten kilpavalmennuksesta vastaavalla judokalla tulee olla tuorein valmennustietämys lapsen kehityksen tunteamisen lisäksi. Salin teknisesti taitavin tai korkeimman vyöarvon omaava henkilö ei välttämättä ole paras nuorten valmentaja.

Tietämystä pitää lisätä ja päivittää koulutuksella. Koulutettu ja osaava valmentaja luotsaa nuoria edelleen lajiliiton valmennusryhmiin ja mahdollistaa nuoren reitin urheiluakatemiaan, jotta nuoren urheiluran ja opintojen yhdistäminen sujuvat jouhevasti.

Anna nuoren vaikuttaa

Nuoret haluavat vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, myös harjoitteluun ja oman toiminnan päivärtyntymykseen. Kun nuori saa osallistua valmentajan kanssa harjoitusten suunnitteluun, hän sitoutuu tekemiseen intensiivisemmin. Näin harjoittelu on tehokkaampaa. Oheisharjoittelu kannattaa suunnitella nuoren omien mieltymysten mukaan niin, että nuori kokee sen vapaa-ajakseen, omaehtoiseksi, spontaaniksi hauskanpidoksi. Tämä merkitään harjoituspäiväkirjaan ja kirjataan, mitä ominaisuutta harjoitus on mielenvirkistyksen lisäksi kehittänyt.

- Annetaan nuorille vapaita harjoitusvuoroja, joissa voi käydä oman kiinnostuksen ja jaksamisen mukaan. Joskus ihan riittäisi, kun joku avaisi oven ja toimisi vahvistamarina. Matalan kynnyksen toiminnan ei tarvitse tarkoittaa urheilullisesti matalaa tasoa, kommentoi Kilpa- ja huippu-urheilukeskuksen tutkija **Outi Aarresola**.

Tehdään judoseuroissa nuorille laadukasta vapaa-aikaa tatamilla! ■

Lähteet: Urheiluyhteisöjen verkostotapaaminen 21.8.2014. Sami Kalaja, Pasi Sarkkinen, Harri Hakkarainen, Anneli Laine-Näätänen.

Sarkkinen, Pasi. Näkökulmia valintavaiheen valmentautumiseen kamppailulajeissa. Teoksessa Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen, Pirttimäki 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä.

Lämsä, Jari ja Mäenpää, Pasi. Urheiluseurat arkivalmennuksen perustana. Urheiluseurat valintavaiheen toimijana. Teoksessa Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen, Pirttimäki 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä.

Aarresola, Outi. Jos urheilu olisikin vapaa aikaa <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/jos-urheilu-olisikin-taas-vapaa-aikaa>





Seuratuen avulla lisää jäseniä, **LAATUA** ja uusia ideoita

Seuratoiminnan kehittämistuella on tarkoitus vahvistaa seuratoiminnan laatua, kehittää ja uudistaa perustoimintaa sekä mahdollistaa erityisesti lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen. Seuratukea haetaan hakemuksella ja sen myöntää opetus- ja kulttuuriministeriö. Vuodelle 2015 tuen haku on ajankohtainen loppuvuodesta 2014.

Vuodelle 2014 seuratukea judoseuroista saivat mm. Koyama Rovaniemeltä, Oulun Judokerho ja Jigotai Judo Jyväskylästä. Oululaisten tavoitteena on saada seuran jäsenmäärä kasvuun seuratuella.

Palkattavien ohjaajien etsiminen käynnistettiin kartoittamalla kiinnostuneita Facebookin, puskaradion ja nettisivujen avulla. Ohjaajiksi on löytynyt kaksi judokaa, joiden päätehtävänä on ohjata muksu-judoryhmiä sekä muita lasten judoryhmiä. Työaika on 10 tuntia viikossa, joten työ sopii hienosti esimerkiksi opiskelijalle.

Palkattujen ohjaajien avulla on nyt mahdollista lisätä ryhmien määrää, jonka ansiosta seuralle saadaan suoria lisätuloja. Sen jälkeen tavoitteena on saada lapset pysyvästi judon harrastajiksi ja seuran jäsenmäärä kasvuun.

Yhteisöllisyyttä ylläpidetään

- Seuran tavoitteena on harrastaa samaa

judoa, eikä rakentaa raja-aitoja eri ryhmien välille. Kerran viikossa kuntojudokat ja kilpailijat kokoontuvat samoihin harjoituksiin ja ottavat randoriakin yhdessä, Oulun Judokerhon puheenjohtaja **Olli Tapio** kertoo.

OJK:ssa on hyvä määrä kokeneita judo-ohjaajia, jotka käyvät säännöllisesti vetämässä harjoituksia. Pienten junnujen toiminta on vireää ja kisaaminen Pohjois-Suomen alueella aktiivista. Vuosittain junnut käyvät isolla porukalla kisoissa Rovaniemellä, Raahessa ja Iisalmissa.

Yläkouluikässä harrastajien määrä hieman vähenee. Mikäli seuran talous kehittyy hyvin, seuran jäsenmäärän ja tulojen kasvattamiseksi pyritään jossain vaiheessa palkkaamaan valmentaja. Yläasteikässä erityisesti pojat tarvitsevat kannustajaa – muissakin lajeissa tuon ikäisiä valmentaa yleensä palkattu valmentaja. Oulussa judolla kehitetään myös muiden lajien urheilijoita. Cross-sport -ryhmissä seura-

joukkueille tarjotaan kymmenen kerran kurssia, jossa judon keinoin kehitetään esimerkiksi jalkapalloilijoiden fysiikkaa. Näitä ryhmiä dojolla on viisi kaudessa.

Vinkkejä seuratuella hakemiseksi:

- Kun suunnittelee hyvin, mihin seuratukea hakee, tekee toiminnalle hyvän talousarvion ja toimintasuunnitelman, varaa riittävästi aikaa suunnitteluun ja hakeutumisen tekemiseen, on seuratuella hakeminen helppoa. Sparraus on myös tärkeää. Me saimme Judoliitosta tukea sekä paikan päällä että vielä viimeisiin viilauksiin ennen hakemuksen lähettämistä, Olli Tapio sanoo.

Oulun Judokerhon yhtenä tärkeänä ajatuksena on se, että pyritään osallistumaan muiden lähiseurojen tapahtumiin mahdollisimman paljon. Yksi naapuriseuroista, joiden kanssa yhteistyötä tehdään, on Rovaniemen Koyama, jonne matkaa tulee yli kaksisataa kilometriä. Oululaiset



”Rovaniemen kesäleirillä harjoiteltiin monipuolisesti.”

saivat myös vinkkejä Rovaniemeltä seuratuon hakuprosessissa.

Hallintoa paremmaksi

Rovaniemellä seurakehittäjät **Annika Suokanerva** ja **Carita Majava** ottivat ensimmäisellä hankekaudella 2013 askeleita sponsoriyhteistyön rakentamiseen ja selkeyttivät ja paransivat seuran käytäntöjä. Jäsentiedotamisessa Koyama otti käyttöön sporttisaitin ryhmäpostituslistat sekä kehitti nettisivujaan. Varainhankinnan kannalta tärkeä ponnistus oli jäsenmaksujen systemaattinen seuranta jäsenmaksujen saamiseksi ajallaan seuran kassa.

Kuluvalla seuratuokikaudelle tavoitteena on jalkauttaa seurakehittämistyötä tatamille. Seurakehittäjät jatkavat vapaaehtoisina ja seuraan palkataan osa-aikainen seuratyöntekijä, joka vetää iltapäiväjudoa, ROIHU10-hankkeeseen liittyviä tunteja kouluilla ja hankkii seuralle sponsoreita.

