

**JUDOHARJOITTELULLA ROHKEAMPAAN, VASTUSTAJAA
KUNNIOITTAVAAN KORIPALLON KONTAKTIPELAAMISEEN**
Jarmo Pakkala & Mikko Perttinä

Liikuntapedagogiikan
pro gradu –tutkielma
Kevät 2005
Liikuntatieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Pakkala J. & Perttinä M. 2004. Judoharjoittelulla rohkeampaan, vastustajaa kunnioittavaan koripallon kontaktipelaamiseen. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 113 s.

Tässä työssä tutkimme judon soveltuvuutta koripallojunioreiden lisäharjoittelumuotona. Keskeisenä tavoitteena oli monipuolistaa koripallojunioreiden harjoittelua judointervention avulla. Pyrimme judoharjoittelun avulla myös lisäämään pelaajien uskallusta koripallon kontaktitilanteissa. Lisäksi tutkimme, voidaanko judon avulla vaikuttaa pelaajien suhtautumiseen vastustajaan.

Judoharjoittelu toteutettiin jyvaskyläläisen koripallojoukkueen pelaajille (n=10) keväällä 2004. Pelaajat olivat iältään 14-16 -vuotiaita. Harjoittelukertoja oli yhteensä 12. Pelaajien kokemuksia kartoitettiin judoharjoittelun jälkeen suoritetulla kyselyllä, joka sisälsi sekä avoimia että suljettuja, Likert-asteikollisia (1-7) kysymyksiä. Kontaktipelaamisen ja vastustajan kunnioittamisen tarkasteluun kehitettiin Railin (1990) koripallon kontaktipelaamisen jaottelun pohjalta 7-asteikon Likert-mittari. Pelaajat vastasivat kysymyksiin ennen ja jälkeen judoharjoittelun. Mittarin analysoinnissa käytettiin Wilcoxon signed ranks, 2 related samples –testiä. Tutkimuksessa on myös kuvattu kaikki pidetyt judotunnit.

Seitsemän pelaajaa kymmenestä koki judoharjoittelun edistäneen koripallon pelaamista. Samoin seitsemän pelaajaa kymmenestä olisi valmis jatkamaan judoharjoittelua koripallon lisäharjoittelumuotona. Judon koettiin lisäävän koordinaatiota, tilannenopeutta ja ketteryyttä, notkeutta sekä lihasvoimaa. Lisäksi judon koettiin lisäävän itseluottamusta ja keskittymiskykyä. Harjoittelijat arvioivat oman kehittymisensä judossa kokonaisuutena melko korkeaksi (7-asteikollisen Likert-mittarin keskiarvo=5). Samoin pelaajat arvioivat judoharjoittelun sisältöjen tukevan koripalloilua melko paljon (keskiarvo=4,7).

Seitsemän pelaajaa kymmenestä koki judoharjoittelun vaikuttaneen koripallon kontaktipelaamiseen. Erityisesti mainittiin, että judoharjoittelu oli lisännyt itseluottamusta ja siten rohkeutta mennä kontaktitilanteisiin. Kontaktimittarin mukaan pelaajien pelinomaisessa eikä virheellisessä kontaktipelaamisessa ei tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta. Tahattoman kontaktipelaamisen pelaajat, sen sijaan, arvioivat lisääntyneen judoharjoittelun välisenä aikana ($p<.05$). Yhdeksän pelaajaa kymmenestä koki, ettei judoharjoittelulla ollut vaikutusta vastustajaan suhtautumisessa. Mittari tuki tätä havaintoa.

Judoharjoittelun kohdalla tavoitteet eivät olleet niinkään judotekniikoiden kehittämisessä vaan pikemminkin näiden tekniikoiden kautta kehittyvien liikemallien ja judon kasvatuksellisten näkökulmien hyödyntämisessä. Koripallon harjoittelutilanteessa toisen ihmisen huomioon ottaminen johtaa parhaassa tapauksessa joukkueen sisäisen koheesion, yhteisymmärryksen ja -toiminnan kehittymiseen. Useat pelaajat kokivat judoharjoittelun lisänneen rohkeutta koripallon kontaktitilanteissa. Tämä tukee judoharjoittelun käyttöä lisäharjoittelumuotona lajeissa, joissa esiintyy fyysisiä kontakteja.

Avainsanat: Judoharjoittelu, koripallo, juniorivalmennus, kontaktipelaaminen, kasvatus

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	6
2 NUORTEN URHEILUHARRASTUS JA KASVATUKSELLISUUS	8
2.1 Valmentaminen on kasvattamista.....	8
2.2 Koripalloilun arvot ja henkinen ilmapiiri	9
2.3 Juniorivalmennus koripallossa	10
2.3.1 Lajiharjoittelu	11
2.3.2 Koripalloilijan tuki- ja oheisharjoittelu	13
3 14-16 -VUOTIAIDEN POIKIEN VALMIUDET HARJOITTELUUN	15
3.1 Psykkiset valmiudet.....	15
3.2 Fyysiset valmiudet.....	15
3.2.1 Nopeus	16
3.2.2 Kestävyys	17
3.2.3 Lihasvoima	17
3.2.4 Liikkuvuus.....	19
3.2.5 Taito ja ketteryys	19
4 JUDO KAMPPAILULAJINA.....	21
4.1 Joustamisen taito	21
4.2 Judo kontaktilajina.....	22
4.3 Judo fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäjänä.....	23
4.4 Judon harjoittelusta.....	24
4.5 Judo ja loukkaantumisriskit	27
5 JUDO KASVATUKSEN VÄLINEENÄ	28
5.1 Judon pääperiaatteet kasvatuksellisesta näkökulmasta.....	28
5.2 Judon opettaja kasvattajana	29

5.3 Malli judosta kasvatuksen välineenä	31
6 FYYSSINEN KONTAKTI URHEILUSSA	32
6.1 Koripallo ja fyysiset kontaktit	33
6.2 Aggression määritelmä urheilun kontekstissa	35
6.2.1 Kamppailulajit ja aggressiivisuus	35
6.2.2 Judo ja aggressiivinen käyttäytyminen	36
7 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	38
7.1 Tutkimuksen viitekehys	38
7.2 Tutkimusongelmat	39
8 TUTKIMUKSEN METODISET VALINNAT	40
9 TUTKIMUSMENETELMÄT	42
9.1 Koehenkilöt	42
9.3 Mittausmenetelmät	43
9.4 Aineiston analysointi	45
9.5 Tutkimuksen luotettavuus	45
9.5.1 Validiteetti	45
9.5.2 Reliabiliteetti	46
9.6 Judokurssin eteneminen	48
10 TULOKSET	59
10.1 Pelaajien kokemuksia judokurssista	59
10.2 Pelaajien arvio omasta kehitymisestään	60
10.3 Pelaajien arvio judosta koripalloa tukevana ja haittaavana harjoitusmuotona	62
10.4 Judoharjoittelun vaikutus pelaajien kontaktipelaamiseen ja vastustajaan suhtautumiseen	63
10.4.1 Kontaktipelaaminen	64
10.4.2 Suhtautuminen vastustajaan	66
11 POHDINTA	69

LÄHTEET 78

LIITTEET 84

1 JOHDANTO

Urheiluharrastus voi itseluottamuksen ja itsetuntemuksen kehittymisen kautta luoda hyvän perustan lapsen ja nuoren sosiaaliselle käyttäytymiselle. Urheiluharrastuksen parissa opitaan parhaimmassa tapauksessa toisen ihmisen kunnioittamista ja arvostamista, jolloin väkivaltaa pyritään välttämään ja aggressiot kanavoimaan hyväksytyyn toimintaan. (Liukkonen 1990b.) Vaikka koripallossa ei periaatteessa sallita vartalokosketuksia, fyysisiä kontakteja aiheutuu jatkuvasti pelaajien liikkuesssa suhteellisen pienellä pelialueella (Koripallon viralliset pelisäännöt 1994). Rail (1990) on jaotellut koripallopelissä esiintyvät fyysiset kontaktit kolmeen luokkaan: tahattomiin -, pelinomaisiin - ja väkivaltaisiin fyysisiin kontakteihin. Kontaktit ovat tärkeä osa koripalloa ja antavat sille oman erityispiirteensä. Koripalloilijat myös arvostavat pelin kovaotteisuutta (Pyykkönen 1987, 8). Vaikka koripallon pelaaminen on varsin fyysistä ja kontakteja syntyy, asettavat sekä pelaajat että valmentajat reilunpelin ja toisten kunnioittamisen tärkeiksi arvoiksi pelissä (Deltov, Hercher, Konzag 1984, 118-120; Pyykkönen 1987, 8; Harrick 2003).

Tässä tutkimuksessaamme pyrimme selvittämään, soveltuuko judoharjoittelu koripallojuniorien lisäharjoittelumuodoksi. Erityisesti pyrimme edistämään 14-16-vuotiaiden koripallojunioreiden kontaktipelaamista, pelinomaisella, vastustajaa kunnioittavalla tavalla. Tutkimusongelmamme nousi esiin joukkueen valmentajan kohtaamista ongelmista koripallojunioreiden käytännön valmennustyössä. Osa pelaajista arkaili selvästi mennä tilanteisiin, joissa olisi edellytetty kontaktia vastustajan kanssa. Tällaisia tilanteita olivat muun muassa levypallo-, screeni- ja irtopallontavoittelutilanteet. Tämän ongelman ratkaisemiseksi valitsimme judoharjoittelun tukemaan nuorten koripalloharjoittelua. Judo oli meille luonnollinen valinta, koska olimme molemmat harrastaneet sitä useamman vuoden ajan. Judon valintaa tuki myös sen luonne kamppailulajina, jossa ollaan jatkuvassa kontaktissa harjoitteluvastustajan kanssa korostaen kuitenkin vahvasti vastustajan tukemista ja kunnioittamista (Kano 1932, Fagerlund 1993, 4; Korpiola ym. 1974, 59; Myllylä & Pilviö 1994, 11). Lisäksi judo tarjoaa hyvät mahdollisuudet monien fyysisten ominaisuuksien, kuten voiman, nopeuden, kestävyuden, ketteryyden, kehonhallinnan ja tasapainon, kehittämiseen (Goodman 1998; Fagerlund 1993, 5; Lafon.) Nämä ominaisuudet ovat tärkeitä myös koripallon

pelaajalle.

Judoharjoittelu toteutettiin kerran viikossa, tunnin mittaisina harjoituksina välittömästi tunnin pituisten koripalloharjoitusten jälkeen. Yhteensä judoharjoituskertoja oli kaksitoista. Koripallon kontaktipelaamisen ja vastustajan kunnioittamisen tarkasteluun kehitimme Likert-asteikollisen mittarin Railin (1990, 274-275) luoman koripallon kontaktipelaamisen jaottelun pohjalta. Lisäksi pelaajat arvioivat judoharjoittelujakson jälkeen, oliko judoharjoittelu vaikuttanut koripallon kontaktipelaamiseen ja suhtautumiseen vastustajaan. Kirjallisuudesta emme löytäneet vahvistusta sille, voidaanko kontaktipelaamista edistää tämänkaltaisen harjoittelun avulla. Väitteitä löytyi kuitenkin siitä, että tämänkaltaisella lyhyellä judoharjoittelujaksolla ei ole vaikutusta vastustajaan suhtautumiseen tai tämä vaikutus saattaa tietyissä ikäryhmissä olla jopa negatiivinen (Lamarre & Nosanchuk 1999; Reynes & Lorant 2002).

2 NUORTEN URHEILUHARRASTUS JA KASVATUKSELLISUUS

Urheiluharrastus voi tukea itseluottamuksen ja itsetuntemuksen kehittymistä. Nämä tekijät ovat perustana myös yksilön sosiaaliselle käyttäytymiselle. Parhaimmillaan nuorten urheiluharrastuksen parissa voidaan opetella havainnoimaan toisten ihmisten tunteita ja reaktioita. Tämän lisäksi urheiluharrastus voi kehittää kykyä huomata oman toiminnan vaikutus sosiaalisiin suhteisiin sekä kykyä asettua toisen asemaan. Sosiaalisuus vaatii myös toisen ihmisen arvostamista ja kunnioittamista yksilönä; aggressiot kanavoidaan hyväksytyyn toimintaan ja väkivaltaa vältetään. (Liukkonen 1990a.)

Liimataisen tutkimuksen mukaan yksilö- ja joukkuelajien harrastajien prososiaalisessa käyttäytymisessä ei ole eroja (Liimatainen 2000). Vaikka urheilussa tilanteet saattavat korostaa hyötymoraalia tai sovinnaismoraalia, on nuorten urheiluvalmennuksen tavoitteena kuitenkin moraalinen itsenäisyys – kyky päätellä itse mikä on oikein ja mikä väärin. (Liukkonen 1990b.) Liukkonen (1990b) esittää kuitenkin urheilijoiden pitävän urheilua muusta yhteiskunnasta ja toiminnasta erillään olevana kenttänä, jolla pätee omat moraaliset sääntönsä. On myös näyttöä siitä, mitä pitempään urheilua harrastetaan sitä selvemmin urheilijat ottavat samat urheilun moraaliset säännöt käyttöönsä myös muilla elämänalueilla.

2.1 Valmentaminen on kasvattamista

Valmentaminen ja kasvattaminen tapahtuvat suurelta osin käsi kädessä. Valmentaja vaikuttaa nuoren kasvattamiseen jokaisessa harjoituksessa ja kilpailutilanteessa. (Mero, Nummela & Keskinen 1997; Harrick 2003.) Jokaiseen harjoitustapahtumaan tulisi sisältyä psykkinen ja kasvatuksellinen suunnitelma. Tämän puolen laiminlyönti harjoittelun suunnittelussa johtaa helposti lajiominaisuuksien kehittämiseen väärään suuntaan. Mero ym. (1997) listaavat psyykkisiksi tekijöiksi, joista on hyötyä kaikissa lajeissa mm. itseluottamuksen, pitkäjänteisyyden, peräänantamattomuuden, rohkeuden ja keskittymiskyvyn. Harrickin (2003) mukaan nuorten koripalloilijoiden valmennuksessa yksi tärkeimmistä tavoitteista on kasvattaa pelaajia epäitsekkyyteen sekä fairplay -henkeen. Valmentajan palautteen annolla on tärkeä merkitys urheilijan itseluottamuksen kehittymiselle. Itseluottamuksen kehittämi-

seksi valmentajan tulee antaa paljon positiivista palautetta, luoda kilpailutilanteet portaittain haastavammiksi eteneväksi ja kyetä tarjoamaan urheilijalle paljon harjoitteita, jotka ovat urheilijan taitotason mukaisia ja haastavia. Peräänantamattomuutta valmentaja kykenee kehittämään asettamalla saavutettavia tavoitteita ja välitavoitteita, joiden avulla urheilija huomaa kovan harjoittelun tuottaman tuloksen. Kovat harjoitteet, joissa urheilijaa kannustetaan ylittämään aikaisempi suoritustasonsa, kehittävät peräänantamattomuutta. Rohkeus kehittyy hiljalleen, kun uusia ja asteittain vaikenavia asioita voidaan oppia turvallisesa ilmapiirissä. Keskittymiskykyä voidaan parantaa antamalla urheilijalle kognitiivisesti haastavia tehtäviä häiriöttömässä ympäristössä. (Liukkonen 1997.)

Koripalloilijan suoritus riippuu myös hänen tietämyksestään. Nuoria tulisikin valistaa pelin säännönmukaisuuksista, pelin säännöistä, lajin tekniikasta ja taktiikasta, harjoittelun periaatteista yleensä ja lajiharjoittelusta sekä urheilullisista - ja terveistä elämäntavoista. (Deltov, Hercher & Konzag 1984, 120; Mero ym. 1997.)

2.2 Koripalloilun arvot ja henkinen ilmapiiri

Koripallo on kamppailulaji niin henkisesti kuin fyysisessäkin mielessä. Fyysisesti ja teknisesti huippuunsa hiotusta pelaajasta ei koskaan tule huippukoripalloilijaa ilman voimakasta tahtoa (Miettinen 1999b). Menestyäkseen koripalloilijalla tulee olla korkea moraalinen ja vahvat tahto-ominaisuudet. Näitä ominaisuuksia tulisikin kehittää jatkuvasti ja systemaattisesti harjoittelun yhteydessä. (Deltov ym. 1984, 122.)

Pyykkönen (1987, 308) esittää Koskeen ja Heinilään (1986) tutkimukseen perustuen koripalloilijoiden asettavan rehdin pelin kolmanneksi tärkeimmäksi osatekijäksi koripallopelissä. Sen edelle yltävät ainoastaan pelin vauhdikkuus ja taidokkuus. Lajina koripallossa korostuukin paitsi taito ja vauhdikkuus myös pelimoraali. Petersen (1993, 112) listaa peliälyyn kuuluvina henkisinä ominaisuuksina ensimmäiseksi kärsivällisyyden. Tähän kärsivällisyyteen kuuluu sekä luottamus itseän ja toisiin että itsekunnioitus ja toisten kunnioittaminen. Kärsivällisyyden käsitys sisältää myös vastuuntuntoisuuden. Tämä vastuuntuntoisuuden ja toisten kunnioittaminen tulee myös hyvin selkeästi esille koripallon säännöissä: ”Valmentaja, apuvalmentaja, vaihtomies tai joukkueenjäsen EI SAA osoittaa epäkunnioitustaan erotuomareille, paikalla ehkä olevalle komissaarille, kirjurille ja apukirjurille,

ajanottajalle, 30 sekunnin valvojalle tai vastustajiin kohdistuen” (FIBA:n koripallon viralliset pelisäännöt 1994, 56).

Valmentajan tulisi nuorten kanssa toimiessaan kasvattaa näitä hyvälle tavolle kuten kiittämään, pyytämään ja antamaan anteeksi, tervehtimään ja ottamaan toinen huomioon jokaisessa harjoitus- ja kilpailutilanteessa (Mero ym. 1997). Deltovin ym. (1984, 118-120) mukaan koripalloilijalle tulee asettaa korkeat vaatimukset moraalisten ominaisuuksien, kuralaisuuden, vastuuntuntoisuuden, tavoitteen saavuttamisen, toisten auttamisen ja rehellisyyden suhteen. Erityisen tärkeää koripalloilijalle, kuten muillekin joukkuelajien urheilijoille, ovat yhteistyötaidot ja tahto työskennellä yhdessä sekä harjoituksissa että pelitilanteissa kuin myös pelikentän ulkopuolella.

2.3 Juniorivalmennus koripallossa

Tunne-elämän, sosiaalisuuden ja älykkyyden kehittäminen tulee nostaa nuorten valmennuksessa perinteisen urheiluvalmennuksen korostaman fyysisen kehittymisen rinnalle (Kukkonen 1990). Nuoren kasvattaminen ja kehittyminen tasapainoiseksi persoonallisuudeksi tulisi nähdä tärkeimpänä kasvatustavoitteena ennen urheilullisten kykyjen kehittämistä (Liukkonen 1990b).

Keskeisintä nuoren kehityksessä on minäkäsityksen ja oman identiteetin muotoutuminen (Telama 1989). Liukkonen (1990b) toteaa niiden lajien, joissa yksilö saa paljon palautetta suorituksistaan, vaikuttavan muita lajeja suotuisammin yksilön minäkäsitykseen. Onnistunut koriin heitto merkitsee koripallossa kannustavaa palautetta itsetunnolle. Toisaalta valmentajan tulisi antaa palautetta myös suorituksesta ja kannustaa nuoria yrittämään. Koripallossakaan ei aina ole tärkeintä se meneekö pallo koriin. Positiivista palautetta tulisikin hyödyntää silloin, kun nuori yrittää ja antaa kaikkensa peliin (ks. myös Harrick 2003). Kun urheilija saa myönteistä palautetta ja vahvistamista omasta kehostaan ja taidoistaan, paranee urheilijan koettu fyysinen pätevyys. Tämä vaikuttaa fyysisen minäkäsityksen kautta itsearvostukseen ja sisäiseen motivaatioon urheilussa. Viihtyminen urheilutilanteessa ja kyvykkyyden kokeminen on erityisen tärkeää urheilijan sisäisen motivaation kehittämiseksi. Sisäisellä motivaatiolla on erittäin suuri merkitys urheiluharrastuksen jatkamisessa. Arvostelu on yksi ratkaisevimmista lapsen motivaatioperustan kehittymistä säätelevistä teki-

jöistä. Arvostelu ja lasten omien valintojen kunnioittamisen laiminlyönti ovatkin uhkatekijöitä nuoren viihtyvyydelle urheiluharrastuksessa. (Liukkonen 1997.)

Tärkeää on myös muistaa, että valmentaja johtaa nuoria ja joukkuetta omalla esimerkillään (Mero ym. 1997; Jarvis 2003; Harrick 2003). Hyvän harjoitussuhteen perustana on pelaajan ja valmentajan välisen luottamuksen kehittyminen. (Deltov ym. 1984, 122). Valmentajan tulee olla ennen kaikkea nuorelle aikuinen sekä kasvattaja, joka kestää ja pysyy. Valmentaja sekä ymmärtää nuorta että myös vaatii tältä asioita. (Siekkinen 1990.)

2.3.1 Lajiharjoittelu

Nuorten koripallon harrastamisen tärkein syy on kaverit ja ystävät. Joukkuehenki ja positiiviset vuorovaikutussuhteet ryhmässä ovat pelaajille ensiarvoisia. (Pyykkönen 1987, 308.) Liian varhainen lajinvalinta kehittää nuoren urheilijan taitoja ja liikunnallisia valmiuksia yksipuolisesti (Itkonen 1990). Monipuolinen liikkuminen ja harrastaminen takaavat nuoren tasapainoisen liikunnallisen kehittymisen ja auttavat myöhemmin nuorta löytämään itselleen sopivimman liikuntamuodon ja harrastuksen (Westergård 1990).

Joukkuepeliluonteestaan johtuen koripallo kasvattaa pelaajia ennen kaikkea ryhmähenkeen ja yhteistoimintaan. Koripallossa vaaditaan yksilöllistä päätöksentekokykyä ja aloitteellisuutta kuitenkin unohtamatta vastuuta joukkuekavereista. Pelaaminen vaatii jatkuvaa keskittymistä ja harkintaa; useasta mahdollisuudesta tulee valita käyttökelpoisin kullakin hetkellä. Vastustajan jatkuva läsnäolo, pelin yksi vastaan yksi -luonne vaatii pelaajilta nopean älyn lisäksi peräänantamatonta taistelumieltä ja tahdonvoimaa. (Mälkki, Parkatti, Petersen & Saarinen 1990; Petersen 1993, 112.) Koripalloilija ei voi määrittellä tekemiään liikkeitä tarkasti etukäteen. Jokainen liike tulee suhteuttaa vastustajan liikkumiseen niin, että sillä voidaan kumota vastustajan suora ja epäsuora toiminta (Deltov ym. 1984, 120).

Dahlströmin ja Miettisen (1999) mukaan koripalloa tulisi harjoitella monipuolisesti liikkuen, kilpailujen ja leikkien avulla. Harjoittelun tulisi olla prosessinomaista ja nousujohtoista. Harrastuksena koripallo voi toimia erinomaisena nuoren kasvun ohjaajana. Parhaimmillaan koripallovalmennuksessa ihminen huomioidaan kokonaisuutena. Pelaamisen ohella val-

mentajien tulisi pyrkiä edesauttamaan pelaajien henkistä kasvua ja kehitystä sekä huomioida pelaajien erilaiset elämäntilanteet.

On muistettava, että 13 -16-vuotiaiden harjoittelu on vielä valmistavaa harjoittelua, jossa harjoittelun pääpaino on monipuolisissa koripallon yleisharjoitteissa. Harjoittelun tavoitteena on vakiinnuttaa ja laajentaa koripalloilun yleisiä perustaitoja sekä alkaa luoda perustaa spesifien lajitaitojen oppimiselle. (Deltov ym. 1984, 123.) Perinteisesti koripalloharjoitukset ovat rakentuneet kilpailuista, leikeistä, perustaitojen harjoittelusta ja tämän jälkeen päättäneet lyhyeen peliin harjoitusten lopussa. Dahlströmin ja Miettisen (1999) mukaan harjoitusten tulisi kuitenkin koostua pääosin pelin opettamisesta pienpelien avulla ja pelaamisesta. Näin nuori innostuu harjoittelemaan lajitaitoja oikeiden mallien mukaisesti omalla ajallaan. Pelaamisen ja pienpelien tarkoitus on opettaa pelaaja ymmärtämään peliä kokonaisuutena. Peli kehittyy valmentajan ohjauksessa. Tärkeää on heti alusta lähtien opettaa pelaajat tekemään perustaidot oikein. Pelaajat kehittyvät parhaiten, kun taitoja harjoitellaan pienpelien ja omatoimisen harjoittelun kautta. Kaikkien pelaajien tulisi harjoitella perusliikkeitä kaikilta pelipaikoilta. Jotta taidot kehittyisivät monipuolisiksi ja ymmärrys pelistä kehittyisi, on pelaajien opittava pelaamaan sekä selkeä että kasvot korille päin. Näin taataan mahdollisuudet kehittyä jatkossakin, oli peli paikka tulevaisuudessa mikä tahansa.

Deltov ym. (1984, 23-24) ovat luokitelleet koripallon perustekniikat ilman palloa sekä pallon kanssa suoritettaviin tekniikoihin. Tekniikat ilman palloa sisältävät liikkumisen sekä hyökkäys- että puolustuspuolella. Näihin kuuluvat mm: juokseminen, pysähtyminen, harhauttaminen, peruspuolustusasento ja siinä liikkuminen sekä hyppääminen ja puolustuksen käsiliikkeet. Perustekniikoihin pallon kanssa luetaan syöttäminen, pallon vastaanottaminen, pivot – käänös, kuljettaminen, heittäminen ja harhauttaminen. Dahlström ja Miettinen (1999) luettelevat perustaidoiksi koripallossa koripalloilijan perusasennon, heittämisen, syöttämisen, kuljettamisen ja puolustamisen. On tärkeää, että perustaidot opitaan oikein heti harjoittelun alkuvaiheessa. Yleistaitojen päälle rakennetaan yksityiskohtaisempia lajitaitoja harjoittelun edetessä. Ennen uuden taidon tai opetteluun siirtymistä tulee aina ensin kerrata aikaisemmin opittu (Jarvis 2003; Harrick 2003).

Valmentajan on pyrittävä luomaan myönteinen oppimisilmapiiri, jotta taitojen oppiminen olisi mahdollisimman tehokasta (Dahlström & Miettinen 1999). Jarvisin (2003) mukaan

valmentajan tulee pyrkiä, aina kun mahdollista, antamaan myönteistä palautetta ja osoittamaan arvostustaan pelaajille. Pelaajiin kohdistuva kritiikki tulee olla rakentavaa eikä pelaajien toisiinsa kohdistamaa negatiivista arvostelua tule hyväksyä. Taitoja opettaessa valmentajan on yritettävä luoda pelaajille mahdollisimman paljon onnistumisen mahdollisuuksia.

2.3.2 Koripalloilijan tuki- ja oheisharjoittelu

Fyysinen monipuolisuus luo perustan koripallon pelaamiselle. Pelaajien tekninen kehittyminen tarvitsee rinnalleen jatkuvaa fyysisten ominaisuuksien kehittämistä, kuten nopeuden, voimakkuuden, räjähtävän voiman ja kestävyuden kehittämistä. Koripallo on luonteeltaan intervallityyppistä painottaen nopeita suunnanmuutoksia, ketteryyttä, kimmoisuutta, nopeuskestävyyttä ja nopeaa reaktiokykyä. Koripallo vaatii monenlaista juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä sekä usein näiden taitojen yhdistelyä ja samanaikaista käyttöä. Nopea reaktiokyky ja lihaksiston hyvä koordinaatio ovat näin ollen välttämättömiä. Tähän päästään kuitenkin vasta silloin kuin fyysinen monipuolisuus on riittävän korkealla tasolla ja kunnon perustekijät: kestävyys, voima, nopeus ja notkeus ovat tasapainoisesti korkealla tasolla. (Mälkki ym. 1990; Emma 2003; Dixon 2003; Chu 2003.) Koripallo voidaankin perustellusti luonnehtia varsin fyysiseksi lajiksi. Tämän huomion tekevät myös Dahlström ja Miettinen (1999) nostessaan koripalloilijan tärkeimmäksi liikehallintataidoksi kehon liikkeiden hallinnan erilaisissa tilanteissa ja kontakteissa. Koripalloilijan tulisikin kehittää liikehallintataitojaan mahdollisimman monipuolisiksi ja hyviksi pystyäkseen kehittymään ja pitämään taitotasonsa korkeana fyysisesti rasittavassa ja tilannerikkaassa pelissä.

Liikehallintataitojen harjoittelussa pääpaino tulee olla erilaisissa koordinaatioharjoituksissa, vaihtelevissa juoksuharjoituksissa, vartalon monipuolista hallintaa vaativissa hypyissä ja hyppelyissä sekä monipuolisesti vartaloa harjoittavissa kuntopiiriharjoitteluissa. Liikkuvuutta ja voimaharjoittelua tulisi kehittää voimistelukepin avulla. Hyvän liikkuvuuden omaava pelaaja pystyy suorittamaan koripallon perusliikkeet rennommin ja suuremmalla teholla oikealla tekniikalla. Tukiharjoittelu voidaan yhdistää harjoitusten alkuun tai loppuun verryttelyn yhteyteen tai sisällyttää taitoharjoitteluun. (Dahlström & Miettinen 1999.)

Koripalloilijoiden oheisharjoittelu on rakentunut pääosin voimaharjoittelusta, erilaisista nopeus-, nopeuskestävyys- ja nopeusvoimaharjoittelusta sekä kimmoisuusharjoittelusta. Pääosin oheisharjoittelu on ajoittunut pelikausien väliselle ajanjaksolle, mutta nykyään suuntaus on yhä enemmän painottanut myös pelikausien aikana toteutettavaan, vähintäänkin voima-, kimmoisuus- ja nopeusominaisuuksia ylläpitävään oheisharjoitteluun. (Emma 2003; Dixon 2003; Chu 2003.)

3 14-16 -VUOTIAIDEN POIKIEN VALMIUDET HARJOITTELUUN

3.1 Psyykkiset valmiudet

Koripallopelissä menestyäkseen pelaajan tulee jokaisessa pelitilanteessa havainnoida ja tehdä oikea analyysi tilanteesta, huomioida ja toteuttaa tehtävä sekä fyysisesti että mentaalisesti tarkoituksenmukaiseksi toiminnaksi (Deltov ym. 1984, 117-118). Valmennuksen perustan tulee olla lapsen ja nuoren fyysisen ja psyykkisen kehittymisen tuntemisessa. Merro ym. (1997) ovat listanneet 12-16 vuotiaan nuoren psyykkisen kehityksen yleispiirteitä, jotka harjoittelussa tulisi huomioida. Näitä ovat muun muassa käsitteellisen ajattelun parantuminen, itsenäistyminen, realismi, ryhmän normien noudattaminen ja kritiikin hyväksyntä. Gervisin ja Brierleyn (1999) mukaan noin neljäntoista vuoden iässä ymmärtään jo abstraktia - ajattelua, muistijärjestelmä on paremmin kehittynyt ja ollaan fyysisesti valmiimpia reagoimaan kuin muutama vuosi aikaisemmin. Kuitenkin suhteellisen vähäisen kokemuksensa takia tämän ikäiset nuoret eivät vielä kykene käsittelemään visuaalista ja verbaalista informaatiota tehokkaimmalla mahdollisella tavalla.

3.2 Fyysiset valmiudet

Murrosiässä hormonaalisen kypsymisen tapahtuessa nuorten harjoitettavuus on suuri (Merro, Peltola, Saarela 1987, 106). Pojille kehittyvät murrosiässä valmiudet, jotka mahdollistavat voimaa ja hyvää fyysistä suorituskykyä vaativat toiminnot. Kalenteri-ikänsä samankäisten nuorten kypsymisaste saattaa vaihdella suurestikin, jopa neljä vuotta tai enemmän. Murrosiässä liikunnassa ja urheilussa koolla ja kehitysasteella on suuri merkitys. Usein tässä iässä urheilussa menestyvät ovat juuri nopeasti kehittyneitä nuoria. Pienikokoisilla ja hitaasti kehittyvillä nuorilla on todellinen loukkaantumiseriski, etenkin urheiltaessa kontaktilajeissa samoissa sarjoissa isompikokoisten ja nopeammin kehittyneiden ikätovereiden kanssa. Monessa lajissa kehon koko vaikuttaa urheilusuoritukseen. Kilpailun kiristyminen ja yhä aikaisemmin alkava määrätietoinen harjoittelu voivat johtaa sopivien tyyppien etsimiseen yhä varhaisemmassa vaiheessa. Monessa lajissa tämä tarkoittaa kookkaiden urheilijoiden suosimista. (Pekkarinen 1989.) Koripallossa erityisesti pelaajan pituudella on merki-

tystä pelisuoritukseen. Tämä ei tarkoita, että vain pitkillä pelaajilla olisi mahdollisuus pärjätä, mutta pitkät pelaajat ovat välttämättömiä jokaiselle koripallojoukkueelle. Koripallojoukkueen keskipituudella on selvä yhteys joukkueen suoritukseen. (Deltov ym. 1984, 126; Mestel 2003.) Mestel (2003) on kuitenkin todennut, että pelissä menestymiseen vaikuttavat pituutta enemmän nopeus- ja kunto-ominaisuudet. Usein biologisesti nopeasti kehittyvän, kookkaan lapsen harjoittelu ohjataan liian aikaisessa vaiheessa tehokeskeiseksi lajiharjoitteluksi (Westergård 1990).

Toisaalta, mitä vanhempana murrosiän kasvupyrähdys tulee, sitä enemmän nuorella on aikaa oppia uusia liikkeitä. Liikesarjojen ja tekniikoiden oppiminen onkin tehostunutta tässä iässä. Näin ollen hidas kypsyminen murrosiässä antaa lisää aikaa oppia uusia ja vaativia taitoja ja suorituksia. (Pekkarinen 1989.) Usein hitaasti kehittyvät nuoret saavuttavatkin aikuisina parhaita tuloksia (Westergård 1990).

