

Lempäälän Syokonkan Judon Toimintasuunnitelma vuodelle 2025

Yleistä

Lempäälän Syokonkan Judo ry:n (jäljempänä Syokonkan tai seura) tarjoaa laadukasta ja monipuolista judotoimintaa harjoittelijoiden omien edellytysten ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti.

Lajia tehdään tunnetuksi tuomalla judoa esille kilpaurheiluna ja kaikille sopivana monipuolisena liikuntamuotona. Tämä toteutetaan seuran yhteisillä näytöksillä, judollisilla koulutunneilla ja tarvittaessa ulkopuolisille tahoille tilaustyönä pidettävillä judoharjoitusnäytöksillä.

Hallinto

Johtokunta kokoontuu ennen seuran syys- ja kevätkokousta sekä muulloin tarvittaessa. Kokousten pöytäkirja jaetaan johtokunnan jäsenille.

Syokonkanin toimintaa toteuttavat johtokunnan lisäksi erilaiset projektiryhmät. Kulloiseenkin projektiin on valittava vastuuhenkilö.

Johtokunta järjestää jäsentapahtumia, kuten seuran syntymäpäivät, kesä- ja syyskauden aloittajaiset.

Kutsu sekä ohjelma kauden päättäjäisiin ja seuran jäseniltoihin laaditaan etukäteen ja se tulee olla hyvissä ajoin (n. 2 vkoa) ennen tapahtumaa nähtävillä seuran www-sivulla.

Johtokunta kartoittaa vuosittain, täyttyykö jollakin seuran aktiivijäsenellä Judoliiton ansiomerkkien myöntämisperuste ja mikäli näin on, johtokunta anoo Judoliiton ansiomerkkiä ko. henkilölle.

Johtokuntaan kuuluvat seuraavien osa-alueiden vastuuhenkilöt:

Puheenjohtaja:

- Toiminnan johtaminen, kokousten kokoon kutsuminen
- Toimintasuunnitelman laatiminen ja toteutuman seuranta
- Budjetointi, budjetin seuranta
- Tiedottamisen koordinointi
- Suhteet lajiliittoon (esim. vuosi-ilmoituksen tekeminen), muihin seuroihin sekä viiteryhmiin
- Harjoitusvuorojen ja vastuuhjaajien koordinointi
- Kulukorvausten kuittausoikeus

Varapuheenjohtaja:

- Toiminnan johtaminen puheenjohtajan ollessa estynyt
- Avustaa kaikissa käytännön järjestelyissä
- Kulukorvausten kuittausoikeus

Seuragraduoitsija/passisihteeri:

- Vyökoetilausien järjestäminen
- Passi-, vyö-, graduointilomake, yms. hankinnat
- Passien kirjoittaminen, yhteydet lajiliittoon, arkistointi

Rahastonhoitaja:

- Hoitaa maksuliikenteen, tositteiden arkistointi
- Osallistuu budjetin laadintaan

- Jäsenten maksureskontran ylläpito ja seuranta
- Jäsenrekisteritietojen ylläpito

Tiedottaja

- Sisäinen ja ulkoinen tiedottaminen
- Kuuluminen seuran tiedotustiimiin

Jäsen

- Erillisprojektien toteuttaminen
- Käytännön järjestelyihin osallistuminen

Johtokunnan tehtävät ovat samat, kuin vuonna 2024.

Muut toimihenkilöt:

Kotisivujen hoito: V-M Karinkanta. Pekka Reinikainen

Seuragraduoitsija: Veli-Matti Karinkanta. Kurssigraduoijat: Ali Kulhia, Teemu Pajunen ja Rami Hanweg.

Hallituksen johtokunnan jäsen tai hänen edustajansa on vapautettu harjoittelumaksusta.

Tiedotus: Seuran jäsenistön yhteydenpitokanavana toimiin syokonkanjudo@gmail.com sähköposti. Tämän lisäksi jokaisella treeniryhmällä on oma Whatsapp-ryhmä.

Jäsenistö

Lempäälän Syokonkan Judon toiminnassa on noin 140 henkilöä.

Vastuuvalmentajia ovat:

- Juniorit ja kuntojudo eli yhteistreeni : V-M Karinkanta
- Perhejudo: Maija Sohlman ja Kim Leppänen
- Lasten Pk: V-M Karinkanta
- Judokerho: Ilari Saukonoja ja Hulda Kulhia
- Tiistaitreeni: V-M Karinkanta
- Peruskurssi: Rami Hanweg
- Fitjudo: Pekka Reinikainen

Ohjaajat

Jokaisella ryhmällä on vastuuhjaaja sekä mahdollisuuksien mukaan yksi tai useampia avustavia ohjaajia.

