

OHJEISTUS OULUN JUDOKERHON VALMENTAJILLE

Aikuisten peruskurssi ja kuntojudo

Yleistä

Aikuisten peruskurssille ja kuntojudoon osallistuvat yli 13 -vuotiaat nuoret ja aikuiset aina ikäihmisiin saakka. Osallistujien liikunnallisissa taidoissa ja fyysisessä kunnossa on eroja. Osa harrastaa aktiivisesti judoa ja/tai liikkuu muuten paljon muissakin harrastuksissa. Osalla peruskurssilaisista voi olla hyvinkin liikunnallista pohjaa ja taustaa, mutta osalla voi olla haasteita peruskoordinaatiossa ja/tai fyysisessä kuntotasossa. Sovelletussa judossa on henkilöitä, joilla on erityistä tuen tarvetta esimerkiksi liikkumisessa, ymmärryksessä, puheen tuottamisessa, aistien toiminnassa, suureen ryhmään sopeutumisessa tai tarvitsevat jostain syystä enemmän aikaa asioiden oppimiseen. Judoharjoituksissa on otettava jokaisen yksilön lähtökohdat huomioon. Aikuisilla iän ja kuntotason huomioiminen tavoitteen asettelussa on tärkeää. On muistettava, että kaikki tulevat aina harjoituksiin nauttimaan judoharjoituksista tai sen osista. Hakemaan uusia haasteita, oppimaan uutta ja/tai kohottamaan kuntoa. Valmentajalle onkin iso haaste vetää harjoituksia niin, että jokainen saa sopivaa haastetta harjoituksesta.

Harjoituksen suunnittelu

Harjoituksen on hyvä olla johdonmukainen alusta loppuun, monipuolinen ja vaihteleva. Yksittäiselle harjoituskerralle tulisi olla selkeä tavoite, mutta riittävän joustava suunnitelma. Jokainen harjoitus ei mene aina käsikirjoituksen mukaan ja ryhmän koostumus voi vaihdella, joten on hyvä olla plan B.

Harjoituskaudelle on hyvä olla myös tavoite, johon pääsy koostuu useista toisiaan täydentävistä harjoituksista. Tavoite voi olla vyökoe, kilpailu, kuntotaso, tekniikka, jne. Harjoituskauden suunnitelman ei tulisi olla liian yksityiskohtainen jokaiselle harjoituskerralle vaan sen pitäisi olla riittävän joustava ottamaan huomioon valmennettavien kehittymisnopeuden. Harjoituksien toteutumista on hyvä itsearvioida ja tarkentaa tarvittaessa seuraavaa kertaa varten.

Sovituista säännöistä ja rutiineista on hyvä pitää kiinni.

Kehonhallinta ja koordinaatiokyky

Kehonhallinta eli motorinen kunto tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa. Liikkeiden säätely perustuu useiden aistijärjestelmien sekä hermo-lihasjärjestelmän yhteistoimintaan. Myös aikaisemmat kokemukset sekä kyky ennakoida ja reagoida tilanteisiin vaikuttavat suorituksen lopputulokseen. Hyvässä kehonhallinnassa aistitoimintojen, hermoston ja lihaksiston toiminta näyttäytyy sujuvina, tarkoituksenmukaisina ja turvallisina liikesuorituksina. Turvallisissa liikesuorituksissa liikkeet suoritetaan hallituilla liikeradoilla ja -laajuuksilla siten, ettei kudoksia virheellisesti kuormittavia voimia pääse syntymään.

Motorisen kunnan osatekijöitä ovat tasapaino, koordinaatio, nopeus ja ketteryys. Jotta liikkeiden suorittaminen onnistuisi tarkoituksenmukaisesti ja oikeita liikeratoja käyttäen, myös fyysisten perusominaisuuksien eli lihasvoiman, kestävyuden ja liikkuvuuden on oltava liikkeiden ja niiden liikeratojen edellyttämällä tasolla. Näiden lisäksi myös rakenteelliset tekijät, kuten tukirangan anatomiset poikkeavuudet, voivat vaikuttaa liikkeiden suorittamiseen ja liikehallintaan.

Suuri osa perusliikkumisen taidoista opitaan lapsena jo ennen kouluikää. Lapsuudessa on mahdollista rakentaa vahva ja monipuolinen pohja myöhemmässä iässä harjoitettavia haastavampia lajitaitoja varten. Vanhempana oppiminen ottaa enemmän aikaa ja kaikkein haastavimpien tekniikoiden oppiminen voi olla erittäin haastavaa. Harjoittelu vaatii pitkäjänteisyyttä ja runsaita toistoja.

Jokaiseen judoharjoitukseen kuuluu kehonhallinta- ja koordinaatio -osio. Aikuisten peruskurssilla ja kuntojudossa näihin osuuksiin käytetään enemmän aikaa kuin nuoremmilla. Liikkeet valitaan siten, että jokainen pystyy tai melkein pystyy suorittamaan liikkeet. Kun osaaminen kehittyy, voidaan lisätä liikkeitä ja vaikeutta.

Aikuisilla, jotka ovat harrastaneet nuorena aktiivisesti judoa tai muuta urheilua, on muistissa erilainen kehonhallinnan ja kestävyuden kyvykkyys kuin mitä se vanhemmalla iällä sitten usein todellisuudessa on. Jotta harjoittelu jatkuisi pitkään mielekkäänä, turvallisesti ja terveenä, valmentajan tulisi perehtyä riittävästi valmennettavien liikunnallisiin taustoihin ja suunnitella harjoitukset pitkäjänteisen kehittymisen mukaan.

