

Hontai Judo **panostaa nuoriin**

Pohjois-Helsingin Suutarilassa toimiva Hontai Judo aloitti tammikuussa 20. toimintavuotensa. Hontailaiset ovat tulleet tunnetuksi erityisesti junioritoiminnastaan. Tällä hetkellä seurassa on vajaat 150 jäsentä, joista aikuisia on noin parikymmentä. Hekin ovat lähinnä oman seuran kasvatteja.



Hontain erityisryhmä.

Hontai Judo sai alkunsa, kun seuran perustajat **Satu** ja **Staffan Lindgren** huomasivat, että monille juuri kouluikään tulleille lapsille ei ollut Puistolassa kaupunginosassa (Suutarilan vieressä) juurikaan järjestettyä toimintaa. Näin syntyi ajatus judotoiminnan aloittamisesta Puistolassa.

Seuran tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille monipuolista liikuntaa ja onnistumisen hetkiä lapsen motorisista kyvyistä riippumatta. Jokaisen onnistumisen hetken pitäisi Hontain filosofian mukaan tuottaa vetäjälleen yhtä suurta mielihyvää kuin oman oppilaan voittama ottelu.

– Pidämme tärkeänä, että jokainen lapsi ja nuori voi harjoitella judoa omista lähtökohdistaan ja että heidät huomioidaan yksilöinä. Usein vähemmän liikunnalliset lapset putoavat pois ensimmäisinä, mutta juuri he tarvitsivat judon kaltaista liikuntaa paljon enemmän kuin liikunnallisesti lahjakkaat. Jokainen onnistumisen hetki on heille askel eteenpäin, 5 danin vyöarvon omaava Staffan Lindgren kiteyttää.

Suomen Judoliiton 50-vuotisjuhlassa vierailut **Ichiro Abe** (10 dan) korosti judon harjoittelun kasvatuksellisia



Staffan Lindgren

tavoitteita sekä toivoi judon harjoitteluun pitkäjännitteistä suhtautumista. Samoja asioita Hontaissa on painotettu koko seuran toiminnan ajan.

– Tarjoamme Hontai Judossa nuorille ja myös vanhemmille mahdollisuuden kehittää fyysisiä taitojaan samalla, kun he oppivat ottamaan vastuuta itsestään ja harjoittelukavereistaan. Tässä olemme onnistuneet hyvin. Seuran omat kasvatit toimivat harjoitusten vetäjinä ja puuhamiehinä seuran omissa tapahtumissa, Lindgren painottaa.

Seuran tiedotteessa muistutetaan, että omien rajojen löytäminen ja laajentaminen turvallisesti, on tärkeä osa nuorten kasvua ja kehittymistä aikuisiksi.

Seuran jäsenistä pidetään huolta

Hontaissa on panostettu nuorten yhteisöllisyyteen ja yksilöiden huomioi-

miseen. Ryhmät halutaan pitää pieninä, jotta nuorista pystytään pitämään kunnolla huolta. Nuorten peruskurssi järjestetään kerran vuodessa syksyisin ja siihen otetaan vain 25 kurssilaista. Kurssit täyttyvät puskaradion välityksellä jo elokuun alussa.

– Panostamme judokoidemme kouluttamiseen ja kasvattamiseen kaikilla tasoilla, emme kurssitoiminnan pyörittämiseen, Lindgren korostaa.

Judouransa Hontaissa aloittavat nuoret ovat jaksaneet pysyä hyvin lajin parissa toinen toistaan kannustaen. Hyvä yhteishenki ja toisten huomiointi lisäävät yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, joten lopettamiset ovat tavanomaista harvinaisempia. Vain mukana olemalla, judoa harjoittelemalla, voi edistyä, Staffan tähdentää ja jatkaa:

– Lopettaneet eivät edistä judoa. Seurassamme judon aloittaneita on lähes 500, joista 150 on edelleen mukana. Näistä peräti 9 on suorittanut mustan ja 7 ruskean vyön.

Seurahenkeä ja yhteneväisyyttä ylläpidetään myös monissa eri tapahtumissa, johon seuran jäsenet aktiivisesti osallistuvat. Tatamin ulkopuolella pidetään erilaisia seuraleirejä, joihin



osallistuvat myös junioreiden vanhemmat. Muksuille järjestetään ulkoiluretkiä ja tatamilla (judomatolla) yöpymisiä. Varoja kerätään yhteisissä talkoissa ja lasten vanhempia kannustetaan mukaan kaikkeen toimintaan, sillä heidän mukanaolonsa edesauttaa lasten pysymistä mukana judossa!