Vastuuhjaaja nimetään aina ennen seuraavaa kautta. Syokonkan maksaa ryhmän vastuuvallmentajalle 10€ tuntikorvauksen sekä kaudessa yhden judoliiton koulutuksen sekä yhden kotimaisen kesäleirin seuran ryhmän mukana siellä ollessa kulukorvausohjeen mukaisesti. Vastuuhjaajat ja apuohjaajat ovat vapautettuja harjoittelumaksuista.

Uusien harrastajien mukaanotto

Uudet harrastajat otetaan mukaan non stop-periaatteella ja peruskursseilla. Heidän harjoittelumaksunsa/jäljellä oleva kuukausi, päättää syyskokous.

Vyökokeet

Vyökokeita järjestetään tarvittaessa, mutta vähintään kaksi kertaa vuodessa: kerran keväällä toukokuussa ja kerran syyskaudella joulukuussa.

Vyökoetavoitteet ovat: keltaisia voita 15 kpl, oransseja voita 10kpl, vihreitä voita 5 kpl, sinisiä voita 3 kpl, ruskeita voita 2 kpl, mustia voita 1kpl.

Valmennus

Kehityshaluisille urheilijoille laaditaan valmennus- ja kilpailusuunnitelma, jossa määritellään vuosittaiset tavoitteet harjoitusten, kilpailujen ja leirien suhteen. Kehityskeskustelut pidetään tavoitteellisesti judoa harjoittelevien kanssa.

Kilpailuihin ja leireihin osallistumissäännöt

Ennen ulkopaikkakunnalle tehtäviä kilpailureissuja, on osallistuttava salikisoihin. Niiden perusteella saa kilpailija osallistua seuran tukemana esim. seuraaviin kilpailuihin budjetin rajoissa: Eden-shiai ja Ice-Power Cup Tampereella, Temponaatio Maskussa, Ryhti-shiai Raisiossa, Seibukan- ja Aprilli-shiai Kurikassa sekä Ideapark shiai, Jyväskylä-shiai ja Hämeenlinna-shiai.

Tapauskohtaista harkintaa voidaan käyttää. Tuen myöntämisessä arvioidaan myös urheilijan kehityskelpoisuus.

Syokonkan on määritellyt budjetissaan kilpailutoimintaan ja valmennukseen käytettävän rahamäärän.

Kaikessa valmennustuessa voidaan käyttää harkinnanvaraisuutta, josta päättää seuran johtokunta.

Syokonkanin johtoryhmä voi nimetä kehityshaluisen seuran urheilijan huippuryhmään. Seura kuntantaa huippuryhmän jäsenelle Backnumber.com - selkälapun ja valmennus- ja kilpailusuunnitelman mukaiset kilpailut ja leirit.

Huippuryhmää velvoitetaan:

1. Osallistumaan jaoksen toimintaa, kuten

- judonäytöksiin (kunhan sovitaan ajoissa, eikä valmennussuunnitelmassa ole aktiviteettia)
- Syokonkanin judotoiminnan markkinointiin (esim. seuramerkki näkyviin judogissa ja verkkareissa)
- Syokonkanin järjestämien leirien ohjaamiseen
- toimimaan apuohjaajana tarvittaessa
- seurajoukkueeseen tarvittaessa

2. Harjoitussuunnitelman noudattamista ja harjoituspäiväkirjan pitäminen

3. Terveet elämäntavat ja nuhteeton käyttäytyminen niin kilpailuissa, työssä, koulussa kuin myös vapaa-aikana. Urheilijan on muistettava, että hän edustaa Syokonkania.

Mikäli valmennusringin urheilija laiminlyö näitä velvoitteita, voidaan häneltä evätä oikeus edustaa Syokonkania ja/tai perua valmennustuki joko määrääjäksi tai kokonaan.

Kulukorvausten maksuperusteista

Mikäli Syokonkania edustavalle urheilijalle on aiheutunut kuluja matkustuksesta/majoituksesta sekä kilpailu- ja/tai leirimaksusta, mutta kilpailija ei pääse osallistumaan kilpailuun/leiriin punnituksen ylipainon, myöhästymisen tai muusta urheilijasta itsestään johtuvasta syystä, judoseura maksaa hänelle kulutositetta vastaan ensimmäisellä poisjääntikerralla 50% aiheutuneista kuluista. Seuraavilla poisjääntikerroilla kulutositteen mukaiset menot jätetään tällaisessa tapauksessa kokonaan korvaamatta.

Kulujen korvausten yhteydessä painotetaan urheilijan vastuita/velvoitteita seuran taloudellisen tuen vastapainona. Mikäli seuraa edustavan urheilijan poisjäänti johtuu sairastumisen tai muusta urheilijasta itsestään riippumattomasta syystä, maksetaan aiheutuneet kulut täysimääräisenä.

