

# Maajoukkueiden valmennusmenetelmät Suomen kendoseurojen keskusliitto ry:n lajeissa

Valmentaja -ja ohjaajakoulutus III-taso

Tea Pihlaja  
Suomen kendoseurojen keskusliitto ry  
2025

<b>1. Johdanto</b>	<b>1</b>
1.1. Maajoukkuevalmentajien valintaprosessi	2
1.2. Liiton lajien maajoukkueiden valmennustiimit	2
1.3. Kisamenestys liiton lajeissa	4
<b>2. Lajit ja valmennusmenetelmät</b>	<b>6</b>
2.1 Kendo ja maajoukkuevalmennus	7
2.1.1. Kendon kilpailumuoto	7
2.1.2. Kendon lajiansalyysi	8
2.1.3. Valmennustoiminnan tavoitteet	10
2.1.4. Kuvaus maajoukkue toiminnasta	10
2.1.5. Maajoukkueen valintaperusteet	12
2.1.6. Haasteet valmennuksessa	13
2.1.7. Miesten ja naisten valmennus kendossa	13
2.2. Jodo ja maajoukkuevalmennus	14
2.2.1. Kilpailumuoto	14
2.2.2. Jodon kilpailun ominaispiirteet	15
2.2.3. Jodon lajiansalyysi	15
2.2.4. Kuvaus maajoukkue toiminnasta	17
2.2.5. Valmennustoiminnan tavoitteet	20
2.2.6. Valintaperusteet	20
2.2.7. Haasteet	21
2.3. Iaido ja maajoukkuevalmennus	21
2.3.1. Kilpailumuoto	21
2.3.2. Iaidon kilpailun ominaispiirteet	22
2.3.3. Iaidon lajiansalyysi	23
2.3.4. Kuvaus maajoukkue toiminnasta	24
2.3.5. Iaidon valmennustoiminnan tavoitteet	25
2.3.6. Iaidon maajoukkueen valintaperusteet	25
2.3.7. Haasteet	26
<b>3. Kendon, iaidon ja jodon kilpailu ja fysiologia</b>	<b>26</b>
3.1. Palautuminen ja urheiluvammojen ehkäisy	27
3.2. Tyypilliset urheiluvammat lajeissa	28
<b>4. Liiton maajoukkueurheilijoiden kokemus maajoukkue toiminnasta</b>	<b>29</b>
4.1. Maajoukkue toiminnan kyselyn tulokset	29
<b>5. Huippu-urheilun valmennus</b>	<b>33</b>
5.1. Valmentamisen teoreettisia malleja	33
5.2. Valmennus ja valmentajan rooli	35
5.3. Palautteen anto valmennuksessa	37
5.4. Valmennuskauden ohjelmointi huippu-urheilussa	37
5.5. Ravitseminen	38

5.6. Psyykkinen valmennus	39
<b>6. Pohdinta</b>	<b>41</b>
6.1. Valmennuksen teoreettiset mallit ja valmennus Liiton lajeissa	41
6.2. Lajien valmentajat Liitossa	44
6.3. Valmennustoiminnan rakenne	45
6.4. Liiton lajien kilpailu	48
6.5. Jodon ja iaidon valmennuksen ohjelmointi	50
6.6. Ravitseminen	53
6.7. Psyykkinen valmennus	54
<b>7. Johtopäätökset</b>	<b>55</b>
<b>Viitteet</b>	<b>58</b>
Muut viitteet	62
<b>Liitteet</b>	<b>63</b>
Liite 1. Haastattelututkimuksen peruskysymykset	63
Liite 2. Kysely FKA:n maajoukkueurheilijalle	64

# 1. Johdanto

Suomen kendoseurojen keskusliitto ry (Finnish Kendo Association, FKA, jatkossa Liitto) toimii japanilaisten miekkailuun perustuvien kamppailu eli *budolajien*: *kendo- iaido-*, *jodo-* sekä *naginata*-seurojen katto-organisaationa. Liiton lajeihin kuuluu myös *sports chanbara*, mutta tällä on oma lajiliittonsa (Suomen sports chanbaraliitto, FSCF). FKA:n perustoimintaa ovat sen jäsenseurojen ja -lajien harrastustoiminnan edistäminen Suomessa. Perustoiminnalla tarkoitetaan harjoitus- ja vyökoe eli graduointitapahtumia sekä kilpailutoimintaa. FKA on sekä Olympiakomitean kumppanuusjäsen Suomessa että suurempien kansainvälisten lajiliittojen (Euroopan kendoliitto EKF (vuodesta 1989 lähtien), Kansainvälinen kendoliitto FIK) jäsen. FKA:n toiminta kendon lajiliittona alkoi vuonna 1988 (FKA, 2025). Iaidon ja jodon harrastustoiminnan vakiintuessa Suomessa ne liitettiin FKA:n lajeiksi 2001 ja 2002. Kendo, iaido ja jodo ovat myös lajien alkuperämaan, Japanin kendoliiton (All Japan Kendo Federation) lajit.

FKA:n perustoimintaan kuuluu harjoitustapahtumat eli leirit ja seminaarit, joihin Liitto kutsuu opettajia Japanista sekä muualta Euroopasta. Vyökoejärjestelmä puolestaan tukee jokaisen lajin harjoittelijoiden yksilöllistä lajikehitystä sekä ohjaa FKA:n jäsenseurojen toimintaa. Graduointitapahtumien järjestäminen vaatii koulutettuja tuomareita vyökokeisiin, joita Liitto kouluttaa sekä ohjaajakoulutuksen että graduointilisenssikoulutuksen myötä. FKA:n kilpailutoiminta kattaa liiton lajien: kendon, iaidon ja jodon vuosittain järjestettävät Suomenmestaruuskisat, tuomarointikoulutuksen sekä maajoukkue toiminnan. Maajoukkue toiminta tähtää vuosittain järjestettäviin arvokisoihin, jotka kendon kohdalla ovat joko Euroopan- tai Maailmanmestaruuskisat (EKC, WKC), jodon ja iaidon kohdalla Euroopanmestaruuskisat (EJC ja EIC). Naginatatan kilpailutoiminta Suomessa hakee vielä muotoaan ja ensimmäinen EM-maajoukkue valittiin kesällä 2025.

Kendoliiton lajien kilpailutoiminta luetaan amatööriurheiluksi. Toiminta on vapaaehtoista - valmentajat ja managerit sekä urheilijat edistävät lajien kilpatoimintaa ilman palkkaa tai palkkioita. Liitto tukee valmennustoimintaa vuosittaisella budjetilla, joka kattaa maajoukkueen harjoittelun tilavuokrat ja osallistumisen kunkin kauden kansainvälisiin pääarvokisoihin. Liiton vuosibudjetti koostuu jäsenseurojen jäsenien lisenssimaksuista, Liiton

järjestämien tapahtumien osallistumismaksuista, vakuutusmaksuista sekä liiton saamasta Suomen valtion Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) avustuksesta liikuntaa edistävien järjestöjen yleisavustus (lajiliitot).

Tässä työssä selvitetään FKA:n lajeista kendon, iaidon ja jodon valmennustoimintaa maajoukkueetasolla. Näillä lajeilla on vakiintunutta maajoukkue- ja kilpatoimintaa sekä kansallisissa että kansainvälisissä arvokisoissa.

## 1.1. Maajoukkuevalmentajien valintaprosessi

Liitto on vuodesta 2023 lähtien valinnut hakemusperusteisesti vuosittain valmentajat ja managerit kunkin lajin EM- tai MM-kisojen edustusmaajoukkueelle (FKA, 2023). Hakijoiden (valmentaja ja manageri -tiimi) tulee esittää Liiton hallitukselle valmennettavalleen lajille suunnitelma seuraavan kisakauden valmennuksesta, sekä valmennukseen liittyvät meriitit (vyöarvo, valmennuskokemus -ja koulutus, sekä kilpailukokemus sekä mahdollinen suosituskirje).

Liiton hallituksen päätöksellä valitaan kunkin lajin valmennus- ja manageritiimi parhaimman hakemuksen perusteella. Hakemukset tulee lähettää kahden kuukauden sisällä edellisen kilpailukauden pääarvokisojen (EKC, WKC, EIC, EJC) ajankohdasta.

Ennen vuotta 2023 valmentajille ja managereille ei ollut valintaprosessia, vaan maajoukkueita valmensi useimmiten maan korkeimman vyöarvon omaava lajin harrastaja. Kendossa vuosina 1990-2014 Japanin kendoliitto lähetti vuosittain ammattiopettajia, ns. *haken sensei*, Suomen kendon kehitystä edistämään. Tämä ammattiopettaja toimi myös Suomen kendomaajoukkueen valmentajana (Salonen, 2017). Japanin kendoliiton ammattiopettajan läsnäolo edellytti säännöllisten harjoitusten sekä harjoittelu- ja maajoukkueleirien järjestämistä. *Haken sensei* -järjestelmä toi Suomen kendomaajoukkueelle mahdollisuuden ammattivalmentajien opetukseen sekä rakennetta koko Suomen kendotoiminnalle, vaikuttaen tätä kautta myös muiden lajien valmennustoiminnan rakenteeseen.

## 1.2. Liiton lajien maajoukkueiden valmennustiimit

Liiton lajit ja niiden kilpatoiminta voidaan luokitella amatööriurheiluksi. Liiton maajoukkuevalmentajilla on harvoin ollut koulutustaustaa urheilusta – esimerkiksi yleistä valmentajan tutkintoa. Sen sijaan, yhteistä edellisille ja nykyisille maajoukkuevalmentajille on

pitkä kilpailutausta valmentamastaan lajista. Kaikkien lajien kilpailuvuosien aikana valmentajien koulutustausta on ollut pääasiassa samanlainen.

Liitto tarjoaa kaikille harjoittelijoille mahdollisuutta kouluttautua ohjaajiksi valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen I-tasolla, II-tasolla sekä III-tasolla (Salonen, 2007). Koulutuksista ensimmäinen taso (valmentaja- ja ohjaajakoulutus, VOK-1) on valtakunnallinen ja järjestetään yhteistyössä paikallisen liikunnan aluejärjestön, esim. Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (ESLU), kanssa. Tämän jälkeen on mahdollista suorittaa II- ja III- tasoja. Iaidon ja jodon päävalmentajat ovat suorittaneet Liiton II-tason ohjaajakoulutukset. Valmentajien on myös mahdollista suorittaa muita kuin liiton järjestämiä koulutuksia, ja Liitto tukee tätä mahdollisuuksien mukaan.

Jokaisen valitun maajoukkuevalmentajan sekä managerin tulee suorittaa Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) antidoping (Puhtaasti paras) ja reilun pelin (Reilusti paras) -koulutukset (SUEK, 2025). Liiton maajoukkuevalmentajien ja managerien tulee lisäksi suorittaa Olympiakomitean Vastuullinen valmentaja -koulutus (Suomen Olympiakomitea, 2025). Valmentajat sitoutuvat noudattamaan sekä antidoping- ja reilun pelin sääntöjä (SUEK, 2025) että Liiton kurinpitösäännöstöä (FKA, 2025) allekirjoittamalla valmentajasopimuksen (FKA, 2025a).

FKA:n lajivalmentajan tehtäviin kuuluu: 1) laatia maajoukkueen valintakriteerit yhdessä managerin kanssa; 2) suunnitella valmennuskaudelle harjoitusohjelma, laatia yhdessä urheilijoiden kanssa harjoitus- ja kilpailusuunnitelma ja antaa palautetta sen suorituksesta; 3) ohjata maajoukkueingin harjoituksia, osallistua maajoukkueilleille, -tapahtumiin, sekä kilpailuihin; 4) liiton hallitukselle ehdotettavan maajoukkueen valinta; 5) pyrkiä parhaansa mukaan avustamaan valmennettaviensa kilpailumenestystä (FKA, 2023).

Managerin tehtäviin kuuluu: 1) käynnistää maajoukkueen hakuprosessi, ottaa vastaan ilmoittautumiset ringiin ja tiedottaa ringin jäsenistä Liitolle; 2) pitää huolta maajoukkue toiminnassa olevien (urheilijoiden ja valmentajan) sopimusten mukaisten velvollisuuksien suorittamisesta (esim. antidopingkoulutus); 3) hoitaa maajoukkueinginkauden aikana maajoukkueingin harjoitusten, leirien, ja tapahtumien käytännön järjestelyt (mm. harjoitustilavaraukset); 4) hoitaa kansainvälisten arvokisojen käytännön järjestelyt maajoukkueen puolesta: majoitus, ruokailut, kuljetukset, sekä matkatukihakemukset ja toimii ensisijaisena kontaktina tapahtumien ja kilpailujärjestelyiden käytäntöön liittyvissä asioissa. Manageri toimii myös ensisijaisena kontaktihenkilönä, mikäli urheilijoilla on salassapidettäviä terveystietoja (mahdolliset antidoping-vapautukset) tai mikäli maajoukkueen jäsenten ja valmentajan välillä on ongelmia (FKA, 2023).

### 1.3. Kisamenestys liiton lajeissa

Pian Liiton perustamisen jälkeen, aloitettiin lajien kansainvälinen kilpatoiminta. Kendon kansainvälinen kilpatoiminta alkoi vuonna 1990, jolloin Japanin kendoliitto lähetti ensimmäistä kertaa *haken sensein* Suomeen. Suomalaiset osallistuivat tällöin ensimmäistä kertaa EKC:hen ja saavuttivat miesten yksilösarjassa Fighting Spirit -palkinnon.

Kendossa arvokisamenestystä saavutettiin ensi kertaa vuonna 1993 naisten EM-joukkuepronssilla, ja sittemmin naisten kendomaajoukkue on saavuttanut vuonna 1996 EM-joukkuekultaa, 1998 EM-joukkuehopeaa ja EM-yksilöpronssia, 1999 EM-joukkuekultaa ja EM-yksilöpronssia, 2001 EM-joukkuekultaa ja 2022 EM-joukkuepronssia.

Iaidon ja jodon maajoukkueet ovat osallistuneet kansainvälisiin arvokilpailuihin vuodesta 2004 lähtien. Ensimmäisinä vuosina (2004-2008) iaidon ja jodon EM-maajoukkueet kartuttivat lähinnä kisakokemusta ja saivat Fighting Spirit -palkintoja (yhteensä 6 kpl). Ensimmäinen mitalisijoitus iaidon arvokisoissa saavutettiin yksilötasolla vuonna 2009 (pronssia) ja jodossa vuonna 2011 (hopeaa). Vuodesta 2009 lähtien iaidossa on saavutettu yhteensä 13 pronssia, 5 hopeaa ja 4 kultaa yksilötasolla, sekä 1 pronssi, 2 hopeaa ja 2 kultaa joukkueetasolla. Jodossa on vuodesta 2011 saavutettu 12 pronssia, 5 hopeaa ja 9 kultaa yksilötasolla. Kendon, iaidon ja jodon kisamenestystä (arvokisamitalien lukumäärä) EM-kisoissa (EIC ja EJC) on kuvattu Taulukossa 1.

Taulukko 1. Kendon, iaidon ja jodon maajoukkueiden kisamenestys lajien EM- tai MM-kisoissa (WKC) vuosina 2002-2025. Vuodet 2020 ja 2021 eivät ole taulukossa, sillä kyseisinä vuosina ei järjestetty kansainvälisiä kisoja Covid-19 pandemian takia. Kendon tulokset ovat joko EM-kisoista (EKC) tai MM-kisoista (WKC) riippuen siitä kumpi tapahtuma on järjestetty kyseisenä vuonna. Iaidon ja jodon tulokset ovat lajien EM-kisoista (EIC tai EJC). EM-kisojen tuloksissa (EKF, 2025) ja WKC-tuloksissa (FIK, 2025) keltainen väri ilmaisee kultamitalin saavutusta, FS tarkoittaa fighting spirit-palkintoa, m tarkoittaa miesten kategorioita, n tarkoittaa naisten kategorioita, lukuarvot ilmaisevat kyseisen mitalin lukumäärää. Harmaalla merkittyinä vuosina ei lähetetty iaidon tai jodon maajoukkueita EM-kisoihin.

Vuosi	Iaido	Jodo	Kendo
1993			EKC pronssi joukkuekisa (n) FS 1 (m)
1996			EKC kulta joukkuekisa (n) pronssi joukkuekisa (m)

1997			WKC FS joukkuekisa (m) FS joukkuekisa (n)
1998			EKC hopea joukkuekisa (n) pronssi 1 (n)
1999			EKC kulta joukkuekisa (n) pronssi 1 (n)
2001			EKC kulta joukkuekisa (n)
2002			EKC hopea 1 (n)
2003			WKC FS 1 (m)
2004	EIC FS 1	EJC -	EKC hopea joukkuekisa (m) pronssi joukkuekisa (n) FS 1 (n)
2005	EIC FS 1	EJC -	EKC FS joukkuekisa (n)
2006	EIC FS 2	EJC FS 1	WKC FS 1 (m)
2007	EIC -	EJC -	EKC FS joukkuekisa (n)
2008	EIC -	EJC FS 1	EKC pronssi joukkuekisa (n)
2009	EIC pronssi 1	EJC -	WKC FS joukkuekisa (n) FS 1 (n)
2010	EIC kulta 1	EJC FS 1	EKC hopea 1 (m) pronssi joukkuekisa (n) FS joukkuekisa (m)
2011	EIC pronssi 1 FS 1	EJC hopea 1	EKC FS joukkuekisa (m) FS 1 (m)
2012	EIC FS 1	EJC FS 1	WKC FS joukkuekisa (m) FS 1 (m)
2013	EIC hopea 1 pronssi 1 FS 1	EJC hopea 1 pronssi 1	EKC FS joukkuekisa 2 (m)
2014	EIC hopea 2 FS joukkuekisa	EJC kulta 1 hopea 1 FS 1	EKC FS 1 (m)

2015	EIC pronssi 1 FS 1	EJC hopea 3 FS joukkuekisa	-
2016	EIC FS 1	EJC kulta 1 pronssi 1 FS 1	-
2017	EIC hopea joukkuekisa	EJC kulta 1 hopea 1	EKC FS 1 (n) FS joukkuekisa (n)
2018	EIC kulta 1 hopea joukkuekisa pronssi 1	EJC pronssi 2	WKC FS joukkuekisa (m)
2019	EIC pronssi 2	EJC pronssi 2	-
2022	EIC kulta joukkuekisa kulta 1 FS 3	EJC kulta 2 pronssi 2 FS 1	EKC pronssi joukkuekisa (n) FS joukkuekisa (m)
2023	EIC kulta 1 hopea 1	EJC kulta 2 pronssi 1 FS 2	-
2024	EIC kulta joukkuekisa hopea 1 pronssi 2	EJC kulta 2 pronssi 1 FS 1	WKC FS joukkuekisa (n)
2025	EIC pronssi joukkuekisa pronssi 4 FS 2	EJC pronssi 2 FS joukkuekisa	EKC FS 1 (n)

FKA pitää kisatuloksista omaa rekisteriään, sekä kansallisista että kansainvälisistä kilpailumenestyksistä. Liitto myös raportoi kisatuloksensa KIHU:n eli Huippu-urheilun instituutin ylläpitämään kansalliseen menestysseurantapalveluun.

## 2. Lajit ja valmennusmenetelmät

Lajeina kendo, jodo ja iaido ovat varusteiltaan hieman erilaisia, vaikka kaikki ovat japanilaisia samuraiden perinteisiin perustuvia miekkailulajeja. Kaikissa lajeissa käytetään perinteistä japanilaista asua *keikogitā* ja *hakamaa*, lisäksi iaidossa (ja jodossa) käytetään *obia* eli vyötä. Kilpailuissa ja harjoittelussa ollaan avojaloin.

Kendossa käytetään lisäksi suoravarusteita (*bogu* eli *men* (kypärä), *do* (rintapanssari), *tare* (lannesuoja), *kote* (*suojahanskat*). Miekkailuun kendossa käytetään bambusäleistä (tai synteettisestä materiaalista) tehtyä *shinaita*. Kendo-ottelussa on täysi kontakti, mutta osumia tehdään vain *shinailla* tiettyihin paikkoihin. Ottelut kendossa ovat sääntöjä noudattavia vapaaotteluita kisaajien kesken kolmen tuomarin edessä. Voitto tai häviö perustuu osumista annettuihin pisteisiin (lippu) ottelun aikana.

laido ja jodo ovat lajeja, joissa kilpailumuotona on *kata* (ennalta määrätty liikesarja), eikä vapaaottelua käydä. Jodossa käytetään valkotammista sauvaa eli *jo'ta* ja puista miekkaa eli *bokkenia*. Jodon kilpailussa ei käytetä suojarusteita, vaikka *kata*-suoritukset tehdään pareittain ja lajissa vartalokontaktia tulee ranteisiin, solar plexukseen eli sisuspunokseen, vatsaan ja kylkiin. Päähän osuvat lyönnit tulee väistää.

laidossa *kata* tehdään yksin käyttäen joko oikeaa, terävää japanilaista miekkaa (*katana*, *nihonto*) tai sen jäljitelmää eli *iaitoa*. Kuten kendossa, ottelut laidossa ja jodossa käydään kolmen tuomarin edessä ja voitto perustuu tuomareiden antamiin pisteisiin (lippuhin). Osumien (ennalta määrättyt oikeat osumakohteet) lisäksi *kata*-muotoisissa kisoissa arvostellaan suorituksen teknisiä, ja esteettisiä ominaisuuksia. Lajien erilaisuus ja kilpailumuoto vaikuttavat oleellisesti myös niiden valmennustoimintaan.