Kesälomaa seuratoiminnasta

Koska muun Suomen judotoiminta on kovin kaukana Rovaniemeltä on Koyamassa mietitty paljon sitä, miten kohtuukustannuksien saadaan laadukasta toimintaa tarjottua oman seuran judokoilta. Omalla salilla järjestettävälle leireille tuodaan hyviä valmentajia

muualta Suomesta.

- On edullisempaa tuoda valmentaja seuraan kuin viedä 50 lasta Etelä-Suomeen leirille. Samalla seuran omat ohjaajat ja valmentajat saavat uusia ideoita, sanoo Suokanerva.

Välillä käydään vaikka naapuriseuras- sa Sodankylässä iltatreeneissä. Sodankylään ei tule matkaa ”kuin” 130 kilometriä. Seuran reissut pyritään järjestämään yhteisinä bussimatkoina.

Seurakehittäjä tekee kaikkea

Jyväskylän Jigotai palkkasi elokuun alusta osa-aikaiseksi seurakehittäjäksi **Mikko Välimäen**. Välimäki on monipuolinen judoka, ja toimii tällä hetkellä myös Judoliiton liittokouluttajana valmentaja- ja ohjaajakoulutuksissa.

- Tarkoitukseni on kehittää lasten ja nuorten toimintaa seurassamme. Pysin tuottamaan lisäarvoa seuralle tekemällä esimerkiksi niitä asioita, joihin vapaaehtoistoimijoiden aika ei riitä, Välimäki sanoo.

Tällä hetkellä Välimäen työn alla on Jigotain judojoaksen nettisivujen uusiminen, tiedottamisen kehittäminen ja kurssisisältöjen rakentaminen. Aikaa olisi kuitenkin jatkossa tarkoitus löytyä myös tatamilla tehtävään työhön.

Tämä seuratuokikausi on Jigotain toinen. Ensimmäisellä kaudella tehtiin pohjaa ja selvitystyötä seurakehittäjän palkkausta varten. Nyt toisella seuratuokikaudella päästään tositoimiin. Myös seuraavalle hankekaudelle on tarkoitus hakea rahoitusta seurakehittäjän palkkaukseen.

Seuratuon ja palkkatyössä olevien henkilöiden panoksen avulla seuroissa on tarkoitus tehdä entistä laadukkaampaa judoa ja mahdollistaa vapaaehtoisille aikaa tatamilla tehtävään työskentelyyn.

Mikä seuratuki?

Seuran perustoiminnan kehittäminen voi palkkauksen lisäksi sisältää kampanjoita, tapahtumia ja tilaisuuksia, osaamisen lisäämistä, paikallista yhteistyötä, hyvien mallien käyttöönottoa ja uusia innovaatioita.

Oulun Judokerho sai vuodelle 2014 seuratuoketta 24 000 euroa haettuaan tukea muun muassa ohjaajien palkkaamiseen. Rovaniemen Koyama sai 25 000 euroa seuratuoketta vuodelle 2014 ja 26 000 euroa vuodelle 2013. Jyväskylän Jigotai sai 25 000 euroa seuratuoketta vuodelle 2014 ja 4 000 euroa vuodelle 2013. ■



Judo Visa

1. Mihin liittyen japanilainen Tsuyoshi Yoshioka oli viimeinen?
2. ”Epäisänmaallisen” japanilaisen judokan kerrotaan antaneen Anton Geesinkille taktisen neuvon ennen Tokion olympiakisoja. Mikä tuo varsin erikoinen neuvo oli?
3. Majlinda Kelmendi voitti sarjan 52 kg maailmanmestaruuden Tšeljabinskin MM-kisoissa. Kelmendillä on myös MM-kulta vuodelta 2013 ja EM-kulta viime kevältä. Mitä maata hän edusti Tšeljabinskissä?
4. Krzysztof Lewandowski oli Puolan parhaita kilpajudokkoita. Missä urheilumuodossa hänen ”käänteistä ruokajärjestystä” noudattava poikansa on yksi maailman parhaista?
5. Mikä valtio sai Tšeljabinskin MM-kisoissa kaikkien aikojen ensimmäisen judon MM-mitalinsa?

Katso vastaukset Judolehden juttujatkoista osoitteesta www.judoliitto.fi/judolehti



**MAAILMALTA
KUULTUA**

Joukkuekisa Tokion olympialaisiin

All Japan Judo Federation esittää, että 2020 Tokion olympialaisissa oteltaisiin sekä miesten että naisten judon joukkuekisa. Vielä ei IJF ole kommentoinut ehdotusta, mutta maailmanmestaruusjoukkuekisa on järjestetty säännöllisesti viime vuosina. Yhdessä painoluokkamestaruuksien kanssa ne oteltiin 2011 Pariisiin MM-kisoissa.

Toki monta estettä on voitettava. Miten kyseiseen kisaan karsitaan, pitääkö olla täysi miehistö ja naisisto? Suomi on asiassa kerrankin aallon harjalla. Van- taalla oteltiin miesten ja naisten SM-kisojen yhteydessä myös joukkuekilpailut.

NIEMI HEAVY JA *kaikki* LIIKKUU



Niemi Heavyn erikoisala on raskaiden, hankalasti liikuteltavien esineiden, koneiden ja kokonaisten tuotantolaitosten asiantunteva, vastuullinen ja sujuva siirtäminen.

NIEMI PALVELUT OY
(09) 5420 5420 • niemi.fi
Helsinki • Jyväskylä • Lahti • Oulu • Tampere • Turku

 **NIEMI**®
MUUTAA KAIKEN



Craig Fallon piti vauhtia Heinävedellä

Brittjudokan uralle mahtui upeita onnistumisia sekä katkeria pettymyksiä.

Vuonna 2003 vain 21-vuotias Fallon yllätti judokansan voittamalla arvostetun Pariisin turnauksen alle 60 kilon painoluokassa. Menestyksekkääksi osoittautunut vuosi jatkui Düsseldorfissa Euroopan mestaruuskilpailuissa ja Osakassa maailmanmestaruuskisoissa, joissa molemmissa Fallon taisteli itselleen hopeaa. Seuraavan vuoden olympiapaikka oli siis varma, mutta itse kisoissa britit joutuivat kohtaamaan pettymyksen Fallonin pudottua jo karsintakierroksella. Vuosi 2005 toi kuitenkin pientä lohtua judokan voitettua maailmanmestaruuden Kairossa.

Tänä vuonna Fallon nähtiin päävetäjänä Heinäveden judoleirillä. Vauhdikkaasta pystyjudosta, loistavasta kyvystään paeta vastustajan yrityksistä ja tehokkaista mattotekniikoista tunnettu Fallon opetti leirillä muun muassa tomoe-nagea sekä hallintatekniikoita matossa. Siinä sivussa kävi ilmi, että hänellä oli kilpailuaikanaan seitsemän tomoe-nagea erilaisiin tilanteisiin.

Randorit Suomen pieniä painoluokkia edustavien miesten kanssa antoivat hieman kuvaa siitä kuinka vauhdikkaasta judoa hän on kilpailu-urallaan esittänyt. 31-vuo-

tias brittjudoka näytti olevan edelleen loistavassa kunnossa.

Menestyksekkäistä mattotekniikoista keskusteltaessa Fallon kertoi, että hänen seurassaan kannustettiin aina jatkamaan liike mattoon saakka ja ne-wazaa harjoteltiin ahkerasti. Vuoden 2007 olkapäävamma sysäsi hänen harjoittelunsa yhä mattopainotteisemmaksi, sillä vammasta toipuminen vei aikansa ja oli selvää että pystyssä otteleminen olisi hankalampaa kuin aikaisemmin.

