

OHJEISTUS OULUN JUDOKERHON VALMENTAJILLE

Peruskurssi ja värinuoret

Yleistä

Peruskurssille ja värinuorten ryhmään osallistuvat 8-13 vuotiaat lapset. Nykyään lasten liikunnallisissa taidoissa on huomattavan suuria eroja. Osa lapsista liikkuu paljon ulkoillen, leikkien ja pelaten. Trampoliinien yleistyminen on osaltaan lisännyt lasten liikuntaa. Valitettava tosi asia kuitenkin on, että isolla osalla lapsista liikunnan määrä on todella vähäinen. Judo harjoituksissa on otettava jokainen yksilö huomioon, huomioiden heidän fyysiset lähtökohdat. Heikot fyysiset lähtökohdat ilmenevät eri tavoin. Lapsi voi esimerkiksi jättäytyä ulkopuolelle jossakin vaiheessa harjoitusta. On kuitenkin muistettava, että nämä lapset tulevat aina harjoituksiin ja varmasti nauttivat judoharjoituksista tai sen osista. Valmentajalle onkin iso haaste vetää harjoituksia niin, että jokainen saa sopivaa haastetta harjoituksesta.

Leikki

Leikki on lapsen urheilua. Leikissä lapsen on helppo olla mukana oman kunnan puitteissa ja pitää luonnollisia taukoja. Myös ääntä ja melua saa olla leikkiessä, se on lapselle luonnollista ja valmentajan on hyvä ottaa tämä huomioon. Vaikka kyse on judosta, on valmentajan hyvä miettiä lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti, eikä pelkästään judon oppimisen kannalta.

Jokaiseen judoharjoitukseen kuuluu leikki tai useampi leikki. Leikki on hyvä tehdä alkulämmittelynä ja loppuverryttelyksi. Leikkiin on myös helppo sisällyttää judotekniikkaa, esimerkiksi hipassa voidaan pelastaa uchikomilla tai mattokäännöllä. Kamppailullisissa leikeissä sääntöjä muuttamalla saadaan eri tekniikat esiin, esimerkiksi vain jaloilla saadaan kaataa, jolloin tehdään paljon jalkatekniikoita jne... Kamppailulliset leikit, tehtävärandorit ja randorit valmistavat nuoria judokoita parhaiten kilpailuja varten. Tehtävärandoreita voi olla todella monenlaisia ja kokeilemalla löytyy parhaat, mutta esimerkiksi molemmat kädet

hihoista, toisella kahvaote ja vaihto, uken tehtävä vain väistellä ja vaihto, saa käyttää vain lonkkatekniikkaa ovat toimineet hyvin.

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 jo ennen kouluikää, joten lapsuudessa on mahdollista rakentaa vahva ja monipuolinen pohja myöhemmässä iässä harjoitettavia haastavampia lajitaitoja varten.

Jokaiseen judoharjoitukseen kuuluu kehonhallinta ja koordinaatio osio. Liikkeet valitaan siten, että jokainen pystyy tai melkein pystyy suorittamaan liikkeet. Kun osaaminen kehittyy, voidaan lisätä liikkeitä ja vaikeutta.