## 2.1 Kendo ja maajoukkuevalmennus

### 2.1.1. Kendon kilpailumuoto

Kendossa kilpailu on sääntöjen puitteissa tehtävää vapaaottelua kahden ottelijan kesken (Kuva 1), jossa tavoitteena on saada pisteitä annetussa ajassa (3-5 minuuttia). Pisteitä voi saada ottelijan toiseen ottelijaan tekemien osumien: pää, ranne, kylki, kurkkuun pisto (*men*, *kote*, *do*, *tsuki*) perusteella. Ottelussa tuomareita on kisakentällä kolme, jotka arvostelevat ottelua eri kulmista. Tuomarit antavat pisteitä eli nostavat punaisen tai valkoisen lipun riippuen siitä kummalla puolella kenttää pisteen tehnyt ottelija oli ottelun alussa. Tämän osoittamiseksi kilpailijat käyttävät myös punaista tai valkoista värinauhaa (*tasuki*).



Kuva 1. Do-osuma kendo-ottelussa (The Japan Times, 2015).

Kansainvälisen kendo-ottelun ottelu-aika on viisi minuuttia. Ottelu käydään paras kolmesta -systeemillä. Ratkaisuootteluissa tilanteen ollessa tasan otteluajan päätyttyä, otellaan jatkoaika, jonka kesto ei ole määritelty. Ottelua jatketaan, kunnes toinen ottelija saa pisteen.

Hyväksytyt piste edellyttävät kahden tuomarin esitystä pisteeksi. Hyväksytyt piste edellyttävät, että lyönti on osunut oikealla osalla *shinaita* (ensimmäinen kolmannes lyönneissä, *shinain* kärki pistossa) pisteen arvoiseen osumakohtaan. Osuman lisäksi edellytetään voimakasta henkeä, hyvää ryhtiä (*shisei*) ja sitä, että lyönnin jälkeen kontrolli ja valmius säilyvät (*zanshin*) (Salonen, 2025). Tuomarit esittävät (liputtavat) myös ottelijoiden sääntörikkomuksia (*hansoku*), jotka vähentävät ottelijan pisteitä. Mikäli ottelija saa kaksi *hansokua*, hänen vastustajansa saa pisteen. *Hansoku* voi olla ottelijan epäasiallinen käytös, astuminen ulos ottelualueelta tai esimerkiksi *shinain* pudottaminen.

Kendossa kilpaillaan sekä yksilö-, että joukkuekilpailussa. miehille ja naisille sekä junioreille on omat yksilö- sekä joukkuesarjansa. *Dan*-rajoitteita ei ole eli joukkuekilpailun ottelijat voivat olla esimerkiksi kaikki 6. danin vyöarvon omaavia.

Yksilö- ja joukkuekilpailut otellaan samalla formaatilla eli kahden ottelijan vapaaotteluna, mutta joukkuekisassa käydään yhteensä viisi ottelua vastapuolen joukkueen viiden ottelijan (*senpo* eli ensimmäinen ottelija, *jicho* eli toinen ottelija, *chuken* eli keskimäinen ottelija,

*fukusho* eli varakapteeni, *taisho* eli kapteeni) kesken. Joukkueessa voi olla lisäksi kaksi varalla olevaa ottelijaa. Joukkuekilpailussa viiden ottelijan roolit ovat nimien mukaisia: *senpo* luo joukkueesta ensivaikutelman vastustajalle; *jicho* jatkaa *senpon* osoittamalla linjalla; *chukenin* tehtävä on ylläpitää joukkueen asemaa vastapuolen joukkueeseen nähden; *fukushon* tehtävä on ymmärtää joukkueen luoma taktiikka; *taisho* on kilpailullisesti vahva ja joukkueen kokenut ottelija, joka pystyy ratkaisemaan joukkueen lopullisen kohtalon ottelussa. Viiden ottelun yhteispisteet vaikuttavat joukkuekilpailun voittoon.

### 2.1.2. Kendon lajianalyysi

Kendo on taito- ja tekniikkalaji, jossa ominaisuudet kuten nopeus, voima, liikkuvuus ja kestävyys, ovat tärkeitä. Kendossa ottelut käydään aina toista ottelijaa vastaan, jolloin ominaisuuksien hyödyntäminen on sidoksissa taitoon.

Ottelussa pyritään hakemaan osumapaikkaa tilanteessa, jossa molemmilla on järkkymätön asento ja asenne. Vastustajaa pyritään hämäämään kehon ja shinain liikkeillä sekä äänellä (*kiai*). Vastustajan asennosta pyritään löytämään heikkous, jolloin paikka hyökkäykselle avautuu. Tällöin nopeasti ja refleksinomaisesti asettamatta itseään haavoittuvaksi pyritään saamaan osuma vastustajaan (*men, kote, do tai tsuki*) käyttäen ääntä (*kiai*) ja oikea-aikaista vartalon liikkumista ja *shinailla* lyöntiä.

Refleksinomainen tekniikka vaatii hyvää koordinaatiota *shinain* kanssa, hiottua tekniikan hallintaa, räjähtävää lihasvoimaa, henkistä heittäytymiskykyä ja strategista pelisilmää. Kilpaileminen kansainvälisellä tasolla vaatii erinomaista fyysistä kuntoa sekä henkistä järkkymättömyyttä.

Hyvät fyysiset ominaisuudet ovat kilpailuihin valmentautumisen kannalta oleellisia. Kehittyminen kendossa ei kuitenkaan voi edetä kovin pitkälle vain ominaisuuksia harjoittelemalla, vaan tarvitaan ympäristö, jossa on riittävä määrä korkeatasoisia harjoituskumppaneita ja osaava valmennus.

Maajoukkueetason harjoittelun voi karkeasti jakaa kahtia kendosalin sisä- ja ulkopuolella tehtävään harjoitteluun. Kendosalin ulkopuolella tehtävä harjoittelu keskittyy harjoittelijan fyisiikan parantamiseen (voima, nopeus, liikkuvuus, kestävyys, kehontasapaino, lihashuolto).

Kendosalin sisällä harjoittelu keskittyy lajiharjoitteluun käyttäen *kihon* (perustekniikka), *waza* (tekniikka), nopeus-voima-kestävyys *kakari-geiko/oikomi-geiko* (jatkuvan hyökkäyksen harjoitus/vastustajaa seuraava harjoitus), *shiai-geiko* (otteluharjoitus). Harjoittelu rakentuu säännöllisen seuraharjoittelun, leirien, kilpailujen ja erityisharjoittelun (maajoukkue tai muu ryhmä) kokonaisuudeksi. Myös muu perehtyminen esim. videot, keskustelut, palaute, oma opettaminen ja osallistuminen vaikuttavat kendotaidon kehittymiseen (Salonen, 2025).

Kilpailutilanteessa ottelijan suoritus on fyysisten ominaisuuksien, taidon, vahvan psyyken ja strategiataitojen summa. Kendon perinteinen opetus, jossa korostetaan neljän mielentilan hajottavaa vaikutusta: yllätys, pelko, epäily ja hämmennys ovat hyvin linjassa urheilupsykologien yleisesti hyväksymiin näkemyksiin suorituksen hallinnasta kamppailutilanteissa vaadittavasta tasapainosta ja sen häiriöistä (Salonen, 2025).

Kendon valmentautumiseen liittyy myös laaja kirjo henkiseen tasapainoon ja oppimiseen liittyviä tekijöitä. Otteluissa eduksi oleva strateginen osaaminen on sidoksissa kendotaidon kehitykseen. Strateginen silmä muodostuu omasta lajitaidosta ja tekniikasta sekä itsetuntemuksesta ja itseluottamuksesta, jota pystyy hyödyntämään ottelun aikana; oman aloitteen vaikutuksen tunteminen ja oikea-aikaisuus ovat ratkaisevassa asemassa, mikäli haluaa voittaa kendo-ottelun (Salonen, 2025).

Voittoisa kendo kilpailussa on tehokasta, osumakohdat ovat oikeat (*men, kote, do, tsuki*), ja *ippon* (ottelun ratkaiseva piste) on mahdollista saavuttaa tekemättä kompromissia kendon estetiikan (*shisei* (ryhti), *kamae* (asento), *metsuke* (katse), *kiai* (äänenkäyttö), *ki ken tai no ittso* (mielen, miekan ja kehon yhteisliike), *zanshin* (valppaus), sekä kunnollinen ulkoasu eli varusteet) kanssa. Kilpailijan on pystyttävä käyttämään omia vahvuuksiaan (esim. *oji-waza* (vastahyökkäystekniikka), *kaeshi-waza* (hyökkäys sulavasti suoraan torjunnasta), *nuki-waza* (väistötekniikka), *dehana-waza* (hyökkäys juuri ennen vastustajan hyökkäystä), *hiki-waza* (taaksepäin astuva hyökkäys), *tsubazeriai* (miekkojen väistinlevyen törmäys) annetussa ajassa (4-5 min), omalla tyylillään ja omalla rytmillään. Hyvä kendo ulottuu myös kilpailun ulkopuolelle, eli urheilijan hyvään asenteeseen kansakilpailijoita kohtaan (Czimbalmos, 2025).

### 2.1.3. Valmennustoiminnan tavoitteet

Liiton valmennustoiminnan tavoitteena on luoda puitteet kendon kilpatoiminnan kehittämiseksi Suomessa. Liitolle kisaajien taso kansainvälisissä kisoissa sekä liiton jäsenseurojen jäsenistä arvokisoihin valitut tuomarit tuovat positiivista mainetta ja välillisesti

voi myös lisätä kiinnostusta liiton lajien uusille harrastajille, sekä luo motivaatiota jo lajien parissa harjoitteleville.

Valmentajille tavoitteena on osoittaa Suomen joukkueen korkeaa tasoa kilpakentillä. Lisäksi kendojoukkueen näyttäytyminen ulospäin viestii myös ottelijoiden hyvinvoinnista ja valmennuksen tasosta. Valmennusjohdon tavoite on luoda vahvin mahdollinen kilpajoukkue (Czimbalmos, 2025).

Valmennustoiminnan tavoite urheilijan näkökannalta on paitsi oman maan edustaminen lajin korkeimmissa arvokisoissa, myös henkilökohtainen pitkäaikainen kehittyminen, joka heijastuu positiivisesti myös urheilijan kotiseuraan ja lajin kehittymiseen Suomessa.

#### 2.1.4. Kuvaus maajoukkue toiminnasta

Kendon maajoukkue toiminta aloitetaan hyvissä ajoin ennen seuraavia arvokisoja (EM- tai MM-kisat), mutta selvästi edellisen kauden jälkeen. Kauden pituus on noin yhdeksän kuukautta. Maajoukkueharjoitukset ovat avoimia ja näitä ns. rinkiharjoituksia pidetään noin kerran kuukaudessa. Harjoitukset pyritään järjestämään eri paikkakunnilla.

Kendon maajoukkuevalmennuksessa otetaan huomioon kendon lajinomaiset piirteet: fyysisyys, taito, strategia sekä psyykkiset ominaisuudet. Taulukossa 2 on kuvattu kauden 2024-2025 kendon maajoukkueen valmennussuunnitelma. Suunnitelmassa kauden alussa fyysinen harjoittelu on suuremmassa roolissa kuin lajiharjoittelu ja loppukaudella päinvastoin. Valmennukseen sisältyy myös erityinen kuntosaliohjelma, jota voidaan tarvittaessa räätälöidä urheilijakohtaisesti. Maajoukkueella on mahdollisuus käyttää personal traineria kuntosaliohjelmien yksilöintiin. Lajiharjoittelussa otetaan erityisesti huomioon perustekniikka ja toimiminen *shiai*-tilanteessa. Perustekniikan osa-alueista jalkatyö, ryhti, shinain liike videoidaan ja maajoukkueharjoituksiin osallistuvien kehittymistä seurataan jokaisella kerralla.

Maajoukkueurheilijoita valmennetaan otteluiden strategisella puolella harjoittelemalla vastatekniikoita, ja saamaan kilpailijat käyttämään omia lajin erityistekniikoitaan (*tokui waza*). Kilpailijoita kannustetaan olemaan luovia ottelutilanteessa.

Psyykkistä valmennusta käytetään eri tavoin. Esimerkiksi fyysisesti rankat harjoitukset lisäävät joukkuehengen muodostumista. Valmennuksessa voidaan hyödyntää myös urheilupsykologian kanssa keskustelua, tai käydä valmentajien kanssa keskusteluita

harjoitteluun liittyvistä ongelmista. Myös kokeneet kilpailijat voivat jakaa omia kokemuksiaan kilpailuun valmistautumiseen ja harjoitteluun liittyen.

Taulukko 2. FKA kendon maajoukkuekauden 2024-2025 valmennussuunnitelma (Czimbalmos ja Korkalainen, 2024)

Vaihe		Aika	Tavoite
<b>Valmistautuminen kisakauteen I</b>		5 kk	Yleiskunnon ja harjoittelun kehittäminen
	Kuntosaliharjoittelu	3 x vko	
	Kestävyysharjoittelu	2 x vko	
	Lajiharjoittelu	2-3 x vko	
<b>Erityisvalmennus</b>		4 kk	
	lajispesifinen valmistautuminen	waza-harjoittelu erilaisissa tilanteissa	
	kuntosali	tuloskeskeisyys	
	atleettinen	eksplosiivisuuden ja nopeuden lisääminen	
	psykologinen valmistautuminen	vierailijaluentoja, mindfulness-harjoituksia	
<b>Esi-kilpailuvaihe II</b>			Valmennusalueiden kaventaminen suoritusta varten
	Kuntosaliharjoittelu		
	Strategia	Yksilö- ja joukkueetasolla	
	Shiai- ja ipponshobu-harjoitusten lisääminen		
	Videoanalyysi	valmennettavan omasta suorituksesta ja muiden kisasuorituksista	
<b>Kisavaihe III</b>			Suoritustason ylläpito
	Riittävä lepo ennen kilpailua		

Lisäksi kendon maajoukkueeringin kaudella järjestetään erillisiä *shiai*-tapahtumia (Shiai Event), jotka ovat paitsi kilpailuja ja toimivat työkaluna maajoukkueen valinnassa, mutta myös mahdollisuutena harjoitella kilpailutilannetta varsinaisten arvokisojen ulkopuolella. Nämä tapahtumat ovat avoimia kaikille lajin harrastajille.

### 2.1.5. Maajoukkueen valintaperusteet

Kendon maajoukkue valitaan avoimiin maajoukkueinkiharjoituksiin osallistujista. Maajoukkuevalintoihin vaikuttavat yleinen (sekä fyysinen että lajiharjoittelu) ja maajoukkueinkiharjoittelun aktiivisuus, kisamenestys (SM-kisat yms. myös kansainväliset kilpailut), asenne harjoittelua ja muita harjoittelijoita kohtaan, yksilökohtainen tekninen taitotaso ja sen edistyminen kauden aikana.

Yksilökilpailuihin valitaan yhteensä kahdeksan kilpailijaa (neljä miestä ja neljä naista), jotka ovat kategorian parhaimmat edustajat. Joukkuekilpailuun voidaan valita joko sekä yksilökisoihin valittuja ottelijoita tai kokonaan eri ottelijat. Valintaan joukkuekisan ottelijaksi vaikuttaa kilpailijan monipuolisuus toimia erilaisia vastustajia vastaan sekä joukkuehenkisyys (Czimbalmos, 2025).

### 2.1.6. Haasteet valmennuksessa

Kendon valmennus perustuu vapaaehtoistoimintaan, jolloin sekä valmennusta että kilpailua tehdään harjoittelijoiden omalla ajalla ja kustannuksella, jolloin työ ja yksityiselämä ovat hyvin merkityksellisiä urheilijan aikaresurssien kannalta. Paitsi harjoittelijoiden, myös liiton resurssit vaikuttavat osaltaan sekä kisajoukkueiden valintaan että maajoukkueessa kisaavien yksilöiden menestykseen.

Maajoukkuevalmennuksen haasteina ovat vaatimustason pitäminen riittävän kovana amatööriurheilun kontekstissa ja sen resurssien puitteissa toimimiseen; seurojen harjoitustoiminnan rakenteen, tavoitteellisuuden puuttuminen, ja vaatimustason puuttuminen; sekä valmennuksen ja seurojen välisen kommunikaation puute yhteisten ideoiden käyttämiseksi suomalaisen kendon kehittymisen kannalta.

Maajoukkueen valmennuksessa on myös käytännön haasteita. Varusteiden eli esimerkiksi harjoitusvaatteiden (*keikogi* ja *hakama*) ja suojavarusteiden kunto vaikuttaa suoraan

harjoitusten turvallisuuteen. Esimerkiksi liian pieni bogu ei suojaa iskuilta tarpeeksi ja voi johtaa harjoittelijan loukkaantumiseen. Loukkaantumisriskiä lisää myös fyysisten harjoitteiden laiminlyönti. Fyysisen kunnon ylläpitäminen on yhtä tärkeää kuin kendon lajitaidon ylläpito.

Psyykkisen valmentamisen osa-alueilla ei ole tarpeeksi osaamista, mutta tähän on kiinnitetty huomiota viime vuosina mm. kutsumalla vieraileva urheilupsykologi keskustelemaan maajoukkueen kanssa kilpailutilanteen henkisestä valmistautumisesta (Czimbalmos, 2025).

### 2.1.7. Miesten ja naisten valmennus kendossa

Maajoukkuevalmennuksessa ei tehdä eroa miesten ja naisten välillä, vaikka kendon kilpailussa on naisille ja miehille omat sarjat sekä yksilö- että joukkuekategorioissa. Valmennuksessa otetaan huomioon erikokoiset ja -tasoiset urheilijat sekä erilaiset vastustajat. Valmennettavia ohjataan oppimaan *jikeikoa* (vapaaottelua) ja *shiaita* (kilpailua, ottelua) erilaisten vastustajien kanssa. Naisten ja miesten välillä ei ole suurta eroa esimerkiksi koon tai voiman suhteen, suurin ero on fyysisessä tasapainopisteessä.

## 2.2. Jodo ja maajoukkuevalmennus

### 2.2.1. Kilpailumuoto

Jodossa kilpailu on *kata*-muotoista kahden ottelijan kesken. Kullakin ottelijalla (*shijo*) on pari (*uchidachi*), jonka kanssa *kata* tehdään samaan aikaan toisen parin kanssa (Kuva 2). Pari on useimmiten oman joukkueen jäsen. Kisasuorituksessa kilpailun järjestäjä määrittää ennalta suoritettavat *katat*, joita on tyypillisesti suorituksessa kolme tai viisi kappaletta. Katojen monimutkaisuus ja vaatimustaso kasvavat mentäessä *dan*-kategorioissa ylöspäin. Ottelun kesto on tyypillisesti 2-4 minuuttia.



Kuva 2. Jodo-ottelu EM-kisoissa (FKA, 2024).

Tuomarit EM-kisoissa ovat ennalta EKF:n valitsevia korkean *dan*-arvon opettajia. Tuomareita on kolme, jotka näkevät suoritukset eri puolilta ja eri kulmista. Euroopan arvokisoissa tuomarit arvostelevat kisasuorituksesta vain *shijon* suorituksen. Kisasuorituksen jälkeen tuomarit antavat kukin yhden pisteen (lippu) jommalle kummalle ottelijalle. Tasapeliä ei voi syntyä. Kaksi pistettä (lippua) riittää ottelun voittoon.

Kilpailuissa on *dan*-tason mukaiset yksilökategoriat. Sukupuoliin jakautuneita ryhmiä ei ole. Joukkuekilpailussa kilpailee kolme kilpailijaa toista joukkuetta vastaan. Joukkueessa kullakin ottelijalla - *senpo*, *chuken*, *taisho* - on oma roolinsa. *Senpo* suorittaa annetut katat vain *shijo*-puolelta *uchidachinaan taisho*; *chuken* suorittaa annetut katat *shijo*-puolelta *uchidachinaan taisho*, jonka jälkeen *chuken* ja *taisho* vaihtavat roolit; *taisho* suorittaa annetut katat *uchidachinaan chuken*. *Taisho* on joukkueen kapteeni ja yleensä teknisesti vahvin ottelija, jonka tehtävä on *uchidachin* roolissa nostaa muiden joukkueen jäsenten suoritustasoa sekä pystyä vahvaan suoritukseen *shijon* roolissa näiden kahden ottelun perään. *Taisholla* on rooli jokaisessa joukkueensa ottelussa, ja kapteenin rooli onkin vaativin koko joukkueen kokoonpanossa.

