
Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen toimintasuunnitelma ja budjetti
vuodelle 2007 (hyväksytty alueparlamentissa 10.12.2006)

http://www.es-judo.net/alueparlamentti_2006_poytakirja_syksy.html





Sisällysluettelo:

1. Esipuhe	3
2. Hallinto	4
2.1. Alueparlamentti	4
2.2. Aluejohtoryhmä	4
2.3. Alueen toimihenkilöt	4
2.4. Työryhmät	5
2.5. Alueen posti- ja toimisto rutiinit	5
3. Aluetoiminta	6
3.1. Koulutus- ja kurssitoiminta	6
3.2. Graduoinnit	7
3.3. Valmennus- ja leiritoiminta	7
3.4. Kilpailutoiminta	10
3.5 Talous	11
4. Liitteet	12
4.1. Talousarvio 2007	12
4.2. Tapahtumakalenteriluonnos 2007	13
4.3. Mäkelänrinteen urheilulukion sekä valmennuskeskuksen valmennus suunnitelma kevät 2007	16



1. Esipuhe

Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen toiminta on vihdoinkin siinä tilanteessa, että voimme yhdessä Suomen Judoliiton kanssa palkata alueellemme aluevalmentajan. Suomen Judoliiton hallitus päätti budjettikokouksessaan myöntää 8.000 € aluerahan, joka yhdessä alueen oman varainhankinnan kanssa mahdollistaa valmentajan palkkauksen osa-aikaisena. Suomen Judoliiton kanssa yhteistyössä käydään parasta-aikaa neuvotteluja myös muiden tahojen kanssa mahdollisuudesta saada valmentajasta kokopäivätoiminen.

Aluevalmentajaksi palkataan vuoden alusta aluejohtoryhmän ja Suomen judoliiton yhteisellä päätöksellä Markus Pekkola, joka on jo kuluvan syksyn toiminut Mäkelänrinteen Judolukion vastuupalmentajana erinomaisin tuloksin.

Valmentajan palkkauksen rahoittaminen vaatii Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueelta harkittua rahankäyttöä. Budjetti vuodelle 2007 on alueen pitkäaikaisen ja vakaan toiminnan ansiosta pystytty laatimaan siten, että mitään huimia hinnankorotuksia ei ole tarvinnut tehdä.

Aluejohtoryhmä toivoo, että tuette tätä yhteistä hankettamme kaikin mahdollisin tavoin. Helpointa tukeminen on siten, että markkinoitte jäsenistössänne vahvasti alueemme runsasta koulutustarjontaa, kannustatte kilpailuorientoitunutta junnu-jäsenistöänne liittymään TehoTiimiin sekä olette aktiivisia kaikilla seuratoiminnan saroilla.

Uskomme, että tulossa on hieno judovuosi 2007.

Suomen Judoliitto
Etelä-Suomen alue

aluejohtoryhmä



2. Hallinto

2.1. Alueparlamentti

Alueparlamentti on alueen ylin päättävä elin. Alueparlamentti kokoontuu kahdesti vuodessa Suomen Judoliiton aluejohtosäännön määräämällä tavalla. Kevätparlamentti kokoontuu kevään alueleirin yhteydessä tai aluejohtoryhmän määräämänä muuna ajankohtana ja syysparlamentti kokoontuu syksyn viimeisen alueleirin yhteydessä tai aluejohtoryhmän määräämänä muuna ajankohtana.

Alueen syysparlamentti valitsee alueen johtoryhmän ja toimihenkilöt seuraavaksi vuodeksi sekä hyväksyy seuraavan vuoden toimintasuunnitelman ja talousarvion. Lisäksi alueparlamentti päättää tai valtuuttaa aluejohtoryhmän päättämään ne alueelliset tapahtumat, jotka alueella toimintavuoden aikana järjestetään sekä päättää tai valtuuttaa aluejohtoryhmän päättämään tapahtumien järjestäjät ja ajankohdat.

2.2. Aluejohtoryhmä

Aluejohtoryhmä käyttää ylintä päätäntävaltaa toimintavuotensa aikana. Se suunnittelee, toteuttaa, ohjaa ja koordinoi alueen toimintaa. Aluejohtoryhmän puheenjohtajaa kutsutaan aluepäälliköksi

Aluejohtoryhmä kokoontuu tarpeen mukaan mm. alueleirien yhteydessä. Johtoryhmän päätöksistä tiedotetaan alueen kotisivuilla sekä alueen sähköisen postituslistan avulla.

