
Voimaa vuodesta 1971
BODONOS
JUDO. PAINONNOSTO. VOIMANOSTO

Voimailuseura Bodonos ry

Judojaoston toimintasuunnitelma 2020

Tämän asiakirjan tarkoituksena on kuvata Voimailuseura Bodonoksen Judojaoston toimintaa vuonna 2020. Yhdistyksen johtokunta ja judojaoston kokous pidättävät oikeuden itsellään muuttaa seuraavassa esitettyjä tavoitteita ja toimintaa, mikäli yhdistyksen toiminta ja sen kehittäminen sitä vaatii.

Judojaoston toiminta-ajatus ja tehtävä

Judojaoston toiminnan keskeisenä tavoitteenä on olla Keski-Uudenmaan alueellinen nuorten ja aikuisten liikuttaja, tarjota jäsenilleen mahdollisuuden harrastaa mahdollisimman monipuolista ja laadukasta judoa sekä tukea ja edistää kaikenikäisten judokoiden kilpaurheilua.

Tavoitteet ja toiminnan mittarit

Seuraavassa kuvataan judojaoston keskeisiä tavoitteita ja mittareita vuodelle 2020.

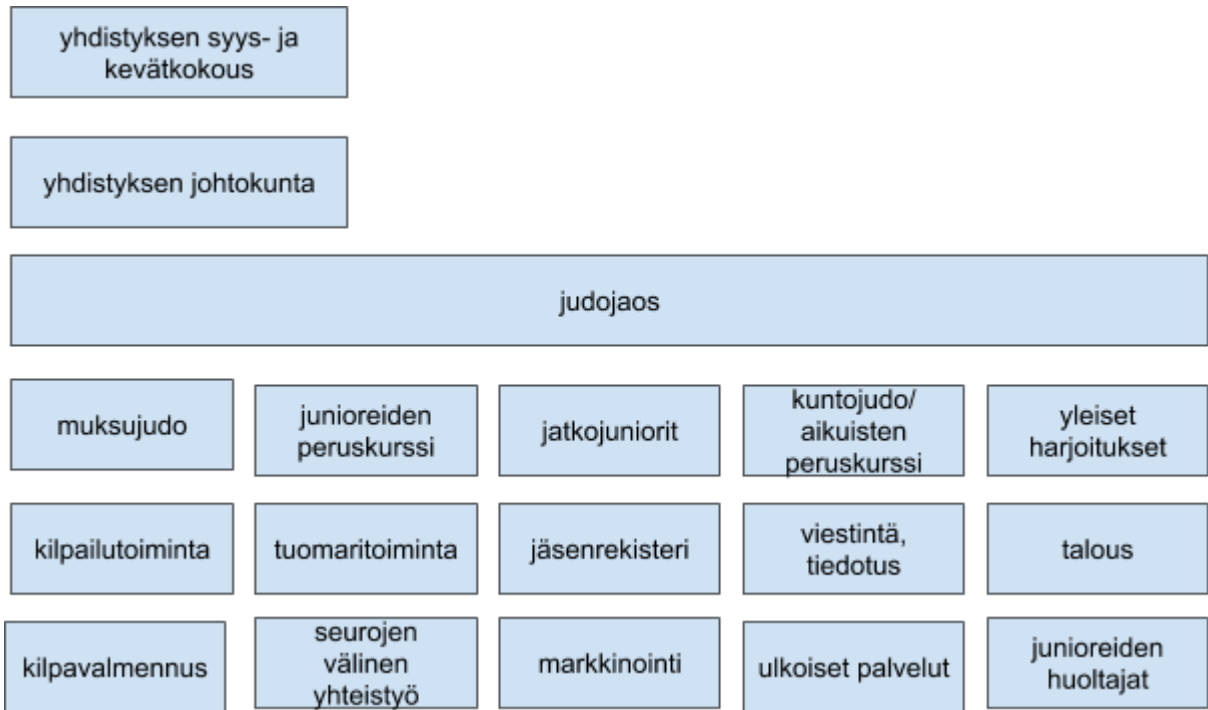
Toiminta	Tilanne 2017	Tilanne 2018	Tilanne 2019	Tavoite 2020
Lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien laajentaminen	Juniorijäseniä 10/2017 46 kpl	Juniorijäseniä 8/2018 45 kpl	Juniorijäseniä 40kpl	Juniorijäseniä 50kpl
Aikuisten liikuttaminen	Aikuisia jäseniä 10/2017 23 kpl	Aikuisia jäseniä 8/2018 25 kpl	Aikuisia jäseniä 27 kpl	Aikuisia jäseniä 30 kpl
Maajoukkue-edustukset	Alle 21 v 1-maajoukkueessa kaksi urheilijaa, alle 18 v 1-maajoukkueessa yksi urheilija	Alle 21 v maajoukkueissa kaksi urheilijaa, alle 18 v 1-maajoukkueessa yksi urheilija	Alle 21 v maajoukkueissa kaksi urheilijaa, alle 18 v 1-maajoukkueessa yksi urheilija	Alle 23 v maajoukkueessa yksi urheilija, alle 21 v maajoukkueessa yksi urheilija alle 18 v maajoukkueissa kaksi urheilijaa
Kilpailujen järjestäminen	Ei järjestetty omia kilpailuja	Etelä-Suomen Aluemestaruuskilpailut ja Junnu Cup keväällä 2018		Junnu Cup / Startti Cup keväällä 2020