Ne-waza helpompaa kuin tachi-waza

Fallonin mukaan ne-wazaa on ylipäänsä helpompi oppia kuin tachi-wazaa, sillä pystyottelussa täytyy oppia ilmaisemaan itseään eri tavalla kuin matossa. Hänen mielestään mattotekniikoita on helppo muokata itselleen mieluisiksi, kun perusasiat ovat hallussa.

Suurimmaksi yksittäiseksi tekijäksi menestyksessään Fallon mainitsee suunnattoman tekemisen nautinnon. Treenaamisen mielekkyys onkin hänestä erityisen tärkeää lasten ja nuorten valmentamisessa. Opettajalta ja valmentajalta vaaditaan

muutenkin paljon, sillä kärsivällisyys ja ihmisten erilaisuuden ymmärtäminen ovat merkittävässä roolissa judon opettamisessa.

Mikäli lapsille halutaan luoda edellytykset huipulle pääsemiseen, täytyy aivan ensin opettaa hyvät judolliset perusteet, oikeasta asennosta ja liikkumisesta lähtien. Kun perusasiat ovat vakaalla pohjalla, voi niitä hyödyntää myöhemmässä treenaamisessa. Fallon on itse aloittanut judon 9-vuotiaana.

Hienoimmaksi judolliseksi saavutukseen Fallon mainitsee hieman yllättäen vuoden 2003 MM-kisojen toisen sijan, vaikkakin myöntää, että maailmanmestaruuden voittaminen pari vuotta myöhemmin tuntui myös upealta.

- Vuosi 2003 oli upea vuosi ennen kaikkea siksi, etten olettanut pärjääväni läheskään niin hyvin, sillä olin vasta 21-vuotias.

Lopuksi Fallon toteaa, että huipulle tähtääminen on kaiken työn ja vaivan arvoista. Vaikka suurta menestystä ei tulsiakaan, on matka todennäköisesti täynnä hienoja kokemuksia, mielenkiintoisia ihmisiä sekä uudenlaisia harjoitteita. ■

Maailma muuttuu – niin myös

Turku Judo Week

Perinteinen Turku Judo Week on aivan toisennäköinen kuin aiemmin. Miksi nyt on nuorisopainotus ja vieläpä kaksi eri leiriä? Eikö yksi olisi riittänyt? Miksi ihmeessä judoleirillä on paljon muutakin kuin judoa? Ovatkohan turkkulaiset tulleet hulluiksi?

- Ovatko kaikki paikalla? Onhan jokaisella juomapullo mukana? Sitten pihalle, kuuluu **Anne-Mari ”Ansku” Paavilaisen** komento. Pelisääntöjen kertaus ja junnut suuntaavat hiekkakentälle – luvassa on fudista. Eipäs ole tyyppilinen judofudispeli. Ennen varsinaista peliä tehdään pallon ja parin kanssa jos jonkinlaisia taitoliikkeitä kehon lämmittämiseksi sekä lajinomaisia fudisharjoitteita. Ansku kysyy junnuilta, miten näitä voi hyödyntää judossa. Pelin jälkeen viritetään leveä tasapainoilunuora puiden väliin ja temppuillaan kuten nuorallatanssijat konsanaan.

Todellinen kisaaminen alkaa päiväsuunnistuksessa, vaikkei kisata tarvitsisi. Kolmen hengen joukkueet singahtavat erilaisille tehtäväraasteille napakan kesätuulen saattelemana. Pussihyppelyä, lakanarallia, tasapainoilua, kysymyksiä, kottikärryilyä ylämäkeen, paripujottelua, vastausten tarkistus ja palkintojen jako.

- Nyt päivähuilille ennen judoharkkoja, neuvoo Ansku. Mutta kisaleiriläisten päiväkävely osuu kohdalle, junnut jäävät seuraamaan ja innostuvat kokeilemaan. **Manne Iosrannan** ”judokan päiväkävely” tarkoittaa ulkona tehtäviä erilaisia yksinharjoittelusessioita ja tasapainoilunuorailua. Manne intoutuu mallintamaan mitä hulluimpia juttuja peruskävelyn ohella. On hyppyjä, punnerruksia jalat narulla, kummallisia asentoja milloin mikäkin raaja maassa tai nuoralla.

- Keskvartaloa pitää harjoittaa erita-

voin. Jos lihakset eivät ole kunnossa, eivät tekniikatkaan onnistu, huikkaa Manne ja kehottaa porukkaa joustavalle puomille.

Nuorissa riittää virtaa

Käsittämättömän hyvin nuorissa riittää virtaa. Kisaajat liittävät taitoharjoitteisiin voimaa ja jatkavat siitä oteharjoitteiden kautta sumigaeshiin ja hikkomigaeshiin ja edelleen matossa hallintaan. Opittuja asioita testataan taisteluharjoitteissa ja lopulta randorissa. Elämysleiriläisille oppia tuovat **Välimäen Jussi** ja **Mikko**. Leiriläiset tutkivat jalkaheitoista kouchi- ja kosotogareja ja siitä mattoonjatkoja. Luonnollista, sillä leiri oli aloitettu brassijujutsuharkoilla, jossa matossa liikkuminen ja hyökkäämi-

nen on yksi lajin jujuista.

- Oli tosi kivaa treenata yhdessä, kertovat Valtteri, Tomas, Patrik, Telmo, Jussi ja Elias. Elämysleiriläiset ovat 8–12-vuotiaita ja kisaleiriläiset 12–16-vuotiaita.

- Olihan se erilaista, semmoista monimutkaista, mutta kivaa. Tavallaan tuttua, ja sit ei kuitenkaan.

Kisaajien iltaa täydensi vielä kamppailutreeni. Elämysjunnut pääsivät pulikoimaan Caribbean kylpylään.

- On hyvä, että junnuilla on koko ajan tekemistä ja ovat liikkeessä, myhäilee järjestävän seuran talokoolainen Niina, jonka oma poika on yksi leiriläisistä.

- Kyllä noissa virtaa riittää ja oikealla tekemisellä se kohdentuu järkevästi. Ja illalla varmasti nukuttaa!, hän naurahtaa tyytyväisenä.

Kisaleirin ja elämysleirin eroja ja merkityksiä

Kokonaisuutena kisaleiriläisille kertyi liikumista 14 kertaa neljän päivän aikana. Judoharkkoja oli 9 ja neljässä harjoitus sisälsi muuta fyysistä mukavaa.

- Kyllä tuon judonkin sietää, kun on rennompaa ja hauskeempaa kuin tavallisesti, kiittää Valtteri hymyssä suin. Päätelmänä voi todeta: kun judoa treenataan iloisesti ja välipalaksi tarjotaan judoa tukevia erilaisia tempputreenjä, niin nuorison mielenkiinto judoon säilyy.

Elämysleiriläisten ohjelma on rakennettu monipuoliselle liikkumiselle judon ohessa. Liikuntaa on 10 kertaa yhteensä, joista neljä on judoa ja kuusi aivan jotain muuta. Uutena ja erilaisempaan ohjelmasa on frisbeegolf ja Flowparkissa seikkailu. Nuoremmille on tarkoituksenmukaista harjaannuttaa elimistöä eritavoin, jolloin luodaan mahdollisuuksia monipuolisille judotaidoillekin. ■

Faktoja muutokselle:

Turun Judoseuran puheenjohtaja **Ville Turta** sekä perinteisen leirin konkarikävijä **Peter Sandell** kertovat:

- Meidän seura on tätä nykyä junnuseura, 90 % jäsenistä on nuoria, joten on järkevää tuottaa palveluja oman seuran nuorille. Tavoitteenamme on kasvattaa junnujen toimintaa niin määrällisesti kuin laadullisestikin. Halusimme tarjota leiriä sekä kisaajille että näille nuoremmille.