3.2.1 Nopeus

Koripallo on laji, jossa pelaajalta vaaditaan paljon liikenopeutta ja nopeustaitavuutta (Mero ym. 1987, 17-18 ; Miettinen 1999b). Koripalloilijalta vaaditaan kykyä kiihdyttää vauhtiaan nopeasti sekä suorittaa henkilökohtaisia liikkeitä suurissa nopeuksissa (Deltov 1984, 118). Nopeuden kehittyminen tässä iässä perustuu suurelta osin voimaominaisuuksien huomattavaan kehitykseen (Westergård, 1990). Toinen nopeuden kehittymistä vahvasti edistävä tekijä 12-15 vuoden iässä on askelpituuden kehittyminen pituuskasvun myötä (Mero ym. 1987, 118). Murrosiässä nuoren hermosto saavuttaa aikuisen piirteet. Liiketiheyden ja reaktionopeuden huippuarvot saavutetaan ja niitä voidaan kehittää myöhemmin enää vähän. (Westergård, 1990)

Nopeusharjoittelua tulisi yhä enemmän toteuttaa lajinomaisesti (Westergård 1990). Meron ym. (1987, 94) mukaan nopeusvoimaharjoittelua tulisi selvästi lisätä 13 -15 vuoden iässä. Hormonaalisten muutosten vuoksi pojat kehittyvät tässä iässä erityisesti nopeusvoimassa. Nopeusvoiman ja räjähtävän voiman harjoittelua tulee toteuttaa koko nuorisovalmennusvaiheen (13 -18) ajan (Mero 1997).

3.2.2 Kestävyys

Koripallossa kestävyyttä tarvitaan usein toistuvien kiihdytyksien ja räjähtävällä voimalla suoritettujen liikkeiden ja liikesarjojen jatkuvaan suorittamiseen (Deltov 1984, 118). ”Aerobisen kestävyuden harjoittaminen voidaan aloittaa liian myöhään, mutta ei koskaan liian aikaisin!” (Miettinen 1999b). Murrosiässä sekä kestävyuden että voiman harjoittaminen on erityisen tärkeää, jotta myöhemmin kyettäisiin saavuttamaan urheilijan todellinen suorituskapasiteetti (Mero ym. 1987, 105). Maksimaalinen hapenkulutus kasvaa pojilla ainakin 18-vuotiaaksi asti, mahdollisesti jopa 25-vuotiaaksi asti. Pekkarinen (1989) on esittänyt aerobisen suorituskyvyn olevan suurimmalta osalta perinnöllistä ja pitää todennäköisenä, että harjoittelu alkaa kasvattaa maksimaalista hapenkulutusta vasta murrosiän kiihkeimmän kasvupyrähdyksen jälkeen. Westergård (1990) taas esittää juuri kasvupyrähdyksen ajan olevan parasta aikaa kestävyuden kehittymisen kannalta. Kestävyysharjoittelun pääpaino tulee olla aerobisessa harjoittelussa, joskin myös nuoren anaerobista harjoittelua voidaan hiljalleen toteuttaa elimistön parantuvan anaerobisen kapasiteetin myötä. Pekkarisen (1989) mukaan lapsi tai nuori, jolla on hyvät kestävyysominaisuudet, on usein keskimääräistä lahjakkaampi myös nopeutta ja voimaa vaativissa urheilusuorituksissa.

Lasten ja nuorten kehot reagoivat eri tavalla progressiivisesti kasvavaan aerobiseen kuormitukseen verrattuna aikuisiin. Tutkimusten mukaan nuoret joutuvat työskentelemään aerobisissa suorituksissa kuormittavammin jo matalammilla suorituksen tasoilla. Anaerobisissa suorituksissa laktaatin muodostuminen alkaa vaikuttaa lasten ja nuorten suoritukseen puolet lyhyemmässä ajassa kuin aikuisten suoritukseen. (Gervis & Brierley 1999.)

3.2.3 Lihasvoima

Emman (2003) mukaan ympärivuotinen koko kehoon kohdistuva voimaharjoittelu on välttämätöntä koripalloilijan menestymiselle. Jatkuvalle, oikein ja systemaattisesti toteutetulle voimaharjoittelulle voidaan vähentää loukkaantumiseriskiä pitkän pelikauden aikana. (Emman 2003.) Koripalloilijalta vaaditaan ennen kaikkea räjähtävää voimaa erilaisten hyppyjen, heittojen, pysähdyksien ja suunnan muutosten suorittamiseen. Erityisen tärkeää on jalkojen räjähtävä voima. (Deltov ym. 1984, 118.)

Pojilla puberteetti-iän kiihtyvän hormonituotannon ja biologisen kehityksen myötä tapahtuvan lihaksiston massan kasvun vaikutuksesta maksimivoima kehittyy pojilla nopeasti kahteenkymmeneen ikävuoteen saakka ilman erityistä voimaharjoittelua (Häkkinen 1990, 172). Lihaskudoksen voimakkain kasvu ajoittuu murrosiässä hieman voimakkaimman pituuskasvun jälkeen, kun taas lihasvoiman suurin kasvu tulee vasta noin vuosi voimakkaimman painonlisäyksen jälkeen. Kiihvain painonnousu tapahtuu murrosiässä noin puoli vuotta pituuskasvun voimakkaimman vaiheen jälkeen. (Pekkarinen 1989.)

Voimaharjoittelu tuottaa murrosiässä voimakkaan harjoitteluärsyksen, kehitys on itse asiassa nopeampaa kuin aikuisilla. 12 -13 -vuotiailla harjoittelun painopiste tulisi vielä olla nopeusvoimaperiaatteella suoritetuissa harjoitteissa. (Westergård 1990; Miettinen 1999a.) Harjoittelun tulisi olla noin 13 vuodesta eteenpäin dynaamista nopeusvoimaperiaatteella toteutettua, tavoitteena sekä nopeus- että maksimivoiman kehittäminen (Mero 1997). Puberteetti-iässä suoritettu voimaharjoittelu johtaa harjoitettavien lihasten maksimivoiman selvään lisääntymiseen. Varsinaiseen voimaharjoitteluun voidaan siirtyä 13 -14 vuoden iässä, kunhan huomioidaan urheilijan biologinen kehitysaste, valmistavan harjoittelun riittävyys edeltävinä vuosina sekä voimaharjoittelun monipuolisuus ja lajinomaisuus. (Häkkinen 1990, 189-190.) Westergård (1990) toteaa, ettei voimaharjoittelua tule aloittaa levy-painoilla ennen 14-15 ikävuotta ja silloinkin vain, jos edeltävä harjoittelu on toteutettu systemaattisesti omaa kehonpainoa ja kevyitä lisäpainoja apuna käyttämällä. Miettisen (1999b) mukaan voimaharjoittelua voidaan toteuttaa nuorilla siinä missä aikuisillakin voimaurheilijoilla, kunhan heidän harjoittelunsa on aikaisemmin sisältänyt riittävästi monipuolista voimaharjoittelua. Selän ja lonkan alueen ylikuormittamista on kuitenkin välttettävä, koska voimakkaasta kasvusta johtuen luusto on vielä epäkypsää (Pekkarinen 1989). Poikien voimaharjoittelussa tulee erityistä huomiota kiinnittää keskivartalon lihasten, niin selkä- kuin vatsalihasten kehittämiseen tasapainoisiksi suhteessa toisiinsa ja raajojen lihaksiin (Gervis & Brierley 1999).

Voimaharjoittelu saattaa vaikuttaa nuoren urheilijan liikkuvuuteen heikentävästi. Tämän vuoksi voimaharjoittelun ja liikkuvuus/notkeusharjoittelun tulee kulkea käsi kädessä. Pojilla huomiota tulee ennen muuta kiinnittää hamstrings -lihasten ja selän liikkuvuuden ylläpitämiseen ja kehittämiseen. (Gervis & Brierley 1999.)

3.2.4 Liikkuvuus

Erityisen tärkeää koripalloilijalle on niska- ja hartiaseudun, käsien, vartalon, lantion ja jalkojen liikkuvuus (Deltov 1984, 118). Lihasmassan ja pituuskasvun kiihtyminen 13 -16 vuoden iässä aiheuttaa liikkuvuuden heikkenemistä (Mero ym. 1987, 63). Hyvästä liikkuvuudesta on etua suorituksissa, joissa vaaditaan voimaa, kuten lajeissa, joissa edellytetään pelivälineen heittämistä (Gervis & Brierley 1999). Samoin liikkuvuudella on positiivinen vaikutus voimantuottoon, nopeuteen ja rentouteen kaikissa syklistä toistuvissa suorituksissa, kuten juoksussa. Hyvä liikkuvuus mahdollistaa laajat liikeradat ja täten tehokkaamman kokonaissuorituksen ja samalla hyvästä liikkuvuudesta on etua lihasvammojen ennaltaehkäisyssä. (Mero ym. 1987, 61; Mero & Holopainen 1997.) Liikkuvuuden otollinen kehitysvaihe ajoittuu ajalle ennen murrosiän pituuden kasvupyrähdystä (Miettinen 1999a). Monipuolinen notkeusharjoittelu on välttämätöntä 12 -15 vuoden iässä, koska murrosiän jälkeen notkeuden kehittämismahdollisuudet heikkenevät merkittävästi. Venytysten tulee olla aktiivisia. Passiivisia ja ääri rajoille meneviä venytyksiä on vältettävä lihasten kiinnityskohtavammojen välttämiseksi. (Westergård, 1990.)

3.2.5 Taito ja ketteryys

Taidon korostumiseen koripallossa vaikuttavat useat tekijät: pelin nopeus, tilanteiden jatkuva ja nopea muuttuminen, pelikentän pieni koko, vastustajan jatkuva häirintä pienessä tilassa, fyysisen taklaamisen kieltäminen, liikkumisen rajoittaminen ja korkealla sijaitseva kori. (Mälkki ym.1990; Gervis & Brierley 1999)

Koripalloilijalle on erityisen tärkeää liikkeiden muuntamis-, yhdistely- ja adaptaatiokyky sekä tasapainokyky (Deltov 1984, 118). Taito ja ketteryys ovat tehokkaan suorituksen elinehto. Taito linkittää luonnollisesti yhteen voiman ja nopeuden. (Gervis & Brierley 1999.) Westergårdin (1990) mukaan ikäkausi on monipuolisen taitoharjoittelun etsikkoaikaa, varsinkin jo opittujen taitojen vakiinnuttamiseen aika on erityisen otollinen. Mero ym. (1987, 57-58) painottavatkin, että lajitaitojen harjoittelu on tärkeää aloittaa jo hyvin nuorella iällä. Parasta taidon oppimisen ikää on ikävaihe 10 -14 ikävuoden välillä. Taidon oppimiselle

tulee kuitenkin olla riittävä perusta, mikä tarkoittaa riittävää lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta (notkeus) ja yleistaitavuutta.

Taitosuoritusten tulee tässä iässä käydä entistä haastavimmiksi. Etenkin harjoitusten merkityksellisyyden ja vaativuuden kasvattaminen on tärkeää murrosikäisten nuorten osallistumisen ja kehittymisen jatkamiseksi. Vaihtelevissa olosuhteissa harjoittelu auttaa menestymään paremmin kilpailutilanteessa, jossa tilanteet muuttuvat nopeasti. Harjoittelun tulee aktivoida yhä enemmän pelaajan omaa ajattelua. Myös taitojen fyysiseen harjoitteluun tulee kiinnittää yhä enemmän huomiota, niin että taitoja kyetään käyttämään myös kasvavan paineen alla. Jo opittuja taitoja tulee harjoittaa jatkuvasti, kasvavalla intensiteetillä niin, että niiden suorittaminen automatisoituu. Kaikkiin harjoittelumuotoihin tulisi sisällyttää, aina kun mahdollista taitoharjoittelua, joka vaatii harjoittelijan oma päätöksentekokyky sekä fyysistä kuntoa. Teknisesti taitavammille pelaajille kehittyy parempi ja nopeampi päätöksentekokyky valita oikea ratkaisu kuhunkin tilanteeseen. (Gervis & Brierley 1999.)

4 JUDO KAMPPAILULAJINA

Tässä kappaleessa esitellään judo, kamppailulaji, jonka harjoittelu sisällytettiin koripallo-junioreiden harjoitusohjelmaan kolmen kuukauden ajan (yhteensä 12 kertaa). Kappaleessa kuvataan lyhyesti, millainen kamppailulaji judo, mitä ominaisuuksia judon avulla voidaan kehittää ja mistä judoharjoittelu sisällöittäin koostuu. Lisäksi lajin valintaa koripallo-junioreiden lisäharjoittelumuodoksi on perusteltu myös nostamalla esiin turvallisuusnäkökohdat.

4.1 Joustamisen taito

Judo muodostuu sanoista *ju*, joka tarkoittaa pehmeää, joustavaa ja sanasta *do*, joka tarkoittaa tietä, taitoa (Butcher 2001, 10; Marwood 1994, 8). Judon perustaja, Jigoro Kano, käyttää lausetta: ”pehmeys kontrolloi kovuutta”, kuvaamaan sanaa *ju* (Butcher 2001, 10; Parulski 1984, 7). Hän valaisee sanan *ju* periaatetta seuraavalla esimerkillä: ”Minua vahvempi mies työntää minua täydellä voimalla. Sanottakoon, että hänellä on käytössään kymmenen yksikköä, minulla vastaavasti seitsemän. Vaikka vastustaisin häntä kaikilla voimillani, en pystyisi säilyttämään asentoani. Sen sijaan, että vastustan häntä työntämällä, käytänkin hänen liike-energiaansa hyväksi ja annan periksi vain sen verran kuin on tarpeen säilyttäen tasapainoni. Tässä tilanteessa vastustajani luonnollisesti nojaa eteenpäin, menettää tasapainonsa, ja hän joutuu huonoon asemaan. Sanotaan, että hänellä on nyt käytössään vain kolme yksikköä kymmenen sijasta. Minulla taas, tasapainoni säilyttäen, on käytössä täydet seitsemän yksikköä, jotka voin käyttää tilanteen jatkamiseksi”. (Kano 1932.)

Judo perustuu periksi antamiselle. Voimaa ei vastusteta voimalla, vaan periksi antamalla, ottamalla vastustajan liike-energia omaan käyttöön. (Myllylä & Pilviö 1994, 11; Marwood 1996, 8.) Kano kuvasi yllä tilannetta, jossa vastustaja pyrkii horjuttamaan itseä työntämällä. Jos vastustaja yrittää horjuttaa vetämällä, ei edelleenkään vastusteta voimaa voimalla, vaan mennään hänen vetonsa mukaisesti, ja edelleen pidemmälle, heittäen hänet hänen oman liike-energiansa mukaisesti, tässä tapauksessa vedon suuntaisesti. (Kudo 1966, 31; Jensen 1972, 10; Korpiola, Päiviö & Kihlberg 1974, 22-23.)

4.2 Judo kontaktilajina

Judossa ollaan jatkuvasti kosketuksessa vastustajan kanssa, mikä tekee siitä ensisijaisesti kontaktilajin. Judossa on pakko koskettaa toiseen ihmiseen, sillä valtaosa tekniikoista tehdään tarttumalla vastustajan judotakkiin tai -housuun. Judoa voidaan kutsua tarttumislajiksi. (Korpiola ym. 1974, 13; 21.) Judon tehoa ja kontaktiluonnetta lisää mahdollisuus suorittaa tekniikat täydellä teholla vastustajaa satuttamatta (Kano 1932, 38; Jensen 1972, 11). Judon turvallista tehokkuutta lisätäkseen Kano poisti perinteisistä ju-jutsu -tekniikoista vaarallisimmat osat (Ohlenkamp 1995). Kasvoihin, tukkaan tai sormiin tarttuminen sekä lyönnit ja potkut ovat kiellettyjä, eikä kättä tai jalkaa saa työntää vastustajan judopuvun sisään. Näin pyritään välttämään vastustajan, harjoituskaverin tai harjoittelijan itsensä loukkaantuminen. (Korpiola ym. 1974, 21.)

Judon tekniikat voidaan luokitella kaatumisiin, heittoihin, sidontoihin, kuristuksiin ja käsilukkoihin (Janicot & Poullart 2000; Marwood 1992; Korpiola ym.1974; Myllylä & Pilviö 1994; Parulski 1984). Lyönnit ja potkut kuuluvat ainoastaan kataan, joka on judon muodollinen harjoittelumuoto. Siinä kaikki liikkeet ovat ennalta määrättyjä, joten molemmat osapuolet tietävät, miten harjoittelu etenee. Lyöntejä ja potkuja ei viedä perille asti. Liike pysäytetään ennen kuin se osuu vastustajaan. (Kano 1932, 38; Korpiola ym. 1974, 23.) Judon sijoittuminen kamppailulajien kenttään hahmottuu melko hyvin Niinikedon (1982, 25) laatimasta taulukosta:

Taulukko 1. Eri kamppailulajien ominaisuudet (Niiniketo 1982)

	Ju jutsu	Karate ja Kunfu	Aikido	Judo	Nyrkkeily	Paini
Lyönnit nyrkillä	X	X			X	
Lyönnit avokädellä	X	X				
Lyönnit kyynärpäällä	X	X				
Lyönnit hermo- ja kipupisteisiin	X	X				
Lyöntien torjunta	X	X			X	
Potkut	X	X				
Potkujen torjunnat	X	X				
Heitot	X		X	X		X
Sidonnat, lukot ja mattokamppailu	X		X	X		X
Sormi-, ranne- ja muut lukot pieniin niveleihin	X		X			
Nilkka-, polvi- ja muut jalkalukot	X					
Kuristukset	X	X		X		
Asetorjunnat	X		X			
YHTEENSÄ	13	8	4	3	2	2

Tichenor muistuttaa kuitenkin, että vaikka heitot voidaan suorittaa ilman pelkoa loukkaantumisesta, on vammautumisariski huomattava, jos vastustaja heitetään maahan harjoittelusalin ulkopuolella, esimerkiksi kadulla (Tichenor 1999). Judoharjoittelu tapahtuikin harjoitussalissa, *dojolla*, jonka alustana käytetään pehmustettuja mattoja, *tatameja*. Mattojen on oltava riittävän kovia ja paksuja, jotta heitot voidaan tehdä turvallisesti ja nopeasti. (Jensen 1972, 12; Butcher 2001, 18.) Toisaalta on muistettava että matot eivät anna takuuta turvallisuudesta. Siksi heitoissa kannatetaan aina heitettävää. Tämä tuo harjoitteluun välttämätöntä turvallisuutta ja mukavuutta.

4.3 Judo fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäjänä

Kamppailulajien harjoittelu on tutkimusten (Falk & Mori 1996; Viola, Small, Zetaruk, Michel 1997; Melhim 2001) mukaan lisännyt lapsilla ja nuorilla lihasvoimaa, notkeutta, tasapainoa ja kehonhallintaa sekä anaerobista tehoa ja kapasiteettia (Winkle & Ozmun 2003). Judo kehittää fagerlundin (1993, 5) mukaan edellä mainittujen fyysisten ominaisuuksien lisäksi nopeutta ja ketteryyttä (Ks. myös Goodman 1998; Lafon.) Kehonhallinta

kehittyy erityisesti kaatumistekniikoiden harjoittelussa. Judossa kehittyy myös reaktiokyky, sillä kamppailussa on osattava huomioida ja ennakoida vastustajan liikkeitä (Kudo 1966, 28). Aina kamppailun tiimellyksessä ei ole aikaa edes katsoa, millaisessa asennossa vastustaja on. Samoin pelkkään näköaistiin turvautuminen voi hidastaa judokan tilannepuutetta. Siksi on myös osattava aistia, tuntea käsillään, millä tavalla vastustaja liikkuu ja missä hänen painopisteensä on.

Fagerlundin(1993, 6) mukaan judo kehittää myös henkisesti monipuolisesti. Judo lisää harjoittelijan rohkeutta, keskittymiskykyä, opettaa nöyryyteen ja pitkäjänteisyyteen sekä toisten kunnioittamiseen ja kohteliaisuuteen. Lisäksi judon avulla voidaan opettaa ja oppia sosiaalisia taitoja. Rohkeutta vaaditaan erityisesti heittoharjoittelussa, jossa on luotettava siihen, että vastustaja heittää turvallisesti ja kannattelee heiton lopussa (Korpiola ym. 1974, 59). Toisaalta on luotettava myös itseensä. Kaatumistekniikka on osattava tehdä heitossa oikein loukkaantumisen välttämiseksi. Harjoittelun mukanaan tuoma rohkeuden lisääntyminen voi osaltaan vaikuttaa myös lasten ja nuorten itseluottamuksen lisääntymiseen. Boudreaun, Folmanin & Konzakin (1995) tutkimuksessa lasten ja nuorten vanhemmat nimesivätkin merkittävimmäksi kamppailulajin hyödyksi lasten lisääntyneen itseluottamuksen (Winkle & Ozmun 2003).

4.4 Judon harjoittelusta

Judoharjoittelu alkaa ja päättyy aina yhteiskumarruksella (Korpiola ym. 1974, 14-15). Itseharjoittelu koostuu alkuverryttelystä, kaatumisharjoittelusta, judotekniikoiden harjoittelusta sekä katasta. Alkuverryttely pitää sisällään erilaisia lihaskunto-, notkeus- ja ketteryysharjoituksia. Myös kaatumis- eli ukemiharjoittelu sisältyy alkulämmittelyyn (Jensen 1972, 18). Varsinaiset judotekniikat muodostavat harjoittelun pääsisällön. Tekniikat voidaan jakaa karkeasti kahteen: pysty- ja mattojudoon. Pystyjudo koostuu eri heittotekniikoista kun taas mattojudo sisältää sidontoja, kuristuksia ja käsilukkoja. Judon muodollisesta harjoittelusta käytetään nimitystä kata. Siinä kaikki liikkeet tapahtuvat ennalta määrättyjen sääntöjen mukaan. (Kano 1932, 38.)

Kaatumis- eli ukemiharjoittelu

Kaatuminen on tärkeä osa judoharjoittelua. Oikean kaatumistekniikan oppiminen on edellytys heittojen harjoittelulle. Siksi on tärkeää, että kaatumisharjoittelu aloitetaan heti ensimmäisestä harjoituskerrasta alkaen. Kaatumistekniikoiden harjoittelun avulla judoka oppii kaatumaan oikein, satuttamatta itseään, kun hänet heitetään mattoon. Kaatumista on harjoiteltava paljon, jotta siitä tulisi refleksinomainen suoritus. Heitettäessä ei ole enää aikaa miettiä, miten kaatua. (Parulski 1984, 56.) Kaatumistekniikat jaetaan kaatumissuuntien mukaan seuraavasti: eteenpäin (*mae-ukemi*), sivulle (*yoko-ukemi*) ja taaksepäin (*ura-ukemi*) kaatumisiin. Kaatuminen eli ukemi tehdään aina heiton suuntaan. (Inokuma & Sato 1978, 17-20; Jensen 1972, 18; Parulski 1984, 58-60.)

Heitot

Judossa heitot ovat keskeinen osa harjoittelua, sillä ottelu aloitetaan aina pystyasennosta (Jensen 1972, 100). Tarkoitus on heittää vastustaja selälleen mahdollisimman suurella voimalla eli pyritään käyttämään hyväksi Judon perustajan, Jigoro Kanon, luomaa maksimaalisen tehon periaatetta (Korpiola ym. 1974, 24). Heitoissa pyritään pyöriin liikkeisiin, toisin sanoen vältetään jäykkiä, kulmikkaita asentoja ja liikesuuntia. (Marwood 1992, 19). Mahdollisimman suuren tehon saavuttaminen mahdollisimman pienellä työllä edellyttää usein periksiantamisen lisäksi vastustajan työntämistä tai vetämistä hänen liikeratansa suuntaisesti (Marwood 1992, 19; Korpiola ym. 1974, 22-23).

Heittotekniikat (*nage-waza*) voidaan jakaa kahteen eri ryhmään: Pystyteknikiin (*tachi-waza*) ja uhrautumistekniikoihin (*sutemi-waza*). Edellä mainittu jakautuu kolmeen eri alaryhmään: Käsiheitot (*te-waza*), jalkaheitot (*ashi-waza*) ja lonkkaheitot (*koshi-waza*). Uhrautumistekniikat jaetaan kahteen eri alaryhmään: Taaksepäin suuntautuviin uhrautumishheittoihin (*ma-sutemi-waza*) ja sivulle suuntautuviin uhrautumishheittoihin (*yoko-sutemi-waza*). (Marwood 1992, 19.) Aloittelijoilla heittojen harjoittelu aloitetaan yleensä lonkka- ja käsiheittoista, koska ne tuntuvat luonnollisilta toteuttaa. Jalkaheitot sen sijaan vaativat tarkkaa ääreismotoriikan hallintaa. (Fagerlund 1990) Heitot tulee mieltää kokovartaloheittoiksi, sillä koko ruumiin on oltava heitossa mukana mahdollisimman suuren voiman tuot-

tamiseksi. Heitot on luokiteltu opetuksen helpottamiseksi. Se ruumiinosa, joka välittää voiman vastustajaan, määrää mihin luokkaan heitto kuuluu. (Korpiola ym. 1974, 24.)

Hallitsemisotteet

Heittotekniikoiden ohella judossa harjoitellaan hallitsemisotteita (*katame-waza*). Mikäli heitto ei ole täyden kymmenen pisteen eli ipponin arvoinen, jatketaan ottelua matossa, jossa pyritään saavuttamaan vastustajan täydellinen hallinta ja sitä kautta voitto. (Inokuma & Sato 1979, 97.) Tämä ryhmä muodostuu sidonnoista (*osae-komi-waza*), kuristuksista (*shime-waza*) ja käsilukoista (*kansetsu-waza*). Tässä kirjallisuuskatsauksessa kuristukset ja käsilukot on jätetty kuvaamatta, sillä niitä ei sisällytetty koripallojunioreiden judoharjoitteluun. Kuristukset ja käsilukot sisältyvät judon harjoitteluun vasta vihreästä vyöstä alkaen ja yli 14-vuotiaille. (Jensen 1972, 54; Jensen 1973, 19.) Siirtyminen liian nopeasti sidonnoista kuristuksiin ja käsilukoihin ei ole perusteltua, sillä ne perustuvat juuri sidonnoissa opittuun vastustajan hallintaan (Jensen 1973, 71).

Sidonnat

Sääntöjen mukaisesti sidonnan tarkoituksena on pitää vastustaja selällään niin, ettei tämä pääse kääntymään vatsalleen tai hallitsemaan jaloillaan sitojaa (Janicot & Poullart 2000, 30). Vastustaja on pystyttävä sitomaan 25 sekunnin ajan, jolloin se lasketaan riittäväksi ajaksi vastustajan hallintaan. On epätodennäköistä, että vastustaja pääsisi enää myöhemminkään pois 25 sekuntia kestäneestä sidonnasta. Sidontatekniikan muuttaminen toiseen ei katkaise aikaa, kunhan sitoja eli *tori* varmistuu siitä että sidottavan eli *uken* hallinta säilyy koko sidonnan ajan. (Jensen 1972, 55.)

Vapaa harjoitus eli randori

Kanon mukaan randori on ”vapaa harjoitus”, jossa kamppaillaan kilpailunomaisessa tilanteessa. Randoriin sisältyy heittoja, sidontoja, kuristuksia ja käsilukkoja. Vaikka kamppailu, randori, voidaan suorittaa täydellä teholla, on harjoittelijoiden noudatettava judon periaatteita ja sääntöjä ja pidettävä huolta siitä, että toista osapuolta ei vahingoiteta. (Kano 1932, 38.)

Randori voidaan suorittaa joko seisten tai matossa. Tällöin puhutaan joko pystyrandorista tai mattorandorista. On huomattava, että randori voidaan toteuttaa hyvin monilla eri säännöillä. Näitä ovat muun muassa vain tiettyjen tekniikoiden salliminen, intensiteetin ja tehon rajaaminen (esimerkiksi heitot suoritetaan vain 50 % teholla, etenkin uusien oppilaiden kohdalla) tai heitot tulee tehdä vain toiselle puolelle (esimerkiksi vain vasemman puoleiset heitot). Lisäksi voidaan määrätä ottelijoiden roolit etukäteen eli toinen heittää ja toinen toimii heiton vastaanottajana. Heitto voidaan myös rajata esimerkiksi yhteen suoritukseen, jonka jälkeen heittäjän ja heitettävän roolit vaihtuvat. (Fehlhaber 1996.)

4.5 Judo ja loukkaantumisriskit

Jamesin ja Pieterin (2000) tutkimuksen mukaan judo kuuluu nuorten osalta kamppailulajien ryhmään, jossa loukkaantumisriskit ovat pienimpiä. Vammautumisriskiä judossa ei ole silti syytä vähätellä. Koska kyseessä on kontaktiurheilu, jossa otellaan toista ihmistä vastaan, on vammautumisen riski aina olemassa. Kujalan, Niskasen ja Taimelan (1994) artikkelissa todetaan, että noin 30 % lajissa tapahtuvista vammoista syntyy kilpailuissa. Judo-koiden haastattelussa kävi ilmi että tyypillisin syy vammautumiseen oli vahinko. Seuraavana mainittiin oma huono tekniikka, vanhan vamman uusiutuminen, liian painava vastustaja, liian kova harjoitus ja huono lämmittely. Tyypillisimmät vammat sijoituivat raajoihin: polviin ja olkapäihin. Tutkimuksen aineistona käytettiin vakuutusyhtiö Pohjolan vuosien 1987-1991 vammaatilastoja.

5 JUDO KASVATUKSEN VÄLINEENÄ

Judoa voidaan pitää ”pehmeämpänä” kamppailulajina verrattuna moniin muihin lajeihin, sillä siinä korostuvat heitot ja sidonnat. Lyönnit ja potkut kuuluvat harjoitteluun vain kassassa, judon muodollisessa harjoittelussa (Kano 1932). Pehmeys korostuu jo harjoittelun alussa: harjoittelu alkaa oikean kaatumistaidon, ukemin, opettelulla. (Parulski 1984, 56.) Tämän harjoittelun takana piilee kuitenkin syvempi tavoite; laajasti ymmärrettynä kaatumistaidossa on kyse hyväksynnästä. Jokaisen judokan tulee hyväksyä tulevansa heitettyksi. Hyväksyminen taas kuvastaa omien rajoitusten ja heikkouksien tunnustamista. (Purjo 1998, 5.) Judo, joustamisen taito, näkyy laajemmin myös judosalin ulkopuolella. Kun on omaksuttu judon periaatteet, ne voivat näkyä esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa: on myös osattava kuunnella toista osapuolta ja tarvittaessa joustaa sen sijaan, että yrittäisi saada omaa tahtoa läpi.

5.1 Judon pääperiaatteet kasvatuksellisesta näkökulmasta

Kehittäessään lajia judon perustaja Jigoro Kano jakoi judon kasvatuksen fyysiseen ja henkiseen kasvatukseen. Kano uskoi, että fyysisen kasvatuksen avulla on mahdollista saavuttaa myös kehittymistä henkisellä puolella. Kano jakoi fyysisen kasvatuksen päämäärät neljään osaan: terveyteen, voimaan, käytännöllisyyteen ja henkiseen kasvatukseen. Henkisen kasvatuksen hän jakoi älyllisiin, moraalisiin ja eettisiin näkökohtiin. (Bagge 1992; Hannula 1990.) Fyysistä ja henkistä kasvua edistivät Kanon mukaan judon kaksi pääperiaatetta ja niiden noudattaminen. Ensimmäinen niistä, judon johtava periaate, on ”maksimaalisen henkisen ja fyysisen tehon periaate” (*sei ryoku zen yo*). (Cunningham 1998; Hannula 1990; Marwood 1992, 8; Parulski 1984, 8.) Judossa tämä tulee näkyvimmin esille judokan työkentelyssä. Hän pyrkii suuntaamaan kaiken henkisen ja fyysisen suorituskykynsä saavuttaakseen parhaan mahdollisen lopputuloksen. Täten periaatteen vastaista on vastustaa voimaa voimalla. Tehokkaammin ja taloudellisemmin voidaan saavuttaa toivottu lopputulos antamalla periksi, ja hyödyntämällä vastustajan työntö tai veto omaan liikkeeseen. Voimankäytössä pätee ohje: ”Ei voima ole pahasta, vaan sen turha käyttö!” (Fagerlund 1983, 126.) Tämä on kuitenkin Kanon mukaan vain periaatteen fyysinen puoli. Hän painotti, että

judo on tarkoitettu omaksuttavaksi jokapäiväiseen elämään. Maksimaalisen tehon periaate voi näkyä missä tahansa päivittäisessä toiminnossa, kuten ruokavalion parantamisessa, sosiaalisissa suhteissa tai vaikkapa työssä. (Kano 1932, 38.)

On kuitenkin huomattava, että maksimaalisen tehon periaatetta ei voi saavuttaa yksin. Kano loikin tämän periaatteen rinnalle yhteisen hyvän periaatteen (*jita kyoei*). (Cunningham 1998; Hannula 1990; Myllylä & Pilviö 1994, 11.) Tällä Kano tarkoittaa sitä, että ihmisen ei tule pyrkiä maksimaalisen tehon periaatteen avulla omiin, yksityisiin tarkoituksiin. Päinvastoin, hänen tulee ottaa tekemisissään huomioon ympärillään olevat ihmiset. Judossa ei Kanon mukaan voinut kehittyä yksin muiden kustannuksella. (Cavalcanti 1995; Hannula 1990.) Yhteisen hyvän periaate tarkoittaa judoharjoittelussa sitä, että kahden judokan harjoittelussa yhdessä, molemmat kehittävät toisiaan ja näin ollen molemmat hyötyvät tapah- tumasta (Myllylä & Pilviö 1994, 11). Toisaalta kamppailutilanteessa vastustajan tekemisen, hänen suunnitelmiansa huomioiminen ja jatkuva tarkkailu kehittää myös itseä (Fagerlund 1993, 4).

Yhteisen hyvän periaate näkyy myös vastustajasta huolehtimisessa. Heiton lopussa vastustajaa kannatellaan, jotta kaatuminen voidaan tehdä turvallisesti. Tämä kehittää vastuullisuutta toista kohtaan, mutta myös luottamusta ja olemaan luottamuksen arvoinen. (Fagerlund 1993, 4; Korpiola ym. 1974, 59.) Bagge (1992) täydentää periaatteen merkitystä tati- milla mainiten, että etenkin taitavampien ja vahvempien on osattava hillitä taitojaan ja voimiaan heikompia ja taitamattomia vastaan. Ilman joustamisen taitoa ei taitamattomalle anneta mahdollisuutta heittoon. Tällöin omat yksityiset tavoitteet ovat etusijalla. Hänen mukaansa joustaminen vaatiikin juuri oman egon tutkimista ja sen voittamista. Gleeson (1975, 59) nostaa yhteisen hyvän periaatteessa keskeisimpään osaan toisen harjoittelijan hyödyn. Hänen mukaansa harjoittelu ei koskaan edistä suoraan omaa suorituskykyä ja har- jaantumista. Omien taitojen oppiminen on muita varten ja vasta tämän jälkeen, epäsuorasti, ne hyödyttävät itseä.