Liikkuvuuden herkkyyskaudet

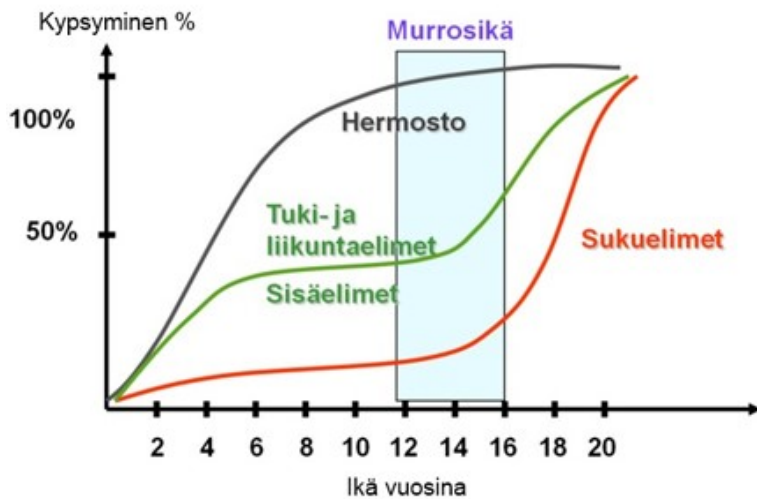
Lapsena liikkuvuusharjoittelu tulee aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. Harjoitusmäärää on lisättävä tasaisesti siten, että maksimaalinen liikkuvuustaso saavutettaisiin 11–14 vuoden tienoilla. Tässä vaiheessa saavutettu liikkuvuus kannattaa säilyttää myöhemmissä ikävaiheissa ja liikkuvuutta tulisi jalostaa enemmän lajissa vaadittavaksi aktiiviseksi liikkuvuudeksi.

Lapsille on tärkeää opettaa monipuolisesti koordinaatiota ja kehonhallintaa tukevia liikkeitä. Lapsia valmennettaessa kehonhallinta- ja koordinaatioliikkeet kuuluvat jokaiseen judoharjoitukseen. Liikkuvuutta voidaan parantaa useilla leikinomaisilla liikkeillä kuten esimerkiksi mittarimadolla, krokotiililiikkeellä sekä sivu- ja haarakuperkeikoilla.

Herkkyyskaudet

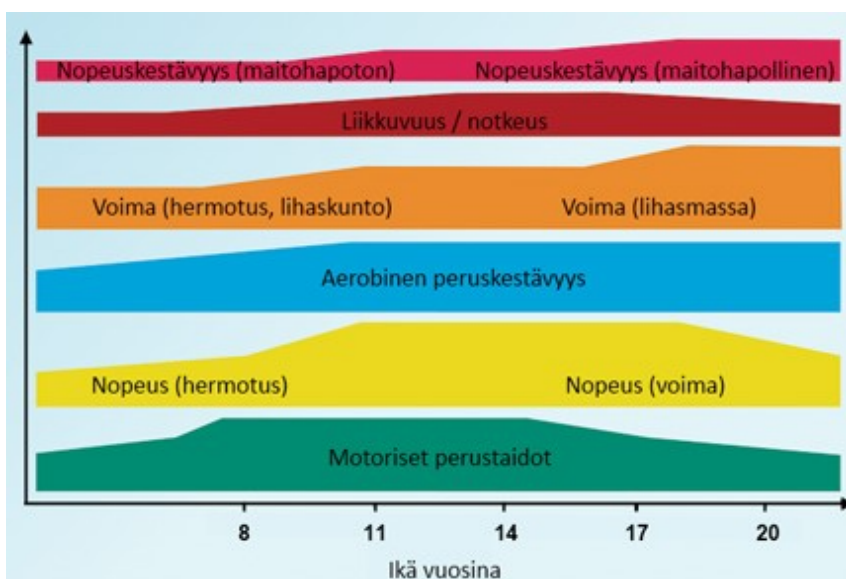
Lasten ja nuorten valmentamisessa on tärkeää huomioida biologisen kypsymisen asettamat eri ominaisuuksien herkkyyskaudet. Herkkyyskausilla tarkoitetaan vaiheita, jolloin kukin ominaisuus kehittyy ja vakiintuu kaikkein helpoimmin.

Laadukkaan harjoittelun suunnittelussa herkkyyskaudet otetaan huomioon yhdessä urheilijan kypsyystason ja harjoittelutaustan kanssa. Herkkyyskaudet perustuvat kehon eri kudosten kypsymisaikatauluun. Alla olevassa kuviossa näkyy eri elinjärjestelmien kehitys syntymästä 20 ikävuoteen asti.



Kuvio 1. Elinjärjestelmien kehittyminen. Mero, A. ym. 2004.