- Aloitteleville nuorille ei oikein ole tarjolla leirejä eivätkä he jaksa innostua pelkäästä judoleiristä. Muulla liikunnalla saamme lisättyä mielenkiintoa. Ja meillä on myös mahtavat puitteet: iso halli, joka on jaettavissa neljään osaan kevyillä väliverhoilla. Molemmissa päädyissä on isot varustevarastot. Salin vierestä löytyvät tilavat, kunnostetut peseytymistilat. Samassa rakennuksessa on myös ravintola ja vieressä hyvät ulkoilumaastot. Enempää ei voi vaatia. Meillä oli loistoleiri! Tervetuloa ensi kesänä!

PARASTA LEIRILLÄ JUNNUJEN SUUSTA:



caribia kohokohta ja kosotogari jäi tekniikoista mieleen

Leirissä kaikki oli kivaa ja kouchigari jäi mieleen



Flowpark ja caribia + BJJ

Kiipeily flowparkissa

Sai nukkua leirillä eka kertaa + caribia ja flowpark oli huikkeita

Hyökkäys jalkojen yli kun uke on selällä

Flowpark ja heittojen oppiminen

Judo oli kivaa

Flowpark kohokohta ja erityisesti se että "huomasin että sain heitettyä muita keltavöisiä" (erittäin voitonriemuisella äänensävyllä)



Judo for Peace Maltalla



Judon moraaliset säännöt.

Suomen kahdeksanhenkinen joukkue oli mukana Euroopan Judo Unionin 10-päiväisessä Judo for Peace -tapahtumassa Maltalla. Tapahtuman tarkoituksena oli nuorten judokoiden aktivoiminen, rohkaiseminen ja osallistaminen urheilun ja judon pariin muunkin kuin fyysisen harjoittelun kautta. Suurin osa 10 eri maasta tulleista osallistujista (Malta, Suomi, Ruotsi, Italia, Ukraina, Valko-Venäjä, Saksa, Belgia, Unkari ja Iso-Britannia) olivat 15–30-vuotiaita vihreitä tai sinivöisiä judon harrastajia, mutta eivät huippu-urheilijoita.

Ohjelmamme koostui luennoista, ryhmäkeskusteluista, palaute- sekä purkutilaisuuksista, judoharjoituksista ja -ohjauksista sekä yhteisistä illanvietoista. Keskeisimmät käsitellyt teemat olivat judon moraaliset säännöt, erityis- ja vammaisjudo, naiset ja urheilu, vapaaehtoistyö, ihmisoikeudet sekä syrjinnän, väkivallan ja epäoikeudenmukaisuuden ehkäisy judon avulla. Lisäksi nuoret suunnittelivat ja ohjasivat toisilleen päivittäin tekniikkapainotteisia judoharjoituksia, jonne mahtui mukaan muutama randorikin.

Nuorten energian määrä oli loputon, välillä virallisen ohjelman aktiviteetit eivät riittäneet. Ryhmänjohtajat täydensivätkin ohjelmaa ju-no-kata-, muay thai- ja body combat -harjoituksilla sekä parilla pool partyllä.

Suomen nuorten mielestä judon moraalisten sääntöjen käsittely oli koko reissun tärkein aihe. Esimerkiksi kunnioitus-

ta, rohkeutta, ystävyyttä tai rehellisyyttä tarvitaan judoharjoitusten ulkopuolella jokapäiväisessä elämässä, niin koulussa kuin töissäkin. Tämän aiheen parissa työskentelimme kaksi päivää - käsitelimme moraalisten sääntöjen merkitystä judossa ja haastattelimme pääkaupunki Valletan kaduilla ohikulkevilta ihmisiltä itse valitsemillamme kysymyksillä. Illan yhteenvetotilaisuus ja haastatteluvideoiden katseleminen sain naurun valloilleen.

”Rajoitukset eivät ole este judon oppimiselle.”

Toiseksi tärkeäksi aiheeksi nousi se, miten voimme judon avulla olla mukana tukemassa monien erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kasvu- ja kehitysprosessia sekä tarjota heille onnistumisia, elämyksiä sekä uuden oppimisen kokemuksia. Sen enempiä sisäiset kuin ulkoisetkaan rajoitukset eivät ole este judon harrastamiselle.

Ohjasimme matkan aikana judoa paikallisille erityistukea tarvitseville lapsille ja vilkkaalle maahanmuuttajaryhmälle, jotka eivät olleet kokeilleet judoa aikaisemmin. Lapsilta saadun palautteen perusteella olimme onnistuneet ainakin kahdessa tavoitteessamme - oppimisen ilo ja rohkea kokeileminen.

Suomen joukkue nautti täysin rinnoin matkasta. Monille matka tarjosi uusia kokemuksia, kielitaidon kohentumista ja

itsensä ylittämistä, kun kaikki saivat vuorollaan esimerkiksi ohjata judoa, tai esittää pienryhmien tuotoksia muiden edessä vieraalla kielellä. Nuorten keskuudessa oli mahtava ryhmähenki eikä kukaan jäänyt yksin. Osallistuminen paikallisiin kyläjuhliin, joiden koristelussa Suomen joukkue oli mukana vapaaehtoistyöntekijöinä, antoi viimeistään nuorille kourallisen muistoja ja kulttuuria kotiin vietäväksi.

Oman urheilu-urani aikana sain tutustua lähinnä toisiin urheilijoihin, kilpailemiseen ja huippu-urheilijan elämään. Nyt sain nähdä judosta sellaisen puolen, joka itselleni oli aiemmin vieras. EJU:n lausauksessa ”judo - more than sport” on mielestäni nyt enemmän sisältöä.

Meille judoa kilpailumielessä harjoitteleville/harjoitelleille judo voi merkitä ”koko elämää”. Tämä matka tutustutti minut ihmisiin, joille judo on ”tapa elää”, ilman että he ovat välttämättä olleet yhdessäkään kilpailussa tai saavuttaneet edes vihreää vyötä. Itselleni oli myös mahtavaa palata ajassa taaksepäin ja keskustella oman urani aikaisen hyvän ystäväni ruotsalaisen **Sanna Askelöfin** kanssa urheilu-uran eri vaiheista ja onnistumisista sekä pettymyksistä syvemmin kuin koskaan aiemmin. Minusta on hienoa, että judolla on annettavaa niin paljon meille jokaiselle riippumatta siitä, millä tasolla lajia harjoitteleme. ■

Teksti: Nina Luukkainen

Kuvat: Nina Luukkainen ja Annika Tanttu



Suomen joukkue suoritti onnistuneesti ohjelman läpi.



Suomen Jaakko Juusti ohjaamassa erityisjudoa.



Judo for Peace -osallistujat 10 eri maasta.

Unkarin nuorten VALMENNUSTA SYDÄMELLÄ

Henry Lipponen tapasi valmentajan ominaisuudessa Unkarin U18-vuotiaiden 40-vuotiaan valmentajan Norbert Biron kesäkuussa 2014 Budapestissä. Lipponen kysyi Biroilta, kuinka Unkarin nuoria valmennetaan ja minkälaisella valmennusfilosofialla.

