

Ohjaajan opas



Tervetuloa ohjaajaksi Oulun Judokerhoon!

Tähän oppaaseen on koottu hyödyllisiä neuvoja ja vinkkejä lasten ja nuorten kanssa toimimiseen. Oulun Judokerhossa ohjaaja sitoutuu toimimaan asiallisesti, vastuullisesti sekä lasta ja nuorta kunnioittavasti, Oulun Judokerhon arvojen mukaisesti:

- **Arvostava vuorovaikutus**

Toteutamme seurassamme yhteisesti laadittuja pelisääntöjä. Toimimme vastuullisesti ja olemme avoimia sekä arvostamme ja kunnioitamme toisiamme ja sidosryhmiämme kaikissa tilanteissa.

- **Laadukas seuratoiminta**

Kannustamme ja tuemme toiminnassamme ohjaajien- ja valmentajien kouluttautumista. Mahdollistamme laadukkaan ja monipuolisen judoharjoittelun kaikille jäsenillemme judokan urapolku-mallien mukaisesti.

- **Alueellinen yhteistyö**

Osallistumme aktiivisesti alueelliseen yhteistyöhön, jossa olemme aloitteellisia ja viestimme avoimesti muiden alueemme judoseurojen kanssa.

Toimintaa ohjaa myös Oulun Judokerhon visio:

- Tulemme olemaan Suomen suurin judoseura
- Tarjoamme jokaiselle jäsenelle oman iän, taitotason, erityistarpeiden ja tavoitteiden mukaisen harrastusryhmän.
- Takaamme laadukkaan ohjauksen myös tulevaisuudessa harrastajille sekä kilpauraa tekeville.
- Olemme yhteiskunnallinen suunnannäyttävä ja judon edelläkävijä. Kasvatamme lapsista ja nuorista toiset huomioon ottavia, erilaisuuden suvaitsevia, itsestään ja toisista huolehtivia sekä kestävästi toimivia yhteiskunnan jäseniä myös tulevia sukupolvia ajatellen.

Tuntirakenne

Ohjaajan on hyvä tehdä ennen kauden alkua omalle ryhmälleen kausisuunnitelmia – mitä harjoitellaan, missä järjestyksessä harjoitellaan ja mitä asioita lapsilla ja nuorilla on tavoitteena kauden aikana oppia. Jos ryhmä on toisilleen uusi, alkuun voi varata enemmän aikaa tutustumistyyppisille harjoituksille. Jos judo lajina on ryhmälle uusi, paljon fyysistä kontaktia sisältäviä harjoituksia voi ottaa mukaan vähitellen.

Ryhmästä riippuen ohjattu tunti on yleensä kestoltaan n. 1-1,5 tuntia. Hyvä tuntirakenne on sellainen, jossa harjoitellaan monipuolisesti kaikkia judon osa-alueita. Tunti voi koostua esimerkiksi alkulämmittelystä, peleistä, koordinaatioharjoitteista, tekniikkaharjoittelusta ja randorista. Judoon kuuluvia termejä on hyvä ottaa mukaan alusta alkaen, lapsen ikätaso huomioiden. Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä enemmän harjoitus voi sisältää leikinomaista tekemistä ja harjoituksia. Isompien lasten ja nuorten kanssa voidaan harjoitella tekniikkaa systemaattisemmin. Ohjaaja voi itse osallistua harjoitteisiin ja leikkeihin tai toimia tuomarina ja valvojana, tilanteesta riippuen.

Ravinto- ja ruokasuositukset

Kovaa ja tavoitteellisesti treenaavien sekä paljon kisareissuilla kulkevien lasten ja nuorten kanssa ruoka- ja ravintoasioita voi käydä yhdessä läpi. Keskusteluun voi ottaa mukaan myös vanhemmat, esimerkiksi kauden aloitustapahtumassa tai erikseen järjestettävissä vanhempien tapaamisissa treenien yhteydessä. Ruoka- ja ravintokeskustelussa voi myös yleisesti käydä läpi terveellisiä elämäntapoja, joista lapsi ja nuori hyötyy.

Lapsen ja nuoren hyvinvointia tukee säännöllinen ateriarytmi, joka koostuu kunnollisista aterioista: tukeva aamiainen, täysipainoinen koululounas, kodin

päivällinen ja terveelliset, viisaasti koostetut välipalat. Paras janojuoma on vesi. Päivän aikana on hyvä nauttia 5–6 ateriaa, 3–4 tunnin välein.

Ruoka-annos kootaan lautasmallin mukaan: puolet lautasesta täytetään kasviksilla, kuten raasteilla, salaattilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan, riisin, pastan tai muun viljavalmisteen osuus on noin neljännes. Jäljelle jäävä neljännes jää kala-, liha- tai munaruoaalle, jonka voit korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomana voi nauttia maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää levitteineen.