Herkkyyskaudet huomioivaa ja pitkäjänteistä juniorivalmennusta suunniteltaessa hyvä apuväline on myös seuraava kuvio. Siinä esitellään tarkemmin fyysisten ominaisuuksien painopistealueet eri ikävaiheissa. Kuviossa olevien ikävuosien kohdalla kannattaa muistaa urheilijoiden yksilölliset erot, jotka voivat vaihdella varsin paljon biologisen kypsymistason mukaan.



Kuvio 2. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa. Hakkarainen H. ym. 2008.

Taidon herkkyykskaudet

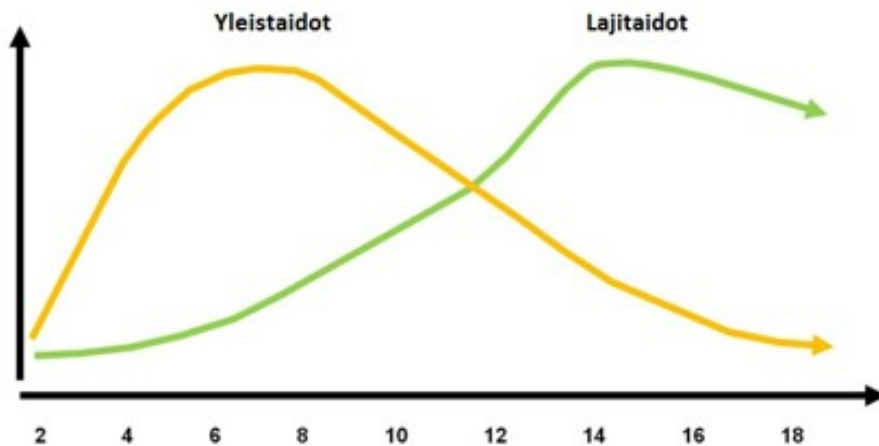
Taito jaetaan perinteisesti yleistaitavuuteen ja lajitaitavuuteen.

Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä hallita ja oppia erilaisten suoritusten ja urheilulajien taidollisia vaatimuksia sekä hallita kehoa tasapainoa ja suunnanmuutosta vaativissa tilanteissa.

Lajitaitavuudella tarkoitetaan tietyn lajin tekniikan tarkoituksen mukaista hyväksikäyttöä tilanteen vaatimusten mukaan, muuttuvissa olosuhteissa ja tekniikan korjauskykyä sekä uuden tekniikan oppimiskykyä. Judossa tämä opitaan parhaiten kamppailuin ja leikkien kautta.

Ikävuodet 1–6 ovat parhaimpia yleistaitavuuden kehityksen ja kehittämisen kannalta ja ikävuodet 7–12 yleistaitavuuden vakiinnuttamisen sekä lajikohtaisten taitojen oppimisen suhteen. Kuviossa 3 on nähtävissä yleistaitavuuden ja lajitaitavuuden ajoittuminen limittäin nuorten harjoittelussa.

Judossa alle murrosikäisillä tärkeintä on oppia hyvät yleistaidot ja kamppailutaidot. Kun opitaan hyvät yleistaidot sekä kehonhallinta, on helppo oppia judotekniikat. Vahvojen yleistaitojen opettaminen vaatii judovalmentajalta harjoitusten suunnittelua, sillä nykypäivän harjoitukset toteutetaan eri tavalla kuin itselle on opetettu. Nykyään judon opetuksessa painotetaan kamppailun kautta oppimista sekä yleistaitojen kehittymistä. Nykyaikaisella tavalla harjoituksia vedettäessä valmentajan on helppo huomata, kuinka hyvin lapset jaksavat ja keskittyvät harjoitukseen. Nykyään harjoituksissa on enemmän liikuntaa ja vähemmän istumista. Kun harjoituksissa on enemmän liikuntaa ja kamppailua, se kehittää myös kuntoa sekä kestävyyttä. Riittävän hyvä kunto mahdollistaa judon harjoittelun myöhemmin vaaditulla intensiteetillä ja toistoilla. Nuori judoka jaksaa tällöin harjoitella useita kertoja viikossa. On hyvä muistaa, että ennen judo aloitettiin vasta 10-12 vuoden iässä ja tuolloin lapset liikkuvat luonnostaan enemmän, mikä lisäsi ja vahvisti heidän liikunnallisia yleistaitojaan. Tällöin voitiin aloittaa judotekniikat heti judoharrastuksen alkumetreillä.