### 2.2.2. Jodon kilpailun ominaispiirteet

Lajille ominaista on hallitut ennalta määrättyt liikkeet kepillä (*jo*) miekkaa vastaan. Kilpailuissa ja harjoittelussa miekka on puinen (*bokken, bokuto*), mutta sen on tarkoitus toimia kuten terävä japanilainen miekka. *Jo*'ta käytetään monipuolisesti miekan hyökkäyksiä vastaan mm. lyönti-, pisto-, pyyhkäisy-, tai sidontateknikoita käyttäen samanaikaisesti ääntä (*kiai*). Lajissa on *jo*'lle 12 perustekniikkaa, joiden hallintaa arvioidaan kilpailussa. Koska kepillä ei ole terää, *jo*'n käyttäjä (*shijo*) odottaa vastustajan (*uchidachi*) hyökkäystä ja tekee vastahyökkäyksen.

Jodon tuomarointiperusteet (AJKF, 2012) ovat: taisteluhenkisyys; hyvä ryhti (*shisei*); oikeanlainen tasapaino lyöntien ja pistojen voimassa ja pehmeudessa; etäisyys (*maai*) ja ajoitus (*ma*); katse (*metsuke*); valppaus (*zanshin*); kumarrukset vastustajalle (*reiho*); mieli, jo ja keho yhdessä (*ki jo tai ittsu*); katan ja tekniikan loogisuus budon kannalta (*riai*); Japanin kendoliiton jodon teknisen manuaalin (AJKF, 2018) kata-kohtaiset tuomarointikohteet (*chakuganten*).

### 2.2.3. Jodon lajiansalyysi

Jodo on taito - ja tekniikkalaji, jossa tarvitaan sulavia liikkeitä *jo*'n hallitsemiseksi, vartalon kiertoliikkeitä, keskivartalon hallintaa mm. ryhdin ylläpitämiseksi ja paikoitellen räjähtävää eteenpäin suuntautuvaa liikettä. Lisäksi *kiaian*, ase- ja vartalon yhteisen ajoituksen (*ki jo tai no ittsu*) ymmärrystä ja hallintaa vaaditaan kaikilla tasoilla. Lajissa tulee hallita kaksi asetta *jo* ja miekka.

Jodon kilpailussa suoritettavat katat ovat Japanin kendoliiton 12 kataa (AJKF, 2018). Katat 1-6 koostuvat pääasiassa kahdesta *uchidachin* hyökkäyksestä (tai sen aikomuksesta) sekä *shijon* väistöstä ja vastateknikasta. Nämä katat (*Tsukizue, Suigetsu, Hissage, Shamen, Sakan, Monomi*) ovat useimmiten kilpailuissa alle 3. dan tasoilla. Katat 7-12 (*Kasumi, Tachiotoshi, Raiuchi, Seigan, Midaredome, Ranai*) ovat kompleksisempia tekniikoiltaan, etäisyydeltään ja ajoituksiltaan. Katoissa 7, 8, 9 ja 11 katan alkupuolella päädytään *awaseen*, josta joko *shijo* tai *uchidachi* hyökkää riippuen katasta. Katoissa 10 ja 12 alussa *shijo* estää *uchidachin* hyökkäyksen *taistosta* (miekka vyöllä). Katoissa 8, 9, 10, 11 ja 12 on suoritetaan lajin *kihonista* eli perustekniikasta poikkeavaa tekniikkaa. Kata 12 (*Ranai*) on sarjan pisin ja kompleksisin kata, joka sisältää 14 *uchidachin* hyökkäystä tai sen aietta ja *shijon* vastateknikkaa tai -teknikkayhdistelmiä. Kilpailuissa katoja 8-12 esitetään useimmiten 4. -5. dan (tai 6. dan) tasoilla.

Jodon perustekniikka on monimuotoista, *shijolle* on 12 perustekniikkaa, mutta katoissa on myös muita tekniikoita. Perustekniikat ovat; yksinkertaisia lyöntitekniikoita (*honteuchi, gyakuteuchi, hikiotoshi*); pistotekniikoita (*kaeshizuki, gyakutezuki*), pyyhkäisytekniikoita (*makiotoshi, hikiotoshi, tsukihazushiuchi, taihazushiuchi*); horjutus-, sidonta-, ja iskutekniikoita (*kuritsuke, kurihanashi, taiatari*); torjunta- ja yhdistelmätekniikoita (*tsukihazushiuchi, dobaraiuchi*).

Jodon perustekniikassa tavoitellaan ideaalia tilannetta, jossa esim. lyönnit (*honteuchi* ja *gyakuteuchi*), pistot ja pyyhkäisytekniikat (esimerkiksi *hikiotoshi, tsukihazushiuchi*) tai sidontatekniikat (*kuritsuke*) tehdään optimaalisesti käyttämättä ylimääräistä puristusvoimaa aseeseen, vaan enimmäkseen hyödyntämällä oikea-aikaista vartalonkiertoa, oikeaa kulmaa sekä eteenpäin paria (*uchidachi*) kohti tai tasapainon heikoimpaan kohtaan suuntautuvaa vartalon ja aseiden liikettä.

*Jo'ta* käyttäessä tekniikoiden suorituksessa useissa tekniikoissa kiihtyvä kepin liike saadaan aikaan liu'uttamalla asetta otteessa. Lyöntitekniikoissa hyödynnetään kulmakihtyvyyttä, liu'uttamalla otetta *jo'sta* kapeammaksi. Tällöin ote eli *tenouchi* aseesta on elastinen ja vaatii sormien ja kämmenien lihaksia ja herkkää tuntoaistia. Tavoitteena on sellainen aseiden hallinta, jossa liu'utusliikkeen voi pysäyttää koska tahansa.

Tekniikoiden suoritus vaatii sekä *shijolta*, että *uchidachilta* ymmärrystä omasta ja vastustajan tasapainopisteestä ja niiden hallinnasta. Liikkeissä käytetään esimerkiksi *uchidachin* horjunta- ja sidontatekniikoissa kepin vipuvartta ja siihen optimaalisessa suhteessa olevaa vartalon asentoa sekä käyttämään parin (*uchidachi*) asennon heikkoja kohtia (diagonaali) yhdistettynä hyvään ryhtiin, jotta tekniikasta muodostuu mahdollisimman kevyt.

Lajissa korostuu taistelullisuus, *kiain*, tekniikan ja ajoituksen hallinta, oman vartalon ja tunteiden kontrolli ja sekä parin ajoituksen ja etäisyyden hallinta (*ma* ja *ma ai*). Jodossa pyritään tilan hallintakykyyn ja tekniikan toimivuuteen vaikuttavien leikkaus- ja lyöntikulmien ymmärrykseen.

Jodon kilpailussa tarvitaan sekä oman fyysiikan että koordinaation hallintaa. Vartalon kiertoliikkeet vaativat päkiöiden, kantapäiden ja polvien sekä olkapäiden rasituskestävyyttä.

## 2.2.4. Kuvaus maajoukkue toiminnasta

Jodon maajoukkue toiminta on kausittaista ja tähtää edustusmaajoukkueen valmentamiseen seuraaviin jodon Euroopan mestaruuskisoihin (EJC). Valmennustoiminta aloitetaan 9-10 kuukautta ennen EM-kisatapahtumaa. Maajoukkue valitaan maajoukkuerinkiin hakevista lajin eritasoisista harjoittelijoista. Maajoukkuerinkiin saatetaan myös kutsua jäseniä nähdyn potentiaalin perusteella. Taulukossa 4 on kuvattu jodon valmennuskauden 2024-2025 toiminta, tarkoitus ja toteutustapa (Pihlaja, 2024).

Taulukko 4. Jodon valmennuskauden (2024-2025) tehtävät (Pihlaja, 2024).

Toiminta	Tarkoitus	Toteutus
Koko maajoukkueingon tason määrittäminen	Antaa esitietoa maajoukkueeseen pyrkivien taitotasosta valmentajalle, erityisesti uusien jäsenien tason havainnointi	Rinkiharjoitus, jossa kukin yksilö tekee katasuorituksia eri parien kanssa. Valmentaja havainnoi ja tekee muistiinpanoja kunkin yksilön osalta. Havainnot käytetään valmennussuunnitelman pohjana.
Kauden tavoitteiden määrittäminen	Toimii esitietona valmentajalle valmennettavan motivaatiosta ja asettamista tavoitteista. Urheilija pohtii omia kisa- ja harjoittelun tavoitteita sekä reflektoi mahdollisia kehityskohteita.	Kirjallinen kysely maajoukkuerinkiläiselle, jossa on avoimia kysymyksiä tavoitteista ja omaa pohdintaa kehityskohteista. Kysymys myös tukiharjoittelumuodoista.
Oman suorituksen videointi ja analyysi	Havainnollistaa urheilijalle miltä oma suoritus näyttää ulkopuolelta. Opettaa urheilijaa tarkistamaan tekniikkaa. Valmentaja saa vertailumateriaalia teknisestä suorituksesta verrattuna aiempaan omaan havainnointiin. Valmentaja tekee mahdollisia korjausehdotuksia tekniikkaan. Molempien taholla tekemät analyysit toimivat pohjana yksilölliselle valmennussuunnitelmalle.	Urheilija tekee videon omasta katasuorituksesta harjoituksissa. Urheilija analysoi videon itsenäisesti ja lähettää videon valmentajalle. Valmentaja tekee oman analyysinsä videosta.
Valmennuskeskustelu	Tavoitteena on luottamussuhteen luominen urheilijaan ja yksilöllinen palaute. Urheilija kertoo kirjallisen kyselyn pohjalta tavoitteistaan valmentajalle. Videoanalyysin läpikäynti sekä valmentajan että urheilijan omien havaintojen perusteella antaa molemmille perspektiiviä urheilijan taitotasosta.	Urheilijan ja valmentajan kahdenkeskinen keskustelu, jossa käydään läpi kirjallinen kysely sekä videoanalyysi ja tehdään valmennussuunnitelma. Pidetään etäkokouksena.
Valmennussuunnitelman laatiminen	Suunnitelman tavoite on toimia urheilijan apuna harjoitusten tavoitteiden asettamisessa sekä keskittää harjoittelua suunniteltuihin kohteisiin.	Valmentaja ja maajoukkuerinkiläinen laativat yhdessä videoanalyysin perusteella lajiteknisiä asioita ja harjoitteita sisältävän harjoittelusuunnitelman.

Maajoukkueringin harjoitukset	Tavoitteena harjoitella ryhmässä ja lisätä joukkueeseen pyrkivien yhteisöllisyyttä.	Koko maajoukkuerinki harjoittelee yhdessä valmentajan antaman teeman pohjalta.
Maajoukkueleiri eri valmentajan kanssa	Tavoitteena on tuoda erilaista näkökulmaa tekniseen harjoitteluun. Inspiroivaa myös valmentajalle.	Koko maajoukkuerinki harjoittelee eri valmentajan kanssa.
SM-kisat, yksilö ja joukkuekisat	Aitojen kisatilanteiden harjoittelu.	Koko maajoukkuerinki osallistuu.
Mentaalivalmennus (asiantuntijaluento/ työpaja)	Tavoitteena antaa urheilijalle keinoja kisatilanteen aiheuttaman jännityksen ja stressin hallintaan.	Maajoukkue osallistuu etänä.
Pienryhmäharjoittelu	Tavoitteena tuoda saman kilpakategorian urheilijat yhteisiin harjoituksiin. Kohdentaa sekä valmentajan että urheilijan näkökannalta olennaisiin teknisiin asioihin kisoihin valmistautuessa.	Harjoittelu 2-6 hengen ryhmissä.
Yksilövalmennus	Kohdentaa sekä valmentajan että urheilijan näkökannalta olennaisiin teknisiin asioihin kisoihin valmistautuessa.	Valmennuskeskustelun yhteydessä. Urheilija voi myös pyytää yksilövalmennusta pienryhmäharjoittelun sijaan.
Antidoping- ja reilun pelin -koulutukset (SUEK)	SUEK:in koulutukset informoivat urheilijaa puhtaasta urheilusta ja oikeuksista sekä velvollisuuksista kisakaudella ja -tilanteissa.	Etäkoulutus, jonka jokainen urheilija sekä valmentaja ja manageri suorittavat.
Tuomarointiharjoitus	Tavoitteena kouluttaa maajoukkueen harjoittelijoita lajin tuomarointiin ja antaa perspektiiviä kilpailemiseen toisesta näkökulmasta.	Lähiopetus, jokainen osallistuja pääsee harjoittelemaan tuomarointia.

Kauden alkupuolella valmennus keskittyy koko maajoukkuerinkiin, ja jodon perustekniikan kehittämiseen yksilötasolla. Valmentaja käy jokaisen maajoukkuerinkiläisen kanssa noin 1-1,5 tunnin valmennuskeskustelun, jossa keskustellaan paitsi maajoukkueeseen pyrkivän tavoitteista, ja haasteista myös teknisestä kehityksestä. Ennen valmennuskeskustelua maajoukkueeseen hakevat videoivat oman suorituksensa omalle tasolleen todennäköisistä kilpailun katoista ja tekevät suorituksesta oman teknisen analyysinsä omien kehitystarpeiden näkökulmasta. Valmentaja käy läpi saman videon erikseen. Valmentajan ja maajoukkueeseen hakevan kanssa käydään läpi sama video yhdessä ja valmentaja antaa oman arvionsa kehityskohteista, joita verrataan urheilijan kanssa keskustelun aikana. Keskustelun pohjalta laaditaan harjoitussuunnitelma urheilijan lajitaidon kehityksen suunnalle, kyseiselle kaudelle.

Kauden keskivaiheella tehdään maajoukkueevalinnat, jonka jälkeen valmennus keskittyy valittuun joukkueeseen. Joukkue jaetaan tasoryhmiin eli pienryhmiin. Jodon kilpailussa

toistuu tyypillisesti tietyt katat tietyissä kisakategorioissa. Mudanista 2. daniin asti kilpa-katat ovat tyypillisimmin katat 1-6 ja 3. danista 5. daniin asti katat 5-12. Lisäksi jodon kilpailumuodosta johtuen vain *shijo* arvostellaan, jolloin *uchidachina* voi toimia toinen maajoukkueen jäsen, joka on enintään kaksi *dan*-arvoa korkeampi kuin ottelija. Paitsi 5.danin kilpailussa, jossa *uchidachina* voi toimia enintään 5. dan. Näiden mukaan jaotellaan pienryhmät, jolloin pienryhmissä voi olla esim. mudanista 2. daniin tai 2. danista 4. daniin.

Loppukaudella harjoituksissa keskitytään katan osa-alueiden harjoitteluun, kontaktiin *uchidachin* kanssa, korrektiin tekniikkaan, kisa harjoituksiin, *enbu*-harjoituksiin, sekä kilpailun henkiseen valmistautumiseen.

Jodon maajoukkueella on mahdollisuus käyttää personal trainerin konsultaatioapua lihaskunto-ohjelmien tekemiseen. Esimerkiksi kaudella 2023 jokaiselle maajoukkueingon jäsenelle tehtiin räätälöity kuntosaliohjelma. Urheilijoita kannustetaan myös tutustumaan mentaalivalmennuksen keinoihin kisatilanteissa (Ade, 2023). Kaudella 2024 käytettiin vierailevia valmennuksen avustajia mm. laulunopettajaa äänenkäytön (*kiai*) parantamiseksi kisasuorituksessa sekä urheilupsykologia antamaan neuvoja kilpailujännityksestä ylipääsemiseksi.

### 2.2.5. Valmennustoiminnan tavoitteet

Jodon valmennustoiminnan ensisijainen tavoite on valmentaa uusi maajoukkue seuraaviin EM-kisoihin. Maajoukkueeseen pyritään saamaan mukaan sekä kokeneempia että uusia kilpailijoita. Valmennustoiminnan tavoitteena on alussa ohjata riviharjoittelijoista kisaajia, joista kasvaa taitavia ja motivoituneita harjoittelijoita. Kokeneempia kisaajia pyritään kehittämään kilpatason vaatimusten mukaisesti. Motivoituneista ja tietotaitoa kerryttävistä harjoittelijoista kasvaa tulevia ohjaajia, tuomareita ja valmentajia.

Maajoukkue toiminnan tavoitteena on tarjota puitteet lahjakkaille ja erityisen motivoituneille harrastajille kehittyä lajitaidossa. Maajoukkueen teknisestä ohjaamisesta vastaa liiton valitsema valmentaja, mutta valmentaja kutsuu kerran vuodessa toisen kokeneen eurooppalaisen maajoukkuevalmentajan viikonloppuleirille (valmentajavaihto) maajoukkueen teknistä osaamista kehittämään. Maajoukkue toiminnassa kannustetaan urheilijoita osallistumaan harjoitteluleireille ja kilpailuihin kotimaassa ja ulkomailla.

## 2.2.6. Valintaperusteet

Jodon EM-maajoukkueeseen valitaan mahdollisuuksien (mm. joukkueeseen hakevien ja budjetin sekä kilpailujen sääntöjen sallimissa rajoissa) kaksi kilpailijaa jokaiseen *dan*-luokkaan (mudan, 1.dan, 2.dan, 3.dan, 4.dan, 5.dan). Yksilökilpailijoita voidaan valita enintään 12 henkilöä. Joukkuekilpailuun voi osallistua enintään neljä kilpailijaa, jotka tyypillisimmin valitaan yksilökilpailijoista. Joukkuekilpailussa jokaisen joukkueen yhteenlaskettu enimmäislukumäärä *dan*-arvoille on kymmenen eli kentällä kisaava joukkue voi tyypillisesti olla *dan*-arvoiltaan 3-3-4 tai 5-4-1.

Jodon maajoukkueen valintaperusteisiin kuuluvat: harjoittelijan harjoitteluaktiivisuus ja -motivaatio; kisamenestys (mm. Jodon SM-kisat ja/tai kansainväliset kisat); yksilön jodon kehittyminen rinkikauden aikana; taitotaso (mm. *dan*-taso); soveltuvuus joukkueeseen.

Maajoukkuerinkiin osallistuvat raportoivat harjoitteluaktiivisuutensa kauden aikana. Joukkueen manageri seuraa harjoitteluaktiivisuutta.

Valmennuksen ja lajissa kehittymisen kannalta tärkeää on urheilijan valmennettavuus eli kyky ottaa vastaan ja omaksua asioita valmennustilanteessa. Lajin oppimiseen ja harjoitteluun tarvitaan pitkäjänteisyyttä. Lajitaidon ja tekniikoiden kehittyminen vaatii määrällisesti runsasta harjoittelua. Urheilijalla tulisi olla tai kehittyä keskittymis- ja eläytymiskykyä kilpailutilanteeseen.

## 2.2.7. Haasteet

Maajoukkuevalmennustoiminta on jodossa täysin vapaaehtoisella pohjalla, kuten muissakin Liiton lajeissa. Liitto kattaa valmennustoiminnan kulut, mikäli siihen liittyy harjoitustilojen vuokrausta tai ulkomaisten opettajien (eli valmentajavaihdon) matkakustannuksia, Liiton vuosibudjetin sallimissa raameissa.

## 2.3. Iaido ja maajoukkuevalmennus

### 2.3.1 Kilpailumuoto

Iaidon kilpailu on kata-muotoinen, jossa kaksi kilpailijaa suorittavat samat kisaorganisaation päättämät katat, jotka ovat Japanin kendoliiton 12 kataa (AJKF, 2014). Kilpailussa esitetään joko kolme tai viisi kappaletta, neljän tai kuuden minuutin aikana (Kuva 3). Kilpailuissa

useimmiten alkulohkoissa tehdään *reiho* eli kumarrukset (*shomenille* eli tässä tapauksessa suoraan eteenpäin sekä miekalle) sekä kolme kataa. Pudotuspeleissä tehdään *reiho* ja viisi kataa. Korkeimmilla *dan*-tasoilla on mahdollista, että viiden katan kilpailusuoritukseen annetaan yksi tai kaksi vapaasti ottelijan valitsemaa kataa, jotka tulisivat olla ns. vanhan koulukunnan (*koryu*) katoja. Nämä katat voivat olla teknisesti ja (tai) tulkinnallisesti haastavampia kuin AJKF:n 12 kataa. Suorituksen perusteella, tuomarit antavat kukin yhden pisteen (lippu) jommalle kummalle ottelijalle. Tuomareita on kolme, jotka näkevät suoritukset edestä, mutta eri kulmasta. Kaksi pistettä riittää ottelun voittoon.

laidon EM-maajoukkueeseen valitaan mahdollisuuksien (mm. joukkueeseen hakevien ja budjetin ja kilpailun sääntöjen sallimissa rajoissa) kaksi kilpailijaa jokaiseen *dan*-luokkaan (mudan, 1.dan, 2.dan, 3.dan, 4.dan, 5.dan, 6.dan). Yksilökilpailijoita voidaan valita enintään 14 henkilöä. Joukkuekilpailuun voi osallistua enintään neljä kilpailijaa, jotka tyypillisimmin valitaan yksilökilpailijoista. Joukkuekilpailussa jokaisen joukkueen yhteenlaskettu enimmäislukumäärä *dan*-arvoille on kymmenen eli kentällä kisaava joukkue voi tyypillisesti olla *dan*-arvoiltaan 3-3-4 tai 5-3-2.