Norbert Biro ei ole koskaan kilpaillut huipulla yleisissä sarjoissa. Hän on kilpaillut vain nuorissa, saavutuksena Unkarin alle 18-vuotiaiden hopeaa. Aikuisena hän keskittyi kilpailemaan parakilpailuissa, joista parhaana saavutuksena paralympialaisissa Ateenassa 2004 -60 kg pronssimitali. Unkarin nuorten liittovalmennuksen lisäksi Norbert on mukana International Blind Sport Federation (IBSA) -järjestössä Judon urheilukomitean puheenjohtajana. Järjestöön kuuluu yli 120 jäsenvaltiota.

Norbert sanoi, ettei voisi kuvitellakaan tekevänsä muuta työtä, sillä valmentaminen on mielenkiintoista ja haastavaa.

- Mieluiten toimin käytännön opetustyössä tatamilla. Minulle mitalit eivät ole tärkein tavoite, sillä ennen kaikkea haluan nähdä nuorten kehittyvän, Norbert sanoo.

Norbert on koulutukseltaan liikunnan opettaja ja hän on suorittanut Unkarin korkeimman valmennuskoulutustason. Unkarin alle 18-vuotiaiden maajoukkueen peräsimessä hän on toiminut päätoimisesti neljä vuotta. Tänä aikana Unkarin nuoret ovat saavuttaneet seitsemän EM-mitalia, kaksi MM-mitalia sekä neljä EYOF-mitalia. Heinäkuussa 2014 Ateenassa pidetyissä U18 EM-kilpailuissa Unkarin joukkue sai yhden pronssimitalin ja kaksi viidettä sijaa. Mitälienen määrä hämmäntää, sillä Unkarissa on noin 8000 - 10 000 harrastajaa, joista aktiivisesti kilpailee noin 3000 judokaa.

Leirillä tarkkailemassa

Seurasimme Lahden kilpajunnuryhmän kanssa heidän neljän päivän mittaista EM:iin valmistautumisleiriä Budapestissä Uitepestin (UTE) salilla. Leiri oli hyvin fyysinen, useassa harjoituksessa painotus oli voimakas, ja muutoinkin maitohapon tuoton rajoja koeteltiin. Harjoit-



Vasemmalla Norbert Biro valmentaja-kaverinsa Henry Lipponen kanssa.

uksissa tehtiin myös erittäin paljon heittoa ja uchikomia liikkeestä sekä painotettiin erilaisia otetilanteita.

Kahden tunnin mittaisia harjoituksia oli sekä aamulla että iltapäivällä. Leirillä paneuduttiin myös uusien sääntöjen tuomiin haasteisiin. EM-kilpailuihin valitut ottivat aamupäivän harjoituksessa neljä haasteotetta tuomareiden tuomitessa ottelut ja iltapäivän harjoituksessa he ottivat kolme ottelua. Leirillä oli myös heidän U21-joukkueensa.

U21-vuotiaiden osallistuminen leirille ei ollut poikkeus sillä Unkarin nuorten maajoukkueeseen kuuluvien harjoitteluun kuuluu viikoittainen säännöllisesti toteutettu yhteisharjoitus. Robert totesi, että U18-ikäisten on harjoiteltava judoa kotiseuroissaan 5 - 10 kertaa viikossa. Maa-

joukkueeseen kuuluvat kokoontuvat harjoittelemaan kolmen päivän edustusleireille 6 - 8 kertaa vuodessa. Unkarin nuorten parhaimmisto kiertää myös useissa EJU:n turnauksissa ja niiden yhteydessä järjestettävillä leireillä. Kokonaisuudessaan U18 parhaimmisto kilpailee 10 - 15 kilpailua vuodessa, joista puolet ulkomailla.

Menestyksen kulmakivet

Hyvän menestyksen yhdeksi kulmakiveksi Norbert nostaa muutaman viime vuoden aikana saavutetun hyvän yhteistyön seura- ja maajoukkuevalmentajien kesken. Norbert Biro painotti, että valmentajien tiedot ja taidot ovat kehittyneet, koska seuravalmentajien osallistuminen koulutuksiin on lisääntynyt. Hän korostaakin, että suurin työ tehdään seuroissa.

Toisena selityksenä menestykselle Norbert mainitsee yhteiskunnan poliittisen asenteen muuttumisen positiivisemmaksi huippu-urheilua kohtaan. Poliittinen päätöksenteko näkyy panostuksena uusiin saleihin, urheilijoiden terveyspalveluihin sekä välinehankintoihin.

- Syksyllä kaikille maajoukkueurheilijoille tehdään lääketieteelliset testit, joissa mitataan hapenottookykyä ja maitohapon sietoa, Norbert mainitsi.

Norbert muistuttaa, että heillä on 13 - 15-vuotiaille lahjakkaille oma rinki, mistä skoutataan urheilijat U18-ikäryhmään. Tässä ryhmässä keskitytään ja luodaan tekninen pohja, sillä valmennuksen pääpaino on tekniikan ja taidon opettamisessa, kun taas U18-ryhmässä painotus on harjoittelemaan ja kilpailemaan opettamisessa. Työt kehittyvät poikia nopeammin ja heitä otetaan jo tästä ikäluokasta U18-ryhmään.

Suomalaisten hän kehui tehneen joitakin asioita hyvin, koska muutaman vuoden tauon jälkeen suomalaiset ovat saavuttaneet hyviä sijoituksia muun muassa viime vuoden EYOF-kilpailuissa sekä nuorten EM-kilpailuissa. Yleisesti Norbert painottaa, että tekemällä laadukasta nuorisotyötä saadaan tuloksia aikaan. Tällaisella toiminnalla saadaan innokkaita harjoittelijoita, jonka jälkeen ei tarvita kuin hieman lisää treeniä.

Juttu on aloitus kaverihaastatteluille myös valmentajan näkökulmasta. Judolehti odottaa jatkoa. ■



Kiitos kaverille, KIITOS JUDOLLE

Mikos Salmisen judoura lähti kaveripäivästä

Hollannin Haarlemissa asuvalla Mikos Salmisella on sekä Hollannin että Suomen passi. Hänellä on judosta myös Hollannin ja Suomen mestaruuksia sekä kolme kultaa kansainvälisistä arvokisoista. Himmeämpiä mitaleita ja pistesijoja on sitten kasapain.

Mikos on aina pitänyt urheilemisesta, mutta judo ei ollut hänen ykkösvalintansa, kun luokkakaveri pyysi häntä urheiluseuransa kaveripäiville.

– Siitä on aikaa 18 vuotta ja paikkakunta oli Alkmaar. Olin silloin 9-vuotias ja innokas aloittamaan jääkiekkoharrastuksen. Jääkiekon pelaaminen ei päässyt kuitenkaan ajatusta pidemmälle, koska laji ei kiinnostanut juuri ketään. Luokkakaveri oli aloittanut judon ja houkutteli minut mukaansa. Siitä se sitten alkoi, enkä ole katunut.

– Kaveripäivän jälkeen menin seuraavalla viikolla judoon. Se oli alusta alkaen kivaa ja ihastuin lajiin, jossa sain alkuoppini **Tom van der Kolkilta**.

Judo on antanut Mikokselle paljon. Hyvän kunnan ja hienon kaverijoukon lisäksi hän sanoo saaneensa judosta roimasti itseluottamusta. Yksi osoitus tästä on hänen oma yrityksensä, joka tuottaa erilaisia liikuntapalveluja kehitysvammaisille. Yrityksen nimi Better Door Sport tarkoittaa vapaasti käännettynä urheilulla parempaan elämään.

Firma vaatii oman aikansa, koska rahaa pitää saada ja laskut maksaa. Vapaa-aikaa Mikokselle jää vähän ja sen hän käyttää usein maalaamiseen. Hän teki juuri taideteoksen erääseen parturiliikkeeseen.