Kuvio 3. Yleistaitojen ja lajitaitojen harjoittelun painottuminen ja ajoittuminen eri ikävaiheissa. Hakkarainen, H. Valmentaja-lehti 1/2007.

Nopeuden herkkyyskaudet

Nopeus on hyvin vahvasti peritty ominaisuus. Sitä voidaan kuitenkin kehittää, jos harjoittelu aloitetaan riittävän nuorena ja harjoittelussa paneudutaan nimenomaan herkkyyskausien hyödyntämiseen. Nopeuteen vaikuttaa erityisesti hermotus, taito ja voimataso.

Ennen murrosikää painotus on vahvasti erilaisissa monipuolisissa liiketiheyttä, reaktiokykyä, rytmittäjua ja taitoa kehittävässä nopeusharjoituksissa, joita on hyvä sisällyttää harjoitteluun päivittäin. Näiden ominaisuuksien harjoittaminen murrosiän jälkeen on huomattavasti vaikeampaa ja osittain jopa mahdotonta. Voimaharjoittelun lisääntyminen murrosiässä ja sen jälkeen on sopiva jatkumo nopeuden kehittämiseksi.

Harjoituksen rytmitys

Harjoituksen tempoon vaikuttaa valmennettavien urheilijoiden ikä. Mitä pienempien lasten kanssa ollaan tekemisissä, sitä nopeampi harjoituksen tempo tulisi olla. Työjaksot on hyvä pitää lyhyinä, sillä lapsen elimistö ei kestä maitohappoa. Lyhyet työjaksot ja nopeat vaihdot tehtävien välillä tekevät harjoittelun mielekkääksi lapselle, sillä se on lapsen luontainen tapa liikkua. Tällä tavoin harjoiteltaessa myös lapsen mielenkiinto pysyy parhaiten mukana. Lyhyet työjaksot kehittävät myös nopeutta ja reaktiokykyä, joka on judossa tärkeää.

Valmentajan on hyvä suunnitella harjoitus niin, että siinä on paljon tekemistä, paljon pieniä muutoksia ja erilaisia kamppailuja. Harjoituksen rytmittämisen ja kamppailun avulla harjoituksessa on paljon liikettä sekä myös lajitekniikkaa. Rytmittämisen avulla istuminen ja paikallaan oleminen ovat vähäisempää kuin perinteisessä opetustuokiopohjaisessa judon opettamisessa. Kamppailut ovat tärkeä osa lasten judoharjoitusta. Kamppailun kautta opitaan kilpailevaa judoa. Lapsi löytää toimivat tekniikat kamppailun kautta ja oppii huomaamaan mitkä tekniikat toimivat kamppailussa ja randoreissa todellisen vastustajan kanssa harjoitellessa. Kamppailun avulla lapsi oppii löytämään myös ne tekniikat, mitkä eivät toimi tai toimivat itselle parhaiten. Valmentajan rooli on ohjata lasta löytämään itselleen luontaisimmat judotekniikat kamppailun avulla.

Tekniikka

Tekniikan opettamista suunnitellessa on tärkeää huomioida ryhmä ja sen ikärakenne. Perinteistä, usein aikuisille sopivaa, tapaa opetella judoa ei kannata opettaa lapsille. Suurin osa lapsista ei jaksakaan keskittyä pitkään puheeseen. Lapsen keskittyminen herpaantuu helposti ja siitä voi seurata ei-toivottua käyttäytymistä. Judon tekniikkaa opettaessa on hyvä keskittyä yhteen tai kahteen asiaan. Lapsille on suositeltavaa opettaa judoa mattotekniikoiden kautta, koska silloin päästään heti kokeilemaan tekniikkaa myös kamppailuissa. Mattotekniikkaan opetuksessa ei ole hyvä keskittyä pelkkiin sidontoihin, vaan opettaa myös uken hallintaa matossa kamppailun kautta. Opettaessasi yhden sidonnan, lapset yleensä pyrkivät tekemään juuri oppimansa tekniikan, vaikka heillä olisi jo hyvä sidonta ja hallinta päällä.