Aluejohtoryhmän tehtäviin kuuluu mm.

koulutus-, kilpailu-, valmennus- ja leirisuunnitelmat/toteutukset
toiminta- taloussuunnitelma
toimintakertomus, tilinpäätös
tapahtumayhteenvedot
aluetiedote
tiliöinti liittoon ja talouden hoito
dokumentointi, arkistointi
kutsua koolle alueparlamentti
voi tehdä aloitteita vyöarvokorotuksista ja ansiomerkeistä

2.3. Alueen toimihenkilöt

Alueparlamentti nimeää tarpeelliseksi katsomansa toimihenkilöt, jotka yhdessä aluejohtoryhmän ja alueen seurojen kanssa koordinoivat ja toteuttavat alueen tapahtumia; leiritoimintaa, koulutusta, kilpailutoimintaa, valmennustoimintaa jne. Toimihenkilöksi voidaan valita myös henkilö, joka kuuluu aluejohtoryhmään.



Perinteisesti alueella on ollut mm. seuraavat toimihenkilöt:

Koulutuskoordinaattori
Alueleirikoordinaattori
Junnu-Cup koordinaattori
Teho-Tiimi koordinaattori
Aluegraduioija (alueparlamentti voi esittää Dan-kollegiolle)
Apugraduioijat (alueparlamentti voi esittää Dan-kollegiolle)
Kata- ja tekniikkakouluttaja (alueparlamentti voi esittää Dan-kollegiolle)
Graduioijakouluttaja (alueparlamentti voi esittää Dan-kollegiolle)
Aluetuomari
Tuomarikouluttaja
Judon perusteet ja oppiminen ja opettamisen perustaidot kurssien kouluttajavastaava
Tiedottaja
Rahastonhoitaja
Järjestö ja toimitsijakouluttaja

2.4. Työryhmät

Alueparlamentti päättää tai valtuuttaa aluejohtoryhmän päättämään, mitä työryhmiä toimintavuodelle perustetaan. Työryhmien tehtävänä on avustaa aluejohtoryhmää, alueen toimihenkilöitä sekä tapahtumia järjestäviä seuroja tapahtumien koordinoinnissa ja toteuttamisessa. Lisäksi työryhmille voidaan antaa erilaisia kehittämissuunnitelmia.

2.5. Alueen posti- ja toimistorutiinit

Alueen posti lähetetään aluepäällikölle. Tämä nimeää tarvittaessa avukseen sihteerin ja muita toimihenkilöitä.

Alue tiedottaa pääasiallisesti omien www-sivujen kautta (www.es-judo.net) sekä alueen postituslistan kautta (es-judo@yahogroups.com) jonka liittymisohjeet löytyvät alueen www-sivuilta.



3. Aluetoiminta

Alue järjestää leirejä, koulutusta, kilpailuja sekä muuta seuroja palvelevaa toimintaa resurssiensa mukaan. Alue pyrkii olemaan linkki seurojen ja liiton välillä. Tavoitteena on myös toimia niin, että yhteistyö alueen seurojen välillä tiivistyy. Seuroja kannustetaan ja tuetaan tapahtumien järjestämisen osalta.

3.1. Koulutus- ja kurssitoiminta

Koulutus koordinoidaan Suomen Judoliiton koulutukseen sekä SLU:n järjestämien koulutustilaisuuksien kanssa. Alue tukee tarvittaessa Liiton koulutustoimintaa.

Vuoden aikana järjestetään seuraavat koulutustapahtumat:

Tuomarikoulutus

Uusien tuomareiden peruskurssi sekä tarkkailukisa Junnu-Cup:in tms. yhteydessä talven/kevään/syksyn aikana. Hinta 65 euroa+liiton materiaalimaksu. Lisäksi voidaan järjestää kilpailijoille/TehoTiimiläisille sääntötietopaketteja alueleirien tai TehoTiimitapahtumien yhteydessä mikäli tarvetta/halua ilmenee.

Judon perusteet

Keväällä kaksi kertaa sekä syksyllä yhden kerran (hintaa 60 euroa)

Oppiminen ja opettamisen perustaidot

Keväällä ja syksyllä (hintaa 60 euroa)

Nuori-Suomi ohjaajakoulutus

Keväällä (hintaa 70 euroa)

Peruskurssiohjaajakoulutus

Syksyllä (hintaa 70 euroa)

Kata- ja tekniikkakoulutus

Kaikki kata-leirit järjestetään yhteistyössä dan-kollegion alueorganisaation kanssa yhteistyössä. Yhteistyö on sujunut alueellamme erinomaisesti ja olemme saaneet vuosikautia erinomaista opetusta säännöllisesti järjestetyillä kata-leiripäivillämme. Keväällä ja syksyllä järjestetään nage-no-kata leirit (hintaa 20 euroa).

Muita kataleirejä ja ohjaaja-iltoja järjestetään tarpeen mukaan (aluejohtoryhmä päättää hinnat)

Muita kursseja/(koulutus)tapahtumia järjestetään aluejohtoryhmän sekä koulutuskoordinaattorin harkinnan ja alueen seuroissa ilmenevien tarpeiden mukaan (kilpailujen järjestäminen, toimitsijakoulutus, seuratoiminta, teippaus, hieronta jne.).