5.2 Judon opettaja kasvattajana

Jos tarkastellaan judon nykyistä tilannetta, voidaan nähdä, että kilpajudo on näkyvin osa judoa. Hannula viittaa artikkelissaan Kanoon, jonka mukaan judon yksi osa-alue, randori,

voidaan luokitella erääksi urheilun muodoksi. Tämä on kuitenkin vain osa judoa, jonka Kano halusi suunnata koskemaan jokapäiväistä elämää, kattamaan sekä fyysisen että henkisen elämän osa-alueet. Hän painottikin, että ”judon tulisi olla vapaa ulkoisista, poliittisista, kansallisista, rodullisista, taloudellisista tai muitten intressien asettamista paineista kuten taide ja tiede” ja että kaikki siihen liittyvä ”tulisi kohdistua judon perimmäiseen päämäärään, ihmiskunnan palvelemiseen” (Hannula 1989). Jotta judo edelleen voisi toimia kasvatuksen välineenä, on ymmärrettävää, että tärkeimmässä osassa ovat judon opettajat. Siksi onkin syytä kysyä, kuinka tärkeänä judovalmentajat näkevät judon kasvatukselliset arvot ja kuinka paljon he sisällyttävät kasvatuksellisia elementtejä mukaan judon opettamiseen.

Villasen (1993) pro gradu -työssä tutkittiin judovalmentajien kasvatussuuntautunutta toimintaa. Tulosten mukaan kasvatuksellisten ohjeidenannon osuus koko valmennustoiminnan ajasta oli 0,25 %. Lisäksi valmennustoiminnassa korostui hyvin valmentajajohtoinen opetustapa. Tulos saakin kysymään, onko judon opettaminen pelkästään erilaisten judon tekniikoiden opettamista. Judokat harjoittelevat useita kertoja viikossa, jolloin aitoon vuorovaikutuksellisuuteen ja kasvatuksellisuuteen valmentajan ja valmennettavien välillä olisi hyvät mahdollisuudet. Tutkimustuloksia ei kuitenkaan voi yleistää pienen otoksen takia.

Havainnot osoittavat, että kulttuurien väliset erilaisuudet vaikuttavat ihmisten asenteisiin ja kykyyn omaksua sekä ymmärtää toisesta kulttuurista tulleita periaatteita ja filosofiaa. Hsun (1986) sekä Backin ja Kimin (1984) tutkimusten mukaan länsimaalaisilla on vaikeuksia omaksua itämaisiin kamppailulajeihin liittyviä erityisiä piirteitä kuten mietiskelyä, toistopainotteista harjoittelua ja keskittymistä vain muutamaan tekniikkaan kerrallaan (Theboom & De Knop 1999). Theboomin, De Knopin ja Weissin (1995) tutkimuksessa osoittautui, että lasten osallistuminen perinteisten kamppailulajien harrastusohjelmaan näkyi matalampana viihtyvyytenä, suorittamisena ja koettuna fyysisenä pätevyyttenä verrattuna ohjelmaan, jossa korostui tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Theboom ja De Knop (1999) esittävätkin länsimaalaisille lapsille ja nuorille soveltuvan paremmin tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Tällainen tapa voisi lisätä heidän kiinnostustaan kamppailulajeihin ja toimia ”kevyempänä” väylänä kamppailulajien sisällä olevien erityispiirteiden oppimiseen. Tällöin luodaan myös valmentajan kasvatustoiminnalle hyvät olosuhteet.

5.3 Malli judosta kasvatuksen välineenä

Judo ei välttämättä ole tehokkaampi kasvatuksen väline kuin muutkaan urheilulajit. Valmentaja itse on tärkeimmässä roolissa kasvattaessaan urheilevia lapsia ja nuoria eettisesti ja moraalisesti kypsiksi ihmisiksi (Fagerlund 1993, 6). Kuitenkin judossa on monia elementtejä, jotka voivat edistää nuorten moraalista kehittymistä. Koska judossa ollaan tekemisissä koko ajan toisen osapuolen kanssa, on vastuu turvallisuudesta koko ajan molempien harjoittelijoiden harteilla (Fagerlund 1993, 4; Korpiola ym. 1974, 59).

Judo toisen lajin (tässä tutkimuksessa koripallon) lisäharjoittelumuotona eroaa tavallisesta judoharjoittelusta etenkin siinä, että valmentajan tavoite ei ole tehdä harjoittelijoista kilpailijoita. Näin tavoite ei suuntaudu voittamiseen ja menestymiseen. Keskeistä on jokaisen harjoittelijan kehittyminen suhteessa omaan itseensä sekä toisten kehittymisen tukeminen. Vaikka vertailua toisiin saattaa syntyä esimerkiksi ottelutilanteissa, on valmentajan painotettava harjoittelijoille eri harjoitusmuotojen tavoitteita. Randorissa ei ole tärkeää se, kumpi kolmen minuutin jälkeen on niskan päällä. Molempien kehittymisen kannalta on paljon tehokkaampaa ja mielekkäämpää, että molemmat osapuolet hyötyvät harjoittelusta. Siksi on painotettava, että vahvempikin ottelija antaa toiselle mahdollisuuden heittoihin. (ks. Bagge 1992.) Kun harjoittelijat mieltävät tämän heti harjoittelun alussa, ei siihen tarvitse enää myöhemmin puuttua. Ja kukapa haluaa harjoitella toisen osapuolen kanssa, joka ei anna toiselle osapuolelle mahdollisuutta onnistumisiin? Korpiola ym. (1974, 59) huomauttaakin, että harjoittelija, jolle oma menestyminen on tärkeämpää kuin harjoituskumppanin tukeminen, jää helposti yksin.

Kun puhutaan lasten ja nuorten urheiluvalmennuksesta, tulisi valmentamisen olla kilpailun ja voittamisen korostamisen sijaan enemmänkin tehtäväsuuntautunutta, jossa tavoitteet ovat omassa kehittämisessä, yrittämisessä, yhteistoiminnassa ja toisten tukemisessä. Tässä työssä pyrimme opettajina luomaan koripallojunioreiden judoharjoittelulle ilmapiirin, jossa korostimme yllä mainittuja tavoitteita. Harjoittelussa korostimme erityisesti judon yhteisen hyvän periaatetta: jotta voisi itse kehittyä, on harjoittelussa otettava aina huomioon myös toinen osapuoli (Bagge 1992; Gleeson 1975, 59).

6 FYYSINEN KONTAKTI URHEILUSSA

Fyysiset ominaisuudet koetaan sitä tärkeämmäksi, mitä kovempia liikuntalajissa esiintyvät kontaktit ovat. Koettu fyysinen pätevyys ja itsearvostus ovat korkeampia kontaktia sisältävien lajien harrastajilla. (Liimatainen 2000.) Rail (1990) on esittänyt Silvan (1985) tutkimukseen sääntöjen rikkomisesta (näistä suurimpaan osaan liittyi fyysinen kontakti) viitaten, että organisoituun urheiluun osallistumisen pituudella ja koetulla oikeutuksella toimia sääntöjen vastaisesti tietyissä tilanteissa on positiivinen suhde. Miehet kokivat tällaisen toiminnan naisia selvästi oikeutetummaksi. Bredemaier ja Shields (1986) ovat lisänneet, että tämän kaltainen väkivaltainen toiminta on hyväksyttyä, mutta vain niin kauan kuin se ei häiritse pelin kulkua, tai johda vakaviin loukkaantumisiin. Miehet ovat selvästi naisia suvaitsevaisempia väkivaltaista käyttäytymistä kohtaan. Mitä korkeampi kilpailutaso on, sitä korkeampi on sekä naisten ja miesten suvaitsevaisuus väkivaltaista käyttäytymistä kohtaan. (Rail 1990.) Bredemeierin, Shieldsin, Weissin ja Cooperin (1986) tutkimus osoitti, että poikien suurempi kiinnostus kovaa kontaktia sisältäviin lajeihin oli yhteydessä vähemmän kypsään moraaliseen ajatteluun. Liimataisen (2000) tutkimuksen mukaan liikuntalajin kontaktin koventuessa myös urheilijan auttamishalukkuus laskee.

Kontaktilajeissa jokaisella pelaajalla on oma turvallisuuden tarve, joka on luonteeltaan psyykkistä ja/tai fyysistä. Fyysiseen turvallisuuden tarpeeseen kuuluu tietty kehon turva, koskemattomuus ja kipujen hallinta. Psyykkisellä turvallisuudella taas tarkoitetaan tilanteiden hallintaa, yksilön käsitystä siitä, että hän ymmärtää tilanteeseen liittyvien tekijöiden vaikutukset ja pystyy toimimaan niiden asettamien vaatimusten mukaisesti. (Heino 2000, 20-21.)

Heino (2000, 20-21) kirjoittaakin, että urheilijan on löydettävä tasapaino fyysisen uhan ja suorituksen välille niin, että pelko ei häiritse omaa toimintaa. Tämän tasapainon järkkyminen voi johtaa siihen, että urheilijan turvarajat ovat esteenä hänen kehitymiselleen. Arasteleva urheilija saa usein valmentajaltaan kannustusta kamppailla aggressiivisemmin, käyttää enemmän voimaa, ottamaan lisää kontaktia. Jos toiminnan esteenä on urheilijan yksilöllinen turvaraja, valmentajan kehoituksilla ei ole merkitystä. Siksi valmentajan olisikin opit-

tava näkemään arkuus urheilijalle tärkeänä suojautumiskeinona.

6.1 Koripallo ja fyysiset kontaktit

Kosken ja Heinilän (1986) tutkimuksen mukaan koripalloilijat arvostavat pelin kovaotteisuutta. Pelin osatekijöiden tärkeysjärjestyksessä pelaajat asettavat kovaotteisuuden viiden tärkeimmän tekijän joukkoon koripallopelissä. (Pyykkönen 1987.) Petersenin (1993, 20) mukaan pelin aggressiivisuus ja intensiteetti ovat lisääntyneet viime vuosina ja tämä suuntaus näyttää jatkuvan. Kontrolloituja aggressiivisuutta pidetään positiivisena ominaisuutena koripalloilijalla.

Pelaajakosketus

1. ”Koripallo on peli, jossa teoreettisesti ei pelaajakosketuksia sallita. Kuitenkin on ilmeistä, ettei henkilökohtaisia kosketuksia voida täysin välttää, kun kymmenen pelaajaa liikkuu suurella nopeudella rajoitetulla pelialueella.

2. Jos pelaajakosketus on seurausta rehellisestä yrityksestä pelata palloa oikein (luontevaa koripallon pelaamista), eikä se kohdistu vastustajaan siten, että siitä on hänelle haittaa, voidaan tapahtumaa pitää satunnaisena, eikä sitä ole näin ollen tarpeen rangaista.

3. Pelaajakosketus vastustajaan takaa päin ei ole oikeaa koripallopeliä. Takana oleva on yleensä vastuussa kosketuksesta, koska hän on sekä palloon että vastustajaan nähden epäedullisessa asemassa”. (FIBA:n koripallon viralliset pelisäännöt 1994, 45.)

Vartalokosketussäännöllä vältetään pelaajaa käyttämästä fyysistä taklausta pelitilanteessa. Pelikentän koosta johtuen koripallo on pienkenttäpeliä. Pieni alue, jossa on paljon pelaajia, aiheuttaa kuitenkin jatkuvasti fyysisiä kontakteja, etenkin korin läheisyydessä. (Koripallon valmentajakoulutusaineisto, 4-7.) Rail (1990) on esittänyt naiskoripalloilijoilla tekemäänsä tutkimukseen perustuen koripallopelin sisältävän kolmenlaisia fyysisiä kontakteja: tahattomia, pelinomaisia ja väkivaltaisia.

Tahaton kontakti

Koripallo on täynnä tahattomia fyysisiä kontakteja. Pelaaja saattaa pudota tai juosta tahtomattaan vastustajan päälle. Nämä kontaktit eivät ole aiottuja, eikä pelaaja ilmaise näissä tilanteissa todellista itseään. Jos pelaaja itse ja muut pelaajat tuntevat tahattoman kontaktin negatiivisena, pyrkii pelaaja vakuuttelemaan itselleen ja muille pelaajille, että kyseessä oli tahaton toiminta. Tämä voi ilmetä esim. anteeksipyyntönä. (Rail 1990.) Myös tahattomasta kontaktista voidaan tuomita sen tekijälle virhe, jos tahattoman virheen tekijän joukkue saa siitä pelillistä hyötyä tai vastustajan pelillinen asema heikkenee.

Pelinomainen kontakti

Pelinomaisessa kontaktissa toiminta on ajateltu osaksi peliä. Näissä tilanteissa pelaaja ilmaisee fyysisesti todellisen itsensä. Pelaaja pelaa fyysisesti olettaen, että vastustaja vastaa samalla tavalla. Pelaaja asettaa esimerkiksi screenin pelaten hyvin fyysisesti, kuitenkin edesauttaakseen peliä eikä satuttaakseen vastustajaa. Pelinomaisessa fyysisessä kontaktissa todellisuus kielletään. Fyysinen kontakti, joka todellisessa elämässä useimmiten nähtäisiin väkivaltaisena ja vaarallisena käytöksenä, hyväksytään pelissä ”puhtaana” kontaktina, ”hyvän aggressiivisuuden” ilmaisuna. (Rail 1990.)

Virheellinen kontakti

Virheellinen fyysinen kontakti johtaa aina virheen tuomitsemiseen sen aiheuttaneelle pelaajalle. Virheelliset kontaktit voivat olla väkivaltaisia tai pelillisiä. *Väkivaltaiset virheelliset kontaktit* ovat tahallisia ja aitoja. Pelaaja, hänen joukkueoverinsa tai vastustajat kiistävät tai epäilevät niitä harvoin. Väkivaltaisessa kontaktissa pelaajan toiminta ylittää väkivaltaisuuden rajan niin, että hän ei enää kykene perumaan tilannetta tai perääntymään siitä, kerran rajan ylitettyään. (Rail 1990.) Koripallossa tahallinen fyysinen kontakti ei aina kuitenkaan ole väkivaltainen. Väkivaltaisessa kontaktissa pyritään tahallisesti vahingoittamaan vastustajaa. Koripallossa esiintyy kuitenkin varsin usein *pelillisiä virheellisiä kontakteja*. Tällaisia ovat muun muassa tilanteet, joissa pelaaja tai joukkue on taktisesti tilanteessa, jossa vastustajan rikkominen on välttämätöntä pelikellon pysäyttämiseksi. Näissä tilanteissa ei kuitenkaan ole tarkoitus tahallisesti vahingoittaa vastustajaa, vaan pikemminkin

saada virheen kautta taktista etua omalle joukkueelle tai itselleen esimerkiksi pallontavoittelutilanteessa. Nämä tilanteet eivät kuitenkaan sisällä ajatusta vastustajan tahallisesta vahingoittamisesta. Tämän vuoksi laajensimme tässä työssä väkivaltaista kontaktia virheelliseksi kontaktiksi, joka voi olla joko pelillinen tai väkivaltainen.

6.2 Aggression määritelmä urheilun kontekstissa

Lagerspetz (1977, 291) mukaan aggressio on ”toiseen yksilöön kohdistuvaa vahingoittavaa tai häiritsevää käyttäytymistä”. Hän täydentää määritelmää lisäämällä aggression kriteeriin tahallisuuden. Näin ollen aggressiona voidaan pitää toista vahingoittavaa tai häiritsevää toimintaa vain silloin, jos siihen liittyy vahingoittamisen tahallisuus. (ks. myös Huesman & Silva 1984.)

Lagerspetz erottaa välineaggression muusta aggressiosta. Tällä hän tarkoittaa ”sellaista toisen yksilön vahingoittamista, jonka avulla yksilö pyrkii jonkin muun päämäärän saavuttamiseen kuin pelkästään toisen ihmisen vahingoittamiseen”. (Lagerspetz 1977, 292; ks. myös Huesman & Silva 1984.) Esimerkiksi koripallossa pelaaja voi pyrkiä vahingoittamaan vastustajaa niin, että hän ei enää pysty jatkamaan peliä.

6.2.1 Kamppailulajit ja aggressiivisuus

Kamppailulajien soveltuvuus lasten ja nuorten harrastusmuodoksi jakaa mielipiteitä. Kamppailulajit saatetaan kokea väkivaltaisina, sillä tarkoituksenahan on usein lyödä, potkaista, heittää tai kuristaa vastustajaa. Toisaalta, monissa kamppailulajeissa taistelutaitojen ohella on tarkoituksena kasvattaa harjoittelijasta vastuuntuntoinen, itseään ja toisia kunnioittava ihminen.

Tutkimuksia kamppailulajien ja aggressiivisuuden välisestä yhteydestä on tehty paljon, kuitenkin saamatta selvyyttä siitä, vähentääkö vai lisääkö kamppailulajien harrastaminen harjoittelijan aggressiivisuutta. Tuloksia on sekä puolesta että vastaan (Delva-Tauiiili 1995; Barker, Duthie & Hope 1978; Oikeustäytäntöönpanolaitoksen tutkimusprojekti 1990; Nosanchuk 1981; Nosanchuk & MacNeil 1989; Rothpearl 1980.) Banduran (1973,

83) teorian mukaan kamppailulajit lisäävät aggressiivisuutta, sillä lajit itsessään pitävät sisällään aggressiivisuuteen tähtäävää toimintaa erilaisten tekniikoiden harjoittelun muodossa. Bandura (1973, 79-80) kuitenkin mainitsee kamppailulajien sisältävän myös elementtejä, jotka pyrkivät ehkäisemään aggressiivisuutta: harjoittelussa korostetaan itsekontrollia, aggressiivisuutta ei hyväksytä, kontaktia rajoitetaan toisen osapuolen suojelemiseksi sekä konfliktitilanteiden välttämistä korostetaan.

Bushman, Baumeister & Stack (1999) ovat esittäneet katharsis -teorian, jonka mukaan aggressio on tulosta sisäsyntyisestä käyttäytymisestä, joka on purettava suoraan ulkoisena käyttäytymisenä. Teoria siis väittää urheilun olevan väline aggressiivisen käyttäytymisen poistamiseen. Urheilussa voi ”päästää höyryjä pihalle” hyväksyttävien keinoin, mikä vähentäisi aggressiivisuutta arkielämässä, harrastuksen ulkopuolella. Trulson (1986) vertasi perinteisen ja modernin kamppailulajin vaikutusten eroja murrosikäisten ongelmanuorten aggressiivisuuteen. Perinteinen kamppailulaji piti sisällään harjoittelun henkisen puolen, taitojen opettelun rinnalla. Harjoittelun henkistä puolta kuvaavia toimia ovat muun muassa vastustajan, opettajan, harjoitusasun ja -paikan kunnioittaminen sekä mietiskely ja pyrkimys yhteiseen hyvään. Moderni kamppailulaji, sen sijaan, keskittyi vain ottelemiseen ja itsepuolustustekniikoihin. Tulosten mukaan moderni lisäsi, kun taas perinteinen vähensi nuorten aggressiivista käyttäytymistä ($p < .01$).

6.2.2 Judo ja aggressiivinen käyttäytyminen

Lamarren ja Nosanchukin (1999) tutkimuksessa judoharrastajien aggressiivisuus väheni vyöarvon ja iän kohoamisen myötä. Sukupuolten välillä ei ollut eroa aggressiivisuutta kuvaavissa pisteissä. Huomion arviosta oli, että suurin lasku aggressiivisuudessa tapahtui vasta mustavöisillä judokoilla, minkä saavuttamiseen tarvitaan vuosia aktiivista harjoittelua. Judon tekniikat koostuvat lähinnä heitoista ja sidonnoista, ja potkut ja lyönnit ovat vain pieni osa judon harjoittelua (katassa). Judoa voidaankin perustellusti kutsua pehmeämmäksi kamppailulajiksi. Tätä tukee myös Pyechan (1970) tutkimus, jossa verrattiin eri urheilulajien vaikutusta persoonallisuuden muutoksiin. Yliopisto-opiskelijat osallistui-
vat 8 viikon harjoitteluun, joka koostui judo-, sulkapallo- tai käsipalloharjoittelusta. Judoon osallistuneiden pisteet persoonallisuusfaktori A:ssa olivat korkeammat kuin toisiin lajeihin

osallistuneilla ($p < .01$). Tämä persoonallisuuden faktorin mukaan henkilöä voidaan kuvata termeillä: sosiaalinen, yhteistyökykyinen, lämminsydäminen, toisia huomioiva, ystävällinen, sopeutuva ja lempeä.

Reynesin ja Lorantin (2002) tutkimuksessa tarkasteltiin perinteisen judoharjoittelun vaikutuksia 8-9 -vuotiaiden poikien aggressiivisuuteen. Tuloksien mukaan yhden vuoden harjoittelun jälkeen judokoiden kokonaisaggressiivisuutta, verbaalista aggressiivisuutta ja suuttumusta mittaavat pisteet olivat merkittävästi suuremmat verrattuna kontrolliryhmään. Tulokset antoivat tutkijoille syyn olettaa, että judoharjoittelulla saattaa olla jopa negatiivinen vaikutus tämän ikäisille pojille. Joka tapauksessa tutkijat totesivat, että yhden vuoden harjoittelu saattaa olla liian lyhyt aika muutosten arviointiin, ja toisaalta judoharjoittelun tulokset saattavat riippua myös koehenkilöiden iästä.

Theboom ja De Knop (1999) muistuttavat, että kamppailulajit ovat paljon muutakin kuin itsepuolustuslajeja. Etenkin kouluissa niiden esittelyä ei tule rajoittaa pelkästään tähän aspektiin, koska tällöin kuva kamppailulajeista jää yksipuoliseksi. Riskinä voi olla, että harrastajalle jää mielikuva siitä, että harjoittelun tarkoitus on ainoastaan oppia taistelemaan tai puolustamaan itseään. Kamppailulajit voivat tarjota harrastajalleen myös viihtyvyyden ja urheilullisuuden tunnetta. Kamppailulajien liikunnallinen aspekti käy yksiin etenkin koulun tavoitteiden kanssa, missä tavoitteena on tukea oppilaiden terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja.

7 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

7.1 Tutkimuksen viitekehys

Tässä työssä tutkimme, miten judoharjoittelu soveltuu koripallojunioreiden oheisharjoittelumuodoksi. Judoharjoittelun avulla pyrimme monipuolistamaan koripallojunioreiden harjoittelua, kehittämään koripalloilijalle tärkeitä fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia sekä tarjoamaan uusia liikuntaelämyksiä. Halusimme myös selvittää, voidaanko varsin lyhyen; 12 judoharjoittelukerran aikana, lisätä pelaajien rohkeutta kontaktitilanteissa sekä vaikuttaa vastustajan kunnioittamiseen.

Koripallossa fyysinen kontakti on läsnä lähes jatkuvasti pallontavoittelu-, levypallo- ja screenitilanteissa, kuten myös leikkauksissa ja korille ajoissa. Rohkeus olla pelinomaisessa fyysisessä kontaktissa vastustajan kanssa on koripallossa tärkeää sekä hyökkäys- että puolustuspelaamisessa, ellei jopa menestyksekkään pelaamisen elinehto. Arkuus kontaktitilanteissa kostautuu usein pallonmenetyksenä tai vastustajan helppona korina. Mikko toimi tutkittavan koripallojoukkueen valmentajana, joten ennen judointervention aloittamista oli selvillä, että joukkueessa oli yleisesti havaittavissa arkuutta kontaktitilanteissa. Arkuus voi olla hyvin luonnollista ja osittain viisastakin huomioiden pelaajien ikä ja varsin suuri vaihtelu pelaajien koossa. Kuitenkin riittävän rohkea, mutta pelinomainen pelaaminen kontaktitilanteissa edesauttaa paitsi saamaan pelillistä hyötyä omalle joukkueelle, myös välttämään loukkaantumisia.

Pyrimme tutkimuksessa edistämään pelaajien kontaktipelaamista peliä edesauttavalla tavalla, ilman että väkivaltaisuus tai virhepelaaminen lisääntyisi. Siksi otimme toiseksi lähemmän tarkastelun kohteeksi vastustajan kunnioittamisen. Halusimme selvittää, voidaanko judon kasvatuksellisten arvojen avulla vaikuttaa pelaajien suhtautumiseen vastustajaan koripallopelissä. Kun tavoitteenamme oli edistää kontaktipelaamista, halusimme pyrkiä siihen tavalla, joka huomioi myös toista osapuolta. Olisi kasvatuksellisesti kyseenalaista, jos kontaktipelaaminen lisääntyy, mutta samalla pelaajien asenne vastustajaa kohtaan muuttuu väkivaltaisempaan suuntaan.

Koripalloilijoiden oheisharjoittelumuodoksi valitsimme judon, joka tarjoaa hyvät puitteet pelaajien fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseen. Judon avulla voidaan tasapuolisesti kehittää kestävyyttä, lihasvoimaa, notkeutta, nopeutta, tasapainoa ja kehonhallintaa (Goodman 1998; Fagerlund 1993, 5; Lafon). Psykkisesti judo voi lisätä muun muassa harjoittelijan rohkeutta ja uskaltamista, keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä sekä suhtautumista vastustajaan myönteisellä tavalla (Korpiola ym. 1974, 15; Fagerlund 1993, 6; Myllylä & Pilviö 1994, 13; Purjo 1998, 5; Bucher 2001, 20; Ohlenkamp 2002; Winkle & Ozmun 2003). Näitä kaikkia ominaisuuksia tarvitaan myös koripallon pelaamisessa. Judon harjoittelu tapahtuu pääosin pareittain jatkuvassa fyysisessä kontaktissa vastustajan kanssa. Tämä on hyvin luonteenomaista myös koripallossa jatkuvasti esiintyvissä yksi vastaan yksi -tilanteissa.

Myös pelaajien turvallisuuden huomioiminen vaikutti lajin valintaan. Judo eroaa muista kamppailulajeista etenkin kontaktin suhteen. Judo koostuu pääosin heitoista ja sidonnoista, jolloin kontakti vastustajaan on läsnä koko ajan. Monissa muissa kamppailulajeissa, jotka sisältävät lyöntejä ja potkuja, kontaktia joudutaan rajoittamaan turvallisuuden takia. Harjoittelu voidaan siis toteuttaa kovaa, kontaktia rajoittamatta. Lisäksi judossa kasvatukselliset tavoitteet ovat tärkeä osa harjoittelua. Vastustajan kunnioittaminen sekä harjoittelupariin luottaminen korostuvat. Vaikka harjoittelu onkin paljon kamppailua toista vastaan, on vastustajasta pidettävä myös huolta. Vastustajan kunnioittamisen näimme tärkeäksi tavoitteeksi myös koripallossa. Judon valintaan vaikutti myös meidän omat kokemukset judon harrastamisesta.

7.2 Tutkimusongelmat

1. Miten judo soveltuu koripallojunioreiden oheisharjoittelumuodoksi?

1.1 Pelaajien kokemusten mukaan?

1.2 Ohjaajien kokemusten mukaan?

2. Judon vaikutukset koripallon pelaamiseen?

2.1 Voidaanko judon avulla vaikuttaa pelaajien kontaktipelaamiseen?

2.2 Voidaanko judon avulla vaikuttaa pelaajien suhtautumiseen vastustajia kohtaan?

8 TUTKIMUKSEN METODISET VALINNAT

Tutkimustamme voidaan pitää luonteeltaan toimintatutkimuksena. Syrjälän, Syrjäläisen, Ahosen ja Saaren (1994, 31) mukaan toimintatutkimus saa alkunsa tietyistä käytännön ongelmista (ks. myös Heikkinen ja Jyrkämä 1999). Ongelmat, joista tutkimuksemme tarkoitus nousi esille, kohdistuivat erityisesti harjoittelun monipuolistamiseen. Kyseenalaistimme, onko mielekäästä tai edes tarkoituksenmukaista kohdistaa harjoittelu vain päälajin, tässä tapauksessa koripallon, harjoitteluun. Voidaanko harjoittelua monipuolistaa ottamalla harjoitteluun mukaan jokin toinen laji, joka voi tukea päälajin harjoittelua? Uskomme, että harjoittelun monipuolistaminen palvelee yleisten liikehallintatekijöiden harjaantumisen lisäksi myös koripallon pelaamista. Koimme, että pelaajat tarvitsivat lisää rohkeutta koripallon kontaktitilanteissa, joihin pyrimme vaikuttamaan judoharjoittelun avulla, kuitenkin myönteisellä vastustajaa huomioivalla tavalla.

Työssämme, kuten toimintatutkimuksessa yleisesti, keskeistä on pyrkimys muutokseen. Jary ja Jary (1991, 5) määrittelevätkin toimintatutkimuksen seuraavasti: ”Se on tutkimustapa, jonka päämääränä on saada aikaan muutoksia sosiaalisissa toiminnoissa, mutta samalla tutkia näitä muutoksia.” Toimintatutkimus on siis luonteeltaan sosiaalinen prosessi, jossa muutokseen pyritään yhdessä ohjaajan ja ohjattavien kanssa. Ensisijaisesti tavoitteena on kehittää ihmisten yhteistoimintaa. (Heikkinen 2001.) Muutospyrkimykset tulevat esille yllä mainituista käytännön ongelmista.

Muutosintervention (=muutokseen tähtäävän väliintulon) ohella toimintatutkimukselle on keskeistä, että tutkimukseen kuuluvat henkilöt osallistuvat toimintaan ja sen kehittämiseen sekä muutoksen arviointiin. Judoharjoittelu toteutettiin pelaajien omat lähtökohdat ja mielenkiinnon alueet huomioiden. Koska toimimme judokurssin ohjaajina, oli oma roolimme tutkimuksessa olla aktiivisena osallistujana. Heikkinen & Jyrkämä (1999) toteavatkin, että toimintatutkimuksessa tutkimuksen suorittaja ei jää ulkopuoliseksi tarkkailijaksi, vaan osallistuu myös itse toimintaan (ks. myös Syrjälä ym. 1994, 34). Koska tutkija on toimintatutkimuksessa toimiva subjekti, joka tulkitsee sosiaalisia tilanteita omasta näkökulmastaan käsin, hänen saavuttamansa tieto ei voi olla objektiivista sanan tavanomaisessa merkityksessä. Tällöin puhutaan arvosidonnaisesta ja subjektiivisesta lähestymistavasta. (Heikkinen

2001.) Toimintatutkimukselle onkin keskeistä sen tilannesidonnaisuus, kuten Heikkinen ja Jyrkämä (1999) artikkelissaan toteavat. Vaikka pelaajat kokivat judoharjoittelun tukevan heidän koripalloharjoittelua, ei tulosta voida suoraan yleistää koskemaan muita koripallon harrastajia.

Tutkimuksemme poikkeaa osallistujien aktiivisen osallistumisen ja asioiden kehittämisen suhteen tavanomaisesta toimintatutkimuksesta. Tässä tutkimuksessa emme tietoisesti tuoneet pelaajien kuuluviin tavoitteita liittyen kontaktipelaamiseen ja vastustajaan suhtautumiseen. Halusimme suunnata pelaajien huomion judon harjoitteluun. Tavallaan edellä mainitut tavoitteet sisältyivät tutkimukseen enemmän tiedostamattomina. Vasta judoharjoittelun lopussa judokyselyn yhteydessä kysyimme, oliko judoharjoittelu vaikuttanut kontaktipelaamiseen ja vastustajaan suhtautumiseen.

Edelleen vahvistuksena tutkimuksemme luonteesta, olemme käyttäneet tutkimuksen suorittamiseen erilaisia menetelmiä, joita voidaan jakaa niin määrällisen kuin laadullisen tutkimuksen piiriin kuuluviksi. Heikkinen (2001) kuvaakin toimintatutkimusta enemmänkin ”tutkimusstrategisena lähestymistapana, joka voi käyttää välineenään erilaisia tutkimusmenetelmiä” kuin varsinaisena tutkimusmenetelmänä.

9 TUTKIMUSMENETELMÄT

9.1 Koehenkilöt

Tutkittavanamme oli Jyväskyläläinen juniorikoripallojoukkue. Joukkueessa oli kurssin toteutusaikana 14 jäsentä. Kurssille osallistui aktiivisesti 10 pelaajaa. Lopuilla neljällä pelaajalla osallistumiskertoja oli niin vähän, että koimme tutkimuksen luotettavuuden säilymisen kannalta tarkoituksenmukaiseksi jättää heidät tulosten ulkopuolelle. Osallistujista kahdeksan oli vuonna 1988 syntyneitä ja kaksi 1989 syntyneitä. Pelaajien keskipituus oli 173 senttimetriä ja -paino 62 kiloa. Ryhmän jäsenet olivat harrastaneet koripalloa keskimäärin 6,2 vuotta (vaihteluväli 1-8 vuotta). Joukkue harjoittelee koripalloa yhdessä kolme kertaa viikossa.

Joukkue harjoittelee koripalloa yhdessä kolme kertaa viikossa. Kilpailukauden aikana (lokakuu-huhtikuu) joukkueella ei ole koripalloharjoitusten lisäksi erillisiä oheisharjoituksia. Oheisharjoittelua toteutetaan jonkin verran koripalloharjoitusten yhteydessä lähinnä erilaisin lihaskuntoliikkein sekä kimmoisuus- ja nopeusharjoituksin. Osa pelaajista harjoittelee myös kilpailukauden aikana omatoimisesti voima- ja kunto-ominaisuuksia muun muassa kuntosalilla käyden. Kyseisen joukkueen varsinainen oheisharjoittelu painottuu, kuten koripallossa tavallisesti, kilpailukauden ulkopuolelle (toukokuu-syyskuu). Tällöin painopiste on pelaajien koordinatiivisten ja motoristen ominaisuuksien kehittämisessä sekä nopeuden, kimmoisuuden, voiman ja riittävien kestävyysominaisuuksien kehittämisessä. Tällöin harjoittelun painopiste on erilaisissa koordinaatiojuoksussa ja – loikkaharjoitteissa, erilaisissa parikisailuissa, viitepeleissä sekä omalla kehon painolla suoritettavissa lihaskuntoliikkeissä. Oheisharjoittelua toteutetaan sekä joukkueharjoittein että yksilöllisen harjoitusohjelman mukaan.