Opetettava judoheitto on hyvä valita siten, että se on jokin eteenpäin suuntautuva heitto. Taaksepäin suuntautuvassa heitossa lapsen niska ei ole vielä riittävän vahva, jotta se jaksaisi pitää leuan rinnassa ukemia tehtäessä. Jalkaheitot on hyvä aloittaa kamppailuissa kolmen ryhmässä tai parin kanssa. Harjoittelun alussa käytetään hihaotetta, jota ei saa kamppailun aikana irrottaa. Pitävä hihaote kannattelee ukea automaattisesti kaatumisen aikana ja tällöin kaatuminen ei käy lapselle kipeää.

Opetuksen suunnittelussa valmentajan on tiedostettava heiton merkitys. Heiton päätavoitteena on saada kaveri kaadettua ja pidettyä selällään tatamissa.

Vyökoe

Vyökoe on oppimistilaisuus, jossa jokainen lapsi pääsee esittämään omaa osaamistaan. Keltainen vyö saadaan peruskurssin jälkeen vyökoetapahtumassa. Oranssi vyö saadaan 1.5 vuoden harjoittelun jälkeen, vihreä suoritetaan samoin 1.5-2 vuoden harjoittelun jälkeen.

Ennen vyökoetta graduoija ja valmentaja käyvät läpi ne asiat, mitä peruskurssin aikana on opetettu. Tällöin graduoija osaa kysyä lapsilta niitä asioita, mitä lapsen kuuluisi hallita. Esimerkiksi jos on kamppailtu, otettu randoria ja harjoiteltu koordinaatioliikkeitä, silloin kysytään näitä taitoja. Vyökokeen aikana lapset ottavat keskenään pysty- ja mattorandoria. Vyökokeenpitäjät eli graduioijat etsivät näistä randoreista tekniikoita, jota lapset osaavat. Nämä tekniikat voidaan graduioijan pyynnöstä esittää vielä erikseen koko ryhmälle. Judotekniikoiden nimien hallintaa ei vaadita tässä vaiheessa.

Vyökokeen vastaanottajien tehtävä on kannustaa ja motivoida lasta. Tämä ilmenee muun muassa lapsen kehumisena. Graduoija voi tukea lapsen tekniikkaa kertoa tekniikan nimen, mitä esitetään koko ryhmälle. Tällä tavoin samalla tuetaan koko ryhmän oppimista. Lapselle jää positiivinen kokemus vyökokeesta ja huomaa kuinka paljon on oppinut. Tämä jännittävä, mutta positiivinen kokemus auttaa lasta jatkamaan judoa eteenpäin.

Natsan voi suorittaa omissa kotisalikilpailuissa. Tämä tapa kannustaa lapsia kokeilemaan kilpailua, joka kuuluu olennaisena osana judoon. Kotisalikilpailut ovat matalan kynnyksen kilpailuja, joissa sarjat tehdään lasten osaamistason mukaan. Lapsen on helppo tulla kilpailuun tutulle kotisalille, tuttujen ihmisten ympäröimänä. On kuitenkin muistettava, että jokaisesta lapsesta ei tule kilpailevaa judokaa, mutta judosta voi tulla heille elämänmittainen harrastus.

Siirtyminen yleiseen ryhmään

Värinuorissa on erityisesti otettava huomioon, missä vaiheessa nuoria siirretään yleiseen ryhmään. Pelkkä fyysinen ikä ei aina ole peruste siirtää yleiseen ryhmään. Valmentajan on huomioitava myös nuoren henkinen puoli ja kaverit. Yksittäistä nuorta ei ole hyvä siirtää yleiseen ryhmään, vaan mieluummin odotetaan vähän ja siirretään isompi kaveriporukka kerralla. Siirtyminen on parasta tehdä keväällä ennen kesätaukoa. Silloin päästään sisälle uuteen ryhmään hyvin ennen kesätaukoa.