Kurssien hinnat päättää alueparlamentti tuomarikoulutuksen, graduojajakoulutuksen, peruskurssiohjaajakoulutuksen, Nuori-Suomi ohjaajakoulutuksen sekä "judon perusteet"- sekä "oppiminen ja opettamisen perustaidot judossa"- kurssien sekä nage-no-kata leirien osalta.

Muiden mahdollisesti pidettävien kurssien hinnoista päättää aluejohtoryhmä.

3.2. Graduoinnit

Aluegraduoinneissa graduoidaan pääsääntöisesti 1.kyu-arvot mutta tarvittaessa myös alempia kyu-arvoja.

Graduointitilaisuuksia pidetään vähintään yksi kevätkaudella ja vähintään yksi syyskaudella. Aluegraduuoja päättää aluejohtoryhmän kanssa yhdessä graduointien ajankohdan ja paikan. Aluegraduointimaksu on 65 euroa 1 kyu ja niitä alemmille kyu asteiden kokeille

Dan-kollegio päättää graduointimaksun aluegraduoinnissa pidettäville 1.dan kokeille. Dan-graduointimaksu suoritetaan aina Dan-kollegiolle (lisätietoja www.dan-kollegio.fi) Aluegraduoinnin yhteydessä pidettävä 1 dan koe on toukokuussa.

3.3. Valmennus- ja leiritoiminta

Aluevalmennuksen tarkoituksena on auttaa seuroja kilpailuryhmätoiminnassa ja saada kilpailijoitaan liiton edustusvalmennusryhmiin ja edustustehtäviin sekä tukea liiton edustusvalmennussuunnitelmaa mm. ns. kotisalleirien muodossa. Alueelle palkataan aluevalmentaja jonka tavoitteisiin ja toimenkuvaan on suunniteltu kuuluvan seuraavankaltaisia asioita:

tavoitteet:

- Vahvistaa Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen toimintaa vakaammaksi ja vahvemmaksi yhdessä vapaaehtoisen alueorganisaation, Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen seurojen sekä Suomen Judoliiton palkatun sekä OTO-henkilöstön kanssa.
- Koordinoida ja suunnitella Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen seura- ja judotoimintaa niin, että suuresta harrastajamäärästä ja suuresta seuramäärästä saataisiin mahdollisimman suuri hyöty Suomen judolle
- Tuoda Suomen Judoliiton toiminta "läheemmäs" seuroja.
- Kehittää Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen seurojen toimintaa ja valmennusjärjestelmiä yhdessä vapaaehtoisen alueorganisaation, Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen seurojen sekä Suomen Judoliiton palkatun sekä OTO-henkilöstön kanssa
- Luoda Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueelle toimivat valmennusryhmät ja valmennusjärjestelmät, jotka toimivat Suomen Judoliiton valmennuslinjausten



mukaisesti, tukevat urheilijoiden valmentautumista ja tuottavat huippu-urheilijoita Suomen Judoliiton valmennusjärjestelmälle

tehtäviä:

- Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen valmennuskeskuksen harjoittelun koordinointi, ohjelmointi, seuranta ja toteutus. Valmennuskeskuksen harjoittelu on suunnattu B-juniori-ikäisille sekä sitä vanhemmille edustusurheilijoille tai sellaisiksi pyrkiville. Valmennuskeskustoimintaa toteutetaan yhteistyössä Mäkelänrinteen Urheilulukion, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (URHEA) sekä Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen jäsenseurojen kanssa.
- Mäkelänrinteen Urheilulukion judovalmennus 2-3 kertaa viikossa aamuisin.
- Tekniikka- ja/tai randoritreenit 1-3 kertaa viikossa iltaisin
- D- ja C-juniori-ikäisten aluevalmennuksen koordinointi, seuranta ja toteutus
 - Yhteiset harjoitukset 1-2 kerran viikossa iltaisin
- Seuravierailut joissa kehitetään seurojen tatamitoimintaa yhteistyössä seuraohjaajien ja henkilökohtaisten valmentajien kanssa luomalla mm kausi- kilpailu- ja valmennussuunnitelmia erilaisille harjoitusryhmille ja/tai valituille urheilijoille
- Tuki ja yhteydenpito seuraohjaajiin ja henkilökohtaisiin valmentajiin
- Kiinteä yhteistyö Suomen Judoliiton valmennusjohdon sekä OTO-valmentajien kanssa.
- Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueen lupaavimpien D- C- B- ja A- junioreiden harjoittelun ja kehityksen seuraaminen ja kehityksen tukeminen.