Mikos Salminen

Syntymäaika ja -paikka: 20.03.1987, Zutphen Hollanti

Asuinpaikka: Haarlem

Seura: Kenamju

Sarja: alle 66 kg, vuoteen 2014 asti alle 60 kg

Tokuiwazat: Kataguruma, osotogari, kouchimakikomi, newaza

Paras saavutus: European Openin voitto Tallinnassa (maailman cupin kisa)

Judoa, juoksua ja punttia

Mikoksen seura Kenamju on todellinen mestareiden seura. Jos seuran yksilöitä ruvetaan luettelemaan, suomalaisilta loksahdetaan alaleuka kateudesta sijoiltaan. Mitaleita on tuotu kotiin niin olympialaisista kuin MM- ja EM-kisoista.

Kenamjussa on totuttu treenaamaan tunnollisesti ja kovaa. Niin tekee myös Mikos, jonka viikko-ohjelma on tiivis ja koostuu judon lisäksi juoksu- ja punttitreeneistä.

Perjantai on usein rauhallinen, tekniikkapainotteinen treenipäivä, mutta muina päivinä painetaan täysillä. Mikoksen mukaan kovia randoreita otetaan paljon. Harjoituksia vetää yleensä Maarten Arens, vuoden 1995 Euroopan mestari.

Painonpudotus raskasta

Mikos on pitkään kilpaillut alle 60-kiloisissa. Toistaiseksi paras saavutus on maailmancupin voitto Tallinnassa vuonna 2013. Hollannin mestaruus on tullut vuosina 2011 ja 2012. Tilillä on lisäksi useita hopea- ja pronssitiloja arvokisoista sekä hyviä pistesijoja.

60 kilon sarja kävi Mikokselle kuitenkin raskaaksi, koska painoa piti kisoihin pudottaa aina niin runsaasti, että se alkoi rasittaa sekä fyysisesti että psyykkisesti.

– Jos kisoissa pystyin voittamaan ekan matsin, alkoi takki olla sen jälkeen jo niin tyhjä, että seuraavan ottelun voittaminen alkoi olla työn ja tuskan takana. Siksi päätin vaihtaa painoluokkaa ylemmäksi eli alle 66-kiloisiin, paino-ongelmia ei enää ole. Nyt pitää vain syödä kunnolla ja treenata entistä kovempaa.

Ensimmäinen kisa uudessa painoluokassa sujui hyvin. Euroopan cupin kisasta Slovenian Celjessä kesäkuun puolivälissä irtosi hienosti seitsemäs sija. MM-kisat sen sijaan jäivät vielä käymättä.

Suomalaiset seurannassa

Mikos seuraa innolla myös suomalaisten otteita kisoissa ja leireillä. Tykkään leireillä suomalaisten kanssa.

– He ovat taidoiltaan erittäin hyviä ja kuntotaso on korkealla. En ole kuitenkaan koskaan ymmärtänyt, miksi suomalaisjudokat eivät menesty paremmin, vaikka kunto- ja taitoasiat ovat kohdallaan.

Mikos arvelee, yhdeksi syyksi sen, että suomalaisilla on kotimaassaan liian vähän sellaisia vastustajia, joiden kanssa voisi kehittyä monipuolisemmaksi ja voittajaksi. Tarjolla olevien vastustajien tyyli ja tekniikka ovat liian tuttuja. Tosin hänen mielestään vastustajia voi aina lähteä hakemaan oman maan ulkopuolelta, kunhan vaan rahoitus järjestyy.

– Hollantilaisilla on omassa maassa paljon kilpakumppaneita, joista jokainen yrittää raivokkaasti olla maansa paras sarjassaan. Jos oman maan vastustajat tulevat liian tutuiksi, voi vastusta hakea helposti Saksasta, Ranskasta tai muista lähimaista, eikä matkustamisesta tule ylivoimaisen kallista.

Mikoksen seuraan voi tutustua osoitteessa <http://www.topjudokenamju.nl> ja Mikoksen judosaavutuksiin osoitteessa <http://www.judoinside.com/judoka>

Mikos Salminen on saavuttanut mitaleita kansainvälisistä arvokisoista ja kaksi Hollannin mestaruutta aikuisten sarjassa. Arvokkain voitto on maailman cupin kulta Tallinnasta.





Pšemysl Verner

Judo antaa vaihtopilaalle perheen

ULKOMAILLAKIN

Judo on maailman suosituin ja levinnein kamppailulaji. Siksi tšekkiläisen **Pšemysl Vernerin** ei tarvinnut jättää lempilajiaan opiskelijavaihdossakaan. Kajaanin Judokerhon kotisalista tuli lukukauden ajaksi myös Vernerin koti ja perhe.

Pšemysl Verner opiskelee Tšekin tasavallassa liikuntakasvatusta. Kajaanin ammattikorkeakoulun englanninkielinen liikunnanohjaajakoulutus houkutteli 24-vuotiaan Vernerin Kajaaniin vaihtoon vuodeksi. Jo kotimaassaan hän selvitti voiko Kajaanissa harrastaa judoa ja pakkasi puvun ja vyön mukaan.

Judosalilla Pšema-lempinimellä tunnettu tšekki on oppinut vain muutamia suomenkielisiä sanoja, muun muassa matto, pysty, pyöriä ja pelata. Hän myöntää, että vieraat kielet eivät ole hänen vahvuutensa, mutta se ei häiritse, sillä judossa kaikki tekniikat, liikkeet ja käskyt opitaan japaninkielellä. Tarvittaessa avuksi on otettu englanti, jos japani ja elekieli eivät ole auttaneet.

Verner on saanut kajaanilaisista judokoista ystäviä muuhunkin vapaa-aikaan.

Judon harrastaminen Kajaanissa on antanut hänelle kuitenkin paljon enemmän kuin ystäviä.

– Tšekissä oma judoseurani on minulle kuin toinen perhe. Kiitän Kajaanin Judokerhoa siitä, että minulla on nyt myös suomalainen perhe.

Pšemysl Verner aloitti judon vuonna 2002. Kotimaassaan tämä ruskean vyön judoka on ehtinyt keräämään paljon kilpailukokemusta. Verner on kotoisin Ostravasta ja hänen kotiseuransa on JC Haviřov. Pšemysl Verner on kuulunut muun muassa junioreiden maajoukkueeseen kolmen vuoden ajan. Harjoitteluun Kajaanin Judokerhon dojolla hän on erittäin tyytyväinen.

– Kajaanin Judokerho on mahtava seura, ja sillä on hyvä tausta. Sali on hyvin varusteltu, mutta mielestäni paras asia seurassa ovat hyvät valmentajat. Harjoitusten laatu on todella hyvä, kehuu Verner.

Kajaanin Judokerhon työmyyrä **Marko Korhonen** (3. dan) saa Pšemysl Verneriltä erityiskehut. Korhonen sai viime vuonna myös Kajaanin kaupungiltakin tunnustuk-

sen tekemästään talkootyöstä. Marko Korhonen ohjaa vuosittain noin 350 kertaa 1,5 tunnin mittaisia harjoituksia, joten tämä entinen olympiajudoka on salilla melkein aina.

– Olen oppinut täällä paljon uusia tekniikoita. Suurin kiitos kuuluu Markolle, joka on paras judovalmentaja, jonka olen koskaan tavannut. Hänellä on hyvä ja puhdas judotekniikka, ja hänen etunaan on myös rikas kilpailu-ura, Verner sanoo.

Pšemysl Verner on käynyt Suomessa ollessaan kilpailemassa Kajaanin Judokerhon kilpaporukan kanssa.