Harjoituksen rytmitys

Harjoituksen tempoon vaikuttaa valmennettavien harrastajien ikä, kuntotaso ja taustat. Peruskurssilla ja kuntojudossa ero kilpailuun tähtäävään harjoitteluun on lähinnä harjoituksen intensiteetissä, jonka jokainen voi sovittaa omiin lähtökohtiinsa sopivaksi. Harjoitukset ovat tekniikkapainotteisia.

Harjoittelu aloitetaan valmistavalla osalla rauhallisesti lämmittäen ja vertyellen eri lihasryhmät. Valmistava osa voi sisältää lajinomaisia liikkuvuutta ja koordinaatiota kehittäviä osia, kuten venytyksiä, taitoliikkeitä ja ukemeja. Lämmittelynä voi olla myös kevyttä mattojudoa. Ukemit tulisi olla mukana jokaisessa harjoituksessa.

Varsinaisen tekniikan opetusjaksot on hyvä pitää tiiviisiin pätkiin rytmittynä. Lyhyet opetustuokit ja paljon toistoharjoittelua. Opetuksen rytmittämisen avulla istuminen ja paikallaan oleminen on vähäisempää, eikä oppilaiden alkuvertytelyssä hankittu lämpö pääse haihtumaan.

Tekniikkajakson jälkeen on hyvä soveltaa opittua kamppailun, randorin, kautta. Oppilaat oppivat huomaamaan mitkä tekniikat toimivat todellisen vastustajan kanssa harjoitellessa. Kamppailun avulla oppilas oppii löytämään myös ne tekniikat, mitkä eivät toimi tai toimivat itselle parhaiten.

Lopuksi on hyvä olla riittävästi palauttavaa harjoittelua, rentoa liikkumista ja venyttelyä.

Tekniikka

Tekniikan opettamista suunnitellessa on tärkeää huomioida ryhmä, sen kokemus, tavoitteet ja ikärakenne. Opettamiselle on hyvä asettaa tavoite ja suunnitella opetus sen mukaan, mitä opetetaan ja miksi. Aikuisille judon tekniikkaa opettaessa on hyvä keskittyä tekniikan ydinasioihin, miten ja miksi tekniikka toimii. Aikuiset jaksavat kuunnella, mutta innostuneesti ja yksinkertaisesti esitetty asia ymmärretään helpommin. On hyvä näyttää opetettava tekniikka ensin kokonaisuutena, mieluiten oikeassa tilanteessa ja palastella sen jälkeen se pienempiin osiin. Opetuksen aikana kannattaa painottaa yhtä tai kahta olennaista asiaa ja varmistaa, että oppilaat ymmärsivät opetuksen. Harjoittelu on hyvä aloittaa heti näyttämisen jälkeen. Valmentaja seuraa oppimista ja antaa palautetta.

Mattotekniikan opetuksessa ei ole hyvä keskittyä pelkkiin sidontoihin, käsilukkoihin ja kuristuksiin, vaan opettaa monipuolisesti myös uken hallintaa matossa kamppailun kautta.

Peruskurssilaisilla on hyvä aloittaa heittoharjoittelut jalkaheitoilla. Heittoharjoittelua on hyvä tehdä mahdollisimman paljon liikkeestä uchikomi sarjoina, joiden päätteeksi heitto. Uken roolia harjoittelun onnistumisessa tulee muistuttaa.

Tekniikan harjoitteluun on hyvä antaa riittävästi aikaa.

Vyökoe

Vyökoe on oppimistilaisuus, jossa oppilas pääsee esittämään omaa osaamistaan. Keltainen vyö saadaan peruskurssin jälkeen vyökoetapahtumassa. Oranssi vyö saadaan puolen vuoden harjoittelun jälkeen, jne.

Ennen vyökoetta graduoija ja valmentaja käyvät läpi ne asiat, mitä peruskurssin aikana on opetettu. Tällöin graduoija osaa kysyä vyökokelailta niitä asioita, mitä kuuluisi hallita. Seuraavilla vyökokeilla on tarkemmin määritelty vaatimustaso Judoliiton ohjeiden mukaisesti.

Vyökokeen vastaanottajien tehtävä on kannustaa ja motivoida oppilaita. Vyökoe on kokeen lisäksi myös oppimistilanne, jossa koko ryhmä oppii judonomaista toimintatapaa. Vyökoe on kenelle tahansa jännittävä, mutta positiivinen kokemus auttaa ja kannustaa jatkamaan judoa eteenpäin. On muistettava, että jokaisella aikuisjudokalla on omat tavoitteensa. Jollekin se on kilpailullinen, kuntoilullinen tai vain halu kehittyä, mutta jokaiselle voi judosta tulla elämänmittainen harrastus.

Peruskurssilta kuntojudoon ja/tai yleiseen ryhmään

Peruskurssin jälkeen kukin voi siirtyä joko kuntojudoon tai yleiseen ryhmään tai molempiin. Yleisen ryhmän kilpailullisen temmon vuoksi on syytä suositella hakemaan ensin tuntumaa kuntojudoharjoituksista. Tekniikkavaraston karttuessa hyväkuntoisia voi suositella osallistumaan myös yleisen ryhmän harjoituksiin hakemaan lisää kamppailukokemusta.