Kansainvälisyys osana kasvatusta

Hontai on ehtinyt mukaan myös EU:n nuorisovaihtoprojekteihin, joissa eri

maiden seurat voivat vieraila toistensa luona EU:n rahoittamana. Hontalaiset olivat ensimmäisellä reissullaan viikon Pohjois-Italiassa Coneglianon kaupungin judokoiden vieraana teemoilla "Liikunta yhdistää" ja "Syrjäytymisen ehkäisy". Osittain tämän inspiroimina aloitimme seuraavana talvena oman erityisryhmän harjoitukset. Vastaavasti coneigliolaiset tulivat viikoksi vastavierailulle Helsinkiin tutustumaan suomalaiseen luontoon ja luonnonsuojeluun.

– Vanhempien nuorten ryhmä on käynyt harjoitusmatkoilla myös Espanjassa ja Japanissa sekä kilpailumatkoilla Ruotsissa, Virossa, Tanskassa ja Hollannissa. Parhaillaan etsimme myös muille pidempään harjoitelleille jatkoryhmille omia ystävyyskohteita, seuran toinen voimahahmo Satu Lindgren (1 dan) kertoo.

Kustannukset kuriin

Hontain vuosibudjetti on noin 45 000



euroa, josta salivuokra vie lähes puolet. Salilla on mattotilaa noin 120 neliötä, mutta yhtenäisen tilan rikkoo salin keskellä oleva tukipilari. Tilat ovat yksityisomistuksessa ja sijaitsevat teollisuusrakennuksessa. Suihkuja on vain yksi. Sali on kuitenkin kokonaan Hontain käytössä. Treenejä on kaikkina muina päivinä paitsi sunnuntaisin.

Seura tekee aktiivisesti talkootyötä, jotta kilpailu- ym. kuluja saadaan katettua. Vetäjille ei makseta muuta kuin heidän koulutuskustannuksensa.

Seura maksaa aluemestaruuskisoihin, SM-kisoihin ja junnucupeihin osallistumiset. Myös edustusvalmennusleirien kustannukset maksetaan seuran puolesta. Lisäksi ryhmissä on joitakin judokoita, joille on taloudellisin ja sosiaalisin perustein myönnetty vapaapaikka.

– Kilpailuihinkin meillä rohkaistaan, mutta hyväksymme myös sen, että kaikki eivät ole kilpailuhenkisiä. Meillä leikitään enemmän ja otetaan vähemmän randoria kuin muualla. Panostamme erityisesti tekniikkaan ja olemme saaneet hyviä tu-

loksia kilpailuista myös näillä metodeilla, Satu Lindgren korostaa.

Hontai Judolla on nuorten SM-tasolta 65 mitalia ja seura on ollut kerran eniten mitaleja yksissä nuorten SM-kisoissa saavuttanut seura. Lindgrenien tyttärellä **Stellalla** on myös useita aikuisten SM-mitaleja, kultainen mukaan lukien. ■



Aleksi osoittaa voittajan.

Nuoria tuomareita

Judossa voi edetä monia polkuja.
Tuomarina toimiminen on yksi niistä.

■ Hontai Judon juniorikasvatukseen kuuluu kannustaminen tuomaritoimintaan, toteaa judotuomarina yli 30 vuotta toiminut **Staffan Lindgren**. Tuomarilisenssin suorittaneista yhdestätoista nuoresta on tällä hetkellä aktiivisina tuomareina yksi A-tuomari ja kolme sinivöistä B-juniorikäistä D-tuomaria.

Joona Hirvensalo (16 v.), **Lari Luhtanen** (15 v.) sekä **Aleksi Mikko-la** (15 v.) saivat onnistuneen testikisan jälkeen D-tuomarilisenssinsä viime syksynä. Sen jälkeen kisatehtäviä on jokaisella ollut muutama.

Vuonna 1980 syntyneellä **Timo Lehtosella** on voimassa oleva A-lisenssi. Hän on toiminut ahkerasti tuomarina myös Ruotsissa ja Virossa. Lehtonen sanoo itse kilpailleensa hyvin

vähän, mutta halusi edistyä judourallaan panostamalla tuomaritoimintaan.

Nuorempi kolmikko ei vielä varmuudella osaa sanoa mitkä heidän judolliset tavoitteensa ovat. Kaikkia kiinnostaa tällä hetkellä kilpaileminen tuomaritoimintaa enemmän.

– Menin kurssille, kun se sattui olemaan sopivaan aikaan. Ei ollut tärkeämpäkään tekemistä ja tuomaritoiminta kiinnosti, Lari perustelee.

– Minulle se oli sellainen osa-alue, josta en tiennyt yhtään mitään. Kuvittelin, että tuomari ylhäisessä yksinäisyydessään tietää lajista kaiken ja viittoilee sen perusteella pisteitä taululle. Ajattelin, että olisi mukavaa yltää samaan, Joona muistelee.