Valitsimme kyseisen ryhmän tutkittavaksemme, koska ryhmä oli entuudestaan tuttu toiselle tutkijoista, joka on toiminut kaksi vuotta joukkueen valmentajana. Tämän vuoksi ryhmän kanssa kyettiin etenemään varsin nopeasti ja kykenimme suunnittelemaan tunnit harjoittelijoiden taustan ja persoonien tuntemuksen kautta. Näin pystyimme ohjaamaan ryh-

mää tarkoituksenmukaisemmin haluamaamme suuntaan sekä myös paremmin joustamaan tilanteen niin vaatiessa. Tämä lisäsi harjoittelun turvallisuutta, mutta myös etenevyyttä ja tehoa. Myös ryhmän jäsenet tunsivat varsin hyvin toisensa. Tämä oli edellytyksenä sujuvaan ja varsin suurta luottamusta vaativaan harjoitteluun. Toivoimme myös judoharjoittelun lisäävän toisten pelaajien tuntemusta ja pelaajien yhteenkuuluvuuden tunnetta uuden yhteisen taidon kautta.

9.2 Judokurssin suunnittelu ja toteutus

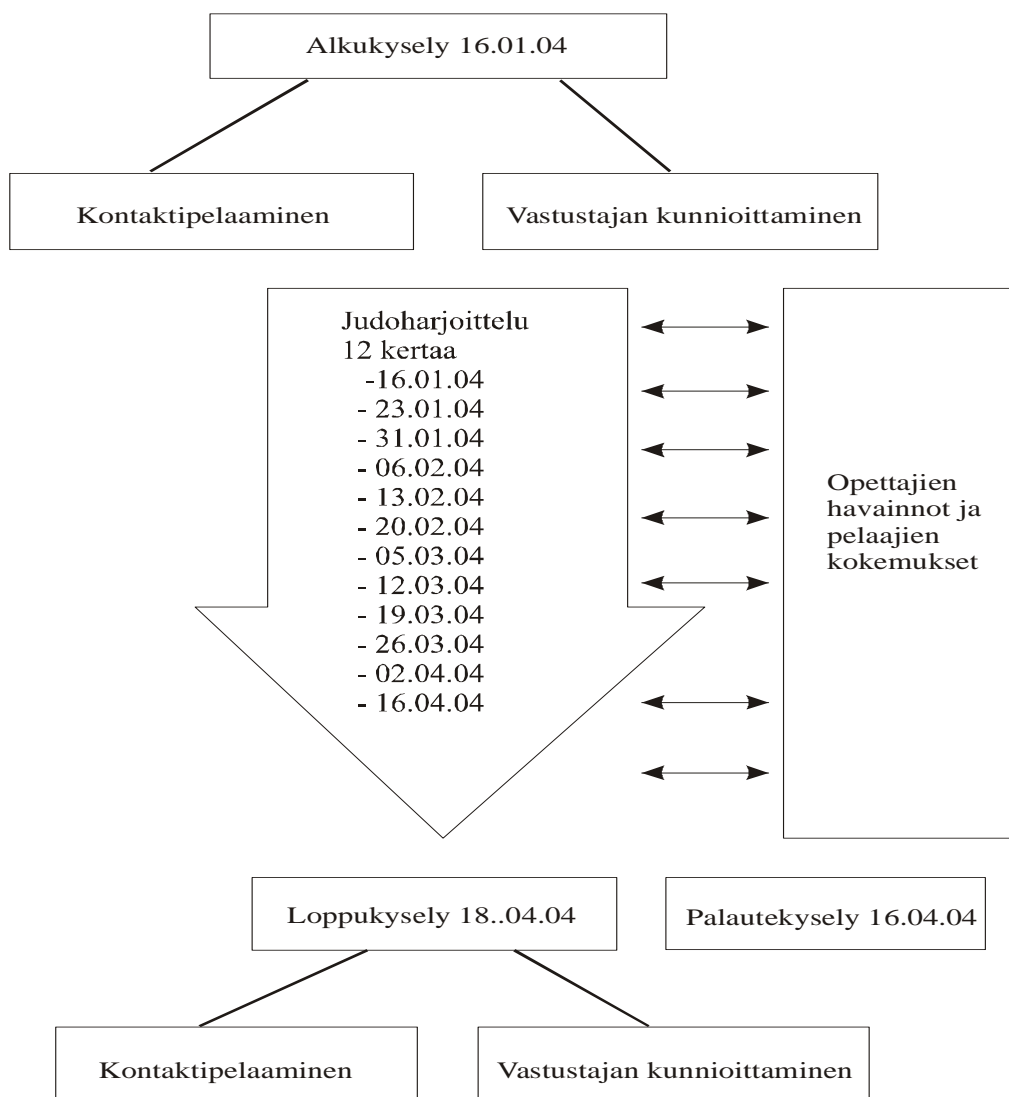
Judoharjoittelu toteutettiin aikavälillä 13.1- 16.4.2004 (kuvio 1). Judoharjoitukset pidettiin perjantaisin kello 18-19 tunnin mittaisen koripalloharjoituksen jälkeen. Keskimäärin tutkimukseen osallistuneet pelaajat osallistuivat judoharjoitteluun yhdeksän kertaa (vaihteluväli 7-11). Suunnittelimme tunnit laatimalla jokaisesta tunnista kirjallisen tuntisuunnitelman (liitteet 4-15). Judokurssi toteutettiin Liikuntatieteellisen tiedekunnan telinevoimistelusalissa. Harjoittelualustana toimi permantomatto, joka soveltui hyvin ukemi- ja mattoharjoitteluun. Heittoharjoittelussa käytimme telinevoimistelupatjoja.

9.3 Mittausmenetelmät

Tutkimuksen alussa pelaajat vastasivat alkukyselyyn (liite 2), joka sisälsi taustatietojen lisäksi kontaktipelaamista ja vastustajan kunnioittamista mittaavia kysymyksiä. Kysely toistettiin judokurssin lopussa. Tämän lisäksi suoritimme palautekyselyn (liite 3) judokurssin kulkuun liittyvistä asioista. Olimme läsnä ja ohjeistimme harjoittelijat kaikissa kyselylomakkeen täyttötilanteissa. Kyselyjen lisäksi kirjasimme judoharjoituksista muistiinpanoja, joihin keräsimme judotuntien aikana tekemiämme havaintoja sekä tuntemuksia tuntien etenemisestä. Näiden pohjalta pyrimme arviomaan judon tarjoamia mahdollisuuksia, sekä sen sopivuutta koripallojunioreiden oheisharjoittelumuotona.

Palautekyselyssä kartoitimme pelaajien kokemuksia judokurssista. Kysely sisälsi sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä. Harjoittelijoiden tuli lisäksi arvioida judoharjoittelua koripallon pelaamista sekä tukevana että haittaavana harjoitusmuotona. Judokurssin vaikuttavuutta koripallojunioreiden kontaktipelaamiseen ja vastustajaan suhtautumiseen mittasimme kehittämällämme Likert-asteikollisella (1-7) kyselyllä (liite 2). Mittarin pohjana

käytimme kontaktipelaamisen osalta Railin (1999) tekemää jaottelua koripallossa syntyviä kontakteista. Tässä jaottelussa kontaktit jaetaan pelinomaisiin, väkivaltaisiin ja tahattomiin kontakteihin. Vastustajan kunnioittamista mittasimme yleisemmällä vastustajaan suhtautumiseen liittyvillä tilannekuvauksilla ja väittämillä, missä pelaaja arvioi omaa käyttäytymistään Likert -asteikolla (1-7). Vastustajaan suhtautumista mittaavat kysymykset jaoteltiin seuraaviin luokkiin: tahallaan satuttaminen, vastustajan halveksiminen, kostaminen, epäonnen toivominen, vastustajan arvostaminen ja reilu peli. Pelaajat vastasivat kyselyyn ennen ja jälkeen judokurssin. Kontaktipelaamisessa ja vastustajaan suhtautumisessa tapahtunutta muutosta kysyttiin harjoittelijoilta myös avoimin kysymyksen judokurssin palautekyselyn yhteydessä.



Kuvio 1. Tutkimuksen kulku

9.4 Aineiston analysointi

Aineiston tilastollisessa käsittelyssä käytimme SPSS 12.0.1 -ohjelmaa. Tilastollisen analysoinnin suoritimme käyttämällä nonparametrissa Wilcoxonin testiä (Wilcoxon two paired samples -test), koska se soveltuu hyvin pienten aineistojen analysointiin (Lepola, Muhli & Kanniainen 2003, 91). Testin avulla vertasimme alku- ja loppukyselyn keskiarvoja toisiinsa. Tutkimuksen riskitasona oli 5 %.

Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyytasoja:

p<.05	*	melkein merkitsevä
p<.01	**	merkitsevä
p<.001	***	erittäin merkitsevä

Kontaktipelaamisen ja vastustajan kunnioittamisen tulosten raportoinnissa käytetään taulukoita. Lisäksi pelaajien arviointeja kehittymisestään judossa havainnollistetaan pylväsdia-grammein.

9.5 Tutkimuksen luotettavuus

Koska tässä toimintatutkimuksessa on käytetty sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä, validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä ei voida yleistää koskemaan kaikkia tutkimustuloksia. Kontakti- ja vastustajan kunnioittamista kuvaavaa mittaria voidaan tarkastella kvantitatiivisin keinoin, mutta judokurssin suunnittelua, toteutusta ja pelaajien ja ohjaajien kokemuksia ei näillä menetelmillä voida saavuttaa. (Ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 213-215; Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999.)

9.5.1 Validiteetti

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2000, 214) mukaan validiteetilla tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Huttunen, Kakkori ja Heikkinen (1999) toteavat artikkelissaan, että toimintatutkimuksessa validitee-

tin käyttäminen sen varsinaisessa merkityksessään ei riitä. Toimintatutkimus on tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottu, joten intervention avulla hankittu tieto on pätevää siinä ajan ja paikan määrittämässä hetkessä, jossa se saavutettiin. Ei siis voida yleistää, että judo soveltuisi jokaisen harjoittelevan koripallojunioriseuran lisäharjoittelumuodoksi, sillä siihen vaikuttavat monet seikat, joista yhtenä tärkeimpänä harjoittelijoiden motivaatio judoharjoitteluun.

Syrjälä ym. (1994, 52) ovat tuoneet kirjassaan esille Hodkinsonin (1957) toimintatutkimusta kohtaan esiin nostamaa kritiikkiä. Hänen mukaansa toimintatutkimusta ei voida pitää tutkimuksena esimerkiksi siitä syystä, että sen tuloksia ei voida pitää yleistettävänä. Toimintatutkimuksen puolustajat sen sijaan ovat todenneet, että kokonaisvaltainen ymmärtäminen on tärkeämpää kuin yleistäminen. Lisäksi menetelmän puolustajat ovat korostaneet, että tulosten yleistettävyys ei ole vain tutkijan (kirjoittajan) vaan myös lukija ongelma. Lukijan tuleekin tutkimusta lukiessaan pohtia, mitä se voi antaa hänen omaan tilanteeseensa ja mitä ei.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2000, 215) mukaan tutkimuksen validiutta voidaan tutkimuksen luonteesta riippumatta tarkentaa käyttämällä useita menetelmiä. Syrjälä ym. (1994, 44) käyttävät tästä useiden rinnakkain käytettyjen menetelmien vertailusta ja vastakkainasettelusta termiä triangulaatio. Tässä työssä kontaktipelaamista ja vastustajan kunnioittamista tutkittiin tätä työtä varten kehitetyn mittarin avulla. Lisäksi pelaajien kokemuksia kysyttiin palautekyselyllä. Myös ohjaajien havaintojen avulla voitiin validiteettia lisätä.

9.5.2 Reliabiliteetti

Huttusen, Kakkorin ja Heikkisen (1999) mukaan reliabiliteetin käsite on toimintatutkimuksessa ongelmallista, koska ”toimintatutkimus itsessään on ”väliintuleva muuttuja”, jota käytetään tarkoituksellisesti muuttamaan tilannetta. Itse asiassa koko tutkimus perustuikin väliintulevaan muuttujaan, interventioon. Siksi kirjoittajien mukaan tulos on ”totta” tietysti sillä ajan ja paikan määrittämässä tilanteessa.

Vaikka tutkimuksemme onkin luonteeltaan toimintatutkimus, eroaa se siitä etenkin tutkimusongelmien 2 perusteella: Halusimme tutkia, voidaanko judoharjoittelun avulla vaikuttaa pelaajien kontaktipelaamiseen ja suhtautumiseen vastustajaan. Tätä emme kuitenkaan paljastaneet harjoittelijoille, vaan halusimme katsoa, miten judoharjoittelu itsessään vaikuttaa pelaajien toimintaan ja asenteisiin. Näin ollen kontakti- ja vastustajan kunnioittamista kartoittavaa mittaria voidaan tarkastella määrällisen validiteetin ja reliabiliteetin menetelmien avulla.

Tutkimuksen reliabiliteettia eli siinä esiintyvien satunnaisvirheiden määrää tarkastelimme korrelaation avulla. Kun tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä, siihen sisältyy mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. Reliabiliteetti mitattiin alku- ja loppumittauksen välisen korrelaatiokertoimen avulla. Validiteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Tiettyä ominaisuutta mittaavat kysymykset ryhmiteltiin omaksi luokaksi ja kysymykset, joilla ei ollut yhteyttä muihin kysymyksiin, poistettiin mittarista (taulukko 2).

Taulukko 2. Alku- ja loppumittauksen väliset korrelaatiokerroimet ja Cronbachin alfa-kertoimet kontaktipelaamisen ja vastustajan kunnioittamisen eri osioissa

	Korrelaatiokerroin alku- ja loppumittaus	Alfa-kerroin
Kontaktipelaaminen:		
Pelinomainen hyökkäyksen kontaktipelaaminen (kysymykset 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 17 ja 18)	0,78	0,86 (n=9)
Virheen aiheuttava hyökkäyksen kontaktipelaaminen (kysymykset 11, 12, 13, 14, 15 ja 16)	0,18	0,74 (n=9)
Pelinomainen puolustuksen kontaktipelaaminen (kysymykset 21, 22, 23, 24, 25, 27, 30, 31 ja 32)	0,54	0,7 (n=9)
Virheen aiheuttava puolustuksen kontaktipelaaminen (kysymykset 13, 15, 29, 33 ja 34)	0,54	0,76 (n=10)
Tahaton hyökkäyksen ja puolustuksen kontaktipelaaminen (kysymykset 19, 20, 35, 36, 38, 39 ja 40)	0,5	0,73 (n=10)
Vastustajan kunnioittaminen:		
Tahallaan satuttaminen (kysymykset 43, 45, 47, 49)	0,85	0,96 (n=10)
Halveksiminen (kysymykset 48, 51, 52, 53)	0,69	0,79 (n=10)
Kostaminen (kysymykset 47, 56)	0,76	0,96 (n=10)
Epäonnen toivominen (kysymys 46)	0,74	-
Vastustajan arvostaminen (kysymykset 41, 50, 57)	0,5	0,84 (n=10)
Reilu peli (kysymykset 42, 54, 55, 59)	0,79	0,62 (n=10)

9.6 Judokurssin eteneminen

Judokurssin suunnittelun lähtökohtana oli koripallojunioreiden ryhmä, sen ikä ja liikunnallinen kehittyneisyys. Voimakkaana suunnittelun ohjaajana toimi toive harjoittelun monipuolistamisesta. Ryhmässä oli havaittavissa arkuutta kontaktitilanteissa ja tätä pyrittiin judokurssin avulla vähentämään. Koska kontaktinottamista haluttiin edistää puhtaassa ja reilussa mielessä, otimme judokurssin yhdeksi tavoitteeksi myös vastustajan kunnioittamisen lisäämisen. Tämä ominaisuus on judoharjoittelussa ja judon periaatteissa aina läsnä. Koska jokainen harjoittelijoista oli harrastanut liikuntaa useamman vuoden, oli judoharjoittelun aloittamisen ja etenemisen lähtökohdat hyvät.

Suunnittelimme judokurssin ja tuntien etenemisen pääsisällöittäin ennen judokurssin alkamista. Jätimme kuitenkin kokonaissuunnitelman varsin avoimeksi ja tuntien sisälle liikkumavaraa harjoittelijoiden mielenkiinnonkohteiden ja edistymisnopeuden huomioimiseksi. Koska kyseessä ei ollut kamppailulajien harrastajien ryhmä, vaan joukkueellinen innokkaita koripallonuoria, halusimme hieman tinkiä kurinalaisuudesta ja harjoittelun monotoniisuudesta, ottamalla mukaan varsin paljon kamppailupelejä ja leikinomaisia kisailuja. Halusimme luoda rennon ilmapiirin, kuitenkin säilyttäen selvät säännöt harjoittelijoiden turvallisuuden takaamiseksi. Harjoittelun intensiteetin pyrimme pitämään varsin korkeana, jotta harjoittelulla olisi myös selvästi fyysisiä ominaisuuksia kehittävä vaikutus. Tähän pyrimme rakentamalla tuntien sisällön monipuoliseksi sisältäen judon tekniikkaharjoittelun lisäksi erilaisia kuntoliikkeitä, kamppailuleikkejä ja – pelejä, ketteryysharjoituksia, parikamppailuja sekä permanto- ja telinevoimistelua. Monesti perinteisessä judoharjoittelussa alkulämmittelyn erilaiset ketteryys- ja taitoharjoitteet toteutetaan yksin ohjaajan esimerkin mukaisesti. Koimme kuitenkin tärkeäksi, että jokainen voi onnistua harjoitteissa omalla tasollaan. Siksi sisällytimme harjoitteisiin (kärrynpyörä, puolivoltti, päähyppy) mukaan avustamisen, eli liikkeet suoritettiin yhden tai kahden henkilön avustamana.

Koimme, että judoharjoittelu yksi kerta viikossa on riittävästi. On otettava huomioon, että pelaajilla on koripalloharjoittelua kolme kertaa viikossa. Lisäksi kilpailukaudella tulevat mukaan myös ottelut. Pelaajien sopeutumista ja oppimista judoharjoitteluun kuvastaa etenkin se, että heittoharjoittelu aloitettiin jo neljännellä kerralla. Pystyrandori aloitettiin varsinaisesti yhdeksännellä kerralla.

Taulukko 3. Judoharjoittelun eteneminen

Harjoituskertojen
yleistavoitteet

Harjoituksen pääsisältö

1. <i>Johdatus judoon, kaatumisharjoittelu eli ukemit</i>	Kuperkeikan harjoittelu, pyöreiden ja pehmeän kaatumisen harjoittelua, liikkuminen suhteessa vastustajaan, vastustajan horjuttamisen periaatteiden opettelua pariharjoituksin
2. <i>Ukemit eteenpäin, joustamisen periaatteen ymmärtäminen</i>	Ukemien suoritustekniikan harjoittelua, joustamisen harjoittelua pariharjoittein, perussidonnan ydinkohtien hahmottamista
3. <i>Sidonnat ja niistä poistuminen</i>	Ukemeissa harjaantumista, perussidontatekniikan harjoittelua ja sidonnasta poistumista pariharjoittein, mattokamppailun eli -randorin ja koulupainin kokeilu
4. <i>Heiton perusteet</i>	Ukemien harjoittelua liikkeestä, heiton ydinkohtien hahmottamista, heiton ja heitosta kaatumisen harjoittelua pariharjoittein.
5. <i>Liikkuminen ja vastustajan liikuttaminen seisten</i>	Heiton ydinkohtien harjoittelua, liikkumisen perusteiden ja rentouden harjoittelua kamppailutilanteessa, liikkeestä heittämisen perusteiden hahmottamista
6. <i>Mattorandori ja heitoissa harjaantuminen</i>	Vastustajan voiman hyväksikäytön harjoittelua ryhmä ja pariharjoittein, sidontojen ja poistumistekniikoiden harjoittelua pariharjoittein, vastustajan kääntämisen periaatteiden opettelua, opittujen taitojen soveltamista kamppailutilanteessa mattorandorissa
7. <i>Pystyrandorin perusteiden harjoittelua, heitot liikkeestä</i>	Kuperkeikkojen ja kärrynpyörän harjoittelua, ukemien kertaamista, heittojen harjoittelua ja liikkumisen harjoittelua heittotilanteessa yksilö ja pariharjoittein, keskittymiskyvyn ja rentoutumisen harjoittelua ohjatusti
8. <i>Heittotaidon monipuolistaminen, pystyjudoon omaisen harjoittelun opettelu</i>	Päällä- ja käsilläseisannon harjoittelua, ukemien kertaamista liikkeestä, uusien heittojen ydinkohtien harjoittelua ja yhdistämistä liikkeeseen, vastaheiton periaatteiden harjoittelua kamppailun omaisesti pareittain
9. <i>Mattojudo, pystyrandorin harjoittelu</i>	Sidontojen kertaamista ja ydinkohtien muistelu sekä kääntöjen ja poistumisten harjoittelu pariharjoittein, kamppailuharjoittelu mattorandorina, pystystä heittämisen harjoittelua randorin omaisesti
10. <i>Mattorandori ja pystyrandori</i>	Päähypyn harjoittelua, heittojen ja mattotekniikoiden kertausta, matto- ja pystyrandorinharjoittelua
11. <i>Heittotaidon syventäminen</i>	Puolivoltin harjoittelua, heittotekniikassa harjaantumista, uuden heiton opettelu, kamppailun omaisessa heittotilanteessa harjaantuminen, heiton toistoharjoittelu ryhmässä
12. <i>Matto- ja pystyrandori</i>	Mattorandori, palauttava heittoharjoittelu ja pystyrandori

Jokainen judotunti alkoi välittömästi koripalloharjoitusten jälkeen. Harjoittelijat siirtyivät palloilusalista telinesalin puolelle, jossa tatamina toimi permanto. Permanto ei ole heittoharjoitteluun kovinkaan sopiva, sillä alusta on melko kova, ja ”pompauttava”, toisin kuin varsinainen tatami, joka antaa riittävästi myöden ukemeissa ja kaatumisissa. Siksi taataksemme turvallisen harjoitteluympäristön, käytimme heittoharjoittelun alustana telinevoimistelupatjoja. Mattojudoon permanto soveltui hyvin. Harjoituskerrat jaoteltiin alkulämmittelyyn ja harjoituksen pääsisältöihin. Vaikka harjoittelijoilla oli takanaan jo tunti koripalloharjoittelua, sisällytimme jokaiseen judoharjoitukseen alkulämmittelyn, joissa painotus oli judon kannalta tärkeimpien lihasten ja nivelten lämmittämisessä ja venyttelyssä. Toisaalta alkulämmittely sisälsi lihaskuntoa ja – voimaa vahvistavia sekä tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviä harjoitteita. Liitteissä 3-14 löytyvät yksityiskohtaiset tuntisuunnitelmat jokaisesta judoharjoituskerrasta. Lisäksi judokurssin eteneminen on kuvattu lyhyesti taulukossa 3.

Ensimmäinen judotunti

Ensimmäisen tunnin alussa jokaiselle harjoittelijalle annettiin judopuku, jonka säilyttämisestä ja pesusta jokainen henkilökohtaisesti vastasi. Puvut saatiin Liikuntatieteellisen tiedekunnan välinevarastosta. Ennen varsinaista harjoittelua näytimme tietokoneelta muutamia lyhyitä pätkiä judo-otteluista (heittoja, sidontoja), ja samalla kerroimme, mistä judossa kamppailulajina on kyse. Jokainen harjoittelija seurasi mielenkiinnolla tietokoneen ruudulta kilpailijoiden suorituksia.

Judon periaatteet esittelimme heti alkulämmittelyn jälkeen. Joustamisen taitoa kokeiltiin polviltaan parin kämmenet omissa kämmenissä kiinni. Tästä asennosta molemmat parit alkoivat työntää toista taaksepäin. Myöhemmin sovittiin, että työntämisen sijasta toinen joustaa alta pois sivulle. Lopuksi joustamisen lisäksi käytettiin vastustajan liike-energiaa hyväksi jatkamalla joustamista vetämällä hänet sivulle ja kaatamalla selälleen mattoon.

Kaatumis- eli ukemiharjoittelussa nousi esille ryhmän heterogeenisuus kehon hallinnassa. Tämä korostui etenkin tehtäessä ukemia eteenpäin. Osa harjoittelijoista pystyi tekemään ukemin eteenpäin jo seisaaltaan lähtien, kun toisille tuotti vielä vaikeuksia hahmottaa mihin suuntaan pyörivän liikkeen pitäisi vartaloa viedä. Ukemia tehtäessä yksilöllisen palaut-

teen merkitys ja kannustaminen korostuivat. Harjoittelijoiden itsensäkin kannalta oli tärkeää, että he tiesivät miten heidän tulisi suoritustaan korjata tai parantaa.

Tunnin lopussa käytiin läpi mattojudon periaatteita ja sääntöjä. Jo ensimmäisellä kerralla oli tärkeä kertoa antautumisesta, sen merkityksestä, toteuttamistavasta ja miten siihen tulee vastustajan reagoida. Kaulaliinasidontaharjoittelun ja siitä poistumisen jälkeen ehdittiin vielä ottaa muutama mattokamppailu eli -randori. Korostimme kuitenkin, että kyseessä oli ensimmäinen kerta, joten maltti olisi hyvä pitää mukana ajatuksissa. Vääntö oli joka tapauksessa ankaraa, eikä periksi annettu. Jokaiselle harjoittelijalle jäi hyvä kuva tunnista, vaikka yksi harjoittelijoista loukkasikin alkulämmittelyssä hieman selkäänsä.

Toinen judotunti

Alkulämmittelyn ja venyttelyn jälkeen keskityttiin eteenpäin ukemin harjoitteluun. Ukemit tulee osata hyvin ennen kuin voidaan turvallisesti siirtyä mattotekniikoista pystytekniiikkiin. Korostimme tätä myös harjoittelijoille. Harjoittelu vaati kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä, mutta jokainen harjoittelija jaksoi keskittyä tekemiseen erittäin hyvin. Heidän nopea kehittymisensä tulikin yllätyksenä, olihan menossa vasta toinen judoharjoitus.

Koska ensimmäisellä kerralla uutta opittavaa tuli hyvin paljon, keskityimme ukemiharjoittelun jälkeen kertaamaan kaulaliinasidontaa sekä eri poistumistekniikoita tästä sidonnasta. Uutena harjoitteena tuli kilpikonnapuolustuksen oppiminen ja miten vastustaja voidaan tästä puolustusasennosta kääntää selin sidontaa varten. Edelleen jokaisella harjoittelijalla oli hyvä asenne harjoitteluun.

Kolmas judotunti

Tällä kertaa mukaan tuli kolme uutta harjoittelijaa, joten tunnista tuli melko pitkälti edellisten kaltainen. Ukemit oli opetettava uusille harjoittelijoille kokonaan alusta, mutta toisaalta tähän ei tarvinnut viedä koko ryhmän huomiota. Olihan meitä kaksi ohjaajaa paikalla, joten toisen meistä oli mahdollista opastaa uusia harjoittelijoita.

Mattojudon perusteita: sidontaa ja poistumisia kerrattiin edelleen. Jotenkin tällä harjoituskerralla keskittyminen harjoitteluun ja innostuneisuus ei ollut samaa tasoa kuin edellisillä kerroilla. Toisaalta, voidaan aina selitellä että ajankohta ei ollut harjoitteluun paras mahdollinen, ja takana oli jo tunnin mittaiset koripalloharjoitukset. Ehkä kolmannella kerralla harjoittelusta oli myös hävinnyt uutuuden viehätys ja tärkeiden ydintekniikoiden jatkuva kertaaminen ei jaksanut motivoida. Ohjeita annettaessa ajatukset olivat monilla harjoittelijoilla jossain muualla, ja niitä jouduttiin toistamaan harjoittelijoille erikseen. Ajatusenamme oli ottaa tunnin päätteeksi uutena asiana heiton perusteet. Totesimme kuitenkin, että ryhmä ei ollut parhaimmillaan vastaanottamaan uusien haastavien tekniikoiden opettelua tällä kertaa. Heittoharjoitteluun lähteminen heikolla vireystasolla ja huonosti keskittyen olisi myös lisännyt loukkaantumiseriskiä. Päätimme siirtää heittoharjoittelun seuraavaan kertaan. Otimmekin tunnin viimeiseksi harjoitteeksi mattorandorin ja koulupainin. Harjoitteet toimivat nyt hyvin, ja harjoittelijat jaksoivat keskittyä paremmin.

Neljäs tunti

Tämä tunti panostettiin kokonaisuudessaan heittoihin: heiton perusteiden ja ydinkohtien hahmottamiseen, heittojen suorittamiseen kokonaissuorituksina, vastustajan (uken) kannattamiseen sekä heitossa kaatumisen harjoitteluun. Harjoittelijat jaksoivat nyt keskittyä tekemiseen huomattavasti paremmin. Osaltaan tähän vaikutti se, että viime tunnin lopussa mainitsimme seuraavan kerran sisältävän heittojen harjoittelua. Muutama harjoittelija olikin viime kerralla toivonut heittojen harjoittelua, sillä he olivat hieman turhautuneita mattojudosta, jota oli ollut edeltävät kolme kertaa.

Kokonaisuudessaan tunti toteutui erittäin hyvin. Jokainen harjoittelija jaksoi keskittyä tekemiseen tehokkaasti, vaikka liikkeitä toteutettiin melko toistopainotteisesti. Pyörivän liikkeen toteuttaminen ukigoshi –heitossa osoittautui haastavaksi, ja ryhmän jäsenten väliset taitoerot korostuivat. Etenkin heiton toteuttamisessa korostui liikkeen jääminen kesken; heittoa ei jatkettu riittävästi loppuun saakka. Vartalokontakti jäi usein myös väljäksi (=heittäjän ja heitettävän väliin jäi tyhjää tilaa), jolloin heiton toteuttaminen vaikeutui. Näihin seikkoihin pyrimme suuntaamaan palautteemme.

Tunnin toisena heittona opeteltiin osotogari. Toisin kuin ukigoshi, tätä heittoa ei voi mielekkäällä tavalla harjoitella polviltaan. Kaatuminen tapahtuu melko korkealta, mikä vaatii ukelta hyvää kaatumistekniikan hallintaa. Torin taas on pidettävä huolta kunnollisesta kannattelusta. Heittoharjoittelun alussa painotimmekin harjoittelijoiden vastuuta harjoitteluparista ja hänen turvallisuuden huolehtimisesta. Tärkeänä pidimme myös rauhallisen suoritustekniikan korostamista. Muutamalla harjoittelijalla intoa olikin enemmän kuin taitoa ja heitto muodostui lyhyeksi riuhtaisuksi. Harjoittelijat ottivat kuitenkin innokkaana vastaan ohjeita, minkä huomasi myös heidän nopeana kehittymisenä, jo tässä ensimmäisessä heittoharjoittelussa.

Viides tunti

Myös tämä tunti oli kokonaisuudessaan heittoharjoittelupainotteinen. Tunnin alussa toteutimme kuntopiiriä ja erilaisia parikamppailuja. Alkulämmittelyssä saatiin hyvä henki päälle. Tunnin varsinainen osuus aloitettiin edellisen kerran heittojen kertaamisella. Heitot olivat säilyneet melko hyvin muistissa. Varsinkin kannattelu sujui hyvin. Tässä ryhmässä toisten turvallisuus oli jokaiselle harjoittelijalle tärkeää, harjoitusvastustajasta pidettiin huolta. Jos kannattelu oli puutteellista, se johtui huonosta tekniikasta tai huolimattomuudesta. Jokaisen harjoituskerran aikana muistutimme harjoittelijoita harjoitteluparista huolehtimisen tärkeydestä. Kurssin aikana ei tapahtunut yhtään loukkaantumista, joka olisi johtunut puutteellisesta kannattelusta.

Uutena asiana otettiin vastustajan liikuttaminen ja oma liikkuminen pystyjudossa. Tässä yhteydessä harjoiteltiin ensimmäistä kertaa heittojen yhdistämiseen liikkeestä. Merkille pantavaa oli harjoittelijoiden rohkeus olla heitettävänä. Uutena liikkeenä tunnin lopussa harjoiteltiin tai-otoshia, jossa korostuu pyörivä liike kuten ukigoshissa. Tässä liikkeessä ohjeiden kuuntelu on tärkeää, sillä heiton suorittamisessa väärä tekniikka voi kostautua herkästi jalan loukkaamisena. Vastustajaa horjuttavan jalkaterän on oltava hieman sisäänpäin kääntynyt, jotta vältetään kuormittamasta polviniveltä, kun uke kaatuu jalan yli maahan. Ohjeistuksesta huolimatta yksi harjoittelija loukkasi jalkansa harjoittelun aikana, mutta onneksi vamma jäi lieväksi. Ehkä ei ollut viisasta jättää uuden tekniikan opettamista viimeiseksi harjoitteeksi, jolloin pelaajat olivat jo väsyneitä. Toisaalta harjoittelun intensiteetti ei ollut tällä kerralla kovin korkea. Pääpaino oli tekniikan opettelussa. Joka tapauk-

sessä on muistettava, että takana oli jo tunnin mittaiset koripalloharjoitukset, jolloin keskittymiskyky ei voi olla reilun puolentoista tunnin harjoittelun jälkeen paras mahdollinen. Siksi olisikin ollut parempi ottaa uuden tekniikan opettelu aikaisemmin. Toisaalta ryhmän kanssa toimiessamme huomasimme, että myös ryhmän ”uuvuttaminen” fyysisillä harjoitteilla ennen varsinaista tekniikkaharjoittelua lisäsi keskittymistä. Näin niin sanottu ylimääräinen, epämääräinen heilumisena ilmenevä, energia saatiin poistettua ja keskittyminen suunnattua taidon opetteluun. Nopeasti opimmekin, että ainakin tämän ryhmän kanssa taito- ja fysiikkaharjoitteiden jatkuva vuorottelu takasi hyvän rytmin harjoittelulle ja vei sitä määrätietoisesti eteenpäin.

Kuudes tunti

Tällä tunnilla pääpaino oli edelliskertojen heittoharjoittelun sijasta mattojudossa. Alun joukkuepelin ja kuntopiiriharjoittelun jälkeen kerrattiin ukemi eteen sekä ylösnousten että mattoon jääden. Ukemiharjoittelun tehostamiseksi ja mielenkiinnon lisäämiseksi otettiin mukaan erikorkuisia esteitä, joiden yli ukemi suoritettiin. Tämä harjoitusmuoto soveltuu paremmin ukemiin, joka tehdään ylös nousten. Etenkin korkean esteen yli tehty ukemi on vaikea suorittaa turvallisesti mattoon jääden, varsinkin kun alustana on kimmoisa permanto. Tässä harjoitteessa henkilöiden suoritustekniikoissa oli havaittavissa melko suuria eroja. Korkean esteen yli hyppääminen ja ukemin tekeminen vaatii jo hyvän tekniikan osaamista ja soveltuukin lähinnä ukemin tekniikan hyvin hallitseville. Toisilla este lisäsi motivaatiota harjoitteluun, mutta osalla harjoittelijoista ukemin tekniikka kärsi, koska pelko suorittaa ukemi oikein esteen yli lisääntyi.