Toiminta	Tilanne 2017	Tilanne 2018	Tilanne 2019	Tavoite 2020
<p>Kilpaurheilullinen menestys arvokilpailuissa (tavoitteet)</p>	<p>SM-kilpailut U18: kaksi osallistujaa, yksi kultamitalia, yksi pronssimitali U21: Kaksi osallistujaa, yksi hopeamitali, yksi pronssimitali Aikuiset: Yksi osallistuja yksi hopeamitali Miesten joukkue joukkue SM-kilpailuissa</p> <p>PM-kilpailut U18: Yksi osallistuja, yksi pronssimitali U21: Yksi osallistuja</p> <p>Muut Yksi osallistuja U21 EM-kilpailuissa</p>	<p>SM-Kilpailut Osallistujia joka ikäluokassa (18, U21, aik), sijoituksia viiden parhaan joukkoon joka ikäluokassa.</p> <p>Joukkueen saaminen joukkue SM-kilpailuihin.</p> <p>PM-kilpailut Osallistujia joka ikäluokassa (U18, U21, aik., vet.), sijoituksia seitsemän parhaan joukkoon joka ikäluokassa.</p> <p>Muut Yksi osallistuja U21 EM-kilpailuissa</p>	<p>SM-Kilpailut Osallistujia joka ikäluokassa (18, U21, aik), mitalisijoituksia joka ikäluokassa.</p> <p>Joukkueen saaminen joukkue SM-kilpailuihin.</p> <p>PM-kilpailut Osallistujia joka ikäluokassa (U18, U21, aik., vet.), sijoituksia viiden parhaan joukkoon joka ikäluokassa.</p> <p>Muut Yhdestä kahteen urheilijaa U21 EM-kilpailuissa.</p>	<p>SM-Kilpailut Osallistujia joka ikäluokassa (18, U21, aik), mitalisijoituksia joka ikäluokassa.</p> <p>Joukkueen saaminen joukkue SM-kilpailuihin.</p> <p>PM-kilpailut Osallistujia kilpailuissa, sijoitukset kolmen parhaan joukkoon.</p>
<p>Kilpaurheilullinen menestys kansallisissa kilpailuissa</p>		<p>Aktiivisten kilpailijoiden määrän lisääminen</p>	<p>Aktiivisten kilpailijoiden määrän lisääminen</p>	<p>Aktiivisten kilpailijoiden määrän lisääminen</p>
<p>Harjoitusten lukumäärä harjoituskaudella</p>	<p>Yhdeksät ohjatut harjoitukset viikossa</p>	<p>Kymmenet ohjatut harjoitukset viikossa</p>	<p>Kymmenet ohjatut harjoitukset viikossa</p>	<p>Kymmenet ohjatut harjoitukset viikossa</p>