Joukkuekilpailussa ottelee kolme ottelijaa rooleissa: *senpo*, *chuken*, *taisho*. Ottelut käydään myös tässä roolien järjestyksessä. Joukkuekilpailun ottelijoiden katat ilmoitetaan ennen joukkuekisapäivää. Jokainen joukkue suorittaa samat katat. *Senpo* aloittaa alkukumarruksilla ja kolmella katalla, *chuken* tekee kolme kataa, *taisho* tekee kolme kataa ja loppukumarrukset. *Taisho* on usein joukkueen vahvin ottelija, mutta nykyään esimerkiksi EM-kilpailuissa joukkueet taktikoivat ottelijoiden roolien vaihtamisella otteluiden välillä, jolloin vahvin ottelija *taisho* saattaakin olla *senpon* roolissa yhdessä ottelussa ja *chukenin* roolissa seuraavassa.

### 2.3.2. laidon kilpailun ominaispiirteet

Kisasuorituksessa tarvitaan sulavia liikkeitä miekan hallitsemiseksi, keskivartalon hallintaa ryhdin ylläpitämiseksi ja hyvää tasapainon hallintaa. Lisäksi ase- ja vartalon yhteisen ajoituksen ymmärrystä ja hallintaa vaaditaan kaikilla tasoilla. laidossa korostuu oikea asenne, katan taistelutilanteen oikeanlainen tulkintakyky sekä tekniikka, sillä vastustaja laidossa on *kasoteki* eli näkymätön vastustaja.

laidon tuomarointiperusteet (AJKF, 2012b) ovat: harjoittelun syvyys; oikeanlainen käyttäytyminen ja etiketti (*reigi*); tekniikka: korrekrit *nukitsuke* ja *kiritsuke* (veto ja leikkaus),

korrekti *sayabanare* ja *hasuji* (miekan vapauttaminen sayasta ja terän kulma), korrekti *chiburi* ja sen kulma, korrekti *noto*; *kokorogamae* (valmius); rauhallisuus; *metsuke* (katse); *kihaku* (pontevuus, elinvoima), *zanshin* (valppaus), *ma* (ajoitus) ja *ma ai* (etäisyys); mielen, miekan ja kehon yhteisliike (*ki ken tai no ittsu*); tekniikan ja suorituksen loogisuus budon kannalta (*riai*); AJKF:n iaido-manuaalin katojen tekniset tuomarointiperusteet (*chakuganten*). Koryu-katojen kohdalla ei ole erityisiä kirjoitettuja teknisiä tuomaroinnin perusteita. Tuomarointi perustuu tällöin muihin yleisiin iaidon tuomaroinnin perusteisiin eli tekniikkaan (*nukitsuke*, *kiritsuke*, *sayabanare*, *hasuji*, *chiburi*, *noto*), ottelijan kykyyn näyttää vastustaja (*kokorogamae*, *metsuke*, *kihaku*, *zanshin*, *ma*, *ma ai*, *riai*, *ki ken tai no ittsu*).



Kuva 3. Iaidon EM-kilpailut, jossa esitetään *koryu*-kataa 6. dan -kategorianssa (FIK, 2022).

### 2.3.3. Iaidon lajiansalyysi

Iaido on taito- ja tekniikka laji, jossa korostuu tekniikka, vartalonhallinta ja urheilijan tulkintakyky. Iaidossa käytetään erityistä leikkaustapaa miekalla suoraan tupesta (*saya*) yhdellä kädellä (*katate*) eli miekan kahvaa (*tsuka*) pidetään vain oikealla kädellä. Tällaisia tekniikoita ovat *nukitsuke* tai *nukiuchi*, joita käytetään riippuen siitä onko katan skenaariorista eli onko tarkoitus haavoittaa tai halkaista näkymätön vastustaja (Kuva 3). Lisäksi katoissa on kahden käden (*morote*) leikkauksia, jotka voivat olla keskilinjan suuntaisia tai diagonaaleja. Katoissa voi olla myös yhden tai kahden käden pistoja tai iskuja (*atemi*) *tsukalla*. Lisäksi kataan kuuluu aina ns. veren ravistus miekasta eli *chiburi* ja miekan palauttaminen *sayaan* eli *noto*.

Leikkausliikkeiden sekä muiden katan osien oikeellisuus ja puhtaus sekä optimaalisen eli minimaalisen voiman käyttö suuressa osassa iaidon harjoittelua. Teknisiä asioita harjoitellaan Japanin kendoliiton 12 katan (AJKF, 2014) kautta ja nämä muodostavat merkittävimmän osa iaidon kansainvälisissä kilpailuissa suoritettavista katoista. Nämä 12 kataa sisältävät neljä istuvasta asennosta (*suwariwaza* tai *tatehiza*) alkavaa kataa ja kahdeksan seisovasta asennosta (*tachiwaza*) tehtävää kataa. Istuvasta asennosta suoritettavien katojen (*Mae, Ushiro, Ukenagashi, Tsuka ate*) optimaalinen suoritus vaatii erityisesti jalkaterän-, reisi-, vatsa- ja selkälihasten, ryhdin ja tasapainon kontrollia, sillä katat sisältävät eteenpäin liikkumista polvillaan, vartalon kiertoliikkeitä sekä nopeita ylösnousuja polviasennosta. Seisovasta asennosta suoritettavat katat (*Kesagiri, Morotezuki, Sanpogiri, Ganmen ate, Soetezuki, Shihogiri, Sogiri, Nukiuchi*) sisältävät nopeita käänöksiä 180 asteeseen tai muihin kulmiin, sekä eteen- ja taaksepäin tehtäviä tekniikoita. Katojen 5-12 suorituksissa tarvitaan niin ikään kehon ja ryhdin kontrollia ja tasapainoa (jalkaterän-, pohje-, reisi-, vatsa- ja selkälihakset). Sekä istuvissa että seisovissa katoissa miekan käsittely vaatii käsivarsien-, ranteiden-, sormien-, kyynärvarsien-, hartioiden-, ja lapojen- sekä selkälihasten liikkuvuutta ja jänteveyttä. Iaidon tekniikoiden harjoittelu on toispuoleista, asetta pidetään kädessä aina oikea käsi edessä, sillä miekkaa pidetään *sayassa* kehon vasemmalla puolella ja useimmiten oikea jalka on edessä leikkaus- ja pistotekniikoiden suorittamisen aikana.

Iaidossa tulisi olla keskittymis- ja eläytymis- ja tulkintakykyä katan suoritukseen erityisesti kilpailutilanteessa, koska konkreettista vastustajaa ei ole, vaan urheilijan tulee näyttää katseella, keholla ja tekniikalla missä katassa tarkalleen määritelty vastustaja olisi ja tuoda ajoituksellaan ja etäisyydellään esille katan taistelun logiikka tulkinnallisesti. Taistelullisuus katseen, tekniikan ja ajoituksen hallinta, *kihaku* eli suorituksen elinvoima, oman vartalon ja tunteiden kontrolli korostuu kilpailussa erityisesti korkeimmilla *dan*-tasoilla (4.- 6.dan) *koryu*-katojen suorituksissa.

Iaidossa kehitetään pitkäjänteisellä harjoittelulla tilan hallintakykyä, leikkaustekniikan ymmärrystä ja valmiutta, jotka vaikuttavat katan aitoon toimivuuteen.

#### 2.3.4. Kuvaus maajoukkue toiminnasta

Iaidon maajoukkue toiminnan kuvaus perustuu vuoden 2025 FKA:n valmentajahakuun (Artimo ja Haltia, 2025). Tämän mukaisesti maajoukkuerinkiharjoituksia pidetään kerran

kuukaudessa SM-kilpailuihin asti keskitytään lajiharjoittelua tukevaan harjoitteluun ja esittelemään iaido-harjoitteita ja itsensä valmennustekniikoita oman lajiharjoittelun tueksi. Omiin valmennustekniikoihin luetaan oman suorituksen videointi ja analysointi muun muassa Japanin kendoliiton iaido-manuaalin tekstin pohjalta eli täytyykö suorituksessa tuomaroinnissa käytettävät kohteet (*chakuganten*) kaikkien 12 katan kohdalla (AJKF, 2014, Liite 3).

Kauden alussa kullekin maajoukkueeringin jäsenelle luodaan valmentajien kanssa harjoittelun painopisteen suunnitelma, jonka mukaista kehitystä valmentajat seuraavat maajoukkueeringin harjoituksissa. Harjoittelua järjestetään useilla eri paikkakunnilla, jotta mahdollisimman monen jäsenseuran jäsenet voivat osallistua harjoituksiin ja innostua kokeneiden maajoukkueen jäsenten esimerkistä. Maajoukkueeringin jäsenille on tarjottu mahdollisuutta keskustella henkilökohtaisesti valmentajien kanssa harjoittelusta.

SM-kilpailujen jälkeen, jotka järjestetään vuosittain huhtikuun alkupuolella, järjestetään tarvittaessa maajoukkuekarsinnat tai henkilökohtaisen teknisen lajitaidon valmennusta kesätaukoon asti noin kerran kuussa. Syyskaudella valmennetaan valittua maajoukkuetta vähintään kerran kuukaudessa keskittyen mentaaliharjoitteluun (esimerkiksi kilpailusuoritukseen valmistautumista harjoituksissa mielikuvien avulla) ja kilpailusuoritusrutiinin vahvistamiseen (kisasuoritusten ja *enbu*-harjoitteiden tekeminen) maajoukkueen jäsenille.

### 2.3.5. laidon valmennustoiminnan tavoitteet

laidon maajoukkue toiminnan tavoitteita on kehittää yksilöiden omaa osaamista ja luoda edellytykset kilpailu- ja graduointimenestykseen. Valmentajien tavoitteena on valmentaa maajoukkueeseen ja kilpailemiseen halukkaita urheilijoita, sekä valita näistä edustavin joukkue seuraaviin kansainvälisiin arvokilpailuihin (Artimo, 2025). Valmennustoiminnan tavoitteet Liitolle ovat paitsi edustusjoukkueen lähettäminen lajin kansainvälisiin arvokisoihin, myös lajin kehittäminen Suomessa. Valmentamalla taitavia lajin harjoittelijoita nostetaan harjoittelun sekä opetuksen tasoa iaidossa.

### 2.3.6. laidon maajoukkueen valintaperusteet

laidon maajoukkueen valintakriteerit on kuvattu FKA:n kauden 2025 valmentajahaussa (Artimo ja Haltia, 2025), jonka perusteella maajoukkueerinkiin ilmoittautuneista valitaan

maajoukkueen jäsenet neljän kriteerin pohjalta. Kriteerit ovat 1) kilpailumenestys ja -näytöt (SM-kilpailumenestys, aikaisempi menestys EM-kilpailuissa, menestys muissa kansainvälisissä kilpailuissa); 2) harjoitteluaktiivisuus ja henkilökohtainen kehittyminen (seurataan Heiaheia-sovelluksella laji- ja tukiharjoitteluun käytettyä aikaa, valmentajien arvio kehitymisestä kauden aikana); 3) iaidon edistäminen Suomessa (iaidon harjoitusten ohjaaminen FKA:n jäsenseurassa, luottamustehtävät liitto- tai seurasollla FKA:n alaisuudessa, aktiivisuus harjoitusten järjestämisessä, mudan -2.dan harrastajat: oma aktiivinen harjoittelu ja kehittyminen); 4) soveltuvuus joukkueeseen (valmentajien arvio).

Valmentajat korostavat, että vaikka iaido on yksilölaji sen harjoittelu tapahtuu yhteisössä ja varsinkin maajoukkueharjoittelu tapahtuu ryhmänä. Maajoukkueen jäsenten odotetaan tukevan ja kannustavan toisiaan parhaaseen mahdolliseen suoritukseen kilpailujen aikana. Harjoittelijan yksilökeskeisyys ja käytös muita yhteisön jäseniä kohtaan arvioidaan (Artimo ja Haltia, 2025).

### 2.3.7. Haasteet

Maajoukkuevalmennuksen haasteita ovat paitsi liiton resurssit (vuosibudjetti, amatööriurheilu) toiminnan pyörittämiseen myös valmentajien omat resurssit ja voimavarat. Esimerkiksi valmennettavien eli harrastajien ja urheilijoiden yksilöllinen kohtaaminen on haasteellista, kun valmennettavia on suuri ryhmä (Artimo, 2025). Vuodesta 2023 iaidon maajoukkueella on ollut kaksi valmentajaa.

## 3. Kendon, iaidon ja jodon kilpailu ja fysiologia

Lajien ominaispiirteet on kuvattu kunkin lajin analyysissä (kappaleet 2.1.2., 2.2.3. ja 2.3.3.). Kendon kilpailussa tarvitaan lajitaidon ja strategian lisäksi fyysistä kestävyyttä maksimisykealueella. Kendossa liikunta on anaerobista, jolloin lihasten kuormittuminen ja maitohappojen tuotannon on mahdollista kilpailun aikana. Iaidossa ja jodossa fyysistä kestävyyttä tarvitaan lihaskunnan osalta, mutta lajien liikunta on aerobista ja vähemmän kuormittavaa kuin kendossa.

Taulukossa 3 on kuvattu kendon, iaidon ja jodon kilpailujen otteluaika, sykekeskiarvo ottelun aikana, yleisimmät tekniikat sekä ottelussa kuormittuvat lihasryhmät. Mitatut arvot kuvaavat

kisaharjoittelussa saavutettuja keskiarvoja. Kendo-ottelun aikana voidaan päästä maksimisykkeeseen (n. 200 krt/min).

Taulukko 3. Kendo-, laido- ja jodo-ottelun kuvaus fysiologisen ja teknisten vaatimusten näkökulmasta. Sykekeskiarvot on mitattu sykemittarilla maajoukkueurheilijoilta kisaharjoittelun aikana.

	Kendo	laido	Jodo
Otteluaika	4-5 min	3-6 min	2-4 min
Odotusaika otteluiden välillä (ottelukategorian kokonaiskesto)	2 min - 2 tuntia (3 tuntia)	4 min - 2 tuntia (noin 3 tuntia)	3 min - 2 tuntia (noin 3 tuntia)
Ottelun sykekeskiarvo	130-170 krt/min	130-140 krt/min	140-148 krt/min
Kuormittuvat lihasryhmät	kyynärvarren koukistajalihakset, hartialihakset, jalkaterän lihakset, vatsalihakset, pohjelihakset (vasen pohje), ylä selkälihakset lonkankoukistajat	kyynärvarren koukistajalihakset, hartialihakset, jalkaterän lihakset, pohjelihakset (vasen pohje), etureisien lihakset, selkälihakset, vatsalihakset, lonkankoukistajat	kyynärvarren koukistajalihakset, hartialihakset, jalkaterän lihakset, pohjelihakset, selkälihakset, vatsalihakset, reisilihakset
Yleisimmät tekniikat	men, kote, do, tsuki	nukitsuke, kirioroshi, nukiuuchi	hikiotoshi, kaeshizuki, kuritsuke

Kendossa ottelu voi olla kuormittavuudeltaan vaihteleva riippuen vastustajasta ja ottelun kestosta. Lisäksi peräkkäisten otteluiden välinen aika vaihtelee arvokisoissa minuuteista tunteihin. Otteluiden välillä lihasten liikkuvuuden säilyttäminen vaatii erillistä lämmittelyä kaikkien lajien osalta, mikäli otteluiden väliset ajat ovat pitkiä. Riski kisasuoritukseen keskittymisen heikkenemisestä kasvaa kilpailujen pitkien odotusaikojen takia.

Kisasuorituksen jännittäminen lisää kilpasuorituksen alussa maksimisykettä. Esimerkiksi jodon ottelussa sykekeskiarvo voi olla 140-148 krt/min, johtuen ottelun alun maksimisykkeen piikistä yli 160 krt/min ja ottelun lopun (kumarrukset) noin 130 krt/min.

### 3.1. Palautuminen ja urheiluvammojen ehkäisy

Harjoittelu saa aikaan kudosten mikroaurioita (Mero, 2016). Harjoitusten tai kilpailun sisällä, välittömästi niiden jälkeen sekä pitkäkestoisesti niiden välillä tapahtuu kehon palautumista vaurioista ja väsymyksestä. Pitkiä harjoituksia ja kilpailua voidaan tehdä suhteellisen kovalla

teholla, mikäli palautumisaikaa on vähintään 2-3 minuuttia harjoitteiden välillä. Mikäli palautumisaikaa lyhennetään, lihasten laktaattipitoisuus suurenee ja palautuminen hidastuu. Harjoituksen sisällä palautumisessa keskeinen rooli on ravinnolla esim. neste ja urheilujuoma. Välittömästi harjoituksen jälkeen hiilihydraattien ja proteiinien saanti toimii elimistön energiavarastojen täyttämässä, aineenvaihduntatuotteiden poistamisessa, elimistön rauhoittamisessa ja kudosaaurioiden korjaamisessa. Ravinnolla on suuri merkitys urheilijoiden palautumiseen ja jaksamiseen esimerkiksi kisapäivinä suoritusten välillä.

Harjoitusten välillä tärkeimpiä palautusmenetelmiä ovat: ravinto ja nesteytys; uni; kevyt aerobinen kuormitus; fysioterapia, hieronta, painelu- ja lämpömenetelmät (saunominen) ja kylmäkäsitely (esim. paikallinen kylmähoito) (Mero, 2016).

Urheiluvammat voidaan luokata akuutteihin ja rasitusvammiin. Akuutit vammat johtuvat ulkoisten kontaktin seurauksena tai puutteista suoritustekniikassa tai liikkeen hallinnassa, esimerkiksi revähdykset ja venähdykset. Rasitusvammat ovat seurausta yksipuolisesta, liian tiheästä ja paljon toistoja sisältävästä harjoittelusta. Rasitusvammojen syntyä edesauttaa puutteellinen ravitsemus ja palautuminen. Valmennuksessa lajille tyypillisten rasitusvammojen (esimerkiksi iaidossa yleinen tenniskyynänpää) ensioireiden tunnistaminen on tärkeää, sillä toipilasajat voivat venyä kuukausien mittaisiksi, mikäli harjoittelu jatkuu vamman kanssa.

Valmennuksessa urheiluvammojen ehkäisy tulisi huomioida kartoittamalla 1) mahdolliset vammat, niiden vakavuus ja esiintyvyys; 2) vammamekanismit ja riskitekijät; 3) urheiluvammojen ehkäisymenetelmien suunnittelu; 4) vammoja ehkäisevien menetelmien tehokkuuden arviointi (Pasanen, 2021).

Urheiluvammojen ehkäisymenetelmiä ovat esimerkiksi neuromuskulaarinen harjoittelu, jolla tarkoitetaan hermolihasjärjestelmän aktivaatioon tähtäävää harjoittelua. Neuromuskulaarisella harjoittelulla kehitetään lihasvoimaa, nopeaa voimantuottoa, kehonhallintaa, nivelten dynaamista stabiliteettia, liikekontrollia ja ketteryyttä. Tällaiset harjoitteet ovat esimerkiksi alkulämmittelyharjoitteita, joiden tavoitteena on kehittää urheilijoiden liikkeen kontrollia varsinaisissa liikesuorituksissa sekä aktivoida ja valmistella hermolihasjärjestelmää tulevaa urheilusuoritusta varten (Leppänen ja Pasanen, 2021).

Tällaisia ovat tasapaino- tai proprioseptiikka (asento- ja liikeaistin) harjoitteet nilkan vammojen ehkäisemiseksi esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen; voima- ja liikehallintaharjoitteet (suunnanmuutos- ja laskeutumistekniikkaharjoitukset) polvivammojen ehkäisemiseksi; eksentriset (jarruttava lihastyö) voimaharjoitteet lihasvammojen ehkäisemiseksi esimerkiksi kyykkyliikkeen alaslaskeutuminen; voima- ja stabilointiharjoitteet

esimerkiksi kehonpainoharjoittelu tai vastuskuminauhaharjoittelu olkapäävammojen ehkäisemiseksi. Urheiluvammoja ehkäisevä alkulämmittely ennen lajiharjoituksia tulisi olla säännöllistä (2-3 kertaa viikossa), vaihtelevaa (erilaisia harjoitteita) ja kestoltaan 15-20 minuuttia kerrallaan (UKK, 2025).