Mattojudon jälkeen käytiin alustavasti läpi deashibarai – heiton perusteet, jota harjoiteltiin yksilö- ja pariharjoittein. Heitto vaatii paljon keskittymistä, sillä heittäjän on oltava onnistuakseen erityisen tarkka ajoituksen suhteen. Tässä heitossa oli havaittavissa joidenkin harjoittelijoiden kohdalla pelkoa kaatumisesta. Painoa ei uskallettu siirtää astuvalle jalalle, jota heittäjä eli tori tulisi pyyhkäisemään. Toisaalta, jotta tori saisi oikean tuntuman ajoituksesta ja sen tärkeästä merkityksestä heiton onnistumisessa, on tärkeää, että uke uskaltaa siirtää koko painonsa etenevälle jalalle. Luottaminen torin kannatteluun on tärkeää, ja kannattelua myös korostimme ohjeissamme. Kokonaisuutena deashibarain harjoittelussa ko-

rostui hyvin yksilöllinen ohjaus, joka oli kehittymisen kannalta tärkeää, samoin harjoittelijoiden motivaation säilyttämisessä.

Seitsemäs tunti

Alkulämmittelyn aikana opeteltiin muun muassa kärrynpyörää. Kärrynpyörän harjoittelu piti sisällään myös suorittajan avustamista. Oppimisen, kehittymisen ja motivaation kannalta on tehokasta, jos jokaiselle annetaan mahdollisuus onnistumisiin. Kun kärrynpyörä tuntuu liian vaikealta itsenäisesti harjoitellessa, voidaan se suorittaa harjoittelukaverin avustamana, saaden näin kuva oikeasta liikemallista ja ennen kaikkea omakohtainen kokemus siitä. Samalla avustaminen tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen; toisen tukemiseen ja yhteistoiminnan parantamiseen.

Varsinainen judoharjoittelu jatkui edelliskerran deashibarai – heiton kertaamisella. Harjoittelijat eivät viime kerralla saaneet kovin selvää kuvaa liikkeen suorittamisesta, joten yksilöllinen ohjaus korostui myös tällä kerralla. Harjoittelijoilla oli hyvä asenne harjoitteluun, ja he ottivat innokkaana vastaan jokaisen ohjeen, joita heille annoimme. Lopputuloksena oli, että jokainen teki onnistuneita heittoja, vieläpä oikean ajoituksen sisäistäen! Tunnin lopussa kokeilimme rentoutusharjoitusta, jossa käytiin läpi päälihasryhmät: niiden jännittämistä ja rentouttamista. Salin valot katkaistiin, ja tehovälineenä käytettiin rauhallista musiikkia. Harjoituksen jälkeen ilmapiiri oli rauhallinen. Loppukumarrukseen järjestettiin aivan hiljaa, ja eipä vaatteiden vaihdon aikana ja salilta poistuttaessa vaihdettu montakaan sanaa toisten kanssa. Rauhallisuus tarttui siis pidemmäksi aikaa! Tunnista jäi erittäin hyvä fiilis!

Kahdeksas tunti

Alkulämmittelyn uusina liikkeinä opeteltiin käsillä ja päällä seisontaa sekä niiden avustamista. Ennen heittojen aloittamista ryhmälle opetettiin pystykumarrus, ei vain teknisenä suorituksena, vaan kertaamalla kumartamisen tärkeämpi merkitys: vastustajan kunnioittaminen ja kiittäminen. Vaikka joukosta kuuluikin leikkimielistä vitsailua kumartamisesta, osoitti jokainen kuitenkin ymmärtävänsä kumartamisen todellisen tarkoituksen. Kuitenkin 12 harjoituskerran aikana oli nähtävillä että kumarrus monesti suoritettiin, ”äkkiä alta pois”

-periaatteella, jotta päästiin harjoittelijoille mieluiseseen kamppailuun. Toisaalta, kaikki mikä näkyy päällepäin, ei paljasta mitä harjoittelijat todellisuudessa ajattelivat. Vaikka kumartaminen näyttikin ajoittain leikinlaskulta, saattaa olla, että ajatukset olivat kuitenkin vastustajan välittämässä ja hänen turvallisuudesta huolehtimisessa.

Harjoituskerran pääsisältönä oli pystykamppailun eli -randorin harjoittelu aikaisemmin opittuja heittoa hyväksi käyttäen. Ottaen huomioon harjoittelijoiden taustan kamppailulajeista, oli merkille pantavaa, että harjoittelu oli todella judonomaista! Pystyjudosta ei tullut nuhjaamista, jossa molemmat osapuolet olisivat vastustaneet toisen jokaista heittoyritystä. Sen sijaan harjoittelu oli hyvin heittopainotteista: heittoa tehtiin vuoron perään, heitettävän eli uken joutaessa tilanteessa niin, että torin oli helppo suorittaa heitto. Ohjeissa painotimme molemmipuolista hyötyä, jolloin harjoitusvastustajalle annetaan mahdollisuus suoritukseen ja joustetaan; annetaan oma itsensä heitettäväksi. Tässä harjoittelijat toimivatkin erityisen hyvin, toista osapuolta huomioiden. Samoin heitettävänä oleminen näytti luonnolliselta jokaisen harjoittelijan kohdalla. Pelkoa ei esiintynyt, vaan ukena ollessa osattiin olla rentona, mutta toisaalta terästä keho, kun sen aika oli mattoon tultaessa. Kokonaisuutena hyvin heittopainotteinen tunti, jossa harjoiteltiin vielä kahta uutta heittoa.

Yhdeksäs tunti

Tällä kertaa aiheena oli mattojudo, jossa tehtiin sidontojen ja kääntöjen kertaamista sekä uuden sidonnan opettelu. Toisena harjoittelun pääsisältönä viimekertaisen pystyjudon perusteiden jatkamista ja heittojen toteuttamista ottelun omaisessa tilanteessa. Ryhmä jaettiin kahtia, sillä tatamin pieni koko rajoitti harjoittelijoiden määrän kolmeen pariin. Toinen ryhmä paneutui heittojen tekemiseen, toinen keskittyi mattojudoon. Viime kerralla käsivarsiheittoa (ipponseoinage) harjoiteltiin polviltaan, tällä kertaa heittoa tehtiin jo kokonaisuutena seisaaltaan. Heittotekniikoita harjoitelleet eivät arastaneet juuri lainkaan tulla heitetyksi toisen yli. Tähän vaikutti varmasti osaltaan se, että ukemit olivat pääsääntöisesti mukana jokaisella harjoituskerralla, joten liikemalli oli jo hioutunut hyvälle radalle. Tunti kului turhan nopeasti, eivätkä ryhmät ehtineet vaihtaa osia.

Kymmenes tunti

Kokonaisuutena harjoitus oli melko samantyyppinen kuin edellisellä kerralla. Tunnin alussa oli pähypyn harjoittelua sekä avustuksen opettelua. Avustaminen takasi tälläkin kertaa sen, että jokaisella oli mahdollisuus tehdä kokonaissuorituksia. Harjoittelun pääsisältö koostui jälleen matto- ja pystyjudosta. Ryhmä jaettiin kahtia kuten viime kerralla. Mattojudossa palauteltiin mieliin kurssin aikana opeteltuja sidontoja ja erilaisia kääntöjä. Pystyjudossa keskityttiin toisen ryhmän kanssa ensimmäiseksi käsivarsiheiton suorittamiseen. Lisäksi kerrattiin vastaheitto, taniotoshi. Tekniikkaharjoittelun jälkeen siirryttiin kamppailu- eli randoriharjoitteluun, jossa painotus oli heittojen suorittamisessa. Pystyjudossa vallitsi hyvä henki: harjoittelu oli molemmin puolin palkitsevaa, heittoja tehtiin vuorotellen.

Yhdestoista tunti

Tällä kerralla harjoitusmotivaatio ja tunnelma olivat alemmalla tasolla kuin edellisellä kerralla. Harjoittelussa ei ollut samanlaista sykettä, joten suunnitellusta poikettiin hieman rennompaan suuntaan. Puolivoltin harjoittelu ei houkutellut osaa harjoittelijoista, joten ryhmä jaettiin kahtia. Toisessa ryhmässä keskityttiin heittojen kertaamiseen, toisessa taas harjoiteltiin puolivolttia. Yhteisesti esiteltiin vielä yksi uusi heitto. Uuden heiton opettelu piristi poikia, ja harjoitteluun tuli taas lisää menevyyttä. Ennen pystyrandoreita otettiin vielä heitoharjoittelu, jossa heittäjä eli tori oli tatamin keskellä. Tatamin päistä tulee vuorollaan yksi heitettävä eli uke toria kohti. Tori tekee mieleisensä heiton, jonka jälkeen uke siirtyy syrjään seuraavan uken tieltä. Harjoite toimi hyvin. Lyhyessä ajassa tori teki useita heittoja. Kuitenkin pyrimme rajoittamaan tempoa niin, että painotus olisi edelleen puhtaassa suoritustekniikassa, ei tehossa tai suoritusnopeudessa. Pystyrandori sujui edelleen mallikkaasti. Tällä harjoituskerralla tapahtui huomattava parannus harjoittelun edetessä loppua kohti. Joskus yrittäminen onkin enemmän asenteesta kiinni kuin jaksamisesta. Jaksaminen taas on usein kiinni asian kiinnostavuudesta ja virikkeellisyydestä.

Kahdestoista tunti

Viimeisen kerran suunnittelun jätimme tarkoituksella väljemmäksi ja annoimme harjoittelijoille melko vapaat kädet tunnin sisällöstä. Alussa oli ”teurastaja”-ottelu, jossa tuttuun tyy-

liin ”kaikki oli pelissä”. Koska judoharjoitukset pidettiin telinesalissa, järjestimme viimeisellä kerralla kiertoharjoittelutyylisen teline- ja permantoradan. Mattorandorin jälkeen toisimme viimekertaisen heittoharjoituksen, joka toimi jälleen mahtavasti. Kahdentoista kerran viimeisenä harjoitteena oli pystykamppailu eli -randori. Edelleen halusimme säilyttää randorin tekniikkapainotteisena, joten korostimme heitoissa rauhallista suoritustekniikkaa. Samoin painotimme uken rentoutta heittotilanteessa. Loppukumarruksen jälkeen olikin vuorossa limonadi- ja suklaatarjoilu sekä kiitos pojille osallistumisesta ja hyvästä hengestä, joka säilyi koko kolme kuukautta kestäväen harjoitusjakson ajan.

10 TULOKSET

10.1 Pelaajien kokemuksia judokurssista

Pelaajat olivat kaikin puolin tyytyväisiä 12 kerran judoharjoitteluun. Seitsemän pelaajaa kymmenestä koki judoharjoittelun edistäneen koripallon pelaamista. Judon koettiin lisäävän koordinaatiota, tilannenopeutta ja ketteryyttä, notkeutta sekä lihasvoimaa. Lisäksi judon koettiin lisäävän itseluottamusta ja keskittymiskykyä. Kaksi pelaajaa koki, ettei judoharjoittelulla ollut vaikutusta koripallon pelaamiseen. Yhdellä pelaajalla ei ollut selvää mielipidettä. Lisäksi kaksi pelaajaa mainitsi, että judo toi mukaan vaihtelua perinteiseen koripalloharjoitteluun.

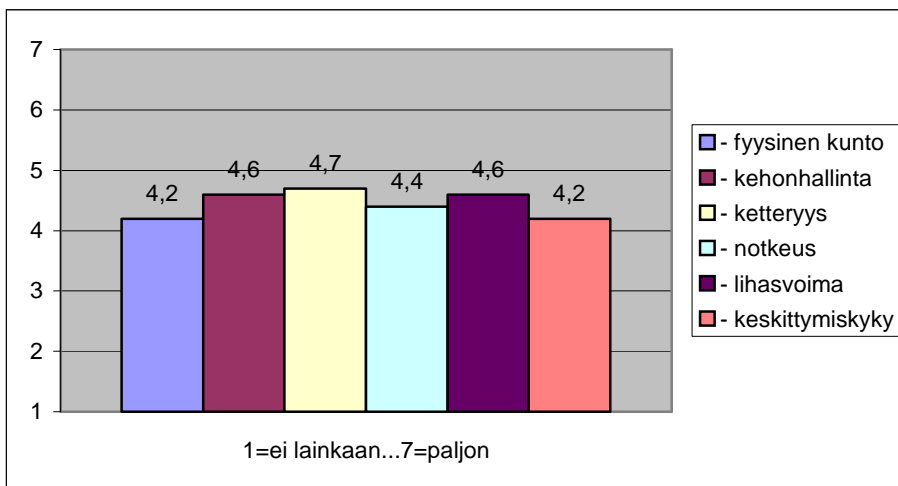
Kysymykseen, jossa tiedustelimme, mikä oli harjoittelussa parasta sekä mitä olisi toivonut enemmän, jakoi mielipiteitä. Kolme pelaajaa piti erityisesti heitoista: ”parasta heitot, niitä enemmän”, oli yhden pelaajan toivomuksena. ”heitot parasta, ekat kerrat aika tylsiä”, oli toisen pelaajan mielipide. Harjoittelun alku painottuikin paljolti ukemeihin sekä mattojudoon, mikä saattoi tuntua osalle harjoittelijoista tylsistyttävältä. Toisaalta hyviä kokemuksia oli myös mattojudosta, kuten eräs pelaaja asian ilmaisi: ”Parasta pysty- ja mattorandorit. Huonointa sellainen, mikä ei kuulu judoon.” Koska pidimme judoharjoitukset telinevoimistelusalissa, oli luontevaa ottaa harjoitteluun mukaan myös telinevoimisteluharjoittelua, lähinnä alkulämmittelynä, sekä lisäämään kehonhallintaa ja koordinaatiota. Kolme pelaajaa kokikin parhaimmaksi tunnit, jotka sisälsivät myös telinevoimistelua: ”mattorandorit, telinekerrat oli parasta”, ”parasta oli telinevoimistelu”, ”lisää trampahyppyjä”.

Seitsemän pelaajaa kymmenestä oli valmis jatkamaan judoharjoittelua koripallon lisäharjoittelumuotona. Kaksi pelaajaa sen sijana ei ollut, ja yksi pelaaja jätti vastaamatta kysymykseen. Pelaajat olivat valtaosin sitä mieltä, että yksi kerta viikossa olisi myös jatkossa riittävä määrä judoharjoitteluun. Ohjelma rakentui pelaajien oman kehittymisen mukaan, joten heittoharjoitteluun ei siirrytty vaarantamalla harjoittelijoiden turvallisuutta. Jokainen harjoittelija koki harjoittelun turvalliseksi. Samoin he olivat tyytyväisiä harjoittelun tahtiin, eli siihen millä nopeudella eri harjoitteita käytiin läpi.

Ajankohta, jolloin judoharjoittelu tulisi toteuttaa, jakoi mielipiteitä. Kukaan ei kuitenkaan haluaisi judoharjoituksia ennen koripalloharjoittelua. Viisi pelaajaa toivoisi judoharjoittelun alkavan välittömästi koripalloharjoituksen jälkeen. Esimerkiksi pelaaja nro 9 totesi, että judoharjoittelu on parempi olla ”koristreenien jälkeen, kun paikat on jo lämpimänä”. Toisaalta, kaksi pelaajaa piti judoharjoittelua niin rankkana, etteivät koripalloharjoitukset soveltuisi suoritettavaksi judon jälkeen. Ensimmäinen heistä kirjoitti, että judoharjoittelu pitäisi olla ”koristreenien jälkeen, judon jälkeen on ihan puhki”. Samaa mieltä oli myös toinen pelaaja, joka totesi judoharjoittelun soveltuvan paremmin ”koristreenien jälkeen, judo olisi liian rankka alkulämmittely”. Neljä pelaajaa toivoisi judoharjoittelun olevan erillään koripalloharjoituksista. Yksi heistä kirjoitti olevansa ”koriksen jälkeen aivan piipussa”. Kaksi eri lajia samana päivänä voi osaltaan vaikuttaa keskittymiseen, minkä yksi pelaaja nostikin palautteessaan esille. Yksi pelaaja ei osannut kertoa mielipidettään kysymykseen.

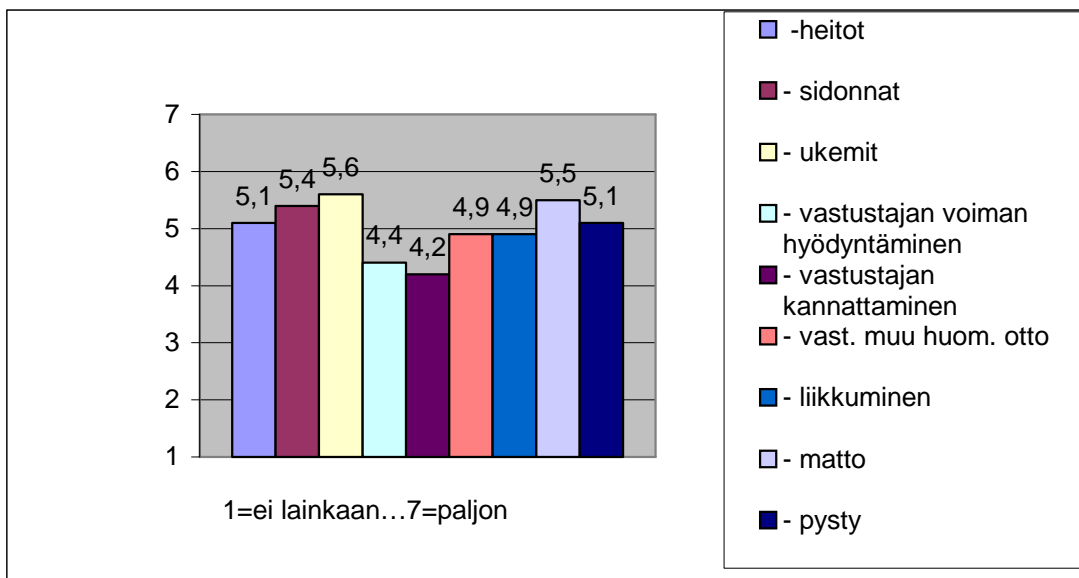
10.2 Pelaajien arvio omasta kehitymisestään

Fyysisen kehittymisen arviointia mitattiin seuraavilla osa-aleilla: fyysinen kunto, keuhkollisuus, ketteryys, notkeus ja lihasvoima. Psykkiseltä puolelta mitattiin keskittymiskykyä (kuvio 2). Pelaajien arviot vaihtelivat toisiinsa nähden paljon, vaihteluvälin ollessa 1-7. Ketteryyden koettiin kehittyneen judokurssin aikana eniten (ka=4,7). Nuoremmat, vuonna 1989 syntyneet pelaajat (n=2) kokivat kehittyneensä judokurssin aikana eniten. He arvioivat oman kehitymisensä kaikilla osa-alueilla seitsemän pisteen arvoiseksi. Vuonna 1988 syntyneiden pelaajien keskiarvo oli 3,8 (n=8).



Kuvio 2. Harjoittelijoiden arvio fyysisestä ja psyykkisestä kehittämisestään (n=10)

Pelaajien tehtävänä oli lisäksi arvioida kehittymistään judoharjoittelussa (kuvio 3). Harjoittelu jaettiin sisältöjen mukaan seuraavasti: heitot, sidonnat, kaatumiset eli ukemit, vastustajan voiman hyödyntäminen, vastustajan kannattelu, vastustajan muu huomioon ottaminen, liikkuminen, pystyjudo sekä mattojudo. Harjoittelijat arvioivat oman kehittämisensä judossa kokonaisuutena melko korkeaksi. Kaikkia mittaamiamme judon harjoittelun sisältöjen kehittymistä kuvaava keskiarvo oli 5. Judon pääharjoitteiden (ukemit, heitot, sidonnat) keskiarvo oli 5,4. Ukemeissa harjoittelijat kokivat kehittyneensä keskiarvolla mitattuna eniten (ka=5,6). Osittain tämä on selitettävissä sillä, että ukemit olivat koko 12 judoharjoituskerran aikana mukana jokaisessa harjoituksessa. Oman arviomme mukaan ukemit muodostivat myös toistomääräisesti suurimman osuuden harjoittelun sisällöstä, vaikkakin harjoittelujakson lopussa heittojen osuus kasvoi. Toiseksi eniten harjoittelijat kokivat kehittyneensä mattojudoissa (ka=5,5). Vastustajan/harjoituskaverin kannattelun pelaajat arvioivat kehittyneen vähiten (ka=4,2). Vaikka kannattelu harjoittelun aikana ajoittain unohtuikin, johtui se lähinnä unohtamisesta. Osaltaan hajamielisyys saattoi vaikuttaa käytössämme ollut harjoittelualusta, joka olosuhteiden pakosta jouduttiin rakentamaan telinevoimistelun patjoista. Patjat olivat tavallista tatamia pehmeämmät, jotka pehmensivät kaatumista tai heiton alastuloa hyvin tehokkaasti. Tämä saattoi vaikuttaa harjoittelijoiden ajatuksiin, että kannattelu ei olekaan niin tärkeää, kun patjat suojaavat niin hyvin. Voidaan lisäksi olettaa, että pehmeät patjat lisäsivät myös harjoittelijoiden rohkeutta olla heittojen vastaanottajana.

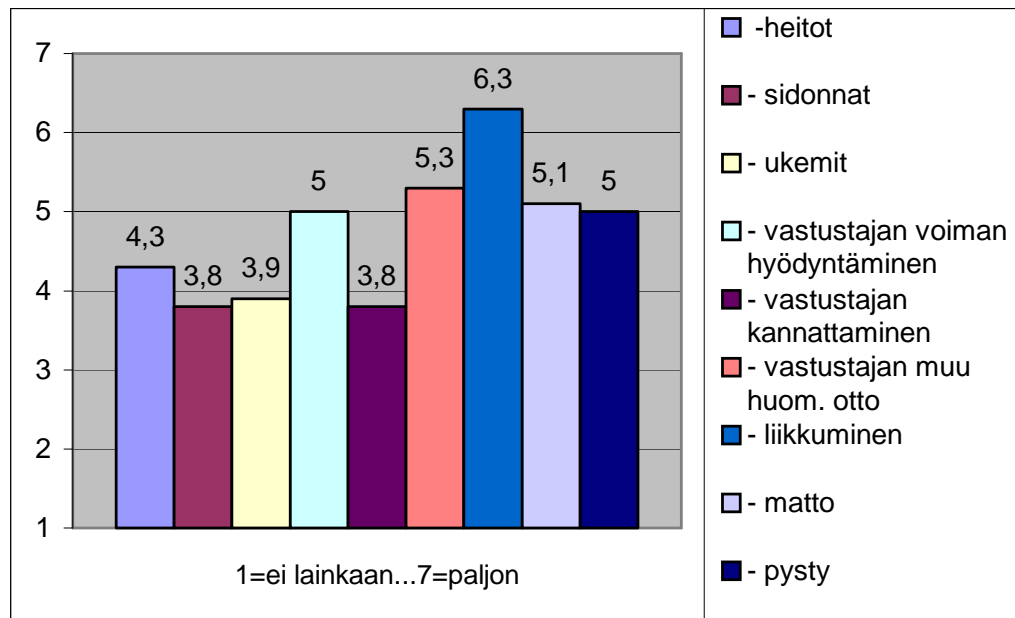


Kuvio 3. Harjoittelijoiden arvio kehittymisestään judon eri osa-alueilla (n=10)

10.3 Pelaajien arvio judosta koripalloa tukevana ja haittaavana harjoitusmuotona

Judoharjoittelua koripallon harjoittelua tukevana lajina arvioitiin samoin kriteerein kuin omaa kehittymistä judossa. Arvioinnin kohteena olivat siis judoharjoittelun pääsisällöt (kuvio 4). Kokonaisuutena pelaajat arvioivat judoharjoittelun sisältöjen tukevan koripalloa melko paljon. Kaikkien sisältöjen pistemäärä oli keskiarvolla mitattuna 4,7. Eniten koripalloa tukevana judoharjoittelun sisältönä koettiin liikkuminen (ka=6,3). Judoharjoittelun koettiin myös lisäävän vastustajan huomioon ottamista melko paljon (ka=5,3). Mielenkiintoista oli kuitenkin, että vain yksi pelaaja arvioi judoharjoittelun vaikuttaneen suhtautumiseen vastustajaan. Kysymys kohdistui kuitenkin judoharjoitteluun ja siinä tapahtuvaan vastustajan huomioon ottamiseen, mikä on eri asia kuin koripallon pelitilanne. Kaatumistekniikat eli ukemit sijoittuivat pelaajien arvioinnissa alimpaan luokkaan, yhdessä sidontojen ja vastustajan kannattamisen kanssa. Kuitenkin kurssin sisällössä korostui juuri ukemien harjoittelu. Tulisiko siis niiden osuutta vähentää judoharjoittelussa, ja vastaavasti lisätä matto- ja pystyjudon osuutta? Jo turvallisuuden takia on selvää, että ukemiharjoittelusta ei tingitä, vaikkakin se koettaisiin muita judon sisältöjä koripalloa vähemmän tukevana harjoitteluna. Ukemit muodostavat kuitenkin pohjan pystyjudon harjoittelulle. Heittoharjoitteluun siirtyminen tulee tapahtua vasta, kun kaatumistekniikoissa perusteet ovat kunnossa

(mm. Morrel 2003; Ohlenkamp 2001). Vastuu harjoittelijoiden turvallisuudesta ei ole vain heillä itsellään, suurin vastuu on ohjaajan harteilla.



Kuvio 4. Harjoittelijoiden arvio judosta koripalloa tukevana harjoitusmuotona

Judoharjoittelua koripalloa haittaavana harjoitusmuotona mitattiin samalla tavalla kuin judoharjoittelua koripalloa tukevana harjoitusmuotona. Pelaajien arvion mukaan judoharjoittelu ei haitannut koripallon pelaamista juuri lainkaan. Kaikkien yhdeksän judosisällön keskiarvo oli 1,2. Kahdeksan pelaajaa koki, että judoharjoittelun eri sisällöt eivät haitanneet harjoittelua lainkaan (n=8). Kaksi pelaajaa koki eri sisältöjen haittaavan judoa hyvin vähän, keskiarvojen ollessa 1,8 ja 2,2 (n=2).

10.4 Judoharjoittelun vaikutus pelaajien kontaktipelaamiseen ja vastustajaan suhtautumiseen

Pelaajien kontaktipelaamista ja suhtautumista vastustajaan mitattiin Likert -asteikollisella kyselyllä. Kontaktipelaamista mittaavat kysymykset kuvasivat melko yksityiskohtaisesti koripallossa tapahtuvia tilanteita, joihin harjoittelijat vastasivat sen mukaan, toimisivatko he tilanteessa kyseessä olevalla tavalla. Kysymykset jakautuivat pelinomaisiin, tahattomiin ja virheen aiheuttaviin kysymyksiin. Vastustajan kunnioittamista mittaavat kysymykset olivat enemmän asennekysymyksiä, ei niinkään tarkkoja kuvauksia itse pelaamisesta. Ky-

symykset jaoteltiin kielteisiin ja myönteisiin luokkiin. Tahallaan satuttaminen, vastustajan halveksiminen, kostaminen ja epäonnen toivominen muodostivat kielteiset luokat, vastustajan arvostaminen ja reilu peli muodostivat myönteiset luokat. Mittarin analysoinnissa käytettiin Wilcoxon signed ranks, 2 related samples -testiä. Lisäksi keskeisistä tunnusluvuista käytettiin mediaania, joka havainnollistaa keskiarvoa paremmin pienten aineistojen tuloksia.

10.4.1 Kontaktipelaaminen

Kontaktimittarin tulosten mukaan pelaajien pelinomainen kontaktipelaaminen hyökkäyksessä ei lisääntynyt judointervention aikana. Mediaanilla tarkasteltuna harjoittelijat arvioivat oman pelinomaisen kontaktipelaamisen korkeaksi. Vastausten vaihteluväli oli 4,2 – 7.

Alku- ja loppumittauksen perusteella eroa ei ollut myöskään pelinomaisessa puolustuksen kontaktipelaamisessa. Kontaktimittarin mukaan harjoittelijat arvioivat pelaavansa hyökkäyksessä fyysisemmin kuin puolustuksessa. Ero mediaanilla mitattuna oli alkumittauksessa lähes 0,9 ja loppumittauksessa lähes 0,8. Puolustuksen pelinomaisen kontaktipelaamisen vaihteluväli oli 3,8 – 6.

Yksi harjoittelijoista koki judoharjoittelun parantaneen hänen kontaktipelaamistaan judokyselyn perusteella. Hän kirjoitti saaneensa judoharjoittelusta lisää itseluottamusta. Kontaktitilanteista hän mainitsi screenit, joissa hän ei enää kirjoittamansa mukaan liiku. Vastustajalle tehdyssä screenissä on mentävä kiinni ”iholle”, jotta peittäisi mahdollisimman hyvin vastustajan etenemisen. Aikaisemmin pelaajan kohdalla oli havaittavissa arkuutta screenitilanteissa. Myös kontaktimittarin mukaan pelaajan sekä hyökkäyksen että puolustuksen pelinomainen kontaktipelaaminen nousi selvästi. Yksi harjoittelija koki, ettei judoharjoittelu vaikuttanut mitenkään hänen kontaktipelaamiseensa. Tämä näkyi myös kontaktimittarin tuloksissa. Hyökkäyksen kontaktipelaamista kuvaavan mittarin tulos oli sama sekä alku- että loppukyselyssä. Puolustuksen kontaktipelaaminen sen sijaan laski hieman. Mittarin perusteella pelillinen virheellinen kontaktipelaaminen hyökkäyksessä ei lisääntynyt judoharjoittelun välisenä aikana. Pelillinen virheellinen kontaktipelaaminen arvioitiin odotetusti matalammaksi kuin pelinomainen kontaktipelaaminen. Kuitenkin yksittäisten

pelaajien vastaukset vaihtelivat huomattavasti. Hyökkäyksessä vaihteluväli oli 1,3 – 5,7, puolustuksessa vastaavasti 1,3 – 6,8.

Myöskään puolustuspelin pelillinen virheellinen kontaktipelaaminen ei lisääntynyt harjoittelujakson aikana. Yksittäisillä harjoittelijoilla muutokset olivat kuitenkin suuria. Tulosten perusteella kahdella harjoittelijalla pelillinen virheellinen kontaktipelaaminen lisääntyi sekä puolustuksessa että hyökkäyksessä. Muutokset olivat huomattavasti muista koehenkilöistä poikkeavat. Kuitenkin heidän pelinomaiset kontaktitilanteet pysyivät melko samalla tasolla.

Tulosten perusteella pelaajat arvioivat tahattomien kontaktitilanteiden lisääntyneen intervention välisenä aikana. Alku- ja loppumittauksen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Tarkasteltaessa ryhmätason muutoksia voidaan huomata, että kahdeksan harjoittelijaa arvioi tahattomien kontaktitilanteiden lisääntyneen. Kaksi pelaajaa sen sijaan arvioi näiden vähentyneen. Vaihteluväli oli 1,4 – 5,1.

Taulukko 4. Kontaktipelaamisen tulokset alku- ja loppumittauksessa harjoittelijoiden kokemina

	Mediaani		Kh		Wilcoxon -testi (Z-arvo)	P-arvo
	Alkumittaus	Loppumittaus	Alkumittaus	Loppumittaus		
Pelinomainen hyökk.	5,9	5,8	0,83	1,06	-0,91	.362
Pelinomainen puoll.	5,1	5,2	0,66	0,78	-0,36	.722
Virheellinen hyökk.	3,3	3,4	1,16	1,24	-0,68	.498
Virheellinen puoll.	3,7	3,7	1,21	1,2	-0,28	.779
Tahaton H+P	2,8	3,4	0,8	0,75	-2,25	.027*

Vaikka kokonaisuutena ryhmän pelinomaisessa kontaktipelaamisessa ei mittarin mukaan tapahtunut muutoksia, on kuitenkin todettava, että judokurssin lopussa suoritetun kyselyn perusteella seitsemän harjoittelijaa kymmenestä koki judoharjoittelun lisänneen heidän kontaktipelaamistaan. Harjoittelijat ilmaisivat asiaa muun muassa seuraavasti: ”Sulkeminen onnistuu paremmin”, ”menen ehkä nykyään rohkeammin kamppailutilanteisiin”, ”uskallan tulla fyysisemmin ja kovemmin tilanteisiin”.

10.4.2 Suhtautuminen vastustajaan

Kielteiset luokat

Harjoittelijoiden suhtautuminen tahallaan satuttamiseen ei muuttunut judoharjoittelun välisenä aikana tilastollisesti merkitsevästi. Mediaanilla mitattuna koko ryhmän suhtautuminen muuttui hieman positiivisempaan suuntaan. Harjoittelijat jakautuivat asenteissaan tulosten perusteella hyvin paljon toisistaan. Tämä näkyi vaihteluvälissä, joka oli 1,3 – 7.

Myöskään harjoittelijoiden suhtautuminen vastustajan halveksimiseen ei muuttunut judoharjoittelun välisenä aikana. Joka tapauksessa, ryhmätasolla tarkasteltuna kahdeksalla harjoittelijalla suhtautuminen muuttui positiivisempaan suuntaan, kahdella taas negatiivisempaan. Mediaanilla mitattuna ryhmätason muutos oli 0,8 yksikköä myönteisempään suuntaan. Vaihteluväli oli 1,5 – 5,3.

Tulosten perusteella myöskään harjoittelijoiden suhtautumisessa kostamiseen ei tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta. Yhdellä harjoittelijalla muutos poikkesi muista huomattavasti kielteisempään suuntaan. Hänellä kostamista kuvaavat pisteet nousivat kahdesta neljään. Kahdella harjoittelijalla muutokset olivat sen sijaan vahvasti myönteisempään suuntaan. Ryhmän vaihteluväli oli 1 – 6,5.

Epäonnen toivomista mitattiin seuraavalla kysymyksellä: ”Vastustajan pelaajan loukkaantuminen on hyvä asia, jos se auttaa omaa joukkuettani voittamaan”. Harjoittelijoiden suhtautumisessa epäonnen toivomiseen ei tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta. Joka tapauksessa tarkasteltaessa ryhmätason muutosta, voidaan huomata että mediaanilla mitattuna asenne muuttui hieman myönteisempään suuntaan. Yksittäiset vastaukset vaihtelivat jälleen hyvin paljon, sillä vaihteluväli oli täydet 1 – 7.