– Halusin kehittyä judossa. Tuomarikoulu oli hyvä keino saada lisää si-

sältöä judon harjoitteluun, Alekski lisää.

Juniorituomarikursseja ei järjestetä erikseen, vaan kurssit ovat kaikille samansisältöisiä. Alle 15-vuotiaatkin voivat käydä kurssin, mutta silloin he ovat Z-tuomareita. D-lisenssin saa täytettyään 15 vuotta ja läpäistyään testin.

Koulutus sopii kaikille

Tuomarikoulutuksen peruskurssi on kaksiosainen ja kaikille avoin. Ensimmäisen osan pituus on 15 tuntia ja siinä tutustutaan tuomaritoiminnan perusteisiin ja sääntöihin. Toisen osan muodostaa liiton virallinen tarkkailukilpailu, jossa kouluttaja opastaa ja tarkkailee kaikkia koulutettavia. Täydennys- ja jatkokoulutusta on mahdollisuus saada useilla kursseilla vuosittain.

Nuoria Hontain tuomareita ei omien sanojensa mukaan tuomarina toimiminen juurikaan jännitä. Pitää vain pitää pää kylmänä ja epäselvissä tilanteissa vilkuilla kulmatuomareita. Kulmiin sijoitetaankin aina kokeneita tuomareita, jos päätuomari on aloittelija.

– Haastavinta tuomaritoiminnassa on olla näkymätön. Alussa se on vaikeaa, kun on niin paljon asioita, joihin pitää kiinnittää huomiota. Kilpailijoiden lisäksi pitää muistaa myös kulmatuomarit, Joono pohtii.

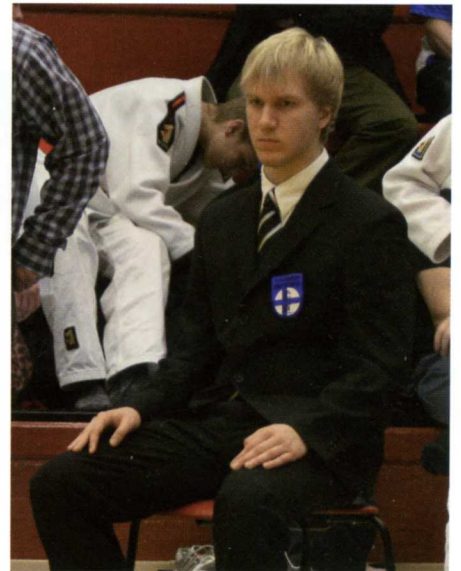
Aleksin mielestä oma kilpaileminen jännittää paljon enemmän. Tässä vaiheessa nuorten tavoitteena on vain kehittyä paremmaksi. Tuomarikoulutuksesta on heidän mielestään hyötyä myös siksi, että samalla oppii säännöt kunnolla.

– Kaikille tuomareille satelee kommentteja maton reunalta ja virheitäkin sattuu, mutta kolmen tuomarin järjestelmä takaa jokseenkin oikeat tuomiot, Joono muistuttaa.

Hontailaisille on omasta mielestään hyötyä siitä, että tuomarikoulutukseen on lähtenyt samasta seurasta muitakin.

– Tapahtumista ja kisoista on mukava keskustella keskenään ja voimme tukea toinen toistamme, Lari sanoo.

Timon, Joonan, Aleksin ja Larin mielestä hyvän tuomarin tulee olla oikeudenmukainen, uskottava ja tietää mitä tekee. Näitä ominaisuuksia voi kehittää parhaiten käymällä kisoissa. ■



Joono tiukkana kulmassa.



Lari keskittyneenä.

JUDOTUOMAREIDEN TASOT

Lisenssi	Ikä	Vyö	Vähimmäisvaatimus	Peruskelpoisuus	Erityishyväksynnällä
D	15	2 k	Kilpailukokemus ja peruskurssi	C-, D- ja E-nuorten kansalliset	Kansalliset kilpailut, ei kuitenkaan valio- eikä arvokilpailut
C	18	2 k	Kilpailukokemus ja peruskurssi tai D-lisenssi	Kansalliset kilpailut, ei kuitenkaan valio- eikä arvokilpailut	Kansalliset valiokilpailut, valitut kansainväliset kilpailut
B	18	1 k	Vähintään 16 kilpailua C- tai D-lisenssin aikana	Kansalliset kilpailut, nuorten SM, ei muut arvokilpailut	Muut arvokilpailut, valitut kansainväliset kilpailut
A	22	1 d	Vähintään 20 kilpailua B-lisenssin aikana	Kaikki kansalliset ja sallitut kansainväliset	