Toiminta	Tilanne 2017	Tilanne 2018	Tilanne 2019	
Ohjaaja- ja valmentajakoulutus		<p>Yksi uusi I-tason valmentajatutkinto , aktiivinen osallistuminen Suomen Judoliiton järjestämiin tekniikkakoulutuksiin ja muihin vastaaviin täydennyskoulutuksiin.</p> <p>Vähintään yksi vuosittainen seuran sisäinen ohjaajakoulutus.</p>	<p>Yksi uusi I-tason valmentajatutkinto , aktiivinen osallistuminen Suomen Judoliiton järjestämiin tekniikkakoulutuksiin ja muihin vastaaviin täydennyskoulutuksiin.</p> <p>Vähintään yksi vuosittainen seuran sisäinen ohjaajakoulutus.</p>	<p>Yksi uusi I-tason valmentajatutkinto , aktiivinen osallistuminen Suomen Judoliiton järjestämiin tekniikkakoulutuksiin ja muihin vastaaviin täydennyskoulutuksiin.</p> <p>Vähintään yksi vuosittainen seuran sisäinen ohjaajakoulutus.</p>
Graduoinnit				Harjoittelijoiden jatkuva kehittyminen judokana/vyöarvojen korottaminen
Harjoittelijoiden dropout				Harjoittelijoiden Dropout:in estäminen.
Seurojen välinen yhteistyö		<p>Yhteistyötä Va-Jutsu ry:n (mm. sunnuntai harjoitukset Va-Jutsun salilla) ja Järvenpään Akagi ry:n kanssa</p>	<p>Yhteistyötä Va-Jutsu ry:n ja Akakgi ry:n kanssa</p>	<p>Yhteistyön lisääminen muiden seurojen kanssa</p>

Vastuuhenkilöt

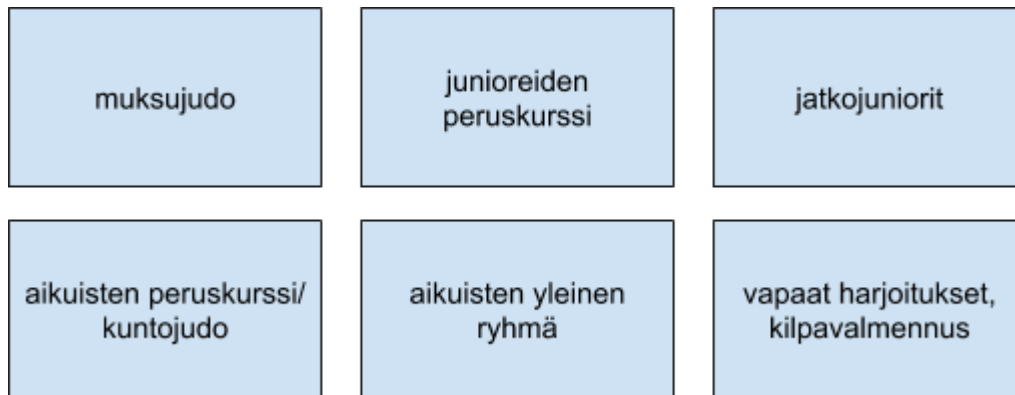
Judojaos kokoontuu neljästi vuodessa tai tarpeen mukaan. Kokouksen kokoonkutsujana toimii judojaoston puheenjohtaja / sihteeri. Judojaoston kokouksissa suunnitellaan ja seurataan jaoston toimintaa toiminnan mittareiden mukaisesti. Judojaosto raportoi toimintansa yhdistyksen johtokunnalle.