Paljon urheilevan lapsen ja nuoren ruokavaliassa koostuu riittävä ravintoaineiden- ja energian saanti. Hiilihydraatteja tarvitaan sitä enemmän, mitä enemmän lihastyötä tehdään. Hiilihydraatin lähteinä kannattaa suosia täysjyväviljoja, joista saa myös tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Proteiinia saa riittävästi oikeaoppisesti kootun lautasmallin mukaisista pääaterioista ja esimerkiksi proteiinipitoisista välipaloista, kuten vähäsokerinen jogurtti, rahka tai kananmunalla päällystetty leipä.

Leireille ja kisareissuille lapsia ja nuoria voi ohjeistaa ottamaan mukaan terveellistä ja täyttäviä eväitä. Näitä ovat esimerkiksi:

- helposti mikrossa lämmitettävät ateriat (jos näitä on erikseen ohjeistettu ottamaan mukaan)
- eväsleivät (ilman salaattia, kurkkua ym. helposti pilaantuvia täytteitä)
- hedelmät (banaani, omena, helposti kuorittavat hedelmät)
- välipalapatukat
- rusinat ja pähkinät
- tumma suklaa
- juomapulloon vettä, myös mehua voi olla erikseen mukana

Limukat, karkit, sipsit ym. herkut syödään vasta kilpailujen jälkeen (kun kaikki ovat otelleet) ja paluumatkalla.

Liikuntasuositukset

Liikuntasuosituksista voi puhua yhdessä sekä lasten ja nuorten että heidän vanhempiensa kanssa. Tässä kohtaa on tärkeää huomioida, että tarvittava liikuntamäärä ei kerry välttämättä pelkästään judoa harrastamalla vaan lapsia ja nuoria täytyy kannustaa monipuoliseen liikkumiseen myös muulla vapaa-ajalla. Esimerkiksi koulumatkat kuljetaan mahdollisuuksien mukaan kävellen tai pyörällä ja joka päivä ulkoillaan riittävästi. Kovien urheilusuoritusten- ja kilpailujen jälkeen myös palautumiselle ja levolle täytyy jättää aikaa.

Kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden.

Suosituksen mukaan lapsen ja nuoren olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään viikon jokaisena päivänä. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Pelisäännöt ja sopimattomaan käytökseen puuttuminen

Jokaisen kauden alussa, viimeistään lokakuun loppuun mennessä, jokainen ryhmä tekee omat pelisäännöt. Pelisäännöissä sovitaan yhteisistä käytänteistä ja mietitään, miten jokaisella olisi mahdollisuus mukavaan ja turvalliseen harrastamiseen. Pelisäännöissä kuunnellaan lapsia ja nuoria ja heidät osallistetaan sääntöjen tekemiseen. Säännöt tulevat näkyville dojon seinälle ja niihin voidaan vuoden aikana palata, aina tarpeen mukaan.

Joskus säännöistä huolimatta eteen tulee tilanteita, jossa esiintyy sopimatonta käytöstä: epäasiallista kielenkäyttöä, nimittelyä, porukasta pois sulkemista, kiusaamista tai fyysistä väkivaltaa. Olipa kyse millaisesta sopimattomasta käytöksestä tahansa, ohjaajan täytyy puuttua siihen välittömästi ja napakasti. Lasten ja nuoren ikätason huomioiden tilanteet pyritään selvittämään yhdessä, kaikkien ajatuksia ja näkökulmia kuunnellen. Tarpeen tullen myös vanhemmat voidaan ottaa mukaan keskusteluun.

Leireille ja kisareissulle voidaan sopia erikseen sääntöjä esim. kännykän käyttöön liittyen. Päihteiden käyttöön (tupakka, alkoholi, vape) Oulun Judokerholla on nollatoleranssi.

Kisatilanteet

Etenkin ensimmäiset judokisat saattavat olla lapselle ja nuorelle jännittävä paikka. Valmentajan on tärkeää olla läsnä ja seurata tarkasti ja herkällä korvalla valmennettavia kisapäivän ajan.

Punnitus-tilanteessa on tärkeää huomioida hienovaraisuus. Osalle lapsista ja nuorista painoon liittyvät asiat ovat todella herkkiä, ja punnituksessa läsnä olevan henkilön tehtävä on varmistaa, että tilanteesta tehdään mahdollisimman mukava ja turvallinen kaikille osapuolille. On sanomattakin selvää, että tähän tilanteeseen ei

kuulu minkäänlainen painon ihmettely tai kommentointi. Sama koskee myös lasten ja nuorten muuhun ulkonäköön liittyviä asioita.