Syokonkanin jäsenen toivotaan hankkivan sellainen matkavakuutus, joka korvaa yllä mainitut menot ja siten minimoi jaokselle aiheutuvat ylimääräiset kulut.

Kilpailut

Syokonkan järjestää kaksi salikilpailua, yhden kevätkaudella ja yhden syyskaudella. Salikilpailu kuuluu harjoittelumaksuun.

Syokonkan kustantaa aktiivisesti ja tavoitteellisesti harjoitteleville jäsenilleen valmennussuunnitelman mukaisten kilpailujen osallistumismaksut ja km-korvaukset kuljettajille seuraavan säännön mukaisesti.

Km-korvaukset kilpailuihin: Mikäli auton kyydissä on yksi kilpailija, maksetaan kolmasosa, kaksi kilpailijaa puolet ja kolme kilpailijaa kokonaiset km-korvaukset eli 0.28 €/km. Tästä päätöksestä voidaan poiketa SM:ien suhteen.

Kilpailijat osallistuvat valmennussuunnitelmiansa mukaisesti kilpailuihin.

Leirit

Syokonkan järjestää yhden oman judoleirin. Seuran jäseniä kannustetaan osallistumaan muiden paikkakuntien judoleireille, siten että mukana on ainakin yksi valmentaja joukkuetta leirille viemässä. Syokonkan kustantaa leirille lähtevän ohjaajan/valmentajan kulut.

Tähtiseurahanke

Tähtiseurahanke etenee vuoden 2025 aikana.

Koulutus

Koulutuksessa noudatetaan Suomen Judoliiton linjauksia.

Judoseura on määritellyt budjetissaan vetäjien ja aktiivien koulutukseen ja leiritykseen käytettävän rahamäärän.

Koulutukselliset tavoitteet

Vuoden aikana kaikki 4.-2.k. judokat suorittavat Judon Perusteet (JP) (nämä kurssit jokainen kustantaa itse). Opettamisen ja Oppimisen Perusteet (OOP) kurssin korvaa seura, mikäli jäsen sitoutuu apuohjaajaksi johonkin seuran treeniryhmään. Kaikki 1.kyu. judokat suorittavat vähintään yhden SJUL:n koulutusjärjestelmään kuuluvan koulutuksen tai suorittavat EA1:n. Kaikki vähintään 1.dan judokat hankkivat EU1 tasotodistuksen.

Yhteiset opinnot kaikille:

- Judon perusteet 12 h/alueet, suositus: vihreävoisille (3.kyu)
- Oppimisen ja opettamisen perustaidot judossa, 12 h/alueet, suositus: vihreävoisille (3.kyu)
- HLU:n fyysisen harjoittelun perusteet 12h/HLU:n alueet, suositus: sinivoisille (2.kyu)

Lisäksi sinisestä vyöstä (2.kyu) ylöspäin :

-

- Taitovalmennus Judossa, 20h/Judoliitto ja Varalan Urheiluopisto
- Muksujudo 1-2 ohjaajakoulutukset, 15h/koulutus/Judoliitto ja Varalan Urheiluopisto
- Seuraohjaaja 1-2, yht. 30h/Judoliitto ja Varalan Urheiluopisto
- Kouluttajakoulutus, 15h, Judoliitto ja Varalan Urheiluopisto

- Graduoijakoulutus, Judoliitto
- Kuntojudo-ohjaajakoulutus, 15h/Judoliitto ja Varalan Urheiluopisto
- Erityisjudon ohjaajakoulutus, 18h/Judoliitto

Tuomaritoiminta

Syokonkanilla on neljä judotuomaria: kansainvälinen A-tuomari Veli-Matti Karinkanta, B-tuomari Ali Kulhia, C-tuomarit: Pekka Reinikainen ja Hulda Kulhia. Kansainvälisten tuomarimatkojen kustannuksista vastaa pääsääntöisesti Suomen judoliitto tai EJU/IJF.

Graduoijakoulutus

Judon kurssitoiminnan kehityksen edellytyksenä on, että seurassamme on graduoja. Seuragraduoiijina toimii Veli-Matti Karinkanta. Kurssigraduoiijina toimivat: Ali Kulhia, Teemu Pajunen ja Rami Hanweg.

Koulutustilaisuudet

Syokonkanin sisäisiä koulutus- ja kehittämistilaisuuksia järjestetään tarpeen mukaan.

Henkilökohtainen judoura / harjoittelun tavoitteet

Vastuuhajaajat ja henkilökohtaiset valmentajat painottavat, että jäsenillä tulee olla mielikuva omasta henkilökohtaisesta kehitymisestä ja tärkeimmistä tavoitteista muutaman vuoden päähän tarkasteltuna. Tavoite voi olla:

- Fyysisen kunnon kehittäminen (määritellään kunnon mittaamisen menetelmät)
- Kilpailumenestys (määritellään kilpailut)
- Tekniikan parantaminen (määritellään vyökokeen päivämäärä)
- Tuomaritoiminta (määritellään lisenssikorotus pvm ja/tai kilpailu lkm/v)
- Järjestötoiminta (määritellään tavoitteet, organisaatiot, jne.)