## 3.2. Tyypilliset urheiluvammat lajeissa

Yleisimmät urheiluvammat kendossa kohdistuvat jalkoihin (65,1 %) esim. nilkat; ranteisiin ja käsiin (53,5 %) tai kyynärpäihin tai kyynärvarteeseen (48,8 %) (Schultzel ym. 2016). Jodossa, kuten kendossakin, tyypillisimmät akuutit vammat kohdistuvat ranteisiin ja käsiin, sekä erityisesti kontakteista sormien niveliin, kyynärpäihin, jalkoihin ja vatsan alueelle (jō'n pistojen vastaanotto). Äkillisistä kiertoliikkeistä johtuen polvien ja selän venähdykset ovat mahdollisia. Iaidossa tyypillisimmät vammat ovat akuutit (esimerkiksi sormien) pistohaavat, olkapään, kyynärpään, ranteen, nivusen tai selän venähdykset ja rasitusvammat, joista hyvin yleinen on oikeanpuoleinen tenniskyynärpää.

## 4. Liiton maajoukkueurheilijoiden kokemus maajoukkue toiminnasta

Liiton kendon, iaidon ja jodon maajoukkueurheilijoille (yhteensä 31 urheilijaa vuonna 2025) teetettiin kysely (Liite 2), jossa kartoitettiin maajoukkueurheilijoiden kokemuksia valmennuksesta, maajoukkue toiminnan organisoinnista sekä kisatoiminnasta. Liiton maajoukkue toiminnassa kendon maajoukkueessa on sekä miesten että naisten sekä juniorien joukkueet. Jodon maajoukkue koostuu yli 18 vuotiaista (EM-kilpailujen säännöistä johtuen) naisista ja miehistä lähes tasapuolisesti. Iaidon maajoukkue koostuu enimmäkseen miehistä, mutta naisiakin valikoituu joukkueeseen vuosittain.

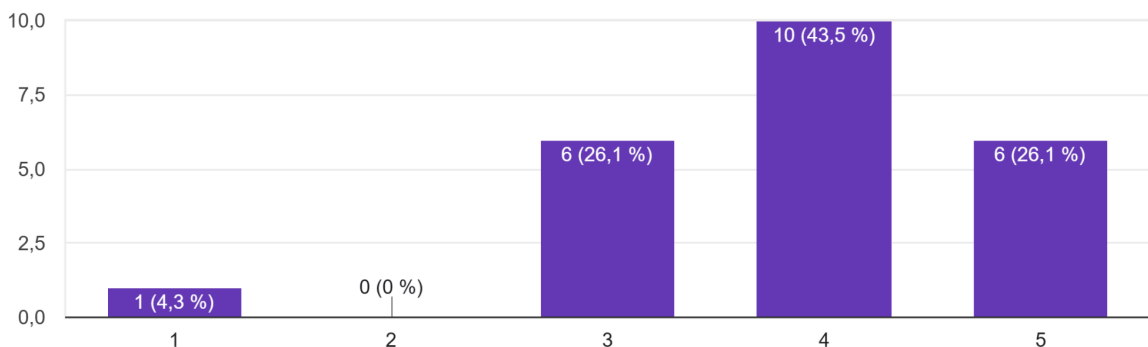
### 4.1. Maajoukkue toiminnan kyselyn tulokset

Liiton maajoukkueurheilijoille 2025 teetettyyn kyselyyn vastasi 74 % urheilijoista. Kyselyn mukaan 60,9 % vastanneista olivat olleet maajoukkueessa alle 5 vuotta. Tämä muodostaa suurimman osan kaikkien kolmen joukkueen (kendo, iaido, jodo) urheilijoista, mutta vastaavasti 39,1 % urheilijoista ovat olleet joukkueessa yli 5 vuotta.

Maajoukkueurheilijoiden (95,7 % vastanneista) mukaan valmennustapahtumia toteutettiin kerran kuukaudessa, mikä on linjassa valmennustoiminnan suunnitelmien kanssa. Maajoukkueuetoiminta oli urheilijoiden mielestä riittävän hyvin organisoitua, mutta vain 34,8 % oli koki sen hyvin riittäväksi. Urheilijoista 30,4 % koki, että maajoukkueuetoiminnan organisoinnissa oli parantamisen varaa, mutta enimmäkseen se koettiin riittäväksi (69,6 %). Urheilijoiden perusteluiden mukaan eniten puutteita esiintyi harjoitusaikojen ja paikkojen tiedottamisessa. Osa koki, että aikataulu oli selkeä, mutta valmennuksen sisällöstä ei saanut kokonaiskuvaa. Urheilijat toivoivat vahvempaa rakennetta ja erityisesti parempia resursseja maajoukkueuetoiminnan organisoinnin puolelle.

Maajoukkueen kisamatkat olivat urheilijoiden mielestä (78,2 %) riittävän hyvin organisoituja. Pääasiassa urheilijat kokivat, että joukkueen järjestelyt ovat olleet selkeät ja menneet mutkattomasti. Vastanneista 21,7 % koki, että organisoinnissa olisi vielä parantamisen varaa. Urheilijoiden perusteluiden mukaan haasteita on muodostunut, kun osa urheilijoista matkustaa kisapaikalle eri aikaan muun joukkueen kanssa. Lisäksi kisapaikalla joukkueen manageritoiminnassa olisi parantamisen varaa. Resurssien puutteen vuoksi osassa joukkueista kilpailijat toimivat myös joukkueen managerina. Urheilijat kokivat tästä aiheutuneen kahdessa roolissa olevalle kilpailija-managerille stressiä ja aiheuttaneen epäselvyyttä joukkueen aikatauluihin ja tiedottamiseen.

Maajoukkueurheilijoista 26,1 % koki saaneensa hyvin riittävästi lajiharjoitusta valmennustapahtumissa. Enemmistö vastanneista koki lajiharjoituksen vähintään riittäväksi (69,6 %). Urheilijoista 30,4 % koki, että lajiharjoitusta olisi voinut olla vielä enemmän (Kuva 4).

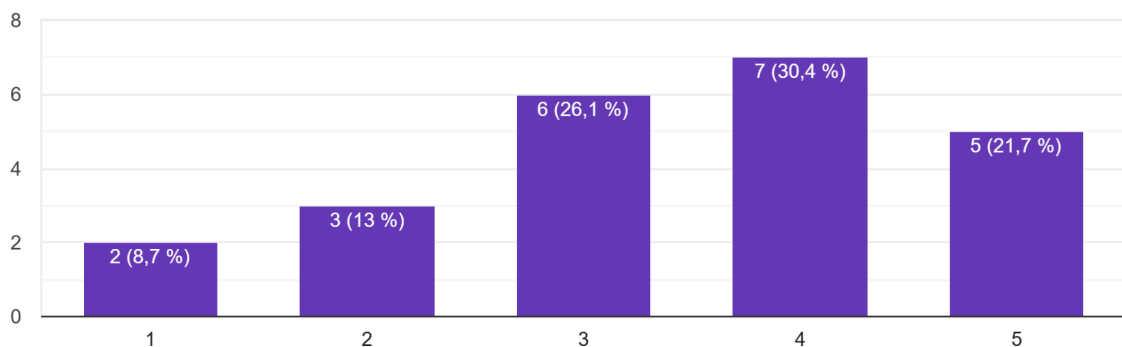


Kuva 4. Maajoukkueurheilijoiden kokemus lajiharjoituksen riittävydestä valmennustoiminnassa vuoden 2025 kyselyssä. Lukuarvot (1-5) kuvaavat asteikkoa, jossa lukuarvo 1 tarkoittaa “ei lainkaan riittävästi” ja lukuarvo 5 tarkoittaa “hyvin riittävästi”.

Maajoukkueurheilijoiden mukaan (87 % vastanneista) valmennuksessa otettiin huomioon osallistuvien urheilijoiden tasoerot. Toisaalta, 13 % urheilijoista koki, ettei tasoeroja huomioida valmennusryhmässä.

Vastanneista urheilijoista 82,6 % koki saaneensa maajoukkue toiminnassa sellaista valmennusta, joka auttoi heidän kehittymistään lajinsa kilpailijana. Toisaalta, 17,4 % vastanneista koki, ettei ole saanut valmennusta, joka auttoi kehittymistä kilpailijana. Näistä vastanneista puolet olivat olleet maajoukkueessa alle 5 vuotta. Vastanneista 91,3 % koki saaneensa maajoukkueharjoituksissa valmennusjohtolta henkilökohtaista ja rakentavaa palautetta, mutta vain 65,2 % vastasi saaneensa yksilökohtaista valmennusta maajoukkue toiminnassa ja 34,8 % vastasi ettei ollut saanut yksilökohtaista valmennusta.

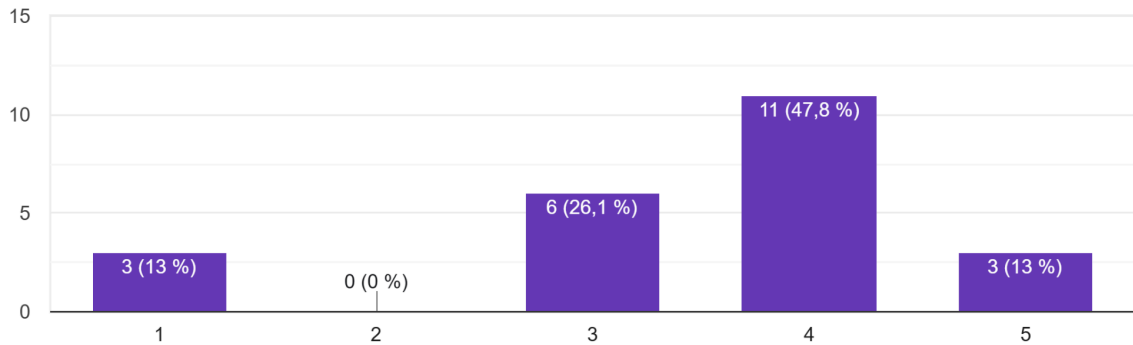
Valmennuksen osa-alueista maajoukkuevalmentajat (Czimbalmos, 2025; Artimo, 2025) kokivat haastatteluiden perusteella, että psykkinen valmentautumisen osa-alueella on kehittämisen varaa. Urheilijoiden vastausten perusteella noin puolet (52,1 %) vastanneista koki saaneensa riittävästi ohjeita psykkinen valmentautumiseen. Vain 5 urheilijaa (21,7 %) koki saaneensa hyvin riittävästi ohjeita kilpailun psykkinen valmistautumiseen. Näistä urheilijoista 80 % oli ollut maajoukkueessa alle 5 vuotta (Kuva 5).



Kuva 5. Kilpailun psykkinen valmennuksen riittävyys maajoukkueurheilijoiden vastauksissa. Kyselyyn vastasi 23 maajoukkueurheilijaa. Lukuarvot (1-5) kuvaavat asteikkoa, jossa lukuarvo 1 tarkoittaa “ei lainkaan riittävästi” ja lukuarvo 5 tarkoittaa “hyvin riittävästi”.

Maajoukkue toiminnasta ohjeistusta kilpailun tai kilpakauden ravitsemukseen ei juuri ollut annettu. Urheilijoista 87 % vastasivat, etteivät ole saaneet ravitsemukseen ohjeita. Osa urheilijoista (13 %) vastasi saaneensa ohjeita.

Fyysisen valmentautumisen osa-alueeseen oli valmentajahaastattelun mukaan erityisesti kendon maajoukkuevalmennuksessa panostettu (Czimbalmos, 2025). Kaikkien kolmen lajin maajoukkueurheilijoista yli puolet (60,8 %) koki, että fyysisen valmentautumisen ohjeita oli riittävästi ja 39,1 % koki fyysisen valmentautumisen ohjeissa puutteita (Kuva 6).



Kuva 6. Fyysisen valmentautumisen ohjeiden riittävyys liiton maajoukkueurheilijoiden mielestä. Lukuarvot (1-5) kuvaavat asteikkoa, jossa lukuarvo 1 tarkoittaa “ei lainkaan riittävästi” ja lukuarvo 5 tarkoittaa “hyvin riittävästi”.

Luottamusta lajinsa maajoukkue toimintaan koki 91,3 % maajoukkueurheilijoista. Luottamus muodostui valmentajien ja managerien kokemuksesta ja aidosta halusta auttaa ja kehittää toimintaa eteenpäin, ryhmähengestä, sekä urheilijoiden oman kehittymisen tunteesta sekä kilpailijana että harrastajan maajoukkue toiminnan ansiosta. Ainoastaan kaksi vastanneista koki, että valmennuksen ajattelutavat eroavat urheilijan omista ajattelutavoista ja ettei harjoittelu ole ollut kannustavaa.

Suurin osa vastanneista urheilijoista (95,7 %) koki saaneensa onnistumisen kokemuksia maajoukkueuransa aikana. Urheilijoiden perusteluiden mukaan tähän kokemukseen ovat vaikuttaneet henkilökohtaiset saavutukset arvokisamitalit, itsensä ylittämisen tunne ja tunne omasta kehittymisestä, positiivinen yhteishenki menestyksistä.

Maajoukkueurheilijoilta kysyttiin myös positiivisista ja negatiivisista kokemuksista maajoukkue toiminnassa. Positiivisia kokemuksia urheilijoille olivat yhteenkuuluvuuden tunne, joukkuehenki, avoimuus ja aito halu yhdessä tekemiselle, valmennustoiminta, henkilökohtainen kehittyminen sekä fyysisesti että henkisesti. Maajoukkueurheilijoille negatiivisia kokemuksia ovat olleet riittämätön henkilökohtainen palaute, työn ja

lajiharjoittelun yhteensovittamisen ongelmat, harjoittelun kustannukset, loukkaantumiset sekä väärinymmärrykset joukkueen jäsenten kesken.

## 5. Huippu-urheilun valmennus

Liiton lajien valmennustoiminnan kehittämiseksi tarkastellaan huippu-urheilussa käytettäviä valmentamisen teoreettisia malleja, hyvän valmentajan ominaisuuksia, palautteen antoa, valmennuskauden ohjelmointia, ravitsemusta urheilussa, sekä psyykkistä valmennusta.

### 5.1. Valmentamisen teoreettisia malleja

Oppimispsykologiassa lähikehityksen vyöhykkeen (zone of proximal development, ZPD, Lev Vygotsky 1930-luku) malli kuvaa yksilön kykyä suoriutua tehtävistä korkeammalla tasolla kokeneemman ohjaajan kanssa kuin itsenäisesti. Yksilö kykenee omalta todelliselta kehitystasoltaan yltämään korkeammalle tasolle eli potentiaaliselle kehitystasolle (Kuva 7).



Kuva 7. Lähikehityksen vyöhykkeen oppimismalli.

Ohjaajan tai tässä tapauksessa valmentajan tehtävänä on löytää valmennettavalle juuri sopivalla tasolla haastavia tilanteita ja ympäristö, joista valmennettava pystyy oppimaan. Harjoitteet ja oppimistehtävät tulisivat olla sellaisia, että ovat oppijan taitotason mukaisia (ei liian helppoja tai liian vaikeita), ne tukevat tarpeellisten taitojen oppimista sekä pitävät oppijat

kiinnostuneina. ZPD-malliin liittyy kognitiiviset tuet (scaffolding) -malli eli oppijan ja ekspertin välinen vuorovaikutus, jonka tulisi olla luonteeltaan yhteistyötä, oppimisen tulee tapahtua yksilön potentiaalisella tasolla, jolloin ekspertin tulee olla tietoinen yksilön tasosta ja työskennellä sopivalla etäisyydellä tästä tasosta. Ekspertin tulisi myös ennakoita mahdolliset virheet, joita oppija voi tehdä harjoitteiden tai oppimistehtävän kanssa, sillä virheiden ennakointi ohjaa oppijaa oikeaan suuntaan.

Kognitiivisen tuen mallissa tuki ei koske ainoastaan kognitiivisten taitojen oppimista, vaan myös emotionaalisen vasteiden tukemista eli auttaa oppijan tai valmennettavan turhautumisen ja kiinnostuksen menettämisen kanssa. Oppijan rohkaiseminen on tärkeä osa kognitiivista tukea, jota eksperti voi oppijalle jakaa. Ekspertin antama tuki ja opastus itsessään tulisi hiljalleen vähentyä yksilön taitotason kasvaessa.

Kilpavalmennuksessa voidaan hyödyntää myös niin sanottua GROW-mallia (Whitmore, 2009) eli **G**oal (tavoite), **R**eality (todellisuus), **O**bstacles (esteet), **O**ptions (vaihtoehdot), **W**ill (sitoutuminen). Esimerkiksi urheilijan kanssa asetetaan tavoitteet eli mitä halutaan saavuttaa; mikä on todellinen taso ja millaisia resursseja on käytettävissä; millaisia vaihtoehtoja on tavoitteen saavuttamiseksi; ja miten tavoitteeseen päästään asettaen tavoitteiden saavuttamiselle aikarajan. Tavoitteiden asettamisessa voidaan käyttää SMART-kriteereitä (Doran, 1981) eli **S**pecific (spesifisiä), **M**asurable (mitattavia), **A**chievable (saavutettavia), **R**elevant (olennaisia), **T**ime-bound (aikasidonnaisia). Kriteerit voidaan kirjoittaa myös SMARTS, jossa akronyymien viimeinen määre on **S**elf-defined (itsemääritetty). Urheilussa tavoitteet voivat olla hyvinkin korkealla, mutta esimerkiksi maajoukkueen valmennuksessa budjetti, valmentajaresurssit sekä kauden runko asettaa rajoja näiden saavuttamiselle, erityisesti amatööriurheilussa. GROW-malli yksilöiden valmennuksessa auttaa tavoitteiden jäsentämisessä ja niiden suhteuttamisessa todellisiin (realistisiin) resursseihin ja harjoitusmääriin sekä aikarajoihin.

Itsemääräämisteorian (Self-determination theory, Ryan ja Deci 2000) mukaan yksilön motivaatiolle, optimaaliselle kehitykselle ja hyvinvoinnille oleellisia ovat kolme perustarvetta 1) autonomia 2) kykenevyys (competence) ja 3) yhteenkuuluvuus (relatedness). Urheilun ja valmennuksen näkökulmasta itsemääräämisteoriat on perusta valmennukselle, jossa urheilija on keskiössä. Vielä nykyäänkin urheiluvalmennuksessa saatetaan käyttää menetelmiä, jossa esimerkiksi valmentajan asettamat tavoitteet ovat keskiössä, jolloin motivaatio ei kumpua urheilijan sisältä, vaan ulkoisista pakotteista; urheilija ei koe olevansa kontrollissa tuloksestaan; urheilija ei koe yhteenkuuluvuuden tunnetta esimerkiksi joukkueeseen tai lajiin.

5 C:n rakenne (5 Cs framework, Lerner ym. 2005) -mallin tarkoitus on kehittää urheilijoiden, harjoittelijoiden ja valmentajien oleellisia psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja niin urheilussa kuin sen ulkopuolellakin. Malli liittyy oleellisesti myös positiiviseen nuorten kehityksen (Positive Youth Development, PYD) malliin urheilun kautta (Petitpas ym. 2005). Viiden C:n mallissa kehitetään urheilijan viittä perustaitoa eli omistautuneisuus (**C**ommitment) pitkäaikaisille tavoitteille ja kovalle työlle niiden saavuttamiseksi; kommunikaatio (**C**ommunication) kyky tehokkaaseen tiedon vaihtoon ja vuorovaikutukseen joukkueen, valmentajien ja muiden kanssa; keskittyneisyys (**C**oncentration) kyky keskittyä oleelliseen ja läsnäoloon; kontrolli (**C**ontrol) kyky hallita tunteita ja tilanteita, pysyä rauhallisena paineen alla; itseluottamus (**C**onfidence) eli vahva luottamus omiin kykyihin menestyä.

## 5.2. Valmennus ja valmentajan rooli

Valmennus voi olla vielä nykyäänkin valmentajakeskeistä, jolloin valmennus pohjautuu ennalta suunniteltuun ohjelmaan, ja urheilijan osallistuminen on vapaaehtoista. Myös urheilijan panostus omaan kehittymiseensä on urheilijan päätettävissä. Tällöin valmentaja on ennalta määrittänyt kauden harjoitteet ja tavoitteet. Esimerkiksi seuratoiminnassa valmennus voi olla hyvin valmentaja- tai ohjaajakeskeistä.

Suomalaissa huippu-urheilussa hyödynnetään *urheilijakeskeistä* valmennustapaa (Mero ym. 2016). Urheilijakeskeisessä valmennuksessa urheilijalla ja valmentajalla on yhteiset tavoitteet ja urheilija osallistuu valmennuksen suunnitteluun. Urheilija tekee myös itsearviointia, joka vahvistaa urheilijan sisäistä motivaatiota, vastuuta ja omistajuutta omasta kehittymisestä ja valmennuksesta. Valmentajan tehtävä on vahvistaa urheilijan sisäistä motivaatiota, kasvattaa ja antaa tilaa. Turvallinen, myönteinen ja läsnäoleva, sekä merkityksellisyyttä ja aikaansaamisen tunnetta tukeva valmennustapa tukee myös urheilijan mielenterveyttä ja vahvistaa urheilijan itseluottamusta, ja urheilijana kasvamista (Mieli ry, 2025).