Taulukko 5. Harjoittelijoiden suhtautuminen tahallaan satuttamiseen, vastustajan halveksimiseen, kostamiseen ja epäonnen toivomiseen alku- ja loppumittauksen perusteella

	Mediaani		Kh		Wilcoxon -testi (Z-arvo)	P-arvo
	Alkumittaus	Loppumittaus	Alkumittaus	Loppumittaus		
Tahallaan satuttam.	3,5	3,3	1,8	1,9	-0,70	.481
Vast. halveksiminen	4	3,3	1,4	1,3	-1,69	.091
Kostaminen	3,8	3,5	1,9	1,9	-0,86	.371
Epäonnen toivominen	3	2	1,9	1,9	-1,81	.071

Tarkasteltaessa yllä raportoituja kielteisiä toimia voidaan huomata, että vaikka muutokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, tapahtui mittarin perusteella jokaisessa luokassa muutosta hieman myönteisempään suuntaan. Samoin on huomattava, että harjoittelijoiden asenteet vaihtelivat mitattuihin luokkiin nähden hyvin paljon, kun tuloksia tarkastellaan vaihteluvälin avulla.

Myönteiset luokat

Tulosten mukaan suhtautumisessa vastustajan arvostamiseen ei tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta. Reilun pelin tulosta (5,25) voidaan pitää melko korkeana, mikä viestii siitä, että harjoittelijat kokivat reilun pelin tärkeäksi koripallossa. Tuloksia tarkasteltaessa voidaan kuitenkin havaita, että kaksi harjoittelijaa kokivat reilun pelin melko tärkeäksi, mutta samalla heidän tulokset kostamisessa, halveksimisessa, tahallaan satuttamisessa ja epäonnen toivomisessa olivat korkeat.

Taulukko 6. Harjoittelijoiden suhtautuminen vastustajan arvostamiseen ja reiluun peliin alku- ja loppumittauksen perusteella

	Mediaani		Kh		Wilcoxon -testi (Z-arvo)	P-arvo
	Alkumittaus	Loppumittaus	Alkumittaus	Loppumittaus		
Vast. arvostaminen	4,3	4,2	1,5	1	-0,42	.667
Reilu peli	5,3	5,3	0,9	1,1	-0,83	.408

Tarkasteltaessa vastustajan kunnioittamista mittaavien osa-alueiden muutoksia kokonaisuutena, erottuvat kahden harjoittelijan tulokset selvästi muista. Ensimmäisellä heistä muutokset olivat kokonaisuudessaan negatiiviseen suuntaan. Lisäksi nämä muutokset olivat vielä melko suuria. Toisella harjoittelijalla muutokset olivat kokonaisuudessaan positiivisia. Voidaanko muutoksia selvittää pelkästään judoharjoittelun avulla? Kuinka paljon muut tekijät vaikuttavat pelaajien asenteisiin?

Kysyttäessä harjoittelijoilta, vaikuttiko judoharjoittelu heidän suhtautumiseensa vastustajiin, yhdeksän heistä vastasi ei. Ainoastaan yksi harjoittelija vastasi, että judoharjoittelu on muuttanut hänen asennoitumistaan vastustajaa kohtaan ”kunnioittavampaan suuntaan”. Kuitenkin, vastustajan kunnioittamista mittaavan mittarin mukaan harjoittelijan asennoituminen laski kokonaisuutena hieman judoharjoittelun välisenä aikana.

11 POHDINTA

Tutkimme judoharjoittelun toimivuutta koripallojunioreiden kontaktipelaamisen ja vastustajankunnioittamisen kehittämiseksi. Tulokset olivat pääosin positiivisia ja antoivat perusteluja judoharjoittelun käyttämiseksi koripalloilijoiden oheisharjoittelumuotona. Voimme kuitenkin todeta, että pitkälti asenteisiin pohjautuvien toimintamallien muuttaminen lyhyessä ajassa on hyvin vaikeaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tuloksia ei voitaisi saada aikaan. Korostaisimmekin junioriurheilijoiden valmennuksessa tavoitteellisten ja pitkäjänteisten kasvatuspäämäärien esiin nostamista. Näiden päämäärien tulisi olla junioriurheilun kantavia periaatteita.

Kasvatuksellisesti arvokkaan urheilun ihanteisiin on kautta aikojen lukeutunut sekä kehon että mielen vahvistaminen käsi kädessä. Erityisen korostunutta tämä on ollut itämaisissa lajeissa, joissa fyysinen harjoittelu on perinteisesti rakentunut itämaiselle filosofialle ja korostanut fyysisen harjoittelun yhteyttä mielen kehittämisessä. Urheilu heijastaa vahvasti ympäröivän yhteiskunnan arvoja. Urheilun fyysistyminen voidaankin nähdä tietynlaisen yhteiskunnallisen muutoksen tuloksena. Tämän päivän yhteiskunnassa, kuten urheilussakin, ”minä” tuodaan esille hyvin fyysisessä muodossa. Arvostus muiden silmissä ansaitaan osoittamalla fyysistä kovuutta, tai ainakin näyttämällä kovalta ulospäin. Etenkin nuorten keskuudessa tämä näkyy selvästi. Urheilussa tappelusta kieltäytyminen nähdään pelkuruutena, joka laskee pelaajan moraalista arvoa sekä joukkueovereiden että vastustajan silmissä (Rail 1990, 273).

Itämaisten kamppailulajien siirtäminen länsimaiseen yhteiskuntaan huomioimatta näiden lajien filosofisia lähtökohtia: vastustajan kunnioittamista, itsetutkiskelua ja harmonisuuteen pyrkimistä, ei ole onnistunut ongelmitta. Pahimmassa tapauksessa teknisten liikemallien ja suoritusten irrottaminen lajien yleisemmistä periaatteista ja taustafilosofiasta voi johtaa lajien köyhtymiseen ja vääristymiseksi aggressiivisuutta lisääviksi väkivaltatekniikoiksi (Trulson 1986; Reynes & Lorant 2002).

Aggressiivisuus on kieltämättä vahva voima, oikein kanavoituna se voi jopa edesauttaa koripallon pelaamista (Pettersen 1993, 20). Aggressiivisuudesta voi olla hyötyä kamppailutilanteessa, jossa vaaditaan tahdonvoimaa ja uskallusta mennä tilanteeseen. Petersen (1993, 20) puhuu positiivisesta aggressiivisuudesta. Koripallopelissä, jossa kentällä on yhtäaikaista mukana 10 pelaajaa ja tekninen taitavuus näyttelee ratkaisevaa osaa, täytyy aggressiivisuutta osata säädellä tarkasti. Lagerspetz (1977, 291) ja Huesman & Silva (1984) määrittelevät aggression kuitenkin toiseen yksilöön kohdistuvana tahallisenä haitallisena tai vahingoittavana toimintana. Miten tällaista toisen tahalliseen vahingoittamiseen pyrkivää toimintaa voidaan pitää positiivisena ominaisuutena? Kasvatuksellisesti ajateltuna aggressiivisuus ei kuulu urheiluun, vaikka se olisi naamioitu minkälaiseen valepukuun tahansa. Usein aggressiivisuudesta puhutaan samassa yhteydessä tahto-ominaisuuksien kanssa. Haluamme kuitenkin erottaa käsitteet tahto ja aggressiivisuus toisistaan. Tahto on käsite, jota ruokkisimme mielellämme myös nuorisourheilussa. Tahtohan sisältää yleensä vahvan pyrkimyksen kohti asetettua tavoitetta ja käsitteenä se kuvaa mielenlujuutta, tunteiden hallintaa sekä määrätietoista toimintaa. Mielikuvana siihen liittyy myös tietynlainen kunniallisuus ja periaatteellisuus. Vaikka haluammekin kasvattaa urheilevista nuoristamme voimakastahtoisia taistelijoita, tuskin kuitenkaan haluamme tehdä heistä aggressiivisiä. Sekä pelillisesti että yhteiskunnallisesti fyysisesti äärimmilleen viritetty ruumis vailla minkäänlaista itsenäistä ajattelua ja moraalista toiminnan ohjausta, ei ole kovinkaan houkutteleva mielikuva. Jotta nuori urheilija kykenisi kehittymään sekä henkisiltä että fyysisiltä valmiuksiltaan tasapainoisesti, tulee valmennuksen kaikilla tasoilla kehittää myös pelaajan ajattelua, toisten huomioon ottamista sekä kannustaa nuorta moraaliseen harkintaan.

Sekä koripallojunioreiden että meidän ohjaajien kokemukset tukevat judoharjoittelun toimivuutta koripalloilijan oheisharjoittelumuotona. Harjoittelijoiden omien kokemusten perusteella kehitystä tapahtui eniten ketteryyden, kehonhallinnan ja lihasvoiman osalta. Pelaajien tekemä arvio tukee judoharjoittelun käyttämistä 14-16 -vuotiailla nuorilla harjoittelun monipuolistamiseksi. Tässä iässä nopea kasvu ja kehon muuttuminen saattaa ilmetä kömpelyytenä, yhdistelykyvyn- ja kehonhallinnan heikkenemisenä (ks. Mero ym. 1987, 106). Judon avulla näiden ominaisuuksien kehittymiseen voidaan paneutua tehokkaasti (Ks. Goodman 1998; Fagerlund 1993, 5; Lafon, Winkle & Ozmun 2003). Pelaajat arvioivat myös keskittymiskykynsä kehittyneen judoharjoittelun aikana. Tätä pidämmekin erittäin tärkeänä taitona tässä ikäluokassa, koska koripallopelaaminen käy yhä kognitiivisemmiksi

ja pelin taktinen ymmärtäminen alkaa vaikuttaa yhä enemmän pelissä kehittymiseen. Tällöin keskittymisen tarve harjoittelussa korostuu.

Harjoittelijoiden arvioiden mukaan judoharjoittelun osa-alueista liikkuminen edisti koripallon pelaamista eniten. Tämä on hyvin luonnollista, koska liikkuminen judossa vastaa hyvin paljon koripallon puolustuksen jalkatyöskentelyä. Liikkuminen on laukkamaista ja ristiaskeleita pyritään välttämään. Niin judossa kuin koripallossa liikkuminen tulee jatkuvasti suhteuttaa vastustajan toimiin. Myös vastustajan voiman hyödyntäminen sekä pysty- että matorandorit tukivat harjoittelijoiden mielestä koripallon pelaamista melko paljon. Näissä harjoittelumuodoissa korostuvat juuri yksi vastaan yksi -tilanteet, joilla on tärkeä rooli koripallon henkilökohtaisessa tekniikassa. Kuten kamppailuharjoitteissa eli randoreissa ja vastustajan voiman hyödyntämisessä, myös koripallossa hyötyä pyritään saamaan lukemalla vastustajan liikkeitä ja käyttämällä niitä hyväksi omissa liikkeissä ja oman pelillisen aseman parantamisessa. Vastustajan liikkeiden lukemiseen perustuu myös koripallon yksi vastaan yksi -tilanteissa menestyminen.

Harjoittelijat kokivat myös vastustajan huomioon ottamisen tukevan koripalloharjoittelua. Koripallon harjoittelutilanteessa oman joukkueoverin huomioon ottaminen voi lisätä joukkueen sisäistä koheesiota, yhteisymmärrystä ja yhteistoiminnan kehittymistä. Jos harjoittelutilanteessa tällaista reilua käytöstä tuetaan valmentajan ja joukkueovereiden kannustavalla asennoitumisella ja palautteella, siirtyy käyttäytyminen luultavasti myös pelitilanteeseen. Tämä edellyttää kuitenkin koko joukkueen toimintaa kyseisen tavoitteen suunnassa sekä valmentajan jatkuvaa vahvistusta pelaajien toimiessa vastustajaa arvostaen. Fagerlundin (1993, 6) mukaan judo voikin toimia hyvin sosiaalisten taitojen opettajana, sillä harjoittelussa joudutaan huomioimaan jatkuvasti toista osapuolta. Tavoitteena ei ole vain oma kehittyminen vaan kehittyminen yhdessä toisia tukien. (ks. myös Bagge 1992; Cavalcanti 1995; Gleeson 1975, 59; Hannula 1990; Myllylä & Pilviö 1994, 11.) Saman tavoitteen alle kirjoittaisimme myös joukkuelajien keskeisimmäksi päämääräksi. Jos voittamista korostetaan liiaksi, voi nuori joutua ristiriitatilanteeseen. Varsinkin nuorilla pelaajilla tämä voi ilmetä kielteisenä suhtautumisena vastustajaa kohtaan. E erityisen ongelmallista tämä on, jos valmentajankin suhtautuminen vastustajan pelaajia kohtaan on väheksyvää tai kielteistä.

Rail (1990) on esittänyt urheilijoiden väkivaltaisen käytöksen olevan sitä hyväksyttäväm-
pää, mitä korkeammalla tasolla kilpaillaan. Liukkonen (1990a, 19) on taas esittänyt väit-
teen siitä, että mitä pidempään urheilua harrastetaan, sitä todennäköisemmin myös urheilun
moraaliset säännöt otetaan käyttöön myös arkielämässä. Kun nämä tutkimustulokset ynnä-
tään yhteen, voidaankin vain esittää huolestuneita kysymyksiä urheilun ylväistä arvoista ja
kasvatusvaikutuksista. Tämän vuoksi nuoren urheilijan kasvattaminen moraalisesti korkea-
luokkaiseksi aikuisurheilijaksi voi olla hyvinkin ongelmallista. Koska nuoret kasvavat ai-
kuisten maailman ympäröimänä hakien esikuvansa aikuisurheilusta, ei nuorisourheilua
voida erottaa aikuisten urheilusta. Jokainen urheilun parissa kasvava lapsi aikuistuu ja tuo
lopulta oman panoksensa myös aikuisurheiluun. Tilanne, jossa nuori siirtyy harjoittele-
maan aikuisten joukkueisiin, mukanaan nuorisourheilusta mahdollisesti omaksuttu reilun
pelin asenne, lyökin järkyttävällä tavalla yhteen aikuisten pelimaailman kanssa. Siinähan
pelaajan arvon ratkaisevat tulokset, kilpailuhalukkuus ja voitonnälkä. Kuinka suuri mah-
dollisuus nuorella on valita oman moraalisensa ja arvojensa mukaan, kun vastassa ovat ko-
keneempien pelaajien, auktoriteettien ja valmentajien maailma, johon on sopeuduttava
ansaitakseen olemassa olonsa urheilijana. Kuinka monta nuorta liikunnasta kiinnostunutta,
ajattelevaa nuorta olemme valmiita uhraamaan jokaista huipulle pääsevää urheilijaa koh-
den? Urheilun kokonaisuudessa, jossa nuoret varttuvat, ainoa mahdollisuus muutokseen on
koko urheilun kentän asenteiden tarkistus ja arvojen päivittäminen. Tämä tuskin on mah-
dollista tilanteessa, jossa urheiluseurat listautuvat pörssiin ja urheilijan arvon määrittävät
markkinavoimien hänestä luoman kuvan markkina-arvo ja mediakiinnostavuus.

Tarkasteltaessa vastustajan kunnioittamiseen liittyvien *kielteisten* toimien muutosta alku- ja
loppumittausten välillä voidaan huomata, että muutokset eivät olleet tilastollisesti merkit-
seviä. Kuitenkin mittarin perusteella jokaisessa luokassa tapahtui muutosta hieman myön-
teisempään suuntaan. Avoimissa kysymyksissä yhdeksän harjoittelijaa kymmenestä kui-
tenkin totesi, että judoharjoittelu ei ollut muuttanut heidän suhtautumistaan vastustajaan.
Näin ollen ainakaan mittarin vastauksissa ilmenneet muutokset eivät olleet tiedostettuja.
Pohdinnan arvoista on myös se, miten kaksi harjoittelijaa vastasi kokevansa reilun pelin
tärkeäksi, mutta samalla he osoittivat vastauksissaan olevansa muita valmiimpia kosta-
maan, halveksimaan, satuttamaan vastustajaa tahallaan tai toivomaan vastustajalle epäon-
nea. Edellä mainittujen kielteistä käyttäytymistä koskevien asioiden ei pitäisi korreloida
reilun pelin kanssa kovinkaan paljon, jos harjoittelija on vastauksissaan johdonmukainen.

Judokurssin aikana toinen harjoittelijoista saattoi kerätä muun ryhmän huomiota ja hyväksyntää ajoittain omalla äänekkäällä ja häiritsevälläkin käyttäytymisellä. Jos harjoittelijan persoonaan kuuluu halu olla muun ryhmän jäsenten silmissä ”kova jätkä”, voi tämä heijastua myös hänen vastauksiinsa kielteisten käyttäytymistä kuvaavien kysymysten korkeina pisteinä. Tarkasteltavaksi jäisi myös se, kuinka vahvasti vastaukset näkyvät itse pelaamisessa, esimerkiksi onko nuori todella valmis satuttamaan vastustajaa tahallaan, mikäli otteellun voittaminen sitä vaatii.

Aikaisempien tutkimustenkin mukaan judoharjoittelu laski aggressiivisuutta vasta useamman vuoden aktiivisen harrastamisen myötä (Lamarre & Nosanchuk 1999; Reynes & Lorrant 2002). Tässä tutkimuksessa kuitenkin havaitsimme, että judoharjoittelun edetessä toisen osapuolen kunnioittaminen tuli yhä enemmän esiin harjoittelijoiden otteissa judossa. Tämä näkyi muun muassa heittojen parantuneena kannatteluna. Myös harjoittelun työrauha ja harjoitusvastustajan avustaminen parani judokurssin edetessä. Etenkin toimiminen heitettävän eli uken roolissa muuttui periksiantavampaan suuntaan. Harjoittelijat voivat kuitenkin pitää toisen osapuolen kunnioittamista ja avustamista vain judoon kuuluvina ominaisuuksina, jolloin siirtovaikutus koripalloharjoitteluun tai urheiluun yleensä voi jäädä vähäiseksi. Tätä johtopäätöstä tukee muun muassa Liukkosen (1990a) artikkeli, jossa hän esittää urheilijoiden pitävän urheilua muusta yhteiskunnasta ja toiminnasta erillään olevana kenttänä, jolla pätee omat moraaliset sääntönsä. Tutkimuksemme tulokset antavatkin viitteitä siitä, että näin voi tapahtua myös eri urheilulajien välillä.

Judokurssin lopussa toteutetussa kyselyssä seitsemän pelaajaa kymmenestä koki judoharjoittelun edistäneen kontaktipelaamista. Kuitenkaan kontaktimittarin perusteella pelaajien pelinomaisissa kontakteissa ei tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta. Mahdollista on, että pelaaja arvioi lähtömittauksessa oman kontaktipelaamisensa korkeammaksi mitä se todellisuudessa oli. Koska pelaajat vastasivat kyselyihin omalla nimellään, on mahdollista, että osa pelaajista halusi vastata todellisuutta positiivisemmin, oletettujen valmentajan odotusten mukaisesti.

Tulosten perusteella alkumittauksessa hyökkäyksen pelinomaisen kontaktipelaamisen mediaani oli 5,8. Kun mittarin asteikko oli 1-7, on lähtötaso jo hyvin korkea. Kun osa pelaajista arvioi kontaktipelaamisensa täyden seitsemän pisteen arvoiseksi, ei kehittymistä voi

enää mittarin perusteella tapahtua. Puolustuksen pelinomaisen kontaktipelaamisen pelaajat arvioivat hieman matalammaksi. Tulos oli mediaanilla mitattuna alkumittauksessa 5,1. Ero hyökkäyksen ja puolustuksen tuloksissa voi osaltaan johtua siitä, että puolustuksessa kontaktinotto aiheuttaa helpommin virheen kuin hyökkäyksessä. Usein puolustuksen kontaktipelaamiseen kiinnitetään enemmän huomiota, koska hyökkääjällä on etu valita oma asemansa ennen puolustajaa.

Tilastollisesti ainoa merkitsevä muutos oli tahattomissa kontaktitilanteissa. Voidaan ajatella, että pelaajien tilannerohkeuden lisääntyessä myös tahattomat kontaktitilanteet lisääntyvät. Itseluottamuksen lisääntyessä mennään hanakammin taistelemaan irtopalloista, levy-palloista ja niin edelleen, tällöin kontaktitilanteilta ei voida välttyä. Oman pelityylin muuttuminen aktiivisemmaksi ja rohkeammaksi voi osaltaan vaikuttaa siihen, että tahattomia kontaktitilanteita syntyy enemmän. Tässä tutkimuksessa vahvistusta tähän ei kontaktipelaamisen mittarin perusteella kuitenkaan saatu.

On muistettava, että kontaktipelaaminen ei ole koripallossa itsetarkoitus. Koska koripallossa kuitenkin esiintyy kontaktitilanteita, voi näiden välttely tai jopa pelkääminen olla este oman pelaamisen kehittymiselle. Heinon (2000, 20-21) mukaan urheilijan on löydettävä tasapaino fyysisen uhan ja suorituksen välille, niin että pelko ei häiritse omaa suoritusta. Jos tämä tasapaino järkkyy, voi olla että urheilija ei pysty etenemään omassa lajissaan. Tällöin hänen turvarajansa ovat kehittymisen esteenä. Pelaajien avoimissa vastauksissa kontaktinottoon liittyen, nousi esille usean pelaajan kohdalla rohkeampi pelitilanteisiin meneminen. Mielestämme tämä viestii pelon vähenemisestä kontaktitilanteita kohtaan. Korpiola ym. (1973, 59) toteaaakin, että judoharjoittelussa jatkuva kontakti harjoitusvastustajaan kasvattaa pois kontaktinpelosta. Tämä näkyi judokurssin edetessä harjoittelijoiden lisääntyneenä rohkeutena olla heitettynä tai sidottavana.

Dahlström ja Miettinen (1999) ovat listanneet koripalloilijan liikehallintakyvyistä ensimmäiseksi kehon hallinnan erilaisissa liikkeissä ja kontaktissa. Kirjallisuudessa näiden kykyjen harjoittamisesta, varsinkaan kehon hallintaa kontaktitilanteissa ei kuitenkaan juuri mainittu. Oheisharjoittelu onkin koripallossa ollut varsin pitkälle itsenäistä voiman, kimmoisouden ja nopeusominaisuuksien harjoittelua (Emma 2003; Dixon 2003). Koska koripallossa pelaaminen tapahtuu pääosin jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja usein myös kontaktis-

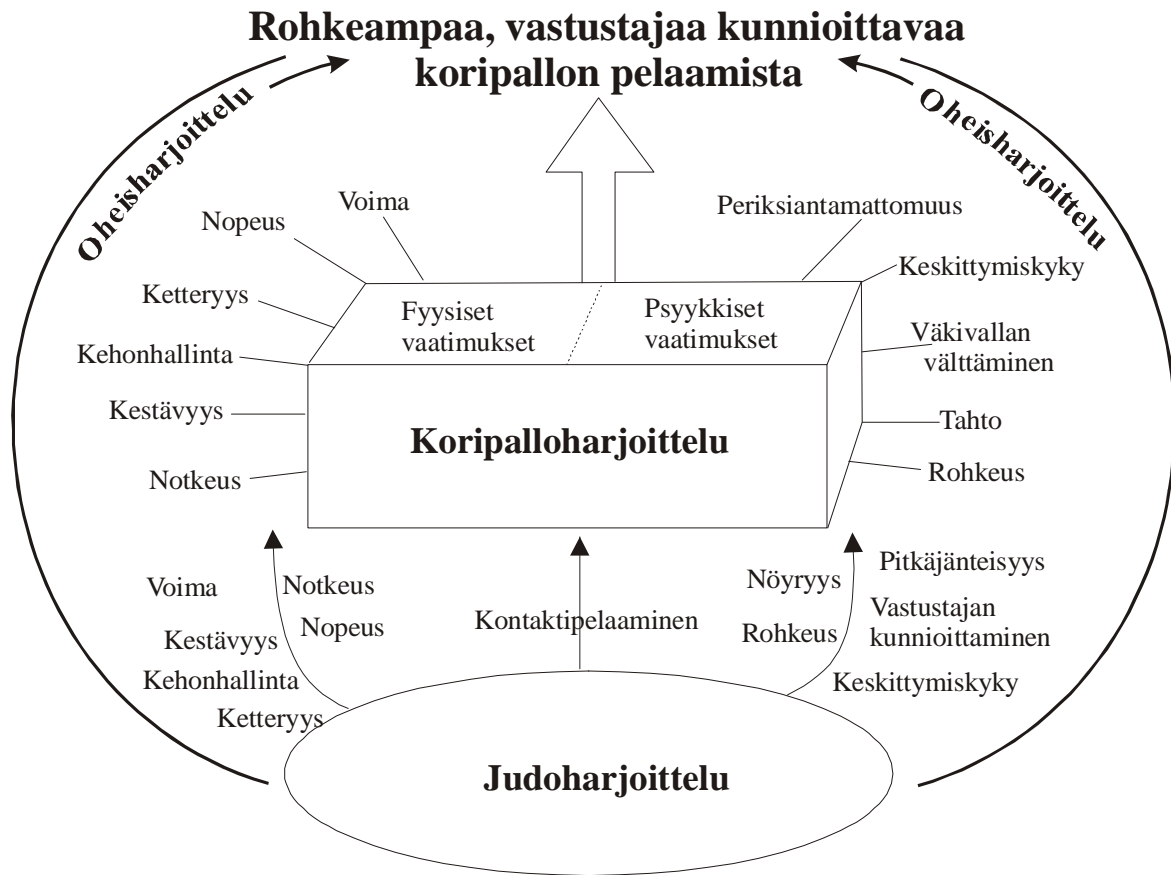
sa vastustajaan, tulisi myös oheisharjoittelussa enenevässä määrin huomioida kontakti- ja pariharjoittelu. Tätä kautta voitaisiin lisätä tarkoituksenmukaista toimintaa kontaktitilanteissa suhteessa vastustajan liikkeisiin ja omaan kehonhallintaan. Näiden taitojen kehittäminen tarjoaa myös pelillistä etua, kun opitaan aistimaan tehokkaammin vastustajan liikkeitä sekä mukauttamaan ne omaan liikkumiseen. Tällöin pelitilanteessa voitaisiin toimia nopeammin ja määrätietoisemmin suhteessa vastustajaan. Tämänkaltaisella harjoittelulla voitaisiin vaikuttaa mahdollisesti myös vähentävästi loukkaantumisriskiin parantuneiden ja tarkoituksenmukaisempien liikehallintakykyjen kautta. Tällaisiksi harjoittelumuodoiksi voisi hyvinkin sopia lajit, joissa on selkeä yksi vastaan yksi -tilanne, ja joissa joudutaan olemaan kontaktissa vastustajaan sekä arvioimaan jatkuvasti tämän liikkeitä suhteessa omaan liikkumiseen. Tutkimuksemme tulokset judoharjoittelun hyödyllisyydestä rohkaisevat käyttämään judoa lisäharjoittelumuotona muissakin kontaktia sisältävissä lajeissa. Tällaiseen harjoitteluun otollisen ympäristön voisi tarjota judon lisäksi myös muut vartalokontaktia painottavat kamppailulajit sekä suomalaisille jo ennestään varsin kotoinen painiharjoittelu.

Jotta pelaajan subjektiiviset arviot omasta kontaktipelaamisesta pystyttäisiin todentamaan, voitaisiin vastaisuudessa käyttää hyödyksi pelien videointia ja erillisiä tilastoja (muun muassa levypallot, riistot, virheet). Totuudenmukaisen kuvan saamiseksi täytyisi videoida useampia pelejä. Pelejä voitaisiin videoida ennen judoharjoittelua ja välittömästi judoharjoittelujakson jälkeen. Ennen kontaktimittariin vastaamista pelaajille näytettäisiin heidän omaa peliään videolta. Tällöin pelaaja pystyisi paremmin suhteuttamaan oman pelaamisen muihin pelaajiin. Tämä lisäisi luotettavuutta mittarin vastauksissa. Vaihtoehtona olisi voinut olla myös pelaajien kehittymisen tarkastelu videoinnin avulla. Kuvasimme alustavasti kaksi peliä (pelit samana päivänä) ennen judointervention aloittamista. Jätimme kuitenkin videoanalysoinnin pois tutkimuksesta. Yhden tai kahden pelin observointi ennen ja jälkeen judoharjoittelun ei mielestämme ole riittävä aineisto luotettavien johtopäätöksien tekemiseksi mahdollisista muutoksista. Luotettavan tiedon saaminen olisi edellyttänyt useiden pelien systemaattista tarkkailua ja videointia. Tämä olisi lisännyt kuitenkin työtaakkaa huomattavasti. Toisaalta, judoharjoittelu kesti noin kolme kuukautta. Tässä ajassa tapahtuu nuorissa myös kehitystä, mikä ei selity pelkästään judoharjoittelulla. Tämän tiedon pohjalta on siis vaikea osoittaa, ovatko mahdolliset muutokset kontaktipelaamisessa tai vastustajan kunnioittamisessa pelkästään judoharjoittelun vaikutusta. Jatkotutkimuksia

ajatellen olisikin mielenkiintoista, jos kehittämäämme mittaria pystyttäisiin testaamaan suuremmalla koripalloilijajoukolla yhdistettynä systemaattiseen pelien ja yksittäisten pelaajien videoanalyysiin.

Judoharjoittelun toteuttaminen toisen lajin harjoittelijalle erosi hieman tutkimuksessamme perinteisestä judoharjoittelusta. Usein perinteisessä judoharjoittelussa keskitytään alkulämmittelyn jälkeen tekniikoihin ja vasta loppuosassa toteutetaan kamppailuharjoitteita. Perinteinen judoharjoittelu on ajoittain melko monotonista: yksittäisten tekniikoiden toistamista. Samoin kuri on yleensä tiukka. Säilytimme tietyt säännöt harjoittelijoiden turvallisuuden takaamiseksi, mutta pyrimme kuitenkin luomaan harjoittelulle rennon ilmapiirin tinkimällä hieman kurinalaisuudesta. Toteuttamamme lähestymistapa oli harjoittelua enemmän jaksottava: erilaisten tekniikka- ja kunto-osioiden vuorottelua. Koripalloilijoiden kohdalla tavoitteet eivät olleet niinkään judotekniikoiden kehittämisessä, vaan pikemminkin näiden tekniikoiden kautta kehittyvien liikemallien hyödyntämisessä koripalloon. Lisäksi korostimme harjoittelussa vastustajan huomioimista ja kannustamista. Tutkimuksessamme käytettiin runsaasti erilaisia joukkue- tai ryhmäharjoitteita, koska olihan kyseessä koripallojoukkue.

Lopuksi esitämme mallin (kuvio 5), jonka avulla judoharjoittelu kuvataan koripallon oheisharjoittelumuotona. Mallissa on kuvattu judoharjoittelu koripallossa tarvittavien ominaisuuksien kehittäjänä ja sitä kautta välineenä valmennettaessa nuorista koripallon harjoittelijoista rohkeampia, mutta vastustajaa kunnioittavia pelaajia.



Kuvio 5. Judo koripallon oheisharjoittelumuotona

LÄHTEET

- Bagge, L. 1992. Jigoro Kanon judo, osa 2. Budoka 2, 19-20.
- Bandura, A. 1973. Aggression: A social learning analysis. Englewood Cliffs (NJ): Prenticehall.
- Barker, D., Duthie, R. & Hope, L. 1978. Selected personality traits of martial artists as measured by the adjective checklist. *Perceptual and Motor Skills* 21, 343-349.
- Bredemeier, B., Shields, D., Weiss, M. & Cooper, B. 1986. The relationship of sport involvement with children's moral reasoning and aggression tendencies. *Journal of Sport Psychology* 8 (4), 304-318.
- Bushman, B., Baumeister, R. & Stack, A. 1999. Catharsis, aggression and persuasive influence: Self-fulfilling or self-defeating prophecies? *Journal of Personality and Social Psychology* 76, 367-376.
- Butcher, A. 2001. Judo. The essential guide to mastering the art. UK: New Holland Publishers Ltd.
- Cavalcanti, K. 1995. The history of kodokan judo. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com): <URL: <http://www.judoinfo.com/jhist.htm>. (Luettu 6.5.2004).
- Chu, D. 2003. Plyometric Training for Youth. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com): <URL: <http://www.powerbasketball.com/donchu.html>. (Luettu 27.12.2003).
- Cunningham, S. 1998. Judo: Morality and the physical art. Presentation at the 1998 National Coaches Conference Olympic Training Center Colorado Springs. Colorado, USA. 25.9.1998.
- Dahlström, J. & Miettinen, M. 1999. Koripallo. Teoksessa P. Miettinen (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus, 269-290.
- Deltov, B., Hercher, W. & Konzag, G. 1984. Basketball. A manual for coaches, instructors and players. Berlin: Sportsverlag Berlin.
- Delva-Tauiliili, J. 1995. Does brief aikidotraining reduce aggression of youth? *Perceptual and Motor Skills* 80 (1), 297-298.
- Dixon, D., D. 2003. Combine Explosive Drills with Speed Drills for Success. Saatavilla

- www-muodossa: <URL: <http://www.powerbasketball.com/050803.html>.
(Luettu 27.12.2003).
- Emma. 2003. In-season Strength Training Program for Basketball. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.powerbasketball.com/010103.html>. (Luettu 27.12.2003).
- Fagerlund, R. 1983. Judo. Teoksessa S. Heino. Psykkinen valmennus. Vaasa: Valmennuskirjat Oy, 123-130.
- Fagerlund, R. 1990. Judo. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa & K. Häkkinen. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus, 321-325.
- Fagerlund, R. 1993. Kehitysvammaisten judo. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Fehlhaber, T. 1996. Randori. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.ajjf.org/article05.html>. (Luettu 6.5.2004).
- FIBA:n koripallon viralliset säännöt 1994. Suomen koripalloliitto. Forssan kirjapaino Oy.
- Gervis, M. & Brierley, J. 1999. Effective Coaching for Children. Understanding the Sports Process. Ramsbury: Crowood, 104-112.
- Gleeson, G. 1975. All about judo. A & C Black Ltd.
- Goodman, F. 1998. The ultimate book of martial arts. Annes Publishing Limited.
- Hannula, J. 1989. Judon urheilullinen historia. Budoka 1, 17-18.
- Hannula, J. 1990. Jigoro Kanon periaatteet maksimaalisesta tehokkuudesta ja yhteisestä hyvästä. Budoka 3, 5.
- Harrick, J. 2003. Teaching Kids the Game of Basketball. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.powerbasketball.com/010802.html>. (luettu 27.12.2003).
- Heikkinen, H. 2001. Toimintatutkimus –Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: Gummerus, 170-185.
- Heikkinen, H. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa H. Heikkinen, R. Huttunen, & P. Moilanen. Siinä tutkija, missä tekijä. Juva: Atena Kustannus, 25-62.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Lahti: VK-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huesman, B. & Silva, J. 1984. Aggression: definitional considerations. Teoksessa J. Silva, & R. Weinberg. Psychological foundations of sport. Champaign (Ill): Human kinetics, 246-260.