Vastuuhenkilöt/toimijat

Toimialue	Vastuuhenkilöt
Voimailuseura Bodonos	Pj valitaan syyskokouksessa
Judojaos	Atte Kolehmainen (pj), Katja Kosunen (sihteeri)
Kilpailutoiminta	Atte Kolehmainen
Muksujudo	Tero Keitaanniemi
Junioreiden peruskurssi	Matias Tapiovaara
Jatkojuniorit	Manne Nevakko, Atte Kolehmainen
Aikuisten peruskurssi	Martti Tulimaa, Jukka Lepistö, Atte Kolehmainen
Kuntojudo	Martti Tulimaa, Jukka Lepistö, Atte Kolehmainen
Aikuisten yleinen ryhmä	Dan Drocan, Janne Nyman, Sampo Mälkiä
Tuomaritoiminta	Martti Tulimaa, Janne Nyman
Graduointitoiminta	Janne Nyman, Manne Nevakko
Jäsenrekisteri	Katja Kosunen, Tero Keitaanniemi
Viestintä, tiedotus	Tero Keitaanniemi, Sampo Mälkiä, Katja Kosunen, Juha Kautto, Atte Kolehmainen
Kilpavalmennus	Sovitaan tapauskohtaisesti
Seurojen välinen yhteistyö	Judojaos
Markkinointi	Judojaos
Ulkoiset palvelut	Atte Kolehmainen, Tatu Keitaanniemi, Valtteri Olin
Junioreiden huoltajat	Matias Tapiovaara, Manne Nevakko, Janne Nyman, Atte Kolehmainen, Tero Keitaanniemi
Seura-asut	Katja Kosunen

Kurssitoiminta / harjoitusryhmät



Vapaat harjoitukset ovat seuran kaikille judokoille avoimet ja niissä voi harjoitella itse haluamiaan tekniikoita.

Kilpavalmennus (seuran antama) toteutetaan pääsääntöisesti harjoitusohjelman mukaisten harjoitusten yhteydessä. Henkilö- / ryhmäkohtaisista kilpavalmennuksista sovitaan erikseen vetäjien/valmentajien ja valmennettavien kanssa.

Muksujudo on tarkoitettu 5-6 vuotiaalle lapsille. Muksujudoryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa. Muksujudossa harjoitellaan judon omaista liikuntaa Judoliiton suositusten mukaisesti.

Junioreiden peruskurssi on tarkoitettu 7-14 vuotiaalle lapsille ja nuorille. Kurssi alkaa syksyllä 2018 ja päättyy keväällä 2019. Junioreiden peruskurssin harjoitukset järjestetään kaksi kertaa viikossa. Kurssin aikana käydään läpi 5.Kyu (keltainen vyö) sisältämät toiminnot ja tekniikat. Kurssin loppuksi suoritetaan vyökoe.

Jatkojuniorit on tarkoitettu junioreiden peruskurssin suorittaneille, alle 15 vuotiaalle lapsille ja nuorille. Jatkojuniorit harjoittelevat kaksi kertaa viikossa.

Aikuisten peruskurssi on tarkoitettu pääsääntöisesti 15 vuotta täyttäneille nuorille ja aikuisille. Aikuisten peruskurssi harjoittelee ohjatusti kerran viikossa yhdessä kuntojudon kanssa. Kurssin aikana käydään läpi 5.Kyu (keltainen vyö) sisältämät toiminnot ja tekniikat. Kurssin loppuksi suoritetaan vyökoe.

Kuntojudo ryhmä harjoittelee ohjatusti kerran viikossa yhdessä aikuisten peruskurssin kanssa. Harjoitukset on tarkoitettu 15 vuotta täyttäneille nuorille ja aikuisille. Kuntojudossa harjoitellaan judoa harjoittelijan ikä ja fyysinen toimintakunto yksilöllisesti huomioon ottaen tavoitteena seniori judokoiden terveysliikunta, toimintakyvyn ja judo-uran ylläpito aina vanhuuteen asti.

Aikuisten yleinen harjoitusryhmä harjoittelee ohjatusti kaksi kertaa viikossa. Ryhmän harjoituksiin voivat osallistua pääsääntöisesti 15 vuotta täyttäneet, vähintään keltavöiset judokat. Mahdolliset poikkeustapaukset iän ja vyöarvonsuhteen käsitellään erikseen judojaoston kokouksissa ja/tai ryhmien vastuuvetäjien kesken.

Vapaat harjoitukset ovat seuran kaikille judokoille avoimet ja niissä voi harjoitella itse haluamiaan tekniikoita.