Hyvän valmentajan osaamistarpeita ovat: 1) urheiluosaaminen (lajiosaaminen), 2) ihmissuhdetaidot, 3) itsensä kehittämisen taidot ja 4) voimavarat (Côté ja Gilbert, 2009).

Blomqvistin ja Hämäläisen (2016) kuvauksen mukaan valmennusosaamisessa valmentajalle tärkeitä ovat ihmistuntemus ja organisointikyky. Valmentajalla tulee lisäksi olla taitoja itsearviointiin, tiedonhankintaan ja sen arviointiin, ajatteluun sekä oppimaan oppimiseen. Hyvä valmentaja seuraa lajin kehitystä tarkasti ja pitää huolta oman tietotaitonsa jatkuvasta kehittämisestä.

Valmentajalla on vaikutusmahdollisuuksia paitsi omaan kehittymiseensä myös urheilijan ominaisuuksien kehittämiseen sekä toimintaympäristöönsä. Valmentaja vaikuttaa paitsi urheilijan lajiosaamiseen ja urheilijana kehittymiseen, myös urheilijan itsensä kehittämisen taitoihin, ihmisenä kasvuun, sekä joukkueeseen kuulumisen tunteeseen (Blomqvist ja Hämäläinen, 2016; Mieli ry, 2025). Valmentajan toimintaympäristöön kuuluu valmennettavien iän, tason ja sukupuolen huomioonottaminen.

Hyvä valmentaja luo turvallisen ilmapiirin, jossa urheilijat ja valmentaja voivat olla oma itsensä ja valmentaja osaa mennä urheilijan kanssa samalle tasolle palautteessa ja keskusteluissa sekä puuttua epäasialliseen käytökseen (Mieli ry, 2025). Tällöin valmentaja toimii lähikehityksen vyöhyke -mallin ja kognitiivisen tuen (scaffolding) mallin mukaisesti. Valmentajan toimintaympäristöön kuuluu myös harjoittelun organisointi esimerkiksi erilaiset harjoitteluryhmät sekä olosuhteiden esimerkiksi kulttuurin, paikkakunnan, ja tilojen huomioonottaminen. Valmentajalla on mahdollisuudet luoda urheilijoille harjoituksiin turvallisuuden tunnetta esimerkiksi tuomalla toistuvuutta ja ennakoitavuutta harjoituksiin ja kertomalla mitä harjoituksissa tehdään (Mieli ry, 2025). Valmentajan oma rooli valmennuksessa, esimerkiksi toimiminen päävalmentajana tai henkilökohtaisena valmentajana vaikuttaa valmentajan toimintaan (Blomqvist ja Hämäläinen, 2016).

Valmentajalla on merkittävä rooli urheilullisen elämäntavan ohjauksessa, jonka osa-alueita ovat mm. harjoittelu, ravinto, palautuminen, uni, terveyden edistäminen, itseluottamuksen rakentuminen, motivaatio ja innostus. Ohjauksella voi vaikuttaa sekä urheilijan tekniseen, taktiseen ja välineosaamiseen lajissa, että kehittää lajille tarpeellisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia urheilijassa (Blomqvist ja Hämäläinen, 2016). Valmentaja auttaa urheilijaa sekä tavoitteiden asettamisessa, itsearviointitaitojen ja oppimaan oppimisen kehittämisessä sekä verkostoitumis- ja tiedonhankintataitojen kehittämisessä. Nämä edistävät harjoittelemisen merkityksellisyyden tunnetta urheilijassa (Mieli ry, 2025).

Valmentaja pystyy vaikuttamaan paitsi urheilijan arvoihin ja asenteisiin, myös ihmissuhdetaitojen oppimiseen, toisten ihmisten huomioimiseen sekä terveen itsearvostuksen kehittämiseen. Urheilussa kehittymiselle tärkeää on kuulumisen tunne, jolloin urheilija kokee itsensä oman lajinsa urheilijaksi ja osaksi lajia, yhteisöä, joukkuetta tai seuraa (Mieli ry, 2025). Valmentajalla voi olla merkittävä rooli positiivisten kokemusten kertymiseen ja merkityksellisyyden tunteeseen lajin kautta. Urheilijalle rakkaus lajiin, sekä ystävyys ja ihmissuhteet lajin kautta vahvistavat kuulumisen tunnetta (Blomqvist ja Hämäläinen, 2016).

### 5.3. Palautteen anto valmennuksessa

Urheilijan lajissa ja lajitaidossa kehittymisen kannalta palaute on erittäin tärkeää. Urheilijalle palaute on sekä sisäistä (omat aistit ja havainnot) sekä ulkoista valmentajalta tai esimerkiksi videolta. Ulkoinen palaute on kahdenlaista - joko tietoa liikkeen suorittamisesta tai sen onnistumisesta. Ulkoinen palaute suorituksissa, joissa urheilijalla ei ole riittävästi kokemusta, on välttämätöntä. Ulkoinen palaute voi myös ohjata urheilijan sisäisen palautteen hyödyntämiseen.

Optimaalinen palautteenannon ajoitus on noin 10-15 sekuntia liikesuorituksen päättymisen jälkeen. Palautteen tulisi olla luonteelta sellaista, että se auttaa urheilijaa työstämään sitä informaatiota, jota hän on liikkeestä saanut (Kalaja, 2016). Määrältään liiallinen tai kaikenkattava palaute tekee urheilijan riippuvaiseksi palautteesta, eikä käynnistä urheilijassa oppimisprosesseja, joissa urheilijan tulee itse löytää ratkaisuja.

Valmentajan tulisi antaa ohjeita liikkeen korjaamisesta silloin, kun urheilija ei itse osaa korjata virheitään. Tällöinkin erityisesti kokeneiden urheilijoiden kohdalla (maajoukkueurheilijat) valmentajan kannattaisi kysyä kysymyksiä, jotka ohjaavat urheilijaa itse oivaltamaan opeteltavan asian. Valmennuksessa tulisi antaa urheilijalle mahdollisuus prosessoida liikesuoritustaan sisäisen palautteen kautta, ennen valmentajan ulkoisen palautteen antoa. Urheilijaa voi pyytää esimerkiksi kuvailemaan omaa suoritustaan ennen ulkoisen palautteen antoa. Valmentajan antama palaute tulisi kohdistua sellaisiin asioihin, jotka ovat urheilijan kontrolloitavissa kyseisessä tilanteessa (Fairbrother, 2010).

Kannustava palaute ja urheilijan oman onnistumisen havainnointi auttaa vahvistamaan urheilijan itseluottamusta omaan suoritukseensa (Mieli ry, 2025). Palautteen merkityksellisyttä urheilijalle lisää myös valmentajan positiivisuus, helppo lähestyttävyyys, läsnäolo, asenteet urheilijaa ja kehittymistä kohtaan sekä tuki urheilijan sinnikästä yrittämistä kohtaan.

### 5.4. Valmennuskauden ohjelmointi huippu-urheilussa

Valmennuksen ohjelmointi voidaan tehdä lajiansalyttisen tarkastelun pohjalta. Taito- ja tekniikkalajeihin kuuluvan taitoluistelun valmennuskauden runko harjoittelun pohjaksi on

esitetty Taulukossa 4 (Haarala ja Valto, 2016). Tyypillisesti lajissa kauden kesto on kahdeksan kuukautta ja sisältää 18-33 tuntia fyysistä- tai lajiharjoittelua viikossa. Valmennuskausi on pilkottu viiteen eri jaksoon, koostuen kahdesta peruskuntojaksosta, intensiivisestä leirijaksosta, kilpailuun valmistavasta jaksosta ja viimeisenä varsinaisesta kisakaudesta.

Taulukko 4. Esimerkki huippu-urheilun taito -ja tekniikkalajin (taitoluistelu) valmennuskaudesta (Haarala ja Valto, 2016).

Huippu-urheilun taito- ja tekniikkalajien valmennuskauden runko					
	Peruskunto- kausi 1 2kk	Leirit 2kk	Peruskunto- kausi 2 2kk	Kilpailuun valmistava kausi 1kk	Kisakausi 1kk
Laji- harjoittelu	Tekninen harjoittelu, kestävyys, uudet elementit	Uusien elementtien harjoittelu, ohjelmien elementit, ohjelman harjoittelu osista kokonaisuuksiin	Uudet elementit, kokonaiset ohjelmat ja osien hionta	Uudet elementit, kokonaiset ohjelmat, osien hionta, muutokset	kokonaisuudet, koreografian hionta
Fyysinen harjoittelu	Perusvoima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus	Pika- ja räjähtävä voima, laji- ja yleistaito, kehonhallinta, huoltava harjoittelu, tanssi	perus- ja nopeusvoima, nopeus- ja nopeuskestävyys	pikavoima, voimakestävyys, nopeus, lajitaito, liikkuvuus	nopeus, räjähtävä voima, lajitaito, kehonhallinta
Harjoittelumäärät					
Laji- harjoittelu	5-6 h/vko	20-23 h/vko	9-12 h/vko	9-12 h/vko	5-12 h/vko
Oheis- harjoittelu	10-12 h/vko	8-10 h/vko	10-12 h/vko	10-12 h/vko	6-7 h/vko

## 5.5. Ravitsemus

Huippu-urheilussa kiinnitetään huomiota urheilijan ravitsemukseen kilpakaudella sekä kilpailupäivänä. Urheilijan ravintosuositukset (aterioiden lautasmalli) vaihtelevat kisakauden harjoitusten mukaisesti. Harjoittelun ollessa kevyttä ja harjoittelumäärien vähäisempiä kasvisten osuus aterioilla kasvaa ja hiilihydraattien määrä pienenee. Intensiivisen harjoittelun jaksoilla esimerkiksi harjoitusleireillä hiilihydraattilähteiden osuus aterioilla kasvaa ja kasvisten osuuden pienentyä. Proteiinin tarve pysyy suhteellisen vakiona erilaisten

harjoittelupäivien välillä (Tampereen urheilulääkäriasema ja UKK, 2024). Ravitsemuksella on vahva yhteys urheilijan palautumiseen harjoittelun ja kilpailujen aikana.

Esimerkiksi kisapäivänä (Tampereen urheilulääkäriasema ja UKK, 2024) vireystason ylläpitäminen ja jaksaminen on tärkeää, jolloin hyvin imeytyvät hiilihydraatit (esim. banaani, riisi, vaalea leipä) ovat parempia kuin kasvikset, kuitupitoinen ja rasvainen ruoka, jotka voivat myös helposti aiheuttaa vatsaoireita. Lisäksi kaikkien ruoka-aineiden olisi hyvä olla entuudestaan tuttuja. Ruoan imeytymisaika (pääateriat vähintään 3 tuntia) tulee ottaa huomioon kisapäivänä. Mikäli suorituksen ja ruokailun välillä on vähemmän aikaa, välipalat ovat suositeltavampi vaihtoehto. Taulukossa 5 on esitetty lautasmallin mukaisia esimerkkiaterioita ennen kisasuoritusta. Kisapäivän ateriat suunnitellaan ennalta ja valmennuksen ja huoltojoukkojen tulisi olla ohjeistettuja.

Taulukko 5. Esimerkkiaterioita ennen kisasuoritusta (Tampereen urheilulääkäriasema ja UKK, 2024).

Suoritukseen aikaa n. 4 tuntia	Suoritukseen aikaa n. 2 tuntia	Suoritukseen aikaa n. 1 tunti
<i>Lautasmallin mukainen lounas:</i> valkoista riisiä broileria vähärasvaisessa kastikkeessa kurkkua ja tomaattia vaalea leipäsiivu mehu, maito tai vesi.	<i>Välipala:</i> maitokaakao täytetty patonki (ei rasvaista kastiketta) banaani tai hedelmäsose.	<i>Kevyt välipala:</i> banaania juotavaa jogurttia palautus- tai urheilujuomaa.

## 5.6. Psykkinen valmennus

Urheilijan menestyminen riippuu paitsi lajin harjoittelusta myös sosiaalisista ja psykkinisistä tekijöistä. Urheilijalla tulee olla välitavoitteita, jotka muodostavat selkeän asteittain kovenevan portaikon kohti päätavoitetta (Liukkonen, 2016). Välitavoitteita voisivat olla esimerkiksi SM-kisat tai osakilpailut ja päätavoite voisi olla lajin suurimmat kansainväliset arvokisat. Tavoitteiden asettaminen lyhyelle tähtäimelle (harjoitukset) ja pitkälle tähtäimelle (kisakaudelle) luovat rakennetta harjoittelulle. Urheilijan osallistaminen tavoitteiden asetteluun opettaa vastuuntunnon ottamista omasta urheilusta (Mieli ry, 2025). Menestyminen kilpailuissa edellyttää lisäksi, että kilpailuja on riittävästi. Niiden tulee olla

myös asteittain kovenevia ja tukea urheilijan itsetuntoa (Liukkonen, 2016). Kilpailuista saadut positiiviset ja negatiivisetkin kokemukset kasvattavat urheilijan itsetuntemusta kilpailijana.

Urheilijan menestymiseen vaikuttavat myös yksityiselämän sosiaalisten suhteiden ja talouden tasapainoinen tila. Lisäksi urheilijat harjoittelun tulee olla määrällisesti ja laadullisesti riittävää sekä psyykkistä tasapainoa tukevaa. Esimerkiksi liiallinen siirtyminen paikasta toiseen aiheuttaa stressiä. Lisäksi urheilijan suoritustason seuranta tulee olla riittävä, jotta urheilijalle syntyy subjektiivinen varmuus omasta kehityksestään. Valmentajan rooli urheilijan itseluottamuksen kehittämisessä on luoda sellaisia tilanteita ja harjoituksia, joissa palaute on positiivista sekä kannustavaa, sinnikästä yrittämistä tuetaan ja urheilija voi myös itse havainnoida onnistumisen tunteita (Mieli ry, 2025). Kehittyminen ja lajissa tai tekniikassa tehdään urheilijalle näkyväksi.

Huippu-urheilussa urheilusuoritusten psyykkiset vaatimukset riippuvat lajista. Esimerkiksi voimailulajeissa ja kamppailulajeissa fyysisen kunnan merkitys on suurempi kuin taito ja tekniikkalajeissa, joissa taitoharjoittelu ja psyykkiset taidot korostuvat.

Urheilu- tai ottelun suorituksen kesto vaikuttaa suorituksen psyykkiseen säätelyyn. Lyhytkestoisen suorituksen tapauksessa mielen fokusointi ja aktivaatiotason ylläpito on tärkeää, sillä suorituksen aikana tyhjä mieli ja flow-tila on optimaalisinta. Automaatio -eli flow-tilan syntyminen kilpailussa edellyttää, että urheilija kokema haaste ja kokemat kyvyt ovat tasapainossa ja riittävän korkealla. Useiden peräkkäisten suoritusten tai otteluiden tapauksessa edellisellä epäonnistuneella suorituksella voi olla haittaava vaikutus seuraavaan. Epäonnistunut suoritus tulisi kyetä prosessoimaan rakentavasti ja fokusoida mieli seuraavaan suoritukseen. Lyhyiden suoritusten tai otteluiden välillä olevien pitkien taukojen hyödyntäminen tehokkaasti on merkittävä taito. Tehokas ajankäyttö ja taukojen näkeminen osaksi suoritusta ovat tärkeitä (Liukkonen, 2016).

Kamppailulajeissa kanssakilpailijoiden suorituksiin mukautuminen on osa kilpailustrategiaa, kun taitolajeissa urheilija puolestaan keskittyy vain omaan suoritukseensa. Yksilösuoritteisissa lajeissa esim. telinevoimistelussa tai ammunnessa vaaditaan voimakasta keskittymistä omaan suoritukseen sulkemalla ympäristötekijät pois tietoisuudesta (Liukkonen, 2016). Valmennuksessa pitkäjänteinen harjoittelu sekä olosuhteiden luominen keskittyneeseen ja uppoutuneeseen harjoitteluun ja onnistumisen tunteisiin edesauttavat myös psyykkistä valmistautumista urheilusuorituksiin.

Ulkoisilla tekijöillä voi myös olla ratkaiseva merkitys suoritukseen. Esimerkiksi totutusta poikkeava kilpailualusta (lattiamateriaali), valaistus tai melu voivat vaikuttaa stressireaktion syntymiseen kilpailutilanteessa. Ulkoisiin tekijöihin sopeutumista voi harjoitella ja valmistautua kohtaamaan outoja olosuhteita esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla.

Taito -ja tekniikkalajeissa suoritusten arviointi voi olla subjektiivista, jolloin arvostelu voi tuntua urheilijasta epäoikeudenmukaiselta. Myös urheilijasta riippumattomat seikat, kuten aiempi menestyminen voivat vaikuttaa esimerkiksi ottelujärjestykseen.

Joissakin lajeissa, kuten esimerkiksi telinevoimistelussa on tekniikan pettäessä, väsymyksestä, nestehukasta, kuumuudesta, tai puutteellisesta lämmittelystä johtuen suuri loukkaantumisvaara. Tietoisuus vaarasta voi aiheuttaa suoritusta haittaavia jännitteitä. Aiemmat loukkaantumiset voivat aiheuttaa urheilijalle traumoja, joista ylipääseminen vaatii kykyä käsitellä kokemusta rakentavasti mentaaliharjoittelun avulla.

Mentaaliharjoittelulla tarkoitetaan mielen avulla tehtäviä harjoituksia, jotka voivat liittyä erilaisiin urheilijan kehittämishaasteisiin (Liukkonen, 2016). Mentaalisen harjoittelun muotoja (Hammermeister ja VonGuentner, 2005) ovat tavoitteen asettelu, rentoutusharjoitukset, positiivinen itsepuhelu, suoritustilanteen läpikäynti mielikuvissa sekä suorituksen motorinen kuvittelu, joka aktivoi niitä hermoroitoja ja lihaksia, jotka ovat liikkeen suorituksessa mukana.

## 6. Pohdinta

### 6.1. Valmennuksen teoreettiset mallit ja valmennus Liiton lajeissa

Taitolajien harjoittelussa tärkeimpinä asioina korostuvat harjoittelun määrä, harjoittelun vaihtelu ja palaute harjoittelusta. Kilpatasolla Liiton lajeissakin tulisi keskittyä erityisesti teknisten perusasioiden harjoitteluun. Muu fyysinen harjoittelu (lihaskuntoharjoittelu) voi auttaa liikkeiden nopeampiin suorituksiin ja esimerkiksi parempaan ryhtiin.

Harjoittelun määrää ajatellessa, myyttinen kymmentuhannen (10000) toiston sääntö taidon oppimisessa on jollain tasolla paikkansapitävä. Taitolajeissa ajatellaan, että noin satatuhatta (100000) toistoa vastaa sellaista määrää, jossa tekniikka on tasolla, jossa urheilija voi olla luova teknisen suorituksensa kanssa eli pystyy esimerkiksi vastaamaan erilaisiin yllättäviin tilanteisiin. Tällaisen sadantuhannen toiston saavuttaminen, esimerkiksi

yhden kendon perustekniikan, men-lyönnin, kohdalla vaatisi kaksi kertaa viikossa harjoittelussa 100 toistoa jokaisella kerralla noin 10 vuotta. Maajoukkueissa urheilijat harjoittelevat huomattavasti enemmän, joten lajissa kehittyminen voi olla nopeampaa. Amatööriurheilussa kymmenen vuoden kehitysjakso voi silti olla realistinen maajoukkueeseen pääsemiseksi. Liiton lajien kohdalla dan-asteissa kymmenen vuoden kohdalla harjoittelijaa on noin 4. danin kohdalla. Harvoin on mahdollista huippu-urheilussa, että kilpailun voittaja olisi harjoitellut lajia alle viisi vuotta. Tämä ei ole mahdollista esimerkiksi kendon EM-kilpailuissakaan, mikä kertoo paitsi kilpailun tasosta, myös asettaa vaatimuksia maajoukkueille. Millaiset ovat valittujen urheilijoiden realistiset mahdollisuudet voittaa?

Harjoittelun ja valmennuksen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon erityisesti harjoittelun määrän merkitys menestykselle, ei pelkästään informaation jakaminen teknisestä suorittamisesta. Korrektien perusteiden harjoittelun määrä ratkaisee millaiset fyysiset taidot urheilijalla on suorituksen toteuttamiselle.