– Pšemaa on mukava ohjata. Hän oppii nopeasti ja kokeilee heti uusia juttuja ottelussa tai randorissa, Marko Korhonen kertoo.

Kajaanin Judokerhossa kansainväliset judovieraat otetaan mielellään vastaan. Viime vuosina salilla on harjoitellut judokoita muun muassa Venäjältä, Kanadasta ja Japanista. ■

Vesa Koskelo ja Pšemysl Verner randorissa.



Judo vaikuttaa merkittävästi myös henkiseen hyvinvointiin

Upposin syvemmälle lajin pariin koko ajan enemmän. Menin nappulajudoon apuohjaajaksi, koska halusin alusta asti kehittää itseäni ohjaamalla myös muita.

Pari kautta nappulajudossa sai minut siirtymään apuohjaajaksi junioreiden peruskurssille. Omat taidot olivat jo saaneet vähän alkua, joten halusin kehittää itseäni lisää suurempien haasteiden parissa, sillä junioreiden peruskurssilla opetetaan jo varsinaista judoa heittoineen ja sidontoineen.

Heti oman peruskurssini jälkeen syksyllä 2012 päätin aloittaa kilpailemisen. Jo keltavöisenä arkana tyttönä seisoin Eden-shiaissa kilpatatamin laidalla kädet täristen jännityksestä. Siitä hetkestä lähtien olen säännöllisesti kiertänyt pienempiä kisoja ja nautin siitä aivan valtavasti.

Olen 29-vuotias, eli en omaa enää nuoren ihmisen notkeutta ja palautumiskykyä, mutta silti kilpaileminen syytti sen liekin vielä kovempaan roihuun vaikka ”turpaan tuli”, jokaisella kerralla ja tulee itse asiassa vieläkin, mutta pääasia on uuden oppiminen ja jännittämisen parempi hallitseminen.

Kehityin jokaisella kilpailukerralla enemmän, turhaa jännitystä jäi pois kun luotin siihen, että osaan lämmitellä ja syödä oikein. Aikaisempi viikkokausien her-

myös asia, josta pidän judossa. Oli parina kuka tahansa, jokaiselta oppii. Oli parin sitten itseäni taitavampi, tai vähemmän kokenut, itsestään löytää jokaisen kanssa uusia puolia.

Tällä hetkellä treenaan judoa 4-5 kertaa viikossa, junioritreeneiden apuohjaamisen lisäksi, joten vapaa-ajan suhteen ei ole ongelmaa.

Olen aina ollut kiltti, ehkä jopa hieman arka persoona, ja minun on ollut erittäin vaikeaa pitää puoliani. En ole koskaan uskaltanut neuvoa ketään, missään asiassa saati sanoa omaa mielipidettäni.

Tähän luonteenpiirteeseen aktiivinen judon harrastaminen on tuonut valtavasti parannusta. Vielä muutama vuosi sitten en olisi ikinä uskonut, kuinka sosiaalinen ja reipas minustakin voi vielä kasvaa, näinkin ”vanhana!”

Judo on saanut minut seisomaan kuvainnollisesti sekä kirjaimellisesti selkään suorana. Olen saanut elämäni kärsivällisyyttä ja rauhallisuutta, mutta samaan aikaan suunnattoman paljon lisää seesteistä itseluottamusta, jonka turvin uskallan nykyään neuvoa muita ja sanoa tarvittaessa mielipiteeni.

Judon voima saattaa olla aivan miele-

tön. Kuulun judoseurani hallitukseen, ja olemme järjestäneet näytöksiä ja

”Judo on saanut minut seisomaan kuvainnollisesti sekä kirjaimellisesti selkään suorana.”

Muistan aina sen ensimmäisen kerran, kun astuin judosalille tarkoituksena aloittaa aikuisten peruskurssi. Olin jo pitkään haaveillut, että uskaltaisin aloittaa judon. Kävin katsomassa parikin judonäytöstä ennen lopullista päätöstä. Tammikuussa 2012 sain kerättyä tarpeeksi rohkeutta aloittamista varten. Siitä alkoi elämässäni kokonaisvaltainen muutos.

Judokärpänen puri minua jo ensimmäisissä treeneissä niin pahasti, että tiesin paluun vanhaan elämään olevan mahdotonta, onneksi! Jopa sanonta ”kipinä syttyi” on liian laimea, kuvailisin pikemmin tunnetta niin, että se oli kuin olisi heittänyt kanisterin bensaa liekkeihin.

Huomasin jo pian aloittamisen jälkeen, miten positiivinen vaikutus judolla oli kehon ja mielen tuntemukseeni. Lihashunto ja kehonhallinta paranivat kerta kerralta, ja samalla mieleni ja ajatusmaailmani kasvoivat samaa tahtia. Jokainen onnistuminen kasvatti itsetuntoani, jokainen epäonnistuminen antoi lisää sisua ja periksiantamattomuutta.

Pidin itseäni kömpelönä, mutta judossa sain koko ajan tuntumaa lisää omaan kehooni ja sen hallitsemiseen ja pikkuhiljaa ajatus kömpelyydestä alkoi jäädä pois.

moilu on vaihtunut siihen, että juuri ennen tatamille astumista vatsassa kouraisee jännitys, joka häviää matsin edetessä.

Olen aina ollut kiinnostunut henkisestä kasvusta ja kaikesta siihen liittyvästä, lisäksi minua kiinnostaa itämainen ajattelutapa ja terveystieto. Tämä vaikutti lajivalintaani, sillä halusin yhdistää reippaan urheilun vaatimaan henkiseen ajatteluun harjoittamiseen.

Motivaationi ei olisi riittänyt pelkästään jumpassa käymiseen tai salilla rehkimiseen, halusin jotain enemmän, joten päädyin judoon.

Toisten ihmisten kunnioittaminen on

liikuntatunteja kouluissa ja muissa urheiluseuroissa. Koska judo antoi minun elämälleni selkeän suunnan ja tarkoituksen, haluan sitä tunnetta jakaa mahdollisimman monelle, varsinkin nuorille, jotka kamppailevat oman minuutensa löytämisen kanssa ja kokevat epävarmuutta omasta itsestään.

Esimerkkini kertoo hyvin, kuinka ujosta ja epävarmasta voi kasvaa judon tuella reipas ja itsevarma nuori nainen. Jos yksikin eksynyt nuori löytää oman polkunsaa judon avulla, sitä voi sanoa onnistumiseksi. ■

Teksti: Katri Ekroth, Hämeenlinnan Judoseura



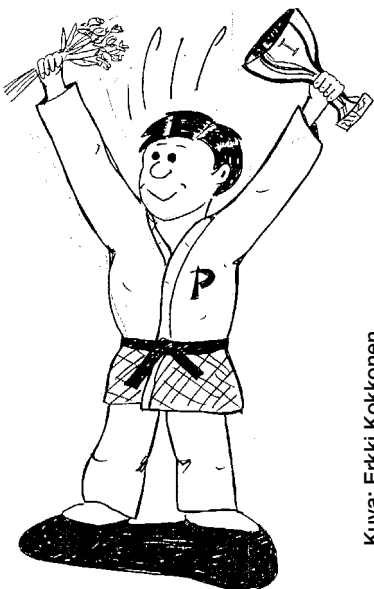
MAAILMALTA KUULTUA

Alkuperäisiä tatameja tarjolla

Moderni tatami on päällystetty muovipintaisella kankaalla ja sisältää vaahtomuovia. Kiinnostus aitoihin alkuperäisiin riisioikkitatameihin on kuitenkin herännyt. Noboru Uedalla on tatami-kauppa Seyassa, Kanagawan maakunnassa Japanissa.