Toimintakalenteri 2020 (syksyn 2019 käytettävissä olevien tietojen mukaan)

kuukausi	toiminta
tammikuu	Samurai Cup, judojaos kokoontuu
helmikuu	U18 & U21 SM-kilpailut
maaliskuu	Baltic Sea Championships 2019 8.-10.3.2019
huhtikuu	Aikuisten- ja joukkueiden SM-kilpailut
toukokuu	PM-kilpailutWekara-shiai, Vantaa 25.5.2019, judojaos kokoontuu, junnujen kevätkauden päättäjäiset
kesäkuu	“Perinteiset aikuisten kesätreenit”
heinäkuu	
elokuu	Judojaos kokoontuu
syyskuu	U21 EM-kilpailut
lokakuu	Judojaos kokoontuu, Samurai Cup, Hontai Shiai
marraskuu	Finnish Judo Open, Junnu Cup, Orimattila Shiai, K. Keeraku laste judopäev Viro, Startti Cup
joulukuu	Junnujen pikkujoulut, Lahti Shiai
tammikuu -joulukuu	Eju Cupit, maajoukkueleirit

Kannustinjärjestelmä

Pyritään seuraavanlaiseen kannustinjärjestelmään (edustuskilpailijoiden kohdalla seuraavasta esitetystä voidaan poiketa tarpeen mukaan), jos seuran taloudellinen tilanne sen sallii:

Toiminta	Kannustin
Ohjaus- ja valmennustoiminta	Harjoitusryhmien vastuuvetäjille ja kilpavalmennuksesta vastaaville huojennus vuoden 2020 harjoitusmaksuista.
Urheilijat / kilpailumenestys	Palkitaan seuran menestyneitä ja aktiivisia judokoita kokonaisuudessaan 450€ judojaoston ja/tai johtokunnan päätösten perusteella.
Maajoukkueleirit (4 kpl / vuosi)	Maajoukkueeseen valitut urheilijat: seura velvoittaa osallistumaan, seura tukee osallistujia 120€ / leiri.
Kotimaan painopistekilpailut (SM, U21SM, U18SM, BSO, FJO, SC). Osallistujat kilpailuihin määrittelee judojaosto ja/tai johtokunta	100 % kilpailumaksusta, yhteismatkalta 50 € omavastuun ylittävä osuus. Valmentajan matka- ja majoituskulut.
Ulkomaan painopistekilpailut (mm. Matsumae Cup, WJO, SJO). Muut painopistekilpailut sekä osallistujat niihin määrittelee judojaosto ja/tai johtokunta kilpailukauden edetessä.	Nimetyt urheilijat ja valmentajat; 150 € / kilpailija. Valmentajan matka- ja majoituskulut 300 € asti.
PM-kilpailut. Osallistujat kilpailuihin määrittelee judojaosto ja/tai johtokunta	Nimetyt urheilijat ja valmentajat; 100 % kilpailumaksusta, yhteismatkalta 50 € omavastuun ylittävä osuus. Valmentajan matka- ja majoituskulut.
Eurooppa Cup kilpailut. Osallistujat kilpailuihin määrittelee judojaosto ja/tai johtokunta	Nimetyt urheilija ja valmentajat; Eurooppa Cup -tason kilpailut 200 € /kilpailu, 100 €/ harjoitusleiri. Valmentajan matka- ja majoituskulut 300 € asti.
Leirituki. Tuettavat osallistujat leireille määrittelee judojaosto ja/tai johtokunta	Tapauskohtaisesti kansainvälisille leireille (OTC, JPN, tai vastaava) 300 € / urheilija.

Toiminta	Kannustin
Leirit	Seura maksaa ohjaajien osallistumismaksun, sekä matkakulut ohjaajille (0,25€/ km), jos leirillä on seuran junioreita.
Koulutukset	Seura maksaa osallistumismaksun ja matkakulut ohjaajille (muiden osallistujien kohdalla mahdollisista kulukorvauksista sovitaan erikseen).
Kilpailujen, leirien ja koulutusten matkakulut	Seura maksaa 0,25€ / km, jos autossa kolme osallistujaa, kilpailijaa ja/tai ohjaajaa.
Johtokunta	Seuran johtokuntaan kuuluville huojennus vuoden 2020 harjoitusmaksuista.
Muut kulut, korvaukset tai kannusteet	Seuran johtokunnassa erikseen sovituksi.