Yllä oleva tavoita-/tehtävälista on suuntaa antava. Valmentajan rooli varmasti muotoutuu ja tarkentuu kevään 2007 aikana. Voimakkaana päämääränä johtoryhmällä on se, että vapaaehtoinen OTO-alueorganisaatio tekee ”hallinnolliset” työt. Valmentajan työpaikka on mielestämme TATAMILLA !!!

Pääosa aluevalmentajan palkkarahoituksesta kertyy Judoliiton avustuksesta, TehoTiimijäsenmaksuista sekä alueen koulutus toiminnasta. Olkaa aktiivisia. Kannustakaa kilpailuorientoitunutta jäsenistöänne liittymään TehoTiimiin sekä markkinoikaa vahvasti jäsenistöllenne alueen erinomaista ja runsasta koulutustarjontaa.

3.3.1. TehoTiimi, Urheilulukiot, aluevalmennuskeskus ja Urhea

Alueparlamentti päättää TehoTiimin vuosimaksun (70 euroa). Aluejohtoryhmä päättää TehoTiimille annettavien kilpailu- ja leirimatkojen tukipolitiikasta ja käytännön järjestelyistä.

Alue markkinoi Mäkelänrinteen urheilulukiota sekä Sotungin urheilupainotteista lukiota yläasteenjalkeiseksi opiskelupaikoiksi alueen lupaaville huippujudokoille sekä tarjoaa mahdollisuuden aluevalmentajan vetämään valmennuskeskustoimintaan myös töissäkäyville sekä muissa oppilaitoksissa opiskeleville urheilijoille.



TehoTiimiläisiä pyritään tukemaan taloudellisesti kilpailu- ja leirimatkoilla.

Nuorempi TehoTiimi (D- ja C-juniori-ikäiset)

Valmennustoiminnan yksi pääpainotuskohta on nuoremmissa (D- C-junni) TehoTiimissä, johon pyritään saamaan mukaan uusia nuoria kilpailemisesta kiinnostuneita judokoita. Tälle ryhmälle järjestetään kahdeksan leiripäivää vuoden aikana.

Nuoremman TehoTiimin parhaimmistolle aloitetaan yksi viikottainen yhteisharjoitus vuoden 2007 aikana

Vanhempi TehoTiimi (B- juniori-ikäiset ja vanhemmat)

Toinen valmennustoiminnan pääpainotuskohta on vanhemmassa (B- A-junni) TehoTiimissä sekä pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (Urhea www.urhea.fi) jäseninä olevissa huippu-urheilijoissa jotka koostuvat Mäkelänrinteen valmennusurheilijoista sekä muista Urhean jäsenistä. Harjoituksissa käy myös opiskelijoita muista oppilaitoksista. Mäkelänrinteen urheilulukiossa opiskelee tällä hetkellä 17 valmennusjudokaa. Kaiken kaikkiaan valmennustoiminta pitää sisällään lähes 30 urheilijaa. Vastuuvallmentajana toimii Markus Pekkola

Tälle ryhmälle järjestetään vuonna 2007 kolmet aamuharjoitukset ja kahdet iltaharjoitukset. Harjoitusten ohjelma on synkronoitu toisiinsa sekä lisäksi Suomen Judoliiton kilpailu- ja leirikalenteriin. Valmennussuunnitelma keväälle 2007 löytyy tämän toimintasuunnitelman **liitteestä 4.3.**

Ulkomaan kilpailureissut:

Keväällä järjestetään Oxelösundin kilpailumatka joka on suunnattu 1994- syntyneille tai vanhemmille TehoTiimiläisille. Syksyllä järjestetään turnausreissu Tallinnaan Lotte Judoturniirille joka on suunnattu D-junioreille. (Kilpailujärjestäjät ovat lupailleet myös sarjoja C- ja B-junnuille ?) Myös jotain muuta yhteistä syksyn TehoTiimikisaa etsitään kuumeisesti.

Alueleirit:

Alueparlamentti päättää tai valtuuttaa aluejohtoryhmän päättämään alueella pidettävien alueleirien määrän, ajankodot ja järjestäjät. Alueen leirejä markkinoidaan myös muualle lähialueille..

Kaikki (ei urheiluopistoilla järjestettävät) leirit ovat TehoTiimin jäsenmaksunsa maksaneille ilmaisia ja aluejohtoryhmä sopii leirijärjestäjän kanssa tapauskohtaisesti miten järjestäjälle taataan tuloja myös TehoTiimin osallistumisesta.

Aluejohtoryhmä päättää alueleirien tuotto/kustannusjaosta järjestävän seuran ja alueen välillä tapauskohtaisesti.