Noburu on myös yksi harvoja, joka taitaa kaislan, riisioikjen ja hammppuköyden yhteensitomisen jalon taidon. Hän siis pystyy tekemään aitoja alkuperäisiä tatameja, jollaisilla ensimmäiset judokat reilu 100 vuotta sitten harjoittivat kamppailutaitojaan.

Modernissa tatamituotannossa valmistusmäärät ovat satoja päivässä. Jos Ueda pitää vauhtia, hän saa perinteisin menetelmin tehtyä kolme tatamia viikossa. Käytetyt materiaalitkaan eivät ole halpoja. Tavallinen kaupan hammppuköysi on kallista, 20 €/m. Mutta jos haluaa aitoa alkuperäistä ilman lannoitteita tuotettua ja käsin tehtyä hammppuköyttä, joutuu maksamaan 1200 €/m. Kiinnostaako silti aito alkuperäinen tatami? Jos taskussa on reilu miljoona euroa, niin tämä voi olla mahdollista. Mutta voisi tuon rahan ehkä tehokkaamminkin judon hyväksi käyttää.



Kuva: Erkki Kokkonen

Tulevia kotimaisia judotapahtumia

LOKAKUU

4	Tampere
11	Kerava
12	Kerava
18	Rovaniemi
18	Mikkeli
25	Kurikka

TAPAHTUMA

Eden Shiai
Samurai Cup 4
Kerava Shiai
Ruska Shiai
Mikkeli Shiai
Seibukan Shiai

MARRASKUU

1	Vantaa
1	Masku
1-2	Vantaa
2	Vantaa
7-9	Joensuu
8	Turku
15	Iisalmi
22	Kouvola
22	Kouvola
28-29	Orimattila

TAPAHTUMA

Sovelletun judon Hontai Shiai
MaTe -tapahtuma
Sovelletun judon syysleiri
Hontai Shiai
Alueleiri
Newaza SM
Genelec -turnaus
Kymijoki Shiai
Nuorten Finnish Open
Alle 15-vuotiaiden nuorten ja valmentajien yhteisleiri

JOULUKUU

6	Pajulahti, Nastola
---	--------------------

TAPAHTUMA

Lahti Shiai

Tulevia koulutustapahtumia

SYYSKUU

27-28	Masku
27-28	Jyväskylä

TAPAHTUMA

Peruskurssiohjaajakoulutus
Judon perusteet

LOKAKUU

17-19	Pajulahti, Nastola
24-26	Pajulahti, Nastola
25-26	Järvenpää
31-	Alueilla

TAPAHTUMA

Tricks in training and teaching
3-tason valmentajakoulutus, 4.lähijakso
Oppimisen ja opettamisen perusteet
Valmentaja- ja ohjaajakoulutus 1. taso, eri puolilla Suomea

MARRASKUU

-2	Alueilla
1-2	Vantaa
15-16	Helsinki
15-16	Tampere
15-16	Varala, Tampere
15-16	Jyväskylä
22-23	Varala, Tampere
28-29	Orimattila

TAPAHTUMA

Valmentaja- ja ohjaajakoulutus 1. taso, eri puolilla Suomea
Sovelletun judon ohjaajakoulutus
Sinettiseuraseminaari
Judon perusteet
Kehittyminen fyysisessä harjoittelussa 1/2
Oppimisen ja opettamisen perusteet judossa
Muksujudo 1. -ohjaajakoulutus - muksut mukana
Alle 15-vuotiaiden nuorten ja valmentajien yhteisleiri

JOULUKUU

13-14	Varala, Tampere
-------	-----------------

TAPAHTUMA

Kehittyminen fyysisessä harjoittelussa 2/2

Katso lisätietoja ja kaikki tapahtumat
www.judoliitto.fi/kalenteri/

Pasi Lindin motoriset harjoitteet

Judossa parhaaksi tulemiseen tarvitaan uskoa omaan tekemiseen ja uskoa voittamiseen. Judoa oppii vain harjoittelemalla judoa ja judotekniikkaa. Erilaisilla oheisharjoitteilla voi kuitenkin kehittää yksittäisiä ominaisuuksia ja saada mukavaa höystettä treeniin.

Tällä kertaa vuorossa ovat haastavat ja hauskat pariaskellukset. Tämän jutun videoissa Pasi Lindin parina Suomen Kansallisbaletin tanssija Teemu Tainio.

Pariaskellukset

Harjoite 1

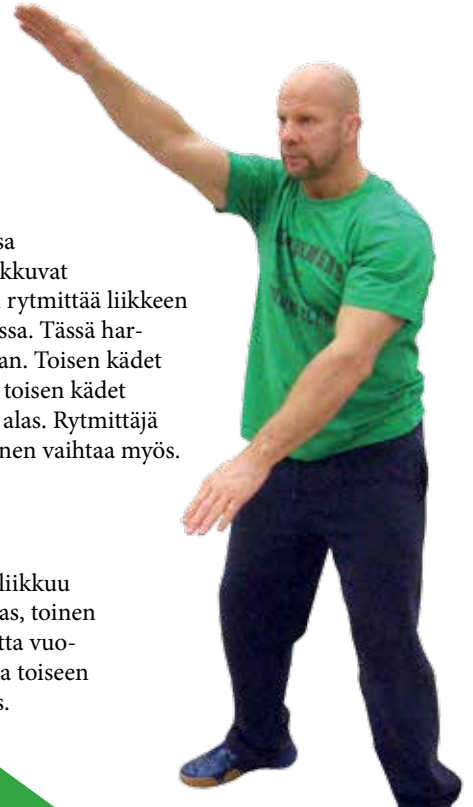
Asetu salin reunaan parin kanssa kasvot vastakkain. Toinen liikkuu sivulle liukuaskeleella ja toinen ristiaskeleella. Toinen parista rytmittää liikkumisen ja toinen pyrkii pysymään samassa tahdissa. Rytmittäjä saa vaihtaa liukuaskeleesta ristiaskeleeseen, jolloin toisen tulee vaihtaa ristiaskeleesta liukuaskeleeseen.



Pasi Lind, 5.dan, on judossa useita suomenmestaruuksia saavuttanut ja kansainvälisiä turnauksia kolonnut urheilun ammattilainen.

Harjoite 2

Edelleen liikutaan parin kanssa vastakkain. Nyt molemmat liikkuvat sivulle liukuaskeleella. Toinen rytmittää liikkeen ja toinen pysyy samassa tahdissa. Tässä harjoitteessa otetaan kädet mukaan. Toisen kädet liikkuvat sivulta ylös ja alas ja toisen kädet etukautta vuorotahtiin ylös ja alas. Rytmittäjä vaihtaa käsiliikettä, jolloin toinen vaihtaa myös.



Harjoite 3

Yhdistetään edelliset liikkeet – toinen liikkuu ristiaskeleella ja kädet sivulta ylös ja alas, toinen liikkuu liukuaskeleella ja kädet etukautta vuorotahtiin ylös ja alas. Rytmittäjä vaihtaa toiseen liikepariin, jolloin toinen vaihtaa myös.

**Katso video harjoitteista Judolehden
YouTube-kanavalla:
www.youtube.com/judolehti**



Katso videoita ja juttuja netistä!

Judolehden tekniikkaesittelyt ja muut videot löydät:
www.youtube.com/judolehti

Judolehden verkkosivuilta löydät myös lehdessä julkaisematonta aineistoa sekä tuoreimmat jutut ja kuvat:

www.judoliitto.fi/judolehti

Lisäksi löydät meidät naamakirjassa:

www.facebook.com/judoliitto

sekä twitterissä

osoitteessa

www.twitter.com/judoliitto