- Huttunen, R., Kakkori, L. & Heikkinen, H. 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen. Siinä tutkija, missä tekijä. Juva: Atena Kustannus, 111-135.
- Häkkinen, K. 1990. Voimaharjoittelun perusteet. Jyväskylä: Gummerus.
- Inokuma, I. & Sato, N. 1979. Best judo. Kodansha International Ltd.
- Itkonen, H. 1990. Perhe ja urheiluseura. Teoksessa J. Westergård & H. Itkonen (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Sport-offset, 19-29.
- James, G. & Pieter, W. 2000. Competition injuries in young judo athletes. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.judoinfo.com/research11.htm>. (Luettu 6.5.2004).
- Janicot, D. & Pouillart, G. 2000. Judo techniques and tactics. Sterling Publishing Company, Inc.
- Jarvis. 2003. Teaching Techniques: Dealing with Athletes. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.powerbasketball.com/110103.html>. (luettu 27.12.2003).
- Jary, D. & Jary, J. 1991. Collins dictionary of sociology. Glasgow: HarperCollinsPublishers.
- Jensen, M. 1972. Judo. Valkoisesta mustaan vyöhön. Helsinki: Tammi.
- Jensen, M. 1973. Judon salaisuudet ja musta vyö. Helsinki: Tammi.
- Kano. 1932. The contribution of judo to education. Journal of Health and Physical Education 3 (9), 37-40; 58.
- Korpiola, K., Päiviö, I. & Kihlberg, T. 1974. Judo, aikido, karate. Porvoo: WSOY.
- Kudo, K. 1966. Dynamic judo. Japan Publications Trading Co.
- Kujala, Niskanen & Taimela. 1994. Judon ja karaten tyyppivammat. Valmennus ja kunto 2, 20-22.
- Kukkonen, J. 1990. Valmennus on kasvatusta! Teoksessa J. Westergård & H. Itkonen (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Sport-offset, 59-64.
- Lafon, G. (ei painovuotta). Variables affecting judo performance. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://Www.judoamerica.com/coaches/variables.shtml>. (luettu 6.5.2004).
- Lagerspezt, K. 1977. Aggressio ja sen tutkimus. Helsinki: Tammi.
- Lamarre, B.W. & Nosanchuk, T, A. 1999. Judo –The gentle way: A replication of studies on martial arts and aggression. Perceptual and motor skills, 88 (3 part I), 992-

996.

- Lepola, Muhli & Kanniainen. 2003. SPSS 11.5 for Windows. Perusteet. Oulun yliopisto: ATK-keskus.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: LIKES Research on Sport and Health 126, 69-73.
- Liukkonen, J. 1990a. Koripalloilijat todistavat: moraalinen ajattelu ei kuulu urheiluun. Liikunta & Tiede 27 (3), 19.
- Liukkonen, J. 1990b. Kasvattaako urheilu? Teoksessa J. Westergård & H. Itkonen (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Sport-Offset, 42-46.
- Liukkonen, J. 1997. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen. Nykyaikainen urheilvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 204-213.
- Marwood, D. 1992. Judon taito. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Mero, A., Peltola, E. & Saarela, J. 1987. Nopeus- ja nopeuskestävyys harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus.
- Mero, A. 1997. Nopeus. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen. Nykyaikainen urheilvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 164-172.
- Mero, A. & Holopainen, M. 1997. Notkeus. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen. Nykyaikainen urheilvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 196-199.
- Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Valmentaminen. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen. Nykyaikainen urheilvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 337-358.
- Mero, A & Westerlund, E. 1997. Taktiikka. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen. Nykyaikainen urheilvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 202-203.
- Mestel, B. 2003. Running an Effective Team Practice. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.powerbasketball.com/m-may.html>. (luettu 27.12.2003).
- Miettinen, J. 1999a. Lapsen fyysismotoriset kyvyt, ominaisuudet ja niiden harjoittaminen. Teoksessa J. Miettinen. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus, 55-60.
- Miettinen, J. 1999b. Perustan rakentaminen lajitaitoharjoitteluun. Teoksessa J. Miettinen. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus, 197-211.
- Morrel, E. 2003. Teaching judo to preadolescents. Saatavilla www-muodossa: <URL:

- <http://www.judoinfo.com/coach2.htm>. (Luettu 6.5.2004).
- Myllylä, S. & Pilviö, R. 1994. Opi judoa. Jyväskylä: Gummerus.
- Mälkki, M., Parkatti, H., Petersen, R. & Saarinen, E. 1990. Koripallo. Teoksessa A. Mero, T, Vuorimaa & K. Häkkinen. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus, 395-400.
- Niiniketo, A. 1986. Ju jutsu. itsepuolustuksen perusta. Helsinki: Tammi.
- Nosanchuk, T.A. 1981. The way of the warrior: The effects of traditional martial arts training on aggressiveness. *Human Relations* 34 (1), 435-444.
- Nosanchuk, T. & MacNeil, C. 1989. Examination of the effects on traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behaviour* 15, 153-159.
- Ohlenkamp, N. 1995. Kodokan judo. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://judoinfo.com/jhist2.htm>. (Luettu 6.5.2004).
- Ohlenkamp, N. 2001. The study of falling. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.judoinfo.com/falling.htm>. (Luettu 6.5.2004).
- Ohlenkamp, N. 2002. Concentration in Judo Training. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.judoinfo.com/concentration.htm>>. (Luettu 6.5.2004).
- Oikeustäytöntöönpanolaitoksen tutkimusprojekti. 1990. Budon avulla käyttäytymismuutoksia. *Budoka* 4, 10.
- Parulski jr, G. 1984. The complete book of judo. Contemporary books, Inc.
- Pekkarinen, H. 1989. Lapsen fysiologiset valmiudet kilpaurheiluun. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama. & J. Juppi (toim.) *Liikkuvat lapset*. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 73-78.
- Petersen, R.,S. 1993. Koripallovalmennus. Forssa: Forssan kirjapaino.
- Purjo, T. 1998. Budon todellinen tarkoitus. *Budoka* 4, 5.
- Pyecha, J. 1970. Comparative effects of judo and selected physical education activities on male university freshman personality traits. *The Research Quarterly* 41 (3), 425-431.
- Pyykkönen, T. 1987. Koripallon syvempi olemus. *Liikunta & Tiede* 24, 6-8.
- Rail, G. 1990. Physical Contact in Women's Basketball: A First Interpretation. *International Review for Sociology of Sport* 25 (4), 269-284.
- Reynes, E. & Lorant, J. 2002. Effect on traditional judo training on aggressiveness among young boys. *Perceptual and motor skills* 94 (1), 21-25.
- Rothpearl, A. 1980. Personality traits in the martial arts: A descriptive approach. Per-

- ceptual and Motor Skills 50, 395-401.
- Siekkinen, E. 1990. Urheiluseurako ongelmanuorten pelastajana? Teoksessa J. Westergård & H. Itkonen (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Sport-offset, 195-197
- Syrjälä, L., Syrjäläinen, E., Ahonen, S. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Telama, T. 1989. Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama & J. Juppi. (toim.) Liikkuvat lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 87-96.
- Theboom, M. & De Knop, P. 1999. Asian martial arts and approaches of instruction in physical education. *European journal of physical education* 4 (2), 146-161.
- Theboom, M. & De Knop, P. & Weiss, M. 1995. Motivational climate, psychological responses, and motor skill development in children's sport: A field-based intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17, 294-311.
- Tichenor, C. 1999. The philosophy of judo. Saatavilla www-muodossa: <URL: <http://www.judoinfo.com/ojudo1.htm>. (Luettu 6.5.2004).
- Trulson, M. 1986. Martial arts training: a novel "cure" for juvenile delinquency. *Human Relations* 39 (12), 1131-1140.
- Villanen, V. 1993. Judovalmentajien kasvatussuuntautunut toiminta. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu –tutkielma.
- Westergård, J. 1990. Lapsen kehitys ja urheilu. Teoksessa J. Westergård & H. Itkonen (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Sport-offset, 65-80.
- Winkle, J & Ozmun, J. 2003. Martial arts: An Exiting addition to physical education curriculum. *Joperd* 74 (4), 29-35.

LIITTEET

LIITE 1. Tiedonanto pelaajille judokurssista	85
LIITE 2. Kontaktipelaamisen ja vastustajan kunnioittamisen mittari	86
LIITE 3. Kysely judokurssista.....	89
LIITE 4. Judotunti nro 1	91
LIITE 5. judotunti nro 2	93
LIITE 6. Judotunti nro 3.....	95
LIITE 7. Judotunti nro 4.....	96
LIITE 8. Judotunti nro 5.....	98
LIITE 9. Judotunti nro 6.....	100
LIITE 10. Judotunti nro 7.....	102
LIITE 11. Judotunti nro 8.....	104
LIITE 12. Judotunti nro 9.....	106
LIITE 13. Judotunti nro 10.....	108
LIITE 14. Judotunti nro 11.....	110
LIITE 15. Judotunti nro 12.....	112

LIITE 1

Arvoisa Jywe/Säyri:n B-juniori!

Teemme pro gradu –tutkimusta judoharjoittelun sopivuudesta koripalloilijoiden oheisharjoittelumuodoksi. Tavoitteena on judoharjoittelun avulla monipuolistaa koripalloharjoittelua. Tähän judo tarjoaa hyvät mahdollisuudet, sillä sen avulla voidaan harjoittaa tehokkaasti monia koripalloilijalle tärkeitä ominaisuuksia kuten lihaskuntoa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja reaktiokykyä. Keräämme materiaalia myös kyselylomakkeella sekä videoimalla Jywe/Säyrin B-poikien pelejä. Kyselylomakkeet käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta ulkopuolisille nähtäväksi.

Judoharjoittelu toteutetaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tiloissa koripalloharjoitusten yhteydessä aikavälillä 16.1.-16.4.2004 perjantaisin klo 17-19. Jyväskylän yliopisto on antanut harjoittelutilat maksutta käyttöömme, koska kyseessä on opiskelijoiden toteuttama tutkimus. Toivomme että juniorit noudattavat hyviä käyttäytymistapoja ja valmentajan ohjeita (kuten tähänkin asti ovat tehneet).

Toivomme että osallistut harjoitteluun aktiivisesti ja ilmoitat Mikolle hyvissä ajoin jos et niihin pääse. Harjoituksien tavoitteena on uuden oppiminen –kehittyminen koripalloilijana, ja tottakai hyvä fiilis. Tämän varmistaksemme pyrimme ottamaan huomioon harjoittelijoiden toiveet koko judokurssin ajan. Anna meille siis rohkeasti palautetta harjoittelusta. Kiitos osallistumisestasi, panoksesi on meille tärkeää!

Mikko Perttinä

Jarmo Pakkala

LIITE 2

Moi arvoisa koripalloilija!

Tämän kyselyn tuloksia käsitellään luottamuksellisesti. Nimiä ei anneta ulkopuolisten tietoon. Vastaa jokaiseen kysymykseen huolellisesti. Muista että kiirettä ei ole!

Nimi:
 Syntymäaika:
 Pituus:
 Paino:

Kuinka kauan olet harrastanut koripalloa?

Mitä muuta/muita lajeja olet harrastanut ja kuinka kauan?

Yleisin pelipaikkasi:
 A=Takamies
 B=Laituri
 C=Sentteri

Oletko loukkaantunut koripallopelissä/harjoituksissa? Miten ja mihin? Kauanko jouduit pitämään taukoa? Jäikö loukkaantumisesta pysyviä haittoja?

I. KONTAKTINOTTAMINEN

Vastaa seuraaviin väittämiin ympyröimällä sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto. Esimerkiksi:

Mielestäni koripallo vaatii kestävyyttä

1 2 3 4 5 **6** 7
 1=Täysin eri mieltä
 7=Täysin samaa mieltä

Hyökkäys pallottomana pelaajana

Pelinomainen

1. Teen hyökkäyspelissä screenejä
2. En mielelläni tee screenejä tai hyödynnä niitä niissä tapahtuvien törmäysten takia
3. Mielestäni hyvään screeniin kuuluu voimakas vartalokontakti toisen pelaajan kanssa
4. Pelkään loukkaantuvani screeni-tilanteissa
5. Ajan hyökkäyksessä screeneista niin läheltä, että osun vartalolla screenintekijään
6. Yritän päästä hyökkäyslevypalloon vaikka vastustaja pyrkii sulkemaan minut vartalollaan pois tilanteesta
7. Menen levypallotilanteisiin, vaikka vastustajalla on ylivoima korin alla
8. Pelkään loukkaantuvani levypallotilanteissa
9. Ajan tai leikkaan korille vaikka se edellyttäisi kontaktia puolustajan kanssa
10. Menen levypalloon hyökkäyspäässä

Väkivaltainen (HPN+HP)

11. Screeniä tehdessäni käytän käsiäni tai liikun pysäyttääkseni vastustajan
12. Käytän käsiäni tai liikun screeniä tehdessäni pysäyttääkseni vastustajan
13. Käytän käsiäni/ tartun esim. vaatteista päästäkseni ohin minut levypallotilanteesta sulkevasta vastustajasta
14. Painan tai työnän vastustajia selästä taikka hartioista saadakseni levypallon
15. Käytän kynärpäitäni pitääkseni vastustajat loitolla levypallotilanteesta
16. Työnän käsillä puolustajan pois edestäni ajaessani tai leikatessani korille

Hyökkäys pallollisena pelaajana

Pelinomainen

17. Ajan tai leikkaan korille vaikka vastassa on minua kookkaampi puolustaja
18. Käytän vartaloani hyväksi tehdäkseni itselleni lisää pelitilaa

Tahaton

19. Törmäilen vastustajan pelaajiin vahingossa hyökkäyspelissä
20. Epähuomiossa törmäilen omiin pelaajiin hyökkäyksissä

Puolustus pallotonta pelaajaa vastaan

Pelinomainen

21. Menen leypalloon puolustuspuolella
22. Yritän mieluummin läpäistä screenin pallollisen pelaajan ja screenintekijän välistä kuin kiertää screenin
23. Yritän olla törmäämättä vastustajan tekemiin screeneihin
24. Pallotonta pelaajaa puolustaessani menen ”kiinni iholle” hänen liikkua lähelle koria
25. Menen täysillä pallontavoittelutilanteisiin ja taistelen irtopalloista
26. Syöksyn maahan jos irtopallon saaminen joukkueelleni tai itselleni sitä edellyttää
27. Vastustajan koko ei vaikuta halukkuuteeni mennä taistelemaan irtopalloista

Väkivaltainen

28. Jos vastustaja tekee minulle screenin, yritän jyrätä hänet pois tieltäni
29. Yritän satuttaa vastustajaa screenitilanteessa niin, että hän ei uskalla enää jatkossa tehdä minulle screenejä

Puolustus pallollista pelaajaa vastaan

Pelinomainen

30. Suljen vastustajan pois tilanteesta vartalollani puolustuslevypalloissa
31. En mielelläni mene levypallo- tai irtopallotilanteisiin kokoni takia
32. Puolustaessani pallollista pelaajaa estän häntä liikkumasta korille ottamalla vartalokontaktin häneen

Väkivaltainen

33. Yritän pysäyttää hyökkääjän käsillä jos hän on pääsemässä ohitseni
34. Käytän käsiäni pallontavoittelutilanteessa työntääkseni tai vetääkseni vastustajan irti pallosta

Tahaton

35. En huomaa screenejä puolustuksessa ja niihin törmääminen tulee minulle yllätyksenä
36. Yrittäessäni lyödä (riistää) palloa, osunkin vastustajaan

Tahaton (H+P)

37. Törmään usein vastustajan kanssa hypätessäni levypalloon
38. Putoan tai kaadun vastustajan päälle tai hän minun päälle levypallotilanteissa
39. Kaadan vastustajan vahingossa jaloillani, koska olen myöhässä tilanteesta
40. Taklaan vastustajan, koska en ehdi muuttamaan liikesuuntaani riittävän nopeasti hänen tehdessä nopean suunnanmuutoksen

II. VASTUSTAJAN KUNNIOITTAMINEN

41. Jos olen rikkonut vastustajaa, pyydän häneltä anteeksi, varsinkin jos olen satuttanut häntä
42. Vaikka minun olisi pakko, pelitilanteesta johtuen rikkoa vastustajaa tahallani, yrittäisin tehdä sen satuttamatta häntä
43. Jos pelin voittaminen sitä vaatii, olen valmis satuttamaan vastustajaani
44. Kättelen vastustajat ennen peliä, ja/tai ainakin pelin jälkeen
45. Vastustajan rikkominen tahallaan ja satuttaminen on hyväksyttävää, jos tuomari ei vihellä siitä virhettä
46. Vastustajan pelaajan loukkaantuminen on hyvä asia, jos se auttaa omaa joukkuettani voittamaan
47. Jos vastustaja rikkoo minua tahallaan, koston hänelle takaisin rikkomalla häntä tahallani

48. Jos vastustaja ei pyydä anteeksi satuttaessaan minua, en minäkään pyydä häneltä anteeksi
49. Olen satuttanut tai yrittänyt satuttaa vastustajaani tahallani
50. Vastustajan kunnioittaminen on mielestäni tärkeää
51. Naureskelen joukkueovereitteni kanssa vastustajan pelaajille, heidän taidoilleen, pelityylille tai ulkonäölle
52. Halveksin vastustajaa julkisesti ja väheksyn heidän suorituksiaan
53. Vastustajan kunnioittaminen ei mielestäni kuulu koripalloon
54. Mielestäni otteluiden voittaminen on mahdollista reilulla pelillä ja vastustajaa kunnioittavalla asenteella
55. Tervehdin vastustajan pelaajia pelikentän ulkopuolella
56. Haluan kostaa pelitilanteissa minuun kohdistuvat epäoikeudenmukaisuudet
57. Kannustan vastustajiani ja kehu heidän onnistuneita suorituksia
58. Iloitsen vastustajan epäonnistumisesta
59. Pelaan sääntöjen mukaan, koska siitä on minulle ja joukkueelleni hyötyä

Olen mielestäni:

- A=Pienikokoinen
- B=Keskikokoinen
- C=Suurikokoinen

LIITE 3

Morjensta vielä arvon koripalloilija!

Takana on 12 kertaa tiivistä judoharjoittelua. Nyt on palautteen aika. Vastaa rehellisesti jokaiseen kysymykseen.

NIMI:

1. Mitä mieltä olet judoharjoittelusta koripalloilijan harjoittelun ohessa?
2. Edistikö vai haittasiko judoharjoittelu koripallon pelaamistasi? Miksi/miksi ei? Millä tavalla?

3. Miten koit kehittyväsi seuraavissa judoon liittyvissä taidoissa? (1=ei lainkaan...7=paljon)

- Heitot	1 2 3 4 5 6 7
- Sidonnat	1 2 3 4 5 6 7
- Ukemit	1 2 3 4 5 6 7
- Vastustajan voiman hyödyntäminen	1 2 3 4 5 6 7
- Vastustajan kannattaminen	1 2 3 4 5 6 7
- Vastustajan muu huomioon ottaminen	1 2 3 4 5 6 7
- Liikkuminen	1 2 3 4 5 6 7
- Mattorandori (ottelu)	1 2 3 4 5 6 7
- Pystyrandori (ottelu)	1 2 3 4 5 6 7

4. Mitkä judoon liittyvät harjoittelumuodot tukivat koripalloharjoittelua?

- Heitot	1 2 3 4 5 6 7
- Sidonnat	1 2 3 4 5 6 7
- Ukemit	1 2 3 4 5 6 7
- Vastustajan voiman hyödyntäminen	1 2 3 4 5 6 7
- Vastustajan kannattaminen	1 2 3 4 5 6 7
- Vastustajan muu huomioon ottaminen	1 2 3 4 5 6 7
- Liikkuminen	1 2 3 4 5 6 7
- Mattorandori (ottelu)	1 2 3 4 5 6 7
- Pystyrandori (ottelu)	1 2 3 4 5 6 7

5. Mikä harjoittelussa oli parasta? Huonointa? Turhinta? Mitä olisit kaivannut lisää?

6. Mitkä judoon liittyvät harjoittelumuodot haittasivat koripalloharjoittelua?

- Heitot	1 2 3 4 5 6 7
- Sidonnat	1 2 3 4 5 6 7
- Ukemit	1 2 3 4 5 6 7
- Vastustajan voiman hyödyntäminen	1 2 3 4 5 6 7
- Vastustajan kannattaminen	1 2 3 4 5 6 7
- Vastustajan muu huomioon ottaminen	1 2 3 4 5 6 7
- Liikkuminen	1 2 3 4 5 6 7
- Mattorandori (ottelu)	1 2 3 4 5 6 7
- Pystyrandori (ottelu)	1 2 3 4 5 6 7

7. Vaikuttiko judokurssi kontaktipelaamiseen koripallossa (esim. levypallotilanteet, screenit, pallontavoittelutilanteet)? Jos kyllä, niin miten?
8. Muuttiko judoharjoittelu suhtautumistasi vastustajaan koripallossa? Millä tavalla?
9. Miten koit kehittyväsi judokurssin aikana seuraavilla osa-alueilla?
- | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| - fyysinen kunto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| - kehonhallinta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| - ketteryys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| - notkeus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| - lihasvoima | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| - keskittymiskyky | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
10. Tulisiko judo sisällyttää pysyvästi mukaan korisharjoitteluun? Jos kyllä niin onko 1 tunti viikossa riittävästi? Vai olisitko valmis jatkamaan judoharrastusta esim. judoseurassa?
11. Tunsitko olosi turvalliseksi harjoittelun aikana. Jos et niin miksi?
12. tulisiko harjoittelu olla erillään koristreeneistä? Tai jos samassa yhteydessä, niin ennen vai jälkeen korisharjoittelun? Miksi?

PALAUTETTA OPETTAJIEN TOIMINNASTA

13. Opetettiin sopivalla tahdilla, liian nopeasti, liian hitaasti?
14. Opetettiin tarpeeksi selkeästi (yksityiskohtaisesti/yleisesti)?
15. Saitko riittävästi yksilöllistä ohjausta?
16. Saitko riittävästi kannustusta?
17. Oliko judoharjoittelussa sopiva kuri?
18. Anna erikseen palautetta Mikon ja Jamon toiminnasta judo-ohjaajina. Voit antaa palautteen molemmille erikseen, eikä kritiikkiä tarte välttää. Palautteesi on meille tärkeää!

<p>harjaantuminen</p> <p>K: Sidonnan perusteiden oppiminen</p> <p>PM: Sidonnan, poistumisen ja käännön harjoittelu ja kehittyminen</p> <p>SA: Yhteistoiminta parin kanssa, molempien kehittyminen yhdessä tehden</p> <p>PM: Anaerobinen kestävyuden kehittäminen</p> <p>SA: Vastustajan kunnioittaminen</p>	<p>3.2 ukemi sivulle</p> <p>3.3 ukemi eteen</p> <ul style="list-style-type: none"> - alussa mattoon jääden, lopussa ylös nousten (pl. Ukemi sivulle) <p>4. Hon-kesa-gatame</p> <p>4.1 Näyttö</p> <p>4.2 Pariharjoittelu: molemmat parista kokeilevat uken ja torin osia</p> <p>5. vapautuminen sidonnasta</p> <p>5.1 Näyttö</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keinu - Siltakääntö <p>5.2 Pareittain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tori ottaa sidonnan, uke poistuu molemmilla tekniikoilla - 5x molemmat tekniikat ja osien vaihto <p>6. Mattorandori</p> <p>6.1 Luovuttaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - ydinkohtien kertominen <p>6.2 Pariharjoittelu: 3-4x3 minuutin ottelut</p> <ul style="list-style-type: none"> - palautukset 1 min. 	<p>koskettaa mattoa, noin 45 astetta irti vartalosta (Huom!! Ei liikaa sivulle, varsinkaan ei taakse!!)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jalat heilahtaa rennosti ylös, huom! Kontrolli →ei liian ylös - (3.2) Kuten yllä+ kyykkyistunnasta, yläkäsi vartalon päällä, kaadutaan kyljen varaisesti - (3.3) Kuten yllä+ käsi, jonka varassa pyörähdetään leikkaa jalkojen välistä pitkälle taakse. Pikkusormi alimmaisena. Pää ja katse tukikätehen (suojaus). - Tukikäsi lyö pyörähdyksen jälkeen mattoon - (4.) Lantio kiinni ukessa - Uken käsi tiukasti sidonnassa - Jalat levällään - Ylävartalo alhaalla, painetaan ylävartalo uken rintaan - (5.) Voima jaloista. Keinutus vuorotellen eteen ja taakse. Pois ylös nousten. Sillassa jalat lähelle Toria, kantapäät melkein yhdessä. Lantion työntö ylös, voima pakaroiista ja lantioista. Lantio mahd. ylös. Lisätään siltaan torin kääntö →pyrkimys suoraan Torin hallintaan, josta tulee käännön jälkeen uke - (6.) Vastustajan kunnioittaminen. Yhteisen hyvän periaatteen toteuttaminen - (6.1) Taputus: vähintään 2 kertaa taputus kädellä vastustajaan, jaloilla mattoon jos käsillä ei mahdollista tai sanomalla SEIS! 	<p>15 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
--	--	---	--

Tunnin ope:	Jamo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	23.1.2003 –2.tunti	Tunnin aihe ja kokonaistavoite:	Ukemi eteenpäin, joustamisen per. oivaltamista

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
<p>K: parikamppailuissa vastustajan voiman hyväksikäytön ymmärtäminen</p> <p>K: ukemin suoritustekniikan oppiminen</p> <p>K: Perussidonnan ydinkohtien tiedostaminen</p> <p>PM: Harjaantuminen sidonnan ja poistumisen tekniikassa</p> <p>SA: Yhteistoiminta parin kanssa</p>	<p>1. Alkuverryttely:</p> <p>1.1 Pariharjoitteita:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kottikärry - Parin kanto sylissä–kannettava pitää vartalon tiukkana vatsaa jännittämällä, ei toimi passiivisena - Vatsat jalat yhdessä - Selän ojennus – pari tukee nilkoista - Istuen veto käsillä alaspäin –pari pitää käsistä kiinni ja vastustaa vetoa - Pystypunnerrus istuen – pari pitää käsistä (esim. kämmenet vastakkain) ja vastustaa työntöä - Niskarullaus (Yksinään) <p>1.2 Parikamppailuja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merimiespaini - Sotilaspaini - Ukemit taakse (2.1) ja sivulle (2.2) <p>1.3 Venyttely</p> <p>Pääsisältö:</p> <p>3.Ukemi eteen mattoon jääden (+ylös nousten)</p> <p>4. Sidonta Hon-kesa-gatame ja sidonnasta poistuminen</p>	<p>(2.1) Pyöreys, leuka rintaan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Käden lyönti yhtä aikaa mattoon, kun selkä koskettaa mattoa, noin 45 astetta irti vartalosta (Huom!! Ei liikaa sivulle, varsinkaan ei taakse!!) - Jalat heilahtaa rennosti ylös, huom! Kontrolli →ei liian ylös - (2.2) Kuten yllä+ kyykkyistunnasta, yläkäsi vartalon päällä, kaadutaan kyljen varaisesti <p>(3.) Kuten yllä+ käsi, jonka varassa pyörähdetään leikkaa jalkojen välistä pitkälle taakse. Pikkusormi alimmaisena. Pää ja katse tukikätehen (suojaus).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tukikäsi lyö pyörähdyksen jälkeen mattoon - (4.) Hon-kesa-gatame: Lantio kiinni ukessa - Uken käsi tiukasti sidonnassa - Jalat levällään - Ylävartalo alhaalla, painetaan ylävartalo uken rintaan - (4.) Sidonnasta poistuminen: Voima jaloista. Keinutus vuorotellen eteen ja taakse. Pois ylös nousten. Sillassa jalat lähelle Toria, kantapäät melkein yhdessä. Lantion työntö ylös, voima 	<p>15 min</p> <p>5 min</p> <p>10 min</p>

<p>SA: molemminpuolinen hyöty, harjoittelijat osaavat antaa ”löysiä” tekniikkaharjoittelun helpottamiseksi</p> <p>PM: Anaerobinen kestävyyden kehittäminen SA: Vastustajan kunnioittaminen</p> <p>K: Käännön ydinkohtien tiedostaminen, käsien ja vartalon yhteistoiminta erityisesti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Keinukääntö - Siltakääntö 4.1 Näyttö 4.2 Pariharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> → parin kanssa sidonta ja kääntö molemmilla tekniikoilla vuorotellen: uke tekee käännön, ottaa sidonnan. Torista tulee uke, joka jatkaa käännöllä jne. 5x molemmat tekniikat → Pidetään uke sidonnassa 25 sek. →Parin vaihto ja toistetaan 5xkäännöt ja 25 sek. Sidonta 5. Mattorandori 2x2 min →parin vaihto <ul style="list-style-type: none"> - palautus 30 sek. 6. Kääntö kilpikonnapuolustuksesta <ul style="list-style-type: none"> - Olkavarsiveto, jatkaminen hon-kesa-gatameen - Yhteisesti ohjaajan tahdittamana 3x molemmat pareista - Parin kanssa 5x molemmat 7. Mattorandori 2x2 min <ul style="list-style-type: none"> - Palautus 30 sek 	<p>pakaroista ja lantioista. Lantio mahd. ylös. Lisätään siltaan torin kääntö →pyrkimys suoraan Torin hallintaan, josta tulee käännön jälkeen uke</p> <p>Huom!!! Jatkuvassa suorituksessa tori helpottaa uken kääntöä (”antaa löysiä”)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taputus kun sidonnasta ei pääse pois →omien voimien turhan kulutuksen välttämistä - (6.)Veto molemmilla käsillä. Sisempi käsi uken rinnan alta, ulompi pään alta. Ote olkavarresta. Veto ja samanaikaisesti työntö omalla vartalolla eteenpäin - uke kilpikonnapuolustuksessa, tori kääntää olkavarsivedolla uken selälleen, ottaa sidonnan. Uke poistuu sidonnasta sillan kautta →osien vaihto ja sama uudelleen - (7.) Vastustajan kunnioittaminen - Joustamisen taito. Annetaan myös toiselle mahdollisuus kehittymiseen, vaikka itse pystyisi hallitsemaan harjoittelua voimallaan 	<p>5 min</p> <p>10-15 min</p> <p>5 min</p>
---	---	--	--

Tunnin ope:	Jarmo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	31.1.2004 –3. tunti	tunnin aihe ja kokonaistavoite:	Heiton perusteet

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
PM: koordinaation, kehonhallinnan kehittyminen	1. Lämmittely: 1.1 Parikilpailuja: - Hämähäkkitaistelu - Merimiespaini - Olkapäämiekkailu 1.2 Venyttely	- vain kädet ja jalkäterät maassa. - Vastakkain, kädet kädenvääntöteessä, molemmat jalat kiinni maassa - Miekkailu avokämmenin, ei lyöntiä tai hämäystä olkapäätasen yläpuolelle	10 min
K: Ukemien ydinkohtien oppiminen PM: Ukemeissa harjaantuminen K: Sidonnan perusteiden oppiminen	2. Ukemit kertaus (kolme uutta harjoittelijaa mukana) –taakse, sivulle, eteen. 3. Sidonnan kertaus (Hon-kesa-gatame), poistuminen sidonnasta 3.1 Näyttö 3.2 Pariharjoittelu: Sidonta-kääntö-sidonta-kääntö... - 5x molemmat	KS. 1. tuntuunniitelma KS. 1. tuntuunniitelma	10 min
SA: Yhteistoiminta parin kanssa, molempien kehittyminen yhdessä tehden	3.3 Kilpikonnapuolustuksen kertaus 3.4 Näyttö 3.5 Pariharjoittelu: Uken kääntö puolustusasennosta - olkavarsiveto - 5xkääntö ja osien vaihto	KS. 2. tuntuunniitelma (4.) Vastustajan kunnioittaminen - Vastustajan voiman hyväksikäyttö - Rentous ottelun aikana, voimien järkevä käyttö (5.) Työntämällä tai nostamalla vastustaja pois rajatun alueen ulkopuolelle - Ei kampausta, potkuja, lyöntejä!	10 min
SA: vastustajan kunnioittaminen PM: kestävyuden lisääminen	4. Mattorandori 3x1-2 min 5. Koulupaini seisten 3x1-2 min		7 min 7 min

Tunnin ope:	Jamo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	6.2.2004 –4. tunti	Tunnin aihe ja kokonaistaavoite:	Heiton perusteet

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
SA: Yhteistoiminta, vastustajan kunnioittaminen	1. Alkulämmittely: 1.1 Rugby polviltaan. Tavoitteena saada peliväline (judovyö) vastustajan maalialueelle. Vastustajan voi sitoa, painaa maahan ja yrittää pelivälinettä pois käsistä. Lyönnit, potkut, repimiset ehdottomasti kiellettyjä. Polvet on pysyttävä maassa.	- Yhteistyö - Liikkuminen syötellen - Screenin tekeminen (osataanko yhdistää koripallosta?)	7 min
K: Ukemien yhdistäminen liikkeeseen PM: Ukemeissa kehittyminen	1.2 Juoksua tatamin ympäri, yhdestä taputuksesta ukemi eteenpäin, kahdesta taaksepäin.	- Ukemit ks. 1 tuntuunitelma	7 min
K: Venytettävien lihaksien oppiminen	1.3 Venyttely: Jalat –etu- ja takareidet, niskan alue, vatsa, ranteet, kyynärnivelet	- Vastustajan voiman hyväksikäyttö - Vastustajan kunnioittaminen - Joustaminen molempien kehittymiseksi	5 min
K: Heiton eri vaiheiden oppiminen, Ukigoshin ydinkohtien oppiminen, oppiminen arviomaan parin heittoa PM: Heitoissa kehittyminen SA: Parin opastaminen	2. Mattorandori: 2x2 min 3. Heiton perusteet: Perusote, heiton eri vaiheet 3.1 Demonstraatio (kuzuski –tsukuri – kake: ukigoshi 3.2 Pariharjoittelu: Ukigoshi polvintaan ja heiton jatkaminen honkesagatamalla	- Demo: Pyörivä liike, horjutuksessa vastustajan voiman hyväksikäyttö, sisääntulo välittömästi horjutuksen jälkeen, pyörivä liike jatkuu koko ajan Huom! Kun opetellaan ensimmäistä kertaa, ei horjutusta mukaan, poistetaan ylimääräiset tekijät jotka vaikeuttavat tekniikan omaksumista	5 min 15 min

<p>K: Heiton ydinkohtien oppiminen PM: Keskittymisen yksinharjoittelussa omaan toimintaan SA: pariin luottaminen heitossa, parin kannattaminen heiton lopussa</p>	<p>3.4 Pariharjoittelu: Ukigoshi seisten</p> <p>4. Osoto-gari 4.1 Näyttö 4.2 Yksinharjoittelu 4.3 Pariharjoittelu - heitot vuorotellen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ukigoshi (3.2): oikea jalka uken jalkojen väliin - Pyörähdys päkiän varassa - Vasen jalka pyörähdyksen aikana uken vasemmalle puolelle - Kauluskäsi siirretään uken kainalon alta selkään - Tiivis kontakti ukeen →uken ylävartalo vedetään kiinni omaan ylävartaloon - Varsinaisessa heittovaiheessa tulee torin olla melkein selkä ukeen päin; mahdollistaa pyörivän liikkeen jatkamisen loppuun saakka - Ote säilyy uken hihassa koko heiton ajan: toisen kunnioittaminen - (4.) Perusote - Uken horjutus taakse; hihakäsi vetää alas vasemmalle, kauluskäsi työntää eteen-ylös - Kyyrärvasi kiinni uken rintaan: (tiivis kontakti), samalla liikkuminen uken sivulle, astotaan vasemmalla jalalla uken sivulle-eteen ja viedään pyyhkäisevä oikea jalka uken ohi - Pyyhkäistään uken oikea jalka, käsien työntö ja veto jatkuu myös pyyhkäisyn aikana - Hihakäden ote säilyy heiton loppuun saakka 	<p>15 min</p>
---	--	---	---------------

LIITE 8.