Japanilaisen miekkailun lajeissa käytetään luontaisesti oppimisen ZPD-mallia ja kognitiivisen tuen (scaffolding) mallia. Esimerkiksi kendossa ja jodossa, joissa harjoittelu ja sitä kautta myös lajitaidon oppiminen tapahtuu oman tasoisten tai hieman sen yläpuolella olevien vastustajien tai harjoitusparien kautta. Myös jodon kilpailussa hyödynnetään tätä mallia sallimalla kilpailijalle (*shijo*) kaksi tasoa korkeammalla oleva *uchidachi*, joka kykenee nostamaan alemman tason kilpailijan suoritustasoa. Harjoittelussa liian korkealla tasolla oleva vastustaja tai harjoituspari, joka on liian haasteellinen yksilön tasoon nähden (eli potentiaalisen kehitystason ulkopuolella) ei välttämättä tue yksilön oppimista tai taidon kehittymistä. Liian korkean tason vastustaja voi luoda mielikuvan saavuttamattomasta tasosta ja aiheuttaa urheilijan turhautumista sen sijaan, että kehittymistä potentiaalisella tasolla (lähikehityksen vyöhykkeellä tapahtuisi). Pitkän tähtäimen tavoitteellisena mallina korkean tason kilpailijat ja vastustajat ovat erinomaisia. Urheilijat tarvitsevat kehittyäkseen korkean tason esimerkkejä, jotta voi ymmärtää miten suoritus tulisi tehdä optimaalisella tavalla. Maajoukkueisiin tarvitaan eritasoisia urheilijoita, jotta kokemattomat voivat oppia katsomalla tai kokemalla kokeneemman ja taitavamman urheilijan tekniikkaa. Valmentajakin voi toimia taidollisena esimerkkinä.

Vuodesta toiseen saman maajoukkueen kanssa harjoittelu ei välttämättä vie yksilöitä eteenpäin. Harjoittelussa tulee olla vaihtelua, erilaisia vastustajia tai harjoituspareja, jonka tekniikkaan ja ajoitukseen mukautuminen haastaa urheilijan taitoja. Esimerkiksi toisen maan maajoukkueurheilijoiden kanssa harjoittelu voi haastaa urheilijaa tavalla, jossa esimerkiksi *shiai*-harjoitteluun saa enemmän todellisen taistelun (tai kilpailun) tuntua, kun harjoitusparin

rytmi ja ajoitus on tutusta poikkeavaa. Perustekniikan harjoittelu tyypilliseen tapaan auttaa hiomaan tekniikkaa, mutta omista virheistä oppimista ei juuri tapahdu, jollei tuttua kaavaa välillä rikota. Esimerkiksi samoja perusleikkauksia tai lyöntejä voidaan tehdä monella eri tavalla, jolloin harjoitellaan toistoja samasta asiasta, mutta niitä tehdään erilaisessa kontekstissa.

Japanilaisessa budossa on myös sisäänrakennettuna kognitiivisen tuen (scaffolding) malli opettajan (*sensei*) ja oppilaan (*deshi*) välillä, jolloin opettajan tai valmentajan tuki valmennettavien oppimiselle perustuvat *sensein* eli ekspertin kykyyn tunnistaa valmennettavan yksilön todellinen taso, ja haastaa yksilöitä sopivan tasoisilla tehtävillä, harjoitteilla ja palautteilla. Urheilijan oma opettaja voi opettaa systemaattisesti lajin perusteita (jalkatyötä, liikkumista, vartalonkäyttöä, aseiden hallintaa (pysäyttämistä), peruslyöntejä ym. tavalla, jota isolle määrälle harjoittelijoita ei voi opettaa. Opettajan (*sensei*) omista psyykkisistä voimavaroista riippuen, lajin opettaja voi hyvinkin olla valmennettavan psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintaan vaikuttava hahmo. Opettaja voi hyvinkin tiedostaen ja tiedostamatta toteuttaa 5 C:n (Commitment, Communication, Concentration, Control, Confidence) mallia opettaessaan lajia. Tällainen valmennus voi olla hyvin yksilökohtaista ja urheilijälähtöistä eli opettaja valmentaa yksilöstä mahdollisimman taitavaa välittämällä oppia ja taitoa vaihteittain usean vuoden ajan. Yksilökohtainen valmennus perustuu myös luottamukseen urheilijan ja valmentajan välillä.

Liiton lajien maajoukkueuiminnassa valmennetaan enimmäkseen ryhmiä. Ryhmille palautteen anto on hankalaa sekä valmentajalle että urheilijalle, sillä urheilijalle ei välttämättä ole selvää koskeeko palaute juuri häntä vai voiko palautteen ohittaa. Esimerkiksi jodon valmennuksessa on siirrytty enimmäkseen yksilölliseen valmennukseen. Yksilöllisellä valmennuksella on myös aikansa ja paikkansa. Esimerkiksi yhden henkilön yksilöinti negatiivisena esimerkkinä koko joukkueen harjoituksissa voi luoda yksilöidylle henkilölle paineistetun tilan ja luoda hyvin negatiivisen ilmapiirin. Parhaimmillaan yksilöllinen valmennus menetelmänä mahdollistaa sellaisen palautteenannon, josta valmennettava yksilö voi kokea sen oman kehityksensä kannalta relevantiksi ja valmennus tapahtuu pienemmissä ryhmissä tai keskustelussa urheilijan ja valmentajan kesken. Yksilöllinen valmennus on lisäksi keino valmentaa urheilijaa omistajuuteen omasta harjoittelustaan ja on tärkeää myös motivaation kehittymisen kannalta.

Liiton lajien nykyisessä valmennustoiminnassa on joitain psyykkisen ja sosiaalisen kasvatuksen elementtejä. Niiden systemaattinen sisällyttäminen maajoukkueurheilijoiden valmennukseen jää harjoitusten toteutuksessa lajiharjoittelun varjoon. Lajiharjoittelu on

luonnollisesti tärkeä osa urheilijoiden kehittämisessä maajoukkue toiminnan avulla. Mutta kilpailuissa ja lajissa kehittämisessä korostuu myös muut urheilijan henkisen kasvun elementit, kuten luottamus omiin taitoihin, itsesäätelyn mekanismit ja sosiaaliset taidot sekä lajitoiminnan kokonais kuvan ymmärrys. Liiton valmentajien haastatteluissa esille nostama tarve psyykkisen valmennuksen tiedolle ja taidolle ei välttämättä vaadi perinpohjaista perehtymistä urheilupsykologiaan. Tärkeitä keinoja valmentajalle maajoukkue toiminnassa on urheilijan huomioon ottaminen ja välittäminen, läsnäolo, luoda myönteisyyden ja turvallisuuden tunnetta, sekä merkityksellisyyden ja aikaansaamisen tunnetta jokaiseen harjoitukseen. Näillä keinoin voidaan myös kehittää urheilijoiden luottamusta valmennustoimintaan.

## 6.2. Lajien valmentajat Liitossa

FKA:n lajien valmentajat ovat tällä hetkellä entisiä tai nykyisiä maajoukkueurheilijoita. Liiton valmentajat eivät kuitenkaan nykyään ole ammattivalmentajia, vaikka japanilaisia ammattivalmentajia on toiminut kendon maajoukkuevalmennuksessa, erityisesti vuosina 1990-2014. Liiton lajeissa on saavutettu menestystä kaikkien lajien kohdalla myös viimeisen 10 vuoden aikana. Kisamenestyksen edellytyksiä ovat paitsi omistautuneet ja kokeneet kilpailijat, myös valmennuksen taso, joka on ollut relevantti tekijä erityisesti valmentajan omaa tasoa alemmilla kilpatasoilla. Kokoneiden kilpailijoiden tasoon ja kehittymiseen vaikuttavat myös maajoukkueen ulkopuolelta saatu oppi ja muut vaikutteet kuten esimerkiksi japanilaiset opettajat, muun opetuksen taso ja harjoitusvastustajat ja -parit. Ulkoisiin resursseihin ja kisamenestykseen suhteutettuna Liiton lajien maajoukkue toiminta on kohtalaisen korkealla tasolla.

Liiton lajien maajoukkueiden valmentajat kendossa ovat olleet miehiä, mutta viimeisen kymmenen vuoden aikana lajin maajoukkuevalmennuksessa on ollut sekä mies- että naisvalmentaja. Iaidon valmentajat ovat olleet aina miehiä. Jodossa on naisvalmentaja. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja Suomen valmentajien selvityksen (Wikström ym., 2024) mukaan vain 10% Suomen naisvalmentajista toimii päävalmentajina. Valmentajan sukupuoli ei sinänsä ole tärkeä elementti joukkueiden tai yksilöiden menestykselle. Enemmänkin se kertoo lajien evoluutiosta. Budolajien opettajat Japanissa ovat perinteisesti ja nykyäänkin pääasiassa miehiä.

Liiton maajoukkuevalmentajat pitävät kouluttautumista erityisen tärkeänä ja pyrkivät jatkuvaan itseopiskeluun lajitaidon, harjoitusten suunnittelun, fysiologian ja valmennuksen

saralla (Czimbalmos, 2025; Artimo, 2025). Samat aihepiirit toistuvat myös naisvalmentajien koulutustarpeista tehdyssä tutkimuksessa (Wikström ym., 2024). Liiton lajien valmentajien tapauksessa tämä johtunee kilpailun kovenevasta tasosta.

Suomessa on harvinainen tilanne muihin menestyneisiin mitalisijoihin yltäviin maihin verrattuna, maajoukkueiden todellisina valmentajina toimivat alle 7. danin lajin harrastajat. Joissain maissa valmentaja voi olla nimellisesti esimerkiksi 5. dan, mutta käytännössä maajoukkueiden teknisestä opetuksesta saattavat kuitenkin vastata kyseisen maan korkea-arvoisimmat opettajat. Liiton lajien maajoukkuevalmennuksessa valmentajia korkea-arvoisempien opettajien hyödyntäminen urheilijoiden valmennuksessa on alimitoitettu resurssi. Liiton lajien valmennustoiminnassa ei myöskään juurikaan käytetä hyödyksi yhteisiä resursseja, keskustelua tai tiedonvaihtoa. Lajien maajoukkueiden toiminnassa voisi enemmänkin hyödyntää valmentajavaihtoa. Esimerkiksi jodon maajoukkuevalmennuksessa käytetään valmentajavaihtoa paitsi urheilijoiden näkökulman laajentamiseksi, mutta myös valmentajan näkökulman laajentamiseksi ja inspiroimiseksi. Vaihdossa oleva valmentajan kanssa keskustelua ja ajatustenvaihtoa pitää tuki pystyä hyödyntämään omassa valmennuksessa ja ohjata keskustelua sellaiseen suuntaan.

### 6.3. Valmennustoiminnan rakenne

Liiton maajoukkue-toiminnan nykyrakennetta on kuvattu kappaleissa 2.1.4. (kendo), 2.2.4 (jodo) ja 2.3.4. (iaido). Maajoukkue-toiminnassa kausisuunnitelma tehdään etukäteen, johtuen osaksi Liiton valmentajahakuun liittyvistä vaatimuksista. Valmentajahaussa on esitettävä suunnitelma haettavalle valmennuskaudelle. Maajoukkuerinkien ja maajoukkueiden harjoituksissa tehdään pääasiassa valmentajien etukäteen suunnittelemaa harjoitteita. Jokaiselle uudelle kaudelle valitaan myös uusia maajoukkueen jäseniä ja kokeneemmat jäsenet joutuvat myös kilpailemaan paikastaan maajoukkueessa.

Maajoukkueen jäsenten valinta perustuu aina valmentajan valintaan ja sen perusteina on ennalta maajoukkueeseen pyrkiville ilmoitetut kriteerit. Joukkueen yksilöiden valinnat ovat tärkeä tekijä koko joukkueen menestyksen kannalta. Valmentaja joutuu käyttämään taitoaan ja kokemustaan arvioimaan urheilijoiden potentiaalia. Liiton lajien joukkueiden valintakriteereissä ei ole kuitenkaan ilmaistu millä painotuksilla urheilijoita arvioidaan. Kisamenestyksellä voi olla suuri merkitys valinnoissa, mutta pelkästään sen pohjalta ei joukkuetta voi aina valita, varsinkaan uusien kilpailijoiden kohdalla alempiin kategorioihin

(iaidossa ja jodossa). Toisaalta, miksi esimerkiksi iaidon maajoukkuevalintaan vaikuttaa lajin edistämiseksi tehty työ Suomessa?

Liiton lajien luonteesta johtuen joukkuekilpailuissa urheilijat tekevät yksilösuorituksen. Tästäkin johtuen, viime vuosina liiton lajien maajoukkueiden valmennuksessa on suuntauduttu kasvavassa määrin urheilijakeskeiseen valmennuksen suuntaan. Esimerkiksi jodon maajoukkue toiminnassa valmentaja käy kauden alussa jokaisen maajoukkueeseen pyrkivän kanssa 1-1,5 tunnin mittaisen valmennuskeskustelun, jonka tavoitteena on henkilökohtaisen kehityssuunnitelman laatiminen urheilijan kanssa. Menetelmän tarkoituksena on lisätä urheilijan motivaatiota ja omistajuutta omaan valmennukseen ja kehittämiseen. Valmennuskeskustelut noudattavat GROW-mallia.

laidossa ja kendossa henkilökohtaista palautetta annetaan maajoukkueingin harjoituksissa urheilijan omasta aloitteesta ja valmentajan resurssien mukaisesti. Kendossa huomioidaan yksilöiden tarpeet ja esimerkiksi urheiluvammat erityisesti lihaskuntoharjoittelun suunnittelussa.

Urheilijoille tarjotaan kaikissa lajeissa työkaluja myös psyykkiseen kisavalmistautumiseen. Psyykkisen valmentamisen osa-alueella on kuitenkin vielä kehittämisen varaa (Czimbalmos, 2025). Psyykkisen valmennuksen periaatteiden ja keinojen tuominen huippu-urheiluvalmennuksen tutkitun tiedon kautta voisi olla iso kehittämisen kohde liiton lajien taito- ja tekniikkalajeille tyypillisten ominaisuuksien takia. Kokemus liiton maajoukkueiden avuksi tilatusta urheilupsykologin luennosta oli hyödyllinen, mutta sellaista erityistapausta tärkeämpiä psyykkisen valmennuksen keinoja olisivat valmentajien luoma turvallinen tila urheilijoille, urheilijan motivaation kasvattaminen, urheilijälähtöisyys ja merkityksellisyyden tunteen kasvattaminen, onnistumisen tunteet ja kannustava palaute harjoituksissa, sekä keskittyneeseen ja uppoutuneeseen toimintaan harjoittaminen. Tällainen toiminta voisi kasvattaa luottamusta sekä valmennustoimintaan että urheilijoiden itseluottamusta omiin kykyihinsä.

Liiton lajien valmennustoiminnassa käytetään hyödyksi digitaalisia työkaluja. Valmennustoiminnassa käytetään paitsi online-koulutusmateriaaleja (antidoping- ja reilun pelin sekä vastuullisen valmennuksen koulutukset) sekä mahdollisuuksien mukaan myös yksilöllisessä ohjaamisessa käytetään online-työkaluja (videopuhelut esim. Zoom-alusta). Sekä kendon, iaidon, että jodon valmennuksessa käytetään videoanalyysia sekä itsearviointin työkaluna, että valmentajan palautteen tukena. Jodon valmennuksessa videointi ja videoanalyysi toimivat pohjana urheilijakohtaisen tekniselle

valmennussuunnitelmalle. Valmentajan kanssa yhdessä tehty videoanalyysi kasvattaa urheilijaa näkemään ja tunnistamaan omasta suorituksestaan positiiviset asiat sekä kehityskohteet. laidon ja jodon valmennuksessa arvioidaan kata-suorituksia ja teknistä suoritusta. Jodon valmennuksessa videon hidastuksia käytetään myös tekniikan liikeanalyysiin. Kendossa videotyökaluja käytetään perustekniikan liikeanalyysiin ja asennon havainnointiin ja analysointiin sekä kisasuoritusten analysointiin. laidon ja jodon maajoukkueurheilijat hyödyntävät EM-kisaorganisaation tuottamia kisojen suoratoistopalvelun jälkitalenteita oman kisasuorituksensa analysoimiseksi.

Videopalautteen suurin hyöty suorituspalautteena olisi 5-10 sekunnin sisällä suorituksesta (Valleala ym., 2016). Suorituspalautteena videota käytetään harvemmin Liiton maajoukkueiden harjoituksissa. Tälle on mahdollisuuksia käytännössä vain maajoukkueen pienryhmäharjoituksissa, joita hyödynnetään esimerkiksi jodon maajoukkuevalmennuksessa. Lajien maajoukkueurheilijat käyttävät sykemittareita harjoituksissa oman hyvinvointinsa seuraamiseen. Niiden käyttö on kuitenkin täysin vapaaehtoista.

Valmentajien käyttämien muiden työkalujen, kuten Heiaheia -sovelluksen tarkoituksena on paitsi urheilijan oman harjoittelupäiväkirjan pitäminen ja -aktiivisuuden seuranta, mutta myös urheilijan motivoituminen, ryhmäytyminen ja innostamista oman (ja vertaisryhmän) harjoittelun seurannan avulla. Käytetyssä sovelluksessa urheilija voi kutsua vertaisryhmäkseen esimerkiksi joko maajoukkueeringin, tai vain valmentajan. Harjoitusaktiivisuuden seurannan sosiaalisen median alustalla tuo erityisesti harjoittelupäiväkirjan kirjoittamiseen sosiaalista painetta. Harjoittelijat voivat tarkoituksella olla kirjoittamatta päiväkirjaa, sillä eivät välttämättä halua jakaa oman harjoittelunsa sisältöä koko joukkueelle. Harjoittelun seuranta-alustat voivat toimia samalla tavalla kuin muukin sosiaalinen media aiheuttaen käyttäjälleen riippuvuutta ja samalla dopamiiniryöppyä oman postauksensa positiivisista palautteista nostattaen kirjoittajan omaa egoa, kuin myös tekstin lukijoille ahdistusta ja stressiä sekä riittämättömyyden tunnetta ja negatiivisia vaikutuksia itsetuntoon. Harjoitteluaktiivisuuden seurannan työkalujen käytöllä ei saisi olla sellaisia vaikutuksia urheilijoihin.

Positiivisia vaikutuksia urheilijan motivaatioon luo yhteenkuuluvuuden tunne joukkueessa. Kendon ja jodon kohdalla joukkueen yhteenkuuluvuuden tunnetta voi luonnollisesti lisätä lajien luonteeseen kuuluva yhdessä harjoittelu. Kendon tämänhetkisen valmennusjohdon ajatus on yhdessä fyysisesti raskaasta harjoituksesta selviämisen tuoma yhteenkuuluvuuden tunne (Czimbalmos, 2025). Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisää urheilijan kokemus harjoitusten ilmapiiristä, urheilijaan itseensä kohdistuvasta kohtelusta sekä harjoitusten

pelisäännöistä. Valmentaja voi vaikuttaa yhteenkuuluvuuden tunteeseen luomalla maajoukkueen harjoituksiin selkeät pelisäännöt yhdessä urheilijoiden kanssa. Valmentajan luonne, käytös, ja puhetapa vaikuttavat osaltaan urheilijoiden kokemukseen maajoukkueesta ja sen harjoituksista. Valmentajan ollessa entinen maajoukkueurheilija, on hänen mietittävä hyvin tarkkaan onko oma kokemus valmentajasta oikeasti hyvä valmentajan malli, millainen valmentaja itse on ja millainen haluaisi olla. Urheilijat maajoukkueissa voivat olla hyvin erilaisia luonteeltaan ja arvomaailmaltaan kuin valmentaja tai muut urheilijat, mikä voi luoda urheilijoille ristiriitaisia tunteita, heikentää luottamusta valmentajaan ja vähentää joukkueen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Liiton maajoukkueurheilijat kokivat 2025 teetetyn kyselyn mukaan (Liite 2), että yhteishenkeä ovat lisänneet esimerkiksi joukkueen menestyminen arvokisoissa. Yksilöiden menestymisellä voi kuitenkin olla myös päinvastaista vaikutusta joukkueen yhteishenkeen. Parhaimmillaan yksilöiden menestyminen voi motivoida ja luoda esimerkiksi esikuvia muiden harjoittelulle, mutta pahimmillaan kilpailussa menestyneisiin kohdistetaan negatiivista ilmapiiriä joukkueen sisällä. Tästä syystä joukkueiden kesken tulisi käsitellä yhdessä valmentajan kanssa sekä voitot että häviöt, jotta yhteishenki säilyy.

Uusille maajoukkueen jäsenille esimerkiksi iaidossa pidetään erityisiä yhteisiä keskustelutuokioita harjoituksissa valmentajien aloitteesta. Yleensä muutama viikko ennen EIC:tä vähemmän kokeneet kilpailijat voivat oppia joukkueen konkarien kisakokemuksista näissä ohjatuissa keskusteluissa. Tällaisetkin keskustelut voivat vahvistaa urheilijan kokemusta lajin kilpailijana ja osaltaan valmistaa kokemattomampaa urheilijaa kilpailuun psykologisella ja sosiaalisella tasolla. Myös yhdessä matkustaminen harjoittelulleille tai lajin arvokisoihin, tai esimerkiksi niinkin yksinkertainen asia kuin liikkuminen julkisesti maajoukkueetakeissa voi vahvistaa maajoukkueurheilijan kokemusta ja identiteettiä lajin urheilijana ja kilpailijana.