Alueella pyritään järjestämään neljä alueleiriä vuodessa (kaksi kevätkaudella ja kaksi syyskaudella), joissa on ohjelmaa harrasteleville junnuille, nuorille ja aikuisille sekä



kilpaileville junnuille, nuorille ja aikuisille. Leirin hinnan päättää aluejohtoryhmä ja leirin järjestäjä tapauskohtaisesti. (suositushinta kahden päivän leiristä 30 €, sisältää harjoitukset ja yöpymisen, ei ruokailua). Tavoitteena on saada leireistä niin laadukkaita oheistoimintoineen, että kaikille leireille saadaan vähintään 150 osallistujaa.

Kuntojudotoiminta:

Judon Tuki ry:n kuukausittaisia kuntojudoharjoituksia markkinoidaan alueen www-sivuilla..

3.4. Kilpailutoiminta

Alue etsii järjestäjän aluemestaruuskisoille, joihin voivat osallistua E-, D-, C- ja B- ja A-juniorit sekä miehet että naiset. Tarvittaessa voidaan osallistujat jakaa tasoryhmiin esim. vyöarvojen mukaan.

Alueparlamentti päättää tai valtuuttaa aluejohtoryhmän päättämään aluemestaruuskisojen tuotto/kustannusjaosta järjestävän seuran ja alueen välillä. (Suositushinta 17 euroa, josta alueelle 5 euroa ja järjestäjälle loput) Tila yms. kustannusten jaosta aluejohtoryhmä neuvottelee järjestäjän kanssa

Mikäli kiinnostusta riittää, järjestetään senioreille tapaaminen kisan merkeissä.

Alueen Junnu-Cup toimintaa jatketaan. Junnu-Cup:iin saa osallistua vain sellaiset valkokeltavöiset judokat, joilla on korkeintaan viisi (5) otteluvoittoa kansallisista kilpailuista. Mikäli kilpailun järjestäjä haluaa, voidaan myös oranssivöisiä ottaa kilpailuihin em. edellytyksillä ja mielellään siten, että valkovöisiä ja oranssivöisiä ei ole samassa sarjassa. Halutessaan järjestäjä voi ottaa mukaan myös C-junioreille oman sarjansa.

Alueparlamentti päättää tai valtuuttaa aluejohtoryhmän päättämään vuodessa pidettävien Junnu-Cup kisojen määrän, ajankohdan ja järjestäjän.

Junnu-Cup:in osallistumishinta on 16 €, joka maksetaan järjestävälle seuralle. Alue hankkii palkinnot sekä korvaa tiloista, vakuutuksesta ja ensiavusta järjestäjälle koituneet kulut. Järjestävä seura tilittää jokaisesta osallistujasta 8 €. Suomen Judoliiton Etelä-Suomen alueelle. Näin alue pystyy kattamaan maksamansa palkinto, tila, vakuutus, ensiapu yms. kulunsa

(Yllä oleva kappale muutettiin alueparlamentin kokouksessa 10.12.2006

seuraavaksi) Seurat maksavat alueelle 5 €/osaanottaja, jotka alue laskuttaa jälkikäteen. Näin alue pystyy kattamaan maksamansa palkinto, tila, vakuutus, ensiapu yms. kulunsa. Osallistumismaksu kilpailijalle on 7 €, joka jää kisat järjestävälle seuralle, Alue hankkii palkinnot sekä korvaa tiloista, vakuutuksesta ja ensiavusta järjestäjälle koituneet kulut.

Junnu-cup tuomarikorvaus on "könttäsomma" 20 €. Alue voi maksaa lisäksi kilometrikorvauksen pitkämatkalaisille tuomareille aluejohtoryhmän harkinnan mukaan



Alueparlamentti päättää tai valtuuttaa aluejohtoryhmän päättämään järjestettävien Junnu-Cup kilpailujen järjestäjät ja ajankohdat.

Suomen Judoliiton toimintasuunnitelmassa vuodelle 2007 mainitaan mm:
Aluetyöryhmä käynnistää yhteistyössä koulutus- ja nuorisopäällikön kanssa Koululiikuntaliiton judokilpailut. Suomen judoliiton Etelä-Suomen alue tukee täysin tätä hanketta. Alueella pyritään järjestämään yhdessä Suomen Judoliiton ja Suomen Koululiikuntaliiton kanssa Koululiikuntaliiton judon mestaruuskilpailut jonka pääkohderyhmänä ovat kaikki D- ja C-juniori-ikäiset judokat kautta maan !