Nuorisotoiminta

Syokonkanin järjestämät harjoitukset ks. jäsenistö.

Jäsenistölle järjestetään pikkujoulut, syys- ja kevätkauden päättäjäiset sekä mahdollisuuksien ja tarpeiden mukaan muita tilaisuuksia.

Syokonkan suunnittelee jaideoi mukavaa toimintaa.

Palkitseminen

Syokonkanin palkitsemisstrategia perustuu seuraavaan 4 osa-alueeseen :

1. Aktiivisten jäsenten kannustaminen
2. Judollinen kasvu- ja kehittyminen
3. Vastuullisten tehtävien oikea organisointi
4. Rahallinen palkitseminen, julkinen tunnustus

Ansioituneiden jaoksen jäsenten palkitseminen muodostuu urheiluteksteileistä (ilmainen verryttelyasu, urheilukassi, tms.), leireistä, Judoliiton järjestämistä koulutuksista, kilpailujen kohtuuhintaisista sisäänpääsymaksuista sekä ilmaisesta osallistumisesta seuran järjestämiin jäseniltoihin (ilmainen ruoka ja juoma).

Suomen Judoliiton ansiomerkkejä haetaan tarvittaessa.

Syokonkan nimeää kilpailumenestyksen perusteella ”Vuoden Judokan”.

Poikkeuksellisesta menestymisestä voidaan palkita judoseuran johtokunnan päätöksen mukaisesti.

Stipendien myöntäminen päätetään judoseuran johtoryhmän kokouksessa. Stipendi voidaan

evätä menestyksestä huolimatta samoin perustein kuin valmennustuki tai muista poikkeuksellisista syistä.

Tiedotus- ja suhdetoiminta

Sisäinen tiedotus

Tiedottamisen kokonaisuudesta vastaa puheenjohtaja.

Harjoitusvuoroille suuntautuvasta tiedotuksesta vastaa vastuvalmentaja(t). Valmentajille ja ohjaajille pidetään ennen kauden alkua tiedotustilaisuus kaikista ohjaajalle kuuluvista vastuista ja eduista sekä toimintamenetelmistä. Sisäinen tiedotus tapahtuu pääsääntöisesti seuraavia kanavia myöten:

- Ohjaajien suullisena tiedottamisena
- www –sivujen, Whatsapp-ryhmien, somen ja seuran sähköpostituslistojen kautta

Ulkoinen tiedotus

Ulkoisena tiedottajana toimii seuran tiedottaja.

Kilpailujen ilmoittamisesta ilmoitustaululla/netissä vastaavat harjoitusten ohjaajat. Muiden tapahtumien ilmoittamisesta vastaa tiedotusvastaava.

Jaoksen kotisivujen päivittäjinä toimivat päivitykseen koulutetut henkilöt.

Suhdetoiminta

Edustajat seuran sidosryhmiin.

Syokonkan osallistuu Suomen Judoliiton syys- ja kevätiittokokoukseen.

Ennen Syokonkanin nimissä tapahtuvista kannanotoista on etukäteen keskusteltava ja sovittava seuran johtokunnan kokouksessa. Judoliiton yleisiin kokouksiin osallistuu seuran puheenjohtaja tai valtuutettu johtokunnan jäsen.

Alueellinen

Aluetoimintaa kehitetään kaikkien Pirkanmaan judoseurojen kanssa yhteistyössä. Osallistutaan kaikkiin alueen tapahtumiin mahdollisimman aktiivisesti.

Yhteistyö lajin ulkopuolelle

Yhteistyötä alueen koulujen ja muiden urheiluseurojen kanssa pyritään pitämään aktiivisena.

Talous

Varainhankinta

Varainhankinta muodostuu pääosin harjoittelumaksuista.

Tämän lisäksi seura kohentaa talouttaan järjestämällä erilaisia judotapahtumia.

Maksut vuodelle 2025

Syyskokous päättää harjoittelumaksut. Pääosan judojaoksen maksusta maksetaan syyskuussa, jolloin maksetaan syyskauden harjoittelumaksu. Tammikuussa maksetaan kevätkauden harjoittelumaksu. Harjoittelija voi halutessaan maksaa koko harjoittelukauden maksun kerralla syyskauden alussa.

Lisäksi jokainen jäsen hankkii Judoliiton lisenssin SuomiSportista.

Muita maksuja:

Syyskokous päättää graduointimaksut.

Tilavuokrat

Maksamme Ideapark Oy:lle salivuokraa.