Ottelutilanteessa valmentaja voi antaa lapselle ja nuorelle ohjeita, yhteisten sovittujen käytäntöjen mukaan. Palautetta annetaan vain lapsen ja nuoren tekemisestä – ei koskaan hänen persoonastaan tai identiteetistään. Ensiarvoisen tärkeää on kannustaa ja tsemptata. Häviötilanteessa lapset ja nuoret saattavat käyttäytyä eri tavoin: joku saattaa alkaa itkeä, joku vihastuu, joku haluaa olla yksin, joku kokoaa nopeasti itsensä ja ei ole tappiosta moksiskaan. Valmentajan on hyvä tarkkailla tilannetta ja tarjota mahdollisuutta puhua, jos lapsi ja nuori näin toivoo.

Koulutusmahdollisuudet

Oulun Judokerho kannustaa ja pyrkii tukemaan taloudellisesti ohjaajien kouluttautumista. Jos sinulla on mielessä koulutus, johon haluaisit osallistua, kerro siitä rohkeasti johtokunnalle. Ohessa lista koulutuksista, jotka OJK:n hallitus suosittelee suorittamaan:

- Tervetuloa ohjaajaksi-verkkokurssi, maksuton:
<https://www.olympiakomitea.fi/2018/11/23/tervetuloa-ohjaajaksi-verkkokoulutus-uusille-ohjaajille/>
- Vastuullinen valmentaja-verkkokurssi, maksuton:
<https://oppimisareena.fi/enrol/index.php?id=20>
- Nuori mieli urheilussa- verkkokurssi, maksuton:
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-nuorisotyohon-ja-harrastustoimintaan/nuori-mieli-urheilussa-verkkokurssi-kaikille-valmentajille/>
- Judon perusteet, Oppimisen ja opettamisen perusteet, Tuomarikurssi, VOK1 ja VOK2 järjestetään yleensä vuosittain. Osa kursseista on Judoliiton

organisoimia, ja osa järjestetään Oulun Judokerhon puolesta. Seuraa tiedotusta OJK:n nettisivuilla ja somessa ja ilmoittaudu rohkeasti mukaan!

Muissa vastuutehtävissä toimiminen

Ohjaajana toimimisen lisäksi Oulun Judokerhossa on mahdollista toimia myös muissa vastuutehtävissä. Näitä ovat esimerkiksi:

- Talkootehtävät seuran tapahtumissa ja kisoissa - punnitus, pistetaulu, kanttiini, infopiste, ensiapupiste yms.
- Leirit - ohjaajana tai huoltajana toimiminen oman kotisalini leireillä
- Sponsorikontaktien hankkiminen
- Johtokunnassa toimiminen
- Jotain muuta, mitä? Jos sinulla on jotain omaa erityisosaamista, jota voisit tuoda Oulun Judokerhon käyttöön, niin kuulemme mielellämme siitä lisää!

Hyvä ohjaaja

Hyvälle ohjaajalle voi olla monta määritelmää: hän luo ryhmään myönteisen ilmapiirin ja kannustaa kaikkia yrittämään parhaansa. Hän antaa positiivista palautetta, myös yrittämisestä, sekä muistaa kiittää ja kehua. Hyvä ohjaaja on ystävällinen ja toimii esimerkkinä omille oppilailleen. Hän on myönteinen, innostunut, vastuuntuntoinen ja pitää kiinni yhteisistä sovituista pelisäännöistä. Hän ottaa kaikki lapset ja nuoret huomioon tasapuolisesti ja muistaa, että jokaisessa ohjattavassa on jotakin hyvää.

Tärkeintä on muistaa, että hyvä ohjaaja ohjaa muita omalla esimerkillään: hän suhtautuu myönteisesti ohjattaviin ja judoon, noudattaa dojoetikettiä, pitää oman judoginsa puhtaana, hiukset kiinni ja kynnet lyhyenä sekä pesee jalkansa. Hän on lapsille ja nuorille esikuva – niin hyvässä kuin pahassa. Kahta samanlaista ohjaajaa ei ole – jokaisen on löydettävä oma tapansa toimia!

LÄHTEET JA LISÄTIETOA:

Oulun Judokerho kotisivut: www.ojk.fi

UKK-instituutti: www.ukk.instituutti.fi

Ruokavirasto: www.ruokavirasto.fi

Terve Urheilija: www.terveurheilija.fi

Junnujudo - ohjaajan opas

https://bin.yhdistysavain.fi/1587626/0znycSUfKmlNO5LL20ox0W-wVO/Junnujudo_ohjaajanopas.pdf

Suomen Judoliitto - judolliset pelit, leikit ja kamppailut <http://www.kamiza.fi/wp-content/uploads/2018/07/Judolliset-Pelit-ja-Leikit.pdf>