3.5. Talous

Alue rahoittaa toimintansa pääasiassa leirien sekä valmennus- ja koulutustilaisuuksien tuotoilla. Tehotiimin jäsenmaksuilla katetaan osa Tehotiimin valmennuskuluista ja matka-avustuksista sekä vuoden lopussa myönnettävistä Tehotiimi-stipendeistä. Alueen budjetti löytyy **liitteestä 4.1.**

Liitteet:

Liite 4.1 budjetti vuodelle 2007

TULOTILIT	Budjetti 2007	Budjetti 2006
TehoTiimi jäsenmaksut	6 300	4 800
Aluevalmentajan maksulliset seurapalvelut	2 000	
Graduointimaksut	1 260	850
Tulot järjestetyistä kilpailuista	5 120	4 000
Kilpailumatkatulot	5 600	5 000
Koulutustuotot	10 500	9 200
Leirituotot	400	700
TT-tarvikkeet	400	400
Muu varainhankinta	1 300	0
SJuL:n avustus	8 000	0
Tulot	40 880	24 950
MENOTILIT	Budjetti 2007	Budjetti 2006
Vakuutukset	700	700
Matka+pv-rahast	2 000	1 400
Kilpailumatkamenot +osallistumismaksut	5 600	5 600
TehoTiimi Matkatuet	2 500	4 000
Judoliiton koulutusmateriaalit	2 625	2 200
Koulutuskulut+koulutusmateriaalit	1 700	1 700
Tiedotusmateriaalit+web	150	150
Toimistotarvikkeita	60	60
TehoTiimitarvikkeet yms.	200	200
TehoTiimi Stipendit	1 000	1 000
Aluevalmennus	20 305	4 800
Kokouskulut	240	240
Kilpailujen ja leirien järjestäminen (tilat yms)	2 500	2 000
Kilpailujen palkintokulut	700	700
Puhelin, fax yms.	400	0
Pankkipalv.	200	200
Menot yht.	40 880	24 950
Tilivuoden voitto/tappio	0	0



Liite 4.2. Tapahtumakalenteriluonnos

Ikäluokat vuonna 2007:

E: syntymävuosi 1997 ja myöh., D: 1995-96, C: 1993-94, B: 1991-92, A: 1988-90

Tammikuu 2007 -- Liitto [tammikuu](#)

1. **la 13.1.** Alueleiri , Hollola
2. **su 14.1** Nuorempi (D- ja C-junnut) TehoTiimileiripäivä , Etelä-Suomi
3. **la-su 20-21.1.** Judon perusteet kurssi , Etelä-Suomi
4. **su 21.1.** Tyttöjen Sunnuntai , Vantaa
5. **la-su 27-28.1.** Alueleiri , Järvenpää
6. **la-su 27-28.1.** Kampailulajien valmentajaseminaari , Pajulahti

Helmikuu 2007 -- Liitto [helmi](#)

1. **la 3.2.** Ice Power Cup , Tampere
2. **su 4.2.** Nuorempi (D- ja C-junnut) TehoTiimileiripäivä , Etelä-Suomi
3. **la-su 10-11.2.** Samurai- ja Finlandia Cup 1 ja leiri , Savonlinna
4. **su 11.2.** Junnu-Cup I , Etelä-Suomi
5. **la 17.2.** Alueleiri , Mäntyharju
6. **la-su 17-18.2.** Kouluttajakoulutus (alue- ja liittokouluttajat) , Tampere
7. **ma-pe 19-23.2.** Hiihtoloma , Etelä-Suomi

Maaliskuu 2007 -- Liitto [maaliskuu](#)

1. **la-su 3-4.3.** Muksujudo ohjaajakoulutus , Tampere
2. **su 4.3.** Aluemestaruuskisat , Etelä-Suomi
3. **la 10.3.** Matsuru-kannu , Kotka
4. **su 11.3.** Nage-no-Kata leiri , Etelä-Suomi
5. **su 11.3.** Nuorempi (D- ja C-junnut) TehoTiimileiripäivä , Etelä-Suomi
6. **la 17.3.** Hontai-Shiai , Helsinki
7. **su 18.3.** Alempien vöiden mestaruuskisat , Helsinki
8. **la 24.3.** Aluegraduointi 1 kyu , Porvoo
9. **la-su 24-25.3.** Alueleiri , Porvoo
10. **la-su 24-25.3.** Lasten ja nuorten ohjaajakoulutus , Porvoo
11. **la-su 24-25.3.** Tuomereiden peruskurssi , Porvoo
12. **la-su 24-25.3.** Suomen Mestaruuskilpailut , Rovaniemi
13. **la 31.3.** Sörmlandsträffen , Oxelösund, (SWE)



Huhtikuu 2007 -- Liitto [huhtikuu](#)

1. **pe-ma 6-9.4. Pääsiäinen , Etelä-Suomi**
2. **la-su 7-8.4.** Seuraohjaaja koulutus , Tampere
3. **la-ma 7-9.4.** Limfjords Cup ja -leiri , Aalborg (DEN)
4. **la 14.4. Nuorempi (D- ja C-junnut) TehoTiimileiripäivä , Etelä-Suomi**
5. **la-su 14-15.4.** Samurai- ja Finlandia Cup 2 ja -leiri , Hämeenlinna
6. **su 15.4.** Hämeenlinna-Shiai , Hämeenlinna
7. **la-su 21-22.4. Oppimisen ja opettamisen perustaidot judossa kurssi , Etelä-Suomi**
8. **la 28.4.** Aurajoki-shiai , Turku