Tunnin ope:	Jamo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	13.2.2004 – 5.kerta	tunnin aihe ja kokonaistavoite:	Liikkuminen ja liikuttaminen seisten

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
<p>K: Jalkojen voiman tiedostaminen, selän pitäminen suorana turvallisuuden takia PM: Lihaskunnan lisääminen</p>	<p>1. Alkulämmittely: 1.1 Juoksua, ukemit eteen, sivulle, taakse, punnerruksia, sit-up:ja, linkkuveitsiä, selänojennuksia, niskan lämmittelyä 1.2 Parinkanto (ristivyöote) 1.3 Parikilpailut: Veto istuen, jalkapohjat vastakkain Ote judovyöstä (3 voittoa), voittaja, kun Saa kaverin irti maasta (takamus) Selät vastakkain, työnnetään vastustajaa Eteenpäin käsiä ja jalkoja käyttämällä 1.4 Venyttely –lyhyet, noin 10 sek. - Venytykset: suuret lihasryhmät, niska, ranne- ja kyynärnivelet</p>	<p>- Parinkannossa jalkojen käyttö. Nosto selkä suorana, jalat tekevät suurimman osan nostossa vaadittavasta työstä - Niskaojennus ja –koukistus: pää maassa ja rauhallisesti niskan ojennus ja koukistus. Kädet sivuilla tukena. Kämmenet maassa. - Selän oikea käyttö –veto suoralla selällä, ei pyöreänä, jalkojen käyttö mukana</p>	10 min
<p>K: heittojen ydinkohtien oppiminen PM: Heitoissa harjaantuminen SA: parin opastaminen</p>	<p>2. Pääsisällöt: 2.1 Heittojen kertaus: Pareittain - Osoto-gari - Ukigoshi</p>	<p>- Ks. Edellinen tuntu suunnitelma - Rauhallinen suoritus tekniikka - Tärkeintä oikean tekniikan opettelu, vauhtia lisätään vasta myöhemmin</p>	15 min
<p>K: Liikkumisen perusteiden oppiminen, rentouden ymmärtäminen kamppailutilanteessa SA: Parin opastaminen</p>	<p>3. Liikkuminen ja liikuttaminen pystyjudossa 3.1 Näyttö (+perusotteen kertaaminen) 3.2 Pariharjoittelu: osotogari ja ukigoshi - heitto ja vaihto (ukena - torina - ukena)</p>	<p>- Ei jatkuvasti vastaan - Joustetaan eli jos kaveri vetää, mennään vedon suuntaisesti mukana ja jatketaan sitä edelleen työnnöllä → päätetään heitto tällöin osoto-gariin. Vastaavasti vastustajan työntäessä jatketaan</p>	15 min

<p>K: Heiton ydinkohtien oppiminen SA: Parin opastaminen</p>	<p>4. Tai-otoshi (vartalon pudotus) 4.1 Näyttö 4.2 Pariharjoittelu - aluksi paikaltaan 4.3 Heiton yhdistäminen liikkeeseen - pariharjoitteluna</p>	<p>- vedolla → päätetään uki-goshilla Rento otteluasento: jalat levällään (ei missään tapauksessa ristiin!), selkä suorana, lantio ylhäällä, edessä. Ei painimainen otteluasento!!!</p> <p>- Alku kuten ukigoshissa, paitsi ote säilyy koko ajan perusotteessa</p> <p>- Kun vasen jalka on siirretty uken vasemman jalan viereen, siirretään oikea jalka uken jalkojen välistä uken oikean jalan eteen.</p> <p>- Oikea jalka käännetään sisäänpäin (päkiä osoittaa sisäänpäin) → turvallisuusustekijä</p> <p>- Vasen käsi jatkaa vetoa laajassa kaaressa sivulle, oikea työntää</p>	<p>15 min</p>
--	--	---	---------------

Tunnin ope:	Jamo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	20.2.2004 –6.tunti	tunnin aihe ja kokonaistavoite:	Mattorandori, deashi-barai

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
<p>K: vastustajan voiman hyväksikäyttö</p> <p>SA: Yhteistoiminta</p> <p>PS: Lihashakun lisääminen</p>	<p>1. Alkulämmittely:</p> <p>1.1 ”Bulldog”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuten musta mies, mutta edetään polvet maassa. Keskellä olevan tehtävänä on pysäyttää muiden eteneminen selättämällä vastustaja. Selätetty jää keskelle uudeksi ”bulldogiksi” edellisen taistelupariksi <p>1.2 Kuntopiiri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rinta, ojentajat –punnerrus 10x - Vatsalihakset –sit up 15x - Alaselkähakset –selän ojennus maaten 20x - Yläselkä, haukset –leuanveto max.määrä - 2 kierrosta <p>1.3 Ukemi eteen mattoon jäädessä</p> <p>Pääsisällöt:</p> <p>2. Sidonta: Kami shiho gatame ja siitä Poistuminen</p> <p>2.1 Näyttö</p> <p>2.2 Pariharjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tori ottaa sidonnan, uke poistuu sillan kautta ja osien vaihto 	<p>- Vastustajan voiman hyväksikäyttö: Vedetään kun työntää, työnnetään kun vastustaja vetää.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opetettujen käänntöjen omaksuminen ja käyttäminen - Yhteistoiminta <p>- Vatsa tiukkana, ei selkää notkolle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Käsiensä käyttö vauhdin antajana jos liian raskasta - Pysäytys maassa ja rentoutus - Kaveri avustaa lisätoistoja, jos liian raskas itsenäisesti <p>KS. aikaisemmat tuntuunittelmat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lähestymissuunta uken päälle - Torin kädet uken käsien alta: tarttuvat vyöhön - Kuzure -muoto→kädet uken käsien päältä, kyynärpäät kainaloihin - Ylävartalo/rinta kiinni ukeeseen (uken päälle jää torin vartalon alle) - Leuka kiinni uken rintalastaan - Jalat levällään, toimivat stabilaattoreina - Pidetään uke suorassa linjassa itseensä nähden 	15-20 min
<p>PS: oikean suoritusmekaniikan oppiminen</p> <p>K: Sidonnan ja poistumisen pääkohtien tiedostaminen</p> <p>SA: Molempien kehittyminen, opitaan joustamisen taito myös toista autettaessa</p>			7 min

<p>K: Käännön ydinkohtien omaksuminen PS: Harjaantumisen kääntöjen tekemiseen</p>	<p>3. Kääntö edestä, kun vastustaja matossa. 3.1 Näyttö 3.2 Pariharjoittelu: horjutetaan uke mattoon → kääntö → sidonta → uke poistuu sidonnasta sillan kautta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vasen käsi uken oikean käden alta, kiertää kainalon alta ja painetaan kämmenellä selkää vasten (lapaluun seutuville) - Kierretään kättä oikealle - Autetaan vasemmalla kädellä blokkaamalla vastustajan vasen käsi (tukikäsi) pois alta, esim. vetämällä - Jatketaan liikettä kunnes vastustaja selällään ja voidaan ottaa Kami shiho gatame - Poistuminen sillan kautta, kantapäät lähellä toisia, voima pakaroiista ja lantioista - Molemmilla käsillä ote Torin vyöstä, kämmenpohja ylöspäin, nostetaan torin paino pois rinnan päältä - Kierto sivuun suorasta linjasta - Kääntö vastakkaiseen suuntaan - Ulomman jalan vauhdittava liike 	
<p>K: Eri mattotekniikoiden yhdistämistä kamppailutilanteeseen PS: Anaerobisen kestävyuden lisääminen SA: Vastustajan kunnioittaminen ja huomioiminen K: Heiton ydinkohtien tiedostaminen SA: Yhteistoiminta</p>	<p>4. Mattorandori 3x 1-2 min</p> <p>5. Deashi-barai 5.1 Näyttö 5.2 Yksinharjoittelu (tandoku renshu) 5.3 Pariharjoitus - vuorotellen</p> <p>6. Rugby polviltaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aikaisempien sidontojen omaksuminen ja käyttö - Yhteisen hyvän toteuttaminen: Annetaan vastustajalle mahdollisuus onnistumisiin - Tori horjuttaa ukea vetämällä. Samalla hän siirtää oikean jalkansa taakse, ”avaa” itsensä oikealle ja vie ukea ohitse. - Pyyhkäisy jalkapohjalla Huom! Jalkapohjan sisäänkierro! Pyyhkäistään uken oikea jalka (=etenevän jalan pyyhkäisy) - Jatketaan kiertoa, viedään pyyhkäisy niin pitkälle että uken jalka irtoaa maasta - Pyyhkäisy ennen uken jalan kontaktia mattoon!!! 	<p>7 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>

Tunnin ope:	Jamo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	5.3.2004 –7.tunti	tunnin aihe ja kokonaistavoite:	Pystyrandori ja heitot liikkeeseen

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
<p>K: kärrynpyörän pääkohtien tiedostaminen PM: ko. harjoitteissa harjaantuminen, etenkin ukemit SA: Parin avustus kärrynpyörässä</p>	<p>1. Alkulämmittely: 1.1 Yksilöharjoitteet - Kuperkeikat eteen ja taakse - Haarakuperkeikat ” - Kärrynpyörä - Pää maassa pyörintä 360 astetta - Ukemit taakse, sivulle ja eteen (Ylös ja mattoon jääden) 1.2 Venyttely - Päälihasryhmät+niskan alueen lämmitys Pääsisällöt: 2. Deashibarai 2.1 Yksinharjoittelu 2.2 Pariharjoittelu - Uchikomi; heitto joka 5.nnellä kerralla - Heitot vuorotellen 3. Aikaisempien heittojen kertaaminen: 3.1 Osotogari:Uchikomi kuten yllä, heitot kuten yllä 3.2 Ukigoshi kuten yllä 3.3 Taiotoshi kuten yllä</p>	<p>- kuperkeikat: Pyöreys, leuka rintaan, vain pään takaosa koskettaa maata. Taaksepäin tehtäessä voi pään kääntää myös sivulle kuten eteenpäin ukemissa, jolloin liike on helpompi tehdä. - Kärrynpyörässä avustus: avustaja sivulla, etummainen käsi ottaa kiinni lantiosta (edestä), ja takakäsi kiinni toiselle puolelle lantiota. Pyöräytetään suorittajaa kuin rattia. Liiku mukana liikkeen loppuun saakka. - Pää maassa pyörintä: kontillaan, pää kiinni maassa, samoin kämmenet. Vie jalat vasemman kautta ympäri (joudut siis kääntymään välillä ympäri ”silta-asentoon”) ja palaa alkuasentoon. Vaihda suunta.</p> <p>- Deashibarai, Osotogari, Ukigoshi ja Taiotoshi: Ks. aikaisemmat tuntuunneimat</p>	<p>10 min 5 min 15 min</p>
<p>K: Deashibarain ydinkohtien kertaaminen, niiden oppiminen PM: keskittymisen yksinharjoitteluun</p> <p>PM: heitoissa harjaantuminen SA: Parin palaute tekniikasta</p>			<p>15 min 5 min</p>

<p>K: keskittymiskyvyn lisääminen PM: lihasten rentouden ja jännityksen tunnistaminen</p>	<p>5. Rentoutus</p> <ul style="list-style-type: none"> - selin maaten - jännitetään muutaman sekunnin ajan tiettyä lihasryhmää ja päästetään rennoksi: - pohkeet →vedä varpaita vartaloa kohti - rentoutus – työnnä varpaita eteenpäin ja alas kohti maata – rentoutus – ja sama uudelleen... - reisilihakset →ojenna jalat suoriksi, pohkeet jopa hieman irti laittiaasta - vatsalihakset →koonto (ristiselkä alustaan) - kädet →paina alustaa vasten koko mitaltaan - hartiat →vedä olkapäät vuorotellen ylös - rentoutus – alas kohti jalkoja – rentoutus ja uudelleen ylös... - niska ja kaula →vuorotellen pään nostaminen ylös – rentoutus – painaminen lattiaa vasten – rentoutus ja uudelleen alusta...) - jokaista lihasryhmää rentoutetaan 3-5 kertaa ja siirrytään seuraavaan lihasryhmään 	<ul style="list-style-type: none"> - Hengitys tasaisesti vaikka lihasjännitys on päällä - Jännitys vain siinä lihaksessa jota rentoutetaan, muut mahdollisimman rentoina 	<p>10 min</p>
---	--	--	---------------

Tunnin ope:	Jamo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	12.3.2004 -8.kerta	tunnin aihe ja kokonaistavoite:	Ipponseoineage, taniotoshi

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
<p>K: päälläseisannon ja käsilläseisannon ydinkohtien hahmottaminen</p> <p>PM: harjaantuminen yllä mainituissa+ukemien yhdistäminen liikkeeseen</p>	<p>1. Alkulämmittely</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juoksua: yhdestä läpsystä mahdoll. nopeasti mattoon ja ylös - kahdesta läpsystä selin makuulle mattoon, tukkipöyrintä kerran ympäri ja ylös - juoksua+punnerrukset, vatsat, selät - päällä seisonta - käsillä seisonta - käsillä seisonnasta kuperkeikkaan - ukemit kiertoharjoitteluna: <p>→ yhdellä sivulla eteenpäin esteen yli mattoon jään ja ylösnousten (vuorotellen), seuraavalla juoksupurtti, kolmannella sivulla taaksepäin paikaltaan ja yhdistettynä takaperin kävelyyn</p> <p>2. Venyttely</p> <ul style="list-style-type: none"> - Päälihasryhmät+ niskaseudun lämmittäminen <p>3. Pystyjudo:</p> <p>3.1 Pystykumarruksen opettaminen</p> <p>Heittojen kertaaminen parin kanssa:</p> <p>3.2 Deashibarai</p> <p>3.3 Ukigoshi</p> <p>3.4 Osotogari</p> <p>→heittojen suorittaminen vuorotellen</p> <p>→myös uchikomina</p>	<p>- Päällä seisonta: - seinää vasten jalat jalan verran irti seinästä</p> <ul style="list-style-type: none"> - kämmenet maahan hartian leveydelle - kiivetään jaloilla seinää pitkin käsillä seisoontaan - hartiakulma suora →peppu työnnetään riittävän pitkälle eteen - Kaato kuperkeikkaan: leuka rintaan, selkä pyöreäksi, joustoa käsistä - Käsillä seisonta: kolmio (pää edessä ja kädet sivulla sormet eteenpäin) - Avustus 2:lla avustajalla: molemmat suorittajan sivulla, ote polvista ei anneta kaatua yli!!! 	10 min
<p>K: heittojen ydinkohtien sisäistäminen</p> <p>PM: heittojen yhdistäminen liikkeeseen</p> <p>SA: parin palaute heitoista</p>		<p>- Pystykumarrus: Selkä suorana seisten, kädet sivulla, hieman etureisien puolella.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kumarrus suoralla selällä, katse säilyy kumarrettavaa kohti. - Deashibarai, ukigoshi ja osotogari: Ks. aikaisemmat tuntuunittelmat - Ipponseoineage: horjutus työntämällä vastustajaa 	5 min
			15 min

<p>K: heiton ydinkohtien hahmottaminen PM: Heitossa harjaantuminen</p>	<p>4. Ipponseinage 4.1 Näyttö 4.2 Pariharjoittelu: - polviltaan tehden 10x - ” +heiton jatkaminen matossa sidonnalla 10x 4.3 Uchikomina 2x10, viimeisellä kerralla kokonaisuusoritus</p>	<p>taaksepäin jolloin vastustaja työntää takaisin. Tällöin vedetään vastustajaa eteenpäin - Astutaan saman aikaisesti oikealla jalalla uken jalkojen väliin (pivot –käännös oikealla jalalla, vartalo kääntyy vasemmalle), kauluskäsi (oikea) siirretään uken kainalon alle. - Hihakäsi vetää voimakkaasti taaksepäin, vedetään uke tiukasti selkään kiinni - Vasen jalka tuodaan oikean viereen - Oma lantio vastustajan lantion alle, polvet koukkuun</p>	<p>25 min</p>
<p>K: heiton ydinkohtien hahmottaminen PM: Heitossa harjaantuminen</p>	<p>5. Taniotoshi 5.1 Näyttö: heiton soveltuvuus kamppailutilanteessa vastahaittona (Taniotoshi vastustajan yrittämään ipponseinage –heittoon) 5.2 Pariharjoittelu - uke yrittää ipponseinagea, jonka tori blokkaa ja jatkaa taniotoshilla - taniotoshi ja jatko sidontaan</p>	<p>- Heittovaiheessa suoritetaan jalat, heitetään uke oikean olkapään yli maahan - Taniotoshi: uken yrittäessä heittoa lantio alas, astutaan hieman uken sivulle - uke tartutaan vyötäröstä, esim. vyöstä vasemmalla kädellä - pudotautaan oikean jalan varassa alas samalla kun vasen jalka siirretään uken jalkojen taakse - oikea käsi uken kaulukseen ja työnnetään samalla kun vedetään vasemmalla ukea alas - kaadutaan taakse uke mukana, käännytään vasemmalle kyljelle heiton aikana →nopeuttaa siirtymistä mattojudoon - kontakti mahdollisimman lähellä ukea</p>	

Tunnin ope:	Jamo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	19.3.2004 –9.tunti	tunnin aihe ja kokonaistavoite:	Mattojudo, Pystyrandori

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
<p>K: oikean vetotekniikan ymmärtäminen selän suojaamiseksi PM: lihaskunnan kehittäminen SA: yhteistoiminta parin kanssa</p>	<p>1. Alkulämmittely 1.1 Jumppaa - Hyppynarujuoksua - Paikoillaan (eteen ja taakse pyörittäen) - Punnerruksia, istumaannousuja, selän ojennuksia - Pareittain: ”ylätaljaveto+pystypunnerrus” - niskan vahvistamista: joko pää maassa rullaus tai omaa kättä vastuksena käyttäen 1.2 parin kanssa vetoharjoittelu - vuorotellen - uchiromina 2. Venyttely - venytys parin kanssa haaraistunnassa: (takareidet, alaselkä) - maaten ja ylävartalon nosto irti maasta käsillä työntäen, pidetään asento noin 20 sek. (vatsa) - selän pyöristys (selkä)</p> <p>Ryhmän jako kahtia. Toinen ryhmä mattoharjoittelua, toinen pystyjudoarjoittelua 3. Mattojudo: 3.1 Sidontojen kertaaminen ja poistuminen 3.2 Kääntöjen kertaaminen</p>	<p>- ”ylätalja ja pystypunnerrus”: Toinen istuu maassa, toinen parista istujan takana. Kämmentote parin kanssa. Istuja vetää käsiään alaspäin parin vastustaessa vetoa. Vastaavasti istujan työntäessä ylöspäin pari vastustaa työntöä.</p> <p>- Perusote. Toinen parista istuu maassa. Tori vetää uken irti maasta ja siirtyy heittoasentoon (kuzushi+tsukuri ipponseoinagesta) - Voima jaloista, ei vetoa selkä pyöreänä - Uken horjutus: hihakäsi jatkaa vetoa taaksepäin, kauluskäsi siirtyy kainalon alle, tiukka ote! - Torin painopiste alas: edellytys hyväälle heittoasennolle. Jousto jaloista, ei suoriin jaloin!</p> <p>- KS. aikaisemmat tuntuunittelmat - Yokoshihogatame (4-pisteen sidonta sivulta): - sidonta uken sivulta suorassa kulmassa ukeen</p>	<p>10 min</p> <p>5 min</p> <p>20 min</p>
<p>K: sidontojen kertaaminen, ydinkohtien muistelu ja oppiminen</p>			

<p>PM: sidonnoissa ja käännöissä harjaantuminen</p> <p>K: Ipponseinagen ydinkohtien omaksuminen seisten heittäessä</p> <p>PM: mattorandorimaisessa harjoittelussa harjaantuminen, heittojen yhdistäminen liikkeeseen</p> <p>SA: Parin palaute heittoharjoittelussa</p>	<p>3.3 Uusi sidonta: Yokoshihogatame</p> <p>3.4 Uusi kääntö: Niskarullaus</p> <p>3.5 Mattorandori 2x2 min</p> <p>4. Pystyjudo:</p> <p>4.1 Ippon-se-oinage pystystä (viime kerralla harjoiteltiin polviltaan)</p> <p>4.2 Randorityyppinen harjoittelu: →sovitaa parin kanssa kumpi heittää →Opeteltujen heittojen suorittaminen liikkeestä</p>	<p>nähdessä</p> <ul style="list-style-type: none"> - oikea käsi uken jalkojen väliin, ote housun lahkeesta. Vasen käsi uken vasemman olkapään yli, ote uken vyöstä. Pikkusormi ylös kääntyneenä. - TAI oikea käsi jalkojen välistä uken vyöhön, vasen käsi uken päälle ali kaulukseen - Rinta kiinni ukeeseen, mutta ei liian pitkälle - Jalat levällään, oikea jalka koukussa lähellä uken vartaloa 	<p>20 min</p>
--	---	--	---------------

Tunnin ope:	Jamo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	26.3.2004 –10. tunti	tunnin aihe ja kokonaistavoite:	Pystyrandori

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
<p>K: Päähyppyn ydinkohtien oppiminen PM: päähyppyssä kehittyminen, lihaskunnon lisääminen</p>	<p>1. Alkulämmittely 1.1 Heittäjät paikoillaan, heitettävät juoksevat vapaasti tilassa. Juoksija vedetään perusotteesta sivulle. 1.2 Parikamppailuja: - Hämähäkkipaini - Merimiespaini - Koulupaini 1.3 Päähyppy Kehittely: - Päälläseisonta avustuksella - kankku seinään –harjoitus - päähyppy avustuksella korokkeelta</p> <p>2. Venyttely</p> <p>3. Pystyjudo puolella ryhmällä</p> <p>3.1 Ipponseoingage: Kertaus polviltaan heittäen</p> <p>3.2 Seisten heittäen</p> <p>- Uchikomi</p> <p>3.3 Taniotoshin kertaus</p> <p>- Uke tekee ipponseoingen, johon tori vastaa taniotoshilla</p> <p>3.4 Pystyrandori</p> <p>- Sovitaan parin kanssa, kumpi heittää. Heitot vuorotellen.</p> <p>- 2-3 min erää</p>	<p>- vastustajan voiman hyväksikäyttö - veto perusotteesta - koko vartalon käyttö, veto ei lähde vain käsistä</p> <p>- 1.3 Päähyppy: Kankku seinään: - Kontillaan, pää ja kädet muodostavat kolmion - Aloitus riittävän lähellä seinää - Tasaponnistus, peppu seinään, jalvoja ei tuoda yli (avustaja voi estää jalvoja nousemasta vaakatason yläpuolelle) - Selkä ei saa mennä notkolle - Avustus kokonaisuutuksessa: etukäsi olkapäähän, takakäsi kiinni suorittajan takareiden kohdalle, kun pyörähtää ympäri - Tärkeää!!!Etukäsi työntää suorittajaa hartiaista ylöspäin.</p> <p>- Ipponseoingage ja Taniotoshi: Ks. aikaisemmat tuntuunittelmat</p> <p>- Pystyrandori: uke heittovaiheessa rentona, helpottaa heittämistä - Kannatus: hihakäsi nostaa heiton loppuvaiheessa - Otteluasento: Lantio ylhäällä, selkä suorana</p>	15 min
<p>K: heittojen ydinkohtien kertaaminen PM: heitoissa harjaantuminen SA: parin palaute ja tukeminen</p>			5 min
			20 min

<p>K: uuden sidonnan opettelu; ymmärretään sama periaate kuin muissakin sidonnoissa: oma paionpiste leveälle, pyritään hallitsemaan ainakin toinen käsi, kontakti ukeen tiukka</p> <p>PM: käännoissä ja sidonnoissa harjaantumisen</p>	<p>4. Mattojudo puolella ryhmällä 4.1 Sidontojen kertaaminen ja poistuminen 4.2 Kääntöjen kertaaminen 4.3 Uusi sidonta: Yokoshihogatame 4.4 Uusi kääntö: Niskarullaus 4.5 Mattorandori 2x 2 min</p>	<p>Yokoshihogatame:</p> <ul style="list-style-type: none"> - yläkäsi kauluksessa, peukku sisällä - vartalo uken päällä - alakäsi jalkojen välistä tarttuu lahkeeseen, pitää jalan hallinnassa - jalat leveällä; painopiste leveä <p>Niskarullaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - yläkäsi uken olkavarren alta, kämmen asetetaan niskaan, käytetään omaa kättä vipuna ja aletaan viemään uken kättä sivulle ylös - alakäsi voi tehostaa kääntöä kääntämällä ukea jaloista 	<p>20 min</p>
--	--	--	---------------

Tunnin ope:	Jamo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	2.4.2004 -11.tunti	tunnin aihe ja kokonaistavoite:	Puolivoltti, Ogoshi, heittojen kertaus

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
K: Lihaskuntoliikkeiden oppiminen PM: kinestesian lisääminen	Alkulämmittely 1. Pariharjoitteita 1.1 Toinen istuu, toinen yrittää päästä selän taakse ja painaa selän maahan 1.2 1.3 Toinen parista ottaa sidonnan, toinen pyrkii poistumaan (tavoitteena pitää sidonta 25 sek.)	- jalkojen käyttö suojauksessa - kantapäät maassa liikkuminen nopeaa - Honkesa-gatamen ja sidonnasta poistumisen ydinkohdat ks. aikaisemmat tuntuunnielmat	5 min
	2. Lihaskuntoharjoittelu 2.1 Jokainen keksii vuorollaan lihaskuntoliikkeen, toistomäärät liikkeistä riippuen 10-20x 3. Venyttely - etureidet, takareidet, sisäreidet - vatsa, selkä, niska		10 min
K: puolivoltin pääkohtien tiedostaminen, avustuksen periaatteet PM: Puolivoltissa harjaantuminen SA: Avustajana toimiminen PM: kerrattavissa heitoissa	Varsinainen osa Ryhmä kahtia: ryhmä 1 → puolivoltti ryhmä 2 → heittoharjoittelu Puolivoltti 4.1 Puolivoltin askeltaminen 4.2 Puolivoltti avustuksella: kävelyvauhdista → juoksuvauhdista 4.3 Kokonaissuoritus Heittoharjoittelu 5. Osofo-garin kertaus:	- 4. Puolivoltti: - hartiatyöntö - tukijalka riittävän kauas eteen, suorana kun kämmenet viedään maahan → helpottaa piiskan saamista jalkoihin - kädet suorina - Uken horjutus taakse; hihakäsi vetää alas vasemmalle, kauluskäsi työntää eteen-ylös - Kyyränvarsi kiinni uken rintaan: (tiivis kontakti),	10 min

<p>harjaantuminen K: Ogoshin tärkeiden kohtien tiedostaminen PM: Heiton suoritusmekaniikassa harjaantuminen</p> <p>K: Uken liikkeen hyödyntäminen heitossa PM: Kamppailunomaisessa heittotilanteessa harjaantuminen SA: Uken kannattelu</p> <p>K: Molempipuolisen hyödyn mukaan toimiminen (ei vastusteta väkisin, vaan annetaan vastustajan heittää kun siihen on tilaisuus) PM: Heitoissa harjaantuminen SA: Vastustajan kunnioittaminen</p>	<p>5.1 Tandoku-rensu 5.2 Pariharjoittelu: ensin uchikomina, sitten kokonaissuorituksia</p> <p>6.1 Deashibarain kertaus - Tandoku-rensu - Pariharjoittelu: ensin uchikomina, sitten kokonaissuorituksia - Deashibarai laukasta (sasae-tsuri komiashi) pariharjoitteluna</p> <p>Koko ryhmä yhteisesti: 7. Ogoshi 7.1 Näyttö 7.2 Pariharjoittelu - Uchikomi - Kokonaissuoritus</p> <p>8. Heittoharjoittelu - tori keskellä. Molemmissa kulmissa yhtä paljon ukeja. Uke lähtee kulmasta kohti toria, joka heittää uken. Uke siirtyy toiseen jonoon, josta uusi uke tulee keskelle heitettäväksi. Kun tori on heittänyt kaikki, vaihdetaan toria.</p> <p>9. Pystyrandori 2x2 min - 1 min palautus</p>	<p>samalla liikkuminen uken sivulle, astotaan vasemmalla jalalla uken sivulle-eteen ja viedään pyyhkäisevä oikea jalka uken ohi Pyyhkäistään uken oikea jalka, käsien työntö ja veto jatkuu myös pyyhkäisyn aikana - Hihakäden ote säilyy heiton loppuun saakka</p> <p>- Tori horjuttaa ukea vetämällä. Samalla hän siirtää oikean jalkansa taakse, ”avaa” itsensä oikealle ja vie ukea ohitse.</p> <p>- Pyyhkäisy jalkapohjalla Huom! Jalkapohjan sisäänkierto! Pyyhkäistään uken oikea jalka (=etenevän jalan pyyhkäisy) - Jatketaan kiertoa, viedään pyyhkäisy niin pitkälle että uken jalka irtoaa maasta - Pyyhkäisy ennen uken jalan kontaktia mattoon!!!</p> <p>- Pivot –käännös oikealla jalalla - Samanaikaisesti kauluskäsi uken kainalon alta selkään - Hihakäsi (vetokäsi) horjuttaa voimakkaasti taakse, vedetään uke kiinni selkään - Lonkka sisään: sisääntulovaiheessa lonkka kiinni ukeen, riittävän alas heiton mahdollistamiseksi →joustoa polvista, kantapäät lähelle toisiaan</p> <p>- Uken toiminta: Liikkuminen suoraan Toria kohti, mennään heittoon mukaan (=ei vastusteta, annetaan torin heittää) - Tori: uken liikkumisen hyödyntäminen ja jatkaminen omalla heitolla</p>	<p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
--	--	---	--

Tunnin ope:	Jamo ja Mikko	Ryhmä/ luokka	Korisjunnut
Pvm:	16.4.2004 –12.kerta	tunnin aihe ja kokonaistavoite:	Matto ja pystyrandori

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ARVIOINTI	AIKA
<p>SA: yhteishengen luomista PM: paikat lämpimiksi</p> <p>PM: keuhonhallinnan, tasapainon kehittäminen</p>	<p>Alkulämmittely: 1. Teurastaja</p> <p>2. Tempurata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ukemit eteen, taakse ja sivulle - Päähyppy/ kuperkeikka eteen ja taakse - Kieppi rekillä - Käsillä eteneminen puolapuilla + heilunnat - Vapaasti päätettävä hyppy trampalla - Puomilla kävely silmät kiinni eteen- ja taaksepäin - Vaaka <p>3. Omatoiminen venyttely</p> <p>Pääsisällöt</p> <p>4. Mattorandori</p>	<p>Teurastaja</p> <ul style="list-style-type: none"> - Syöttö tärkeää!!! - Pallonkantajan suojaus - Koko kentän käyttö - Yhteistoiminta <p>Tempurata:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ukemit, kuperkeikat ja päähyppy Ks. aikaisemmat tuntuunittelmat - Kieppi: jalkojen ponnistus ylös joko juoksemalla tai tasaponnistuksella, hartiat taakse, kädet suorina, tiukkana. Jalkojen vieni vatsalihasten avulla tangon yli. - Heilunnat puolapuilla: Kyynärvarret ojennuttuna, jalat suorina heilunnassa. Keskivartalo paketissa. - Vaaka: Katse eteen, kädet etuviistoon, jalan ojentaminen suorana ylöspäin. <p>Mattorandori</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vastustajan voiman hyväksikäyttö - Erilaisten sidontojen käyttö (honkesa-gatame, kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame) - Erilaisten kääntöjen käyttäminen (Pääperiaatteena saattaa uke pyöreäksi, jolloin kääntö helpompi toteuttaa) 	<p>5 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p> <p>10 min</p>
<p>K: aiemmin opittujen taitojen käyttö</p> <p>PM: kehittyminen heitoissa liikkeestä</p>	<p>5. Heittoharjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaksi erillistä ryhmää - Tori keskellä, kukin uke tulee 	<p>Heittoharjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Korostetaan rauhallista suoritustekniikkaa - Vastustajan voiman hyväksikäyttö 	<p>10 min</p>

<p>PM: heitoissa kehittyminen</p>	<p>vuorollaan toria kohti. Tori tekee heiton (ipponseoinage, ogoshi, osotogari tai deashibarai). Vaihto kun kaikki olleet uket kertaalleen heitetty.</p> <p>6. Pystyrandori</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uke auttaa Toria menemällä mukaan heittoon, ei turhaa vastustusta - Koko vartalon käyttö - Eteenpäin suuntautuviissa heitoissa kunnan sisääntulo (Pivot- käännös), vedetään uke tiukasti selkään, tyhjä tila pois - Uken kannattelu!!! <p>Pystyrandori</p> <ul style="list-style-type: none"> - puhdas suoritusmekaniikka - mennään heittoon mukaan, ei liikaa vastaanpanemista 	<p>10 min</p>
-----------------------------------	---	--	---------------