Toukokuu 2007 -- Liitto [toukokuu](#)

1. **la-su 5-6.5.** Muksujudo II ohjaajakoulutus , Tampere
2. **la 5.5. Wekara-Shiai , Vantaa**
3. **su 6.5. Joukkue Wekara , Vantaa**
4. **su 6.5. Junnu-Cup II , Vantaa**
5. **su 6.5. Aluegraduointi 1 dan ja 1 kyu , Etelä-Suomi**
6. **la-su 12.13.5.** Samurai- ja Finlandia Cup 3 ja -leiri , Joensuu
7. **la-su 12-13.5. Judon perusteet koulutus , Etelä-Suomi**

Kesäkuu 2007 -- Liitto [kesäkuu](#)

1. **to-su 7-10.6.** Perus(kunto)kesäleiri , Pori
2. **ma-pe 11-15.6 Arashin ja Jukaran kesäleiri , Porvoo**
3. **ke-su 27.6-1.7** Yanagi Judo Camp , Heinävesi

Heinäkuu 2007 -- Liitto [heinäkuu](#)

1. **ke-su 11-15.7.** Turku Turku Judo Week , Turku
2. **ma-su 16-22.7.** Bomba Judo Camp , Nurmes
3. **pe-su 26-29.7.** Eloleiri , Pajulahti

Elokuu 2007 -- Liitto [elokuu](#)

1. **ke-su 1-5.8** Helsinki Judo Camp , Helsinki

Syyskuu 2007 -- Liitto [syyskuu](#)

1. **la 1.9. Liittograduointi , Vantaa**
2. **la-su 8-9.9.** Ryhti-Shiai ja -leiri , Raisio



-
3. **su 9.9.** Nuorempi (D- ja C-junnut) TehoTiimileiripäivä , Etelä-Suomi
 4. **la 22.9.** Hiiden Shiai valiokilpailu , Nummela
 5. **su 23.9.** Junnu-Cup III , Nummela
 6. **la-su 29-30.9.** Alueleiri , Vantaa

Lokakuu 2007 -- Liitto [lokakuu](#)

1. **pe-su 5-7..10** Soveltavan judon ohjaajakoulutus , ???
2. **la 6.10** Eden-Shiai , Tampere
3. **su 7.10.** Nuorempi (D- ja C-junnut) TehoTiimileiripäivä , Etelä-Suomi
4. **la 13.10.** Mikkeli-Shiai , Mikkeli
5. **la-su 13-14.10.** Judon perusteet kurssi , Etelä-Suomi
6. **la 20.10.** Kerava-Shiai , Kerava
7. **la-su 27-28.10.** Nuorten SM-kisat , Pieksämäki
8. **la-su 27-28.10.** Valmennus I (taito, psyykkinen ja lihashuolto) , Tampere

Marraskuu 2007 -- Liitto [marras](#)

1. **la 3.11.** Nuorempi (D- ja C-junnut) TehoTiimileiripäivä , Etelä-Suomi
2. **la 3.11.** Nage-No-kata leiripäivä , Etelä-Suomi
3. **su 4.11** Finndai-Shiai (opiskelijoille) , Helsinki
4. **su 4.11** Junnu-Cup IV , Kirkkonummi
5. **la-su 10-11.11** Finnish Judo Open , Vantaa
6. **la-su 17-18.11** Valmennus II (testaus, ohjelmointi ja ravinto) , Tampere
7. **la-su 17-18.11** Oppiminen ja opettamisen perustaidot judossa kurssi , Etelä-Suomi
8. **la 24.11** Kymijoki-Shiai , Kuusankoski

Joulukuu 2007 -- Liitto [joulukuu](#)

1. **la-su 1-2.12** Alueleiri , Etelä-Suomi
2. **la 8.12** Liittograduointi , Vantaa
3. **su 9.12** Aluegraduointi 1 kyu , Etelä-Suomi
4. **la-su 8-9.12** Lahti-Shiai ja (alue)leiri , Lahti
5. **la-su 15-16.12** Peruskurssiohjaaja koulutus , Etelä-Suomi
6. **su 16.12.** Nuorempi (D- ja C-junnut) TehoTiimileiripäivä , Etelä-Suomi
7. **la-su 29-30.12** Henkilökohtaisten valmentajien päivät , Tampere



Liite 4.3. Mäkelänrinteen urheilulukion ja valmennuskeskuksen valmennussuunnitelma
kevät 2007

**Mäkelänrinteen urheilulukion sekä valmennuskeskuksen judovalmennus
Valmennussuunnitelma kevät 2007
Markus Pekkola, Mäkelänrinteen valmentaja**

Kilpailulliset tavoitteet

Mäkelänrinteen judokoilla on kaksi päätavoitetta keväällä 2007. Ensimmäinen on nuorten Maailman Cup-osakilpailut, joista on mahdollista hyvien tulosten perusteella ansaita paikka nuorten EM-kilpailuihin, jotka järjestetään syksyllä 2007. Osakilpailuista tavoitellaan 2-3 edustuspaikkaa. Toinen tavoite on aikuisten SM-kilpailut, josta odotetaan useampia mitaleja.

Ryhmän valmistautuminen kyseisiin tapahtumiin alkaa jo talvella 2006 peruskuntokaudella ja sitä seuraavalla lajiharjoittelujaksolla. Vuoden vaihteen molemmin puolin valmennusohjelma sisältää lajikohtaista perusharjoittelua ja kestävyys- ja voimaharjoittelua tavoitteena entistä luotettavimmat ottelutekniikat ja -taktiikat.

Kausijako

Kausijakosuosituksen mukaan valmistautuminen kevään 2007 kilpailuihin aloitetaan harjoittelemalla kunto- ja taitotekijöitä joulukuun 2006 alusta maaliskuun 2007 loppuun kestäväällä pitkällä perus- ja lajiharjoittelujaksolla. Harjoittelun apuna käytetään kotimaisia valmennustapahtumia.

Kilpailukausi alkaa suosituksen mukaan Bremenin turnauksella (pojat) maaliskuun lopulla. Tarkemmat päivämäärät käyvät selville Suomen Judoliiton valmennus- ja kilpailusuunnitelmasta tai valmennuksen tapahtumakalenterista.

Kilpailukaudella harjoittelu sisältää nopeus- ja anaerobisia osia, jotta kilpailuihin valmistautumisharjoitukset onnistuisivat ja jotta menestys kilpailuissa olisi mahdollisimman hyvä. Lisääntyvää huomiota kiinnitetään lempitekniikoiden tehokkuuteen ja kisakokemusten perusteella laaditun taktiikan harjoitteluun.

Peruskuntokausi- kestävyden ja lajivoiman harjoittelu, vko 46, 2006 - 5, 2007

- tekniikkavirheiden korjaus
- tekniikkavalikoiman laajentaminen ja monipuolisuus
- lajikestävyys- ja lajivoimaharjoitteet



Lajikausi- harjoittelun intensiteetin nostaminen, vko 5 - 13

- tehokkaat tekniikat ja tekniikoiden luotettavuus
- omien vahvuuksien kehittäminen
- heitot ottelutilanteista ja mattoon siirtyminen
- maksimi- ja nopeusvoimaharjoitteet

Kilpailukausi- suorituskyvyn maksimointi, vko 13 – 21 koulun loppuun

- tehokkaat tekniikat, viimeistely
- otetaistelut
- taktiset tilanteet
- kilpailut

Jaksojako – suuntaa antava. Jaksokohtaiset painotusalueet muodostuvat yksilöllisesti kilpailukauden mukaan.

3. Jakso – Peruskuntokausi

- kestävyys ja lajivoiman harjoittelu
- tekniikkavirheiden korjaus
- tekniikkavalikoiman laajentaminen ja monipuolisuus

4. Jakso – Lajikausi

- harjoittelun intensiteetin nostaminen
- tehokkaat tekniikat ja tekniikoiden luotettavuus
- omien vahvuuksien kehittäminen
- heitot ottelutilanteista ja mattoon siirtyminen

5. Jakso - Kilpailukausi

- suorituskyvyn maksimointi
- tehokkaat tekniikat, viimeistely
- otetaistelut
- taktiset tilanteet
- ottelut

Harjoittelun toteutus:

tiistai

10.20-11.30 (teho 2 ; asteikko 1-5; 1 kevyt/ palauttava/ lepo, 5 raskas/ max VO2)
tekniikka, heitot

-Meidokanin judosali (Päijänteentie 1, Hki)

18.00-19.30 (4)

lajivoimaharjoitteet, sovelletut randorit, heitot, tekniikka, taktiikka

- Tapanilan urheilukeskus (Erätie 2, Hki)

keskiviikko

17.00-19.00 (5)

sovelletut randorit, erikoisharjoitteet, heitot

- Maunulan väestönsuoja (Maunulanmäki 5, Hki)

torstai

8.15-9.30 (2)

tekniikka, heitot, ne-waza

- Chikaran judosali (Sturenkatu 25, Hki)

perjantai (2-3)

10.00-11.30

oheisharjoitus/ lajivoima

- Mäkelänrinteen uintikeskus (Mäkelänkatu 49, Hki)

Muut päivät ja harjoitusajat voi täyttää urheilijan omien tarpeiden mukaan.