## 6.4. Liiton lajien kilpailu

Liiton lajit ovat budolajeja, joiden päämäärä on henkinen kasvu lajien harjoittelun kautta. Silloin tällöin herää keskustelua siitä voiko budossa ylipäättään kilpailla ja mikä on budon ja urheilun ero. Budossa kilpailun voittaminen ei ole itseisarvo, mutta harjoittelijan itsensä jatkuva kehitys niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti budon harjoittelun kautta on. Mikäli tämän kehittymisen sivutuotteena voittaa kilpailussa tai ottelussa, ei se ole ristiriidassa budon perimmäisten tarkoitusten kanssa. Nykyaikoina kilpailu voi olla ainoa tapa päästä

tilanteeseen, joka muistuttaa budon perimmäistä tarkoituspäätä, oppia taistelemaan elämästä ja kuolemasta. Tai kilpailun tapauksessa voitosta, käyttäen opittuja tekniikoita, niiden harjoittelua, kehittyntä taitoa ja omaa kokemusta, ja nöyrää asennetta.

Lajianalyttisen tarkastelun perusteella kaikki kendoliiton lajit vastaavat taito- ja tekniikkalajeja. Lajeissa arvostellaan tekniikan toteutusta sekä ennalta määrättyjen liikkeiden oikeellisuutta, loogisuutta ja sulavuutta. Erityisesti kendo vaatii fyysisen suorituksen lisäksi myös taktiikan harjoittelua, sillä lajien kilpailussa käytetään vapaata, mutta sääntöjen mukaista ottelua. Kendo vertautuu huippu-urheilun lajeista myös kamppailulajeihin (esim. paini), sillä vastustajan voittaminen ja taktiikka kuuluu myös kendon kilpailuun. Kendossa taito ja tekniikka ilmentyvät urheilijan oikeanlaisena asentona ja liikkumisena, sekä tekniikan oikeanlaisena ajoituksena ja etäisyytenä pisteen saamiseksi. Pelkkä osuma kohteeseen ei riitä, vaan se tulee tehdä oikealla tavalla.

Toisin kuin kendo, iaido ja jodo ovat määrämuotoisen kilpasuorituksen (kata) takia lajianalyttisessä tarkastelussa enemmän taito -ja tekniikkalajeja kuin kamppailulajeja. Vaikka kaikki Liiton lajit ovat kamppailulajeja, iaidon ja jodon kilpamuodossa urheilija ei suoranaisesti kamppaile kisavastustajansa kanssa, vaan suoritukset tehdään yksin tai pari kanssa ulkoisesta näkökulmasta koreografiana. Vähintäänkin subjektiivisella tasolla iaidon ja jodon kilpailussa taistellaan, tekniikan tulisi näyttää oikeasti toimivalta ja toimivuus on oikea pyrkimys lajeissa. Pyrkimyksenä on näyttää *kata* taisteluna ja toteuttaa sen logiikkaa katalle annetuissa raameissa. Huippu-urheilussa samankaltaisesti koreografista suoritusta tehdään taito- ja tekniikkalajeihin kuuluvassa taitoluistelussa. Taitoluistelussa urheilusuoritusta arvostellaan paitsi koreografian teknisen suorituksen, mutta myös tulkinnan kautta. Tulkinta on erityisen tärkeää myös iaidossa mitä korkeammalle tasolle kilpailussa mennään.

laidon ja jodon kilpailussa on eri tasosarjoja, mikä lisää paitsi voiton mahdollisuuksia, myös harhaa siitä mikä on todellinen kilpailijoiden taitotaso ja vastaako se kategoriassa kilpailevien urheilijoiden vyöarvoa. Aikaisemmin monien maiden maajoukkueissa kilpaurheilijat eivät osallistuneet vyökokeisiin tai viivytelivät osallistumistaan systemaattisesti kategoriavoittojen toivossa. Tähän kuitenkin puututtiin kisojen sääntömuutoksilla, jolloin maajoukkueilla ei enää ole mahdollista lähettää edellisen vuoden alimman sarjan voittajaa samaan kilpailukategoriaan uudestaan. Sääntömuutokset eivät toki estä odotuttamasta urheilijaa aloittelijatasolla useita vuosia ilman vyökokeita, vaan valmentajan omat eettiset periaatteet ja urheilija itse.

laidon ja jodon kohdalla maajoukkueurheilijoilla on tavoitetaso, joka on aina korkeammalla kuin urheilijan tämänhetkinen vyöarvo. Tämä on ainakin maajoukkuevalmennuksessa kirjoittamaton tähtäin. Mikäli urheilija onnistuu tavoitetasolle kehittymisessä, on urheilijalla mahdollisuuksia voittoon. Esimerkiksi jodossa 2. danin urheilija tähtää omalla dan-kilpatasollaan tyypilliselle 4. danin tasolle. Tämä tarkoittaa perusteiden lisäksi etäisyyden ja ajoituksen hallintaa, jo'n ja kehon yhteisliikettä, taitavaa jo'n ja miekan käyttöä, voiman ja pehmeiden balanssia jo'n lyönneissä ja pistoissa. Tällaisen taidon saavuttamiseksi urheilijan on harjoiteltava paljon perustekniikkaa parin kanssa, jotta koordinaatio ja ymmärrys oman kehon kyvyistä sekä ymmärrys etäisyydestä, esimerkiksi aseiden pituudesta oman kehon jatkeena, kehittyy.

## 6.5. Jodon ja iaidon valmennuksen ohjelmointi

Taulukossa 4 on kuvattu taito- ja tekniikkalajien valmennuksen kausiohjelmien runko taitoluistelusta (Haarala ja Valto, 2016). Nykyinen kendon valmennussuunnitelma (Taulukko 2) vastaa taito- ja tekniikkalajien kausiohjelmien runkoa pilkkoen valmennuskauden eri painotuksiin. Jodon ja iaidon kohdalla vastaavaa lajitaidon ja fyysisen harjoittelun kausirunkoa ei ole käytetty. Näiden lajien valmennuksen kausiohjelmat ovat keskittyneet valmennuskauden tehtäviin ja tavoitteisiin.

Ehdotus jodon valmennuksen kausiohjelmaksi on esitetty Taulukossa 6. Vastaavasti iaidon valmennuksen kausiohjelman ehdotus on esitetty Taulukossa 7. Kaikissa liiton lajeissa valmennuskausi on tyypillisesti noin yhdeksän kuukautta.

Taulukossa 4 (Haarala ja Valto, 2016) kuvattujen huippu-urheilun taito- ja tekniikkalajien harjoittelumäärien (yli 30 harjoitustuntia viikossa) saavuttaminen ei ole realistista aikuisten amatööriurheilussa. Taulukossa 6 ja 7 harjoitusmäärät ovat säädetty realististen mahdollisuuksien mukaisiksi enintään viiteen kertaan viikossa, joka vastaisi enimmillään noin 6-8 tuntia lajiharjoittelua viikossa ja enimmillään kymmentä tuntia laji- ja fyysistä harjoittelua viikossa. Kendon suunnitelmassa on kisakaudella huomioitu riittävä lepo, joka on perusteltua ns. ylikunnon ehkäisemiseksi, sillä se voi aiheuttaa mm. infektiokerkkyyttä (Uusitalo, 2015). Toisaalta amatööriurheilun harjoitusmäärillä ylikuntotila on epätodennäköistä.

Taulukko 6. Ehdotus jodon valmennuskauden rungoksi.

Aikajakso	2kk	2kk	2kk	1kk	1kk
	Peruskunto I	Leirit, kilpailun harjoittelu (SM-kisat ym.)	Peruskunto II	Kisavalmistautuminen	Kisakausi
Lajiharjoittelu	perustekniikka kataharjoittelu jalkatyö katan osat äänen käyttö	uudet asiat tekninen harjoittelu katan osat perustekniikka kisaharjoittelu	katan osien hionta kokonaisuudet perustekniikka lajin estetiikka kisaharjoittelu esiintymien	katan osien hionta kokonaisuudet kontakti- ja intensiteetti harjoittelu kisaharjoittelu	kokonaisuudet osien hionta
Fyysinen harjoittelu	<i>Matala intensiteetti perusvoima</i> (keskivartalo käsivarret reidet pohkeet jalkaterät) <i>tasapaino liikkuvuus</i> (keskivartalo olkanivel ranteet) <i>ketteryys</i> (suunnanmuutokset) ryhti	<i>Korkea lajinomaisuus, korkea intensiteetti</i> nopeusharjoittelu kehonhallinta tasapaino liikkuvuus	perusvoima nopeusharjoittelu tasapaino liikkuvuus	nopeusharjoittelu liikkuvuus	nopeus liikkuvuus kehonhallinta
Psyykinen valmennus	yksilökohtainen valmennussuunnitelma tavoitteiden asettelu motivaatio mielikuvaharjoittelu itsetuntemus	liikkeen tietoisuus tunteiden hallinta valmistautuminen kilpailuun	luottamus itseluottamus joustavuus huomion keskittäminen itsereflektio kilpailurutiinit	itseluottamus epävarmuuden sietäminen mindfulness	itseluottamus epävarmuuden sietäminen
Muut asiat	ravitseminen antidoping reilu peli palautuminen	palautuminen	välitavoitteiden tarkistus keskustelut	palautuminen väsymyksen minimointi kisapäivän ravinto	
Harjoitusmäärät					
Lajiharjoittelu	3 x vko	3-5 x vko	3-4 x vko	3-4 x vko	3-4 x vko
Oheisharjoittelu	2 x vko, matala intensiteetti	1-2 x vko	2 x vko	1-2 x vko	1-2 x vko

Taulukko 7. Ehdotus laidon valmennuskauden rungoksi.

Aikajakso	2kk	2kk	2kk	1kk	1kk
	Peruskunto I	Leirit, kilpaharjoittelu (SM-kisat ym.)	Peruskunto II	Kisavalmistautuminen	Kisakausi
Lajiharjoittelu	perustekniikka (leikkaustekniikka, chiburi, noto), jalkatyö, kaikki katat, katan osat	uudet tekniset asiat, tekninen harjoittelu, katan osat, perustekniikka	katan osien hionta, kokonaisuudet, perustekniikka	katan osien hionta, kokonaisuudet, psyykinen valmistautuminen	kokonaisuudet, osien hionta, tulkinta
Fyysinen harjoittelu	perusvoima, (keskivartalo, käsivarret, reidet, pohkeet, jalkaterät), tasapaino, liikkuvuus (keskivartalo, olkanivel, ranteet)	perusvoima, kehonhallinta, tasapaino, liikkuvuus	perusvoima, tasapaino, liikkuvuus	perusvoima, tasapaino, liikkuvuus	kehonhallinta, liikkuvuus
Harjoitusmäärät					
Lajiharjoittelu	3 x vko	3-5 x vko	3-4 x vko	3-4 x vko	3-4 x vko
Oheisharjoittelu	2 x vko	1-2 x vko	2 x vko	1-2 x vko	1-2 x vko

Maajoukkueen jäsenten perusharjoittelu tapahtuu viikoittaisen seuratoiminnan kautta. Liiton seuroissa ei ole mahdollista järjestää maajoukkueurheilijoille räätälöityjä viikoittaisia harjoituksia, jotka vastaisivat maajoukkueurheilijoiden tarpeita valmennuksen näkökulmasta. Maajoukkue toimintaakin on pääasiassa kerran kuukaudessa järjestettävissä harjoituksissa. Kendon kohdalla järjestetään myös kotimaisia kilpailutapahtumia useamman kerran vuodessa. laidon ja jodon kohdalla kotimaisia kisatapahtumia on kerran vuodessa (SM-kisat). laidon ja jodon maajoukkue rinkiharjoitukset ovat tyypillisesti kaksi tuntia kuukaudessa. Lisäksi jodon maajoukkueelle järjestetään erillisiä tasoryhmien pienryhmäharjoituksia maajoukkuevalmentajan kanssa. Lajien maajoukkueen jäsenet siis harjoittelevat pääosan harjoittelustaan ilman maajoukkuevalmentajan läsnäoloa. Miten maajoukkueen jäsenet kehittyvät? Hyödyntämällä sen ajan mitä on mahdollista käyttää omaan kehittymiseensä. Esimerkiksi jodon valmennuksessa rohkaistaan tekemään perustekniikkaharjoituksia ja katan osien hiomista kotona muutamiakin minuutteja kerrallaan. Tällainen omatoimiharjoittelu auttaa urheilijaa ottamaan paitsi vastuuta omasta

harjoittelustaan, myös käyttämään aktiivista aikaa oman kehonsa liikkeen käsittelyyn ilman sosiaalista seura tai maajoukkuekontekstia.

Urheiluvammojen ehkäisyyn ei esimerkiksi iaidon ja jodon valmennustoiminnassa käytetä riittävästi aikaa. Esimerkiksi alkulämmittelyt keskittyvät useimmiten *suburien* harjoitteluun, jossa iaidon ja jodon kohdalla keskitytään useimmiten käytettävän aseiden teknisesti oikeaan käyttöön. Liikesuorituksia hyödyttäviä harjoitteita, esimerkiksi nivelten stabiliteettiin (vaikuttaen vartalon tasapainoon ja ryhtiin) sekä ketteryuteen (nopea voimantuotto ja liiketaidot), tarvittaisiin enemmän lajinomaiseen alkulämmittelyyn. Esimerkiksi kendon tarpeet ovat tässä suhteessa hyvin erilaiset kuin iaidon tai jodon. Kendossa ketteryyttä tarvitaan enemmän kuin iaidossa ja jodossa, joissa puolestaan tasapaino ja nivelten stabiliteettiharjoituksista olisi enemmän hyötyä. Iaidon ja jodon harjoittelijoilla voi olla hiljaista ”perintötietoutta” lämmittelyharjoituksista entisten valmentajien tai omien opettajiensa kautta. Tosin, Japanissakaan ei esimerkiksi iaidon tai jodon seminaareilla, eikä yksityisillä dojoillakaan tehdä mitään erityisiä lämmittelyharjoituksia *suburien* lisäksi. Ehkä oikeanlaisten lämmittelyharjoitteiden suunnitteluun tarvittaisiin yhteistyötä näiden lajien harjoitteluun perehtyneen fysioterapeutin kanssa.

## 6.6. Ravitseminen

Ravitsemuksella on merkitystä ottelussa suoriutumiseen. Liiton lajien valmennuksessa optimaalisen ravitsemussuositusten ohjeistaminen kisakaudella fyysisen palautumisen, harjoituksissa jaksamisen ja kisapäivänä suoriutumisen kannalta olisi suositeltavaa. Ravitsemuksella on merkitys urheilijan energiatasoihin ja keskittymiseen paitsi maajoukkueen harjoituksissa ja harjoitusleireillä, myös erityisesti kisapäivinä. Urheilijan ravitsemussuositusten huomioonottaminen liiton lajien valmennuksessa voisi lisätä urheilijoiden hyvinvointia.

Liiton urheilijat voisi esimerkiksi jo kauden alussa tutustuttaa Terve urheilija -projektiin (Tampereen urheilulääkäriasema ja UKK, 2024). Terve urheilija -sivuston kautta urheilija voisi saada tutkittua tietoa urheilijalle optimaalisesta ravinnosta. Tämä kuitenkin tulisi toteuttaa niin, että urheilija itse voi päättää millä tasolla ravitsemussuosituksia toteuttaa. Kisapäivien (kansainväliset arvokisat) ravitsemuksen suunnittelu valmennus -ja manageritiimeissä voisi edesauttaa urheilijoiden menestystä kilpailuissa. Tutkitusti oikeanlaista ravintoa (esim. välipaloja ja urheilujuomaa) voisi suosia ainakin kisapäivinä.

## 6.7. Psyykkinen valmennus

Lajianalyttisen tarkastelun perusteella kendon, iaidon ja jodon otteluissa tehdään kaikissa lyhytkestoisia (2-6 minuutin) suoritteita. Kendon ottelussa psyykkinen valmistautuminen otteluun tulisi tällä perusteella tehdä ennen kisasuoritusta, mutta kendon otteluissa on samankaltaisuuksia kamppailulajeihin, joissa taktiikkaa hyödynnetään vastustajan voittamiseen. Vastapuolen ottelijoiden tarkkailu kilpailupäivän aikana voi olla merkityksellistä ottelun voittamiselle.

Ottelutaktiikan hyödyntäminen ottelussa vaatii urheilijalta paitsi kilpailusääntöjen oppimiskykyä, lajikäsitystä (eli urheilija kykenee itsenäisiin muutoksiin tilanteiden muuttuessa), ennakointikykyä (eli erilaisten toimintavaihtoehtojen käyttö tilanteen mukaan), mallin mukaan oppimista ja tiedon vastaanotto- ja käsittelykykyä, myös tunne- ja tahto-ominaisuuksia eli itsehillintää, sitkeyttä ja ratkaisukykyä (Mero ja Kalaja, 2016). Näiden ominaisuuksien valmentaminen vaatii pidemmän ajanjakson, jolloin taktiikan ja taktisen ajattelun harjoittaminen tulisi aloittaa jo heti maajoukkuekauden alussa. Kisavideoista ja kisasuoritusten katsomisesta voi oppia ottelutaktiikkaa mallin mukaisesti, mutta urheilijan havaintokyvyn systemaattinen kehittäminen taktisten perustoimintamallien, muunnelmien ja vaihtoehtoisten ohjelmien kautta toisi urheilijalle paitsi teknistä, myös psyykkistä valmiutta ottelusuoritukseen. Kendon tekninen ja taktinen ymmärrys kehittyy perustekniikan kautta. Hyökkäystilanteissa vastataan perustekniikalla, joka on noin sadantuhannen toiston luoma luovuus ja myös psyykkinen ja fyysinen valmius oman tekniikan käytössä.

laidon ja jodon kohdalla ottelussa tehdään mahdollisimman tarkkaan ennalta harjoiteltu kata. Tällöin vastustajan tarkkailusta ei välttämättä ole merkittävää etua itse suoritukselle. Psyykkinen valmistautuminen iaidon ja jodon kohdalla tapahtuu ennen varsinaista kisasuoritusta. Esimerkiksi ennen ottelusuoritusta kilpailija keskittyy jännityksen tai hermostuneisuuden hallitsemiseen. Tällöin urheilijan on tunnettava itselleen toimiva valmistautumismenetelmä, jotta urheilija voisi saavuttaa kisatilanteessa parhaimman suorituksensa. Esimerkiksi rentoutumisharjoitukset eli mielikuva- ja hengitysharjoitukset olisivat hyödyllisiä ennen kisasuoritusta, mikäli urheilija toimii parhaiten rentoutuneessa mielentilassa. Toisaalta, kilpailija voi oman kokemuksensa kautta havaita, että suoritus kulkee parhaiten latautuneessa tilassa, tällöin voi urheilija hyödyntää esimerkiksi positiivista itsepuhelia ennen ottelua.

Liiton lajien maajoukkuetoiminnassa psyykkinen valmennus keskittyy kisasuoritukseen liittyvän jännityksen hallitsemiseen. Lisäksi jodon valmennuksessa on keskusteltu urheilijan

automaatio- eli flow-tilan häiriintymisestä, jolloin vastapuolen kisaajat saattavat yrittää saada urheilijan pois tolaltaan ennen ottelua. Käytännössä kuitenkin harjoittelun ja kilpailutilanteiden harjoittelun määrä erilaisissa vaihtelevissa tilanteissa luo urheilijalle sellaista kokemusta, joka auttaa tekemään parhaan suorituksensa. Maajoukkueurheilijoiden kanssa käydyissä keskusteluissa käy ilmi, että heillä on paljon ajatuksia myös kisasuorituksen aikana. He käyvät itsepuhelua myös suorituksen aikana. Tällöin automaatiotilaa ei ole vielä saavutettu.

Psyykkisen valmennuksen osia ovat myös urheilijan itseluottamuksen ja sisäisen motivaation rakentaminen. Maajoukkueissa on mahdollista rakentaa niitä kauden alusta lähtien positiivisen palautteen ja kannustavan ilmapiirin kautta. Valmentaja voi auttaa esimerkiksi urheilijan pitkäjänteisyyttä yhdessä asetettujen tavoitteiden ja välitavoitteiden kautta, ja erityisesti tavoitteiden toteutumisen seurannalla. Tavoitteiden tulisi siis olla sellaisia, joita voidaan jollain tavalla mitata ja tavoitteiden saavuttamisesta tulisi olla seurantaa.

Urheilijan keskittymistä eli mielen fokusointia urheilusuorituksessa voidaan puolestaan kehittää tehtävillä esimerkiksi tiettyjen havaintojen tekeminen harjoittelun aikana. Urheilijan rohkeutta ja psyykkistä vahvuutta voidaan kehittää asteittain vaativampia suorituksia tekemällä turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Valmentajan on luotava sellainen ilmapiiri paitsi valmentamaansa ryhmään myös itsensä ja urheilijan välille. Luottamus valmentajaan on tärkeä tunne urheilijalle, jotta hän voi olla rohkeasti oma itsensä. Valmentajan on ymmärrettävä millainen hyvä ilmapiiri on ja osattava kannustaa. Valmentajan tulisi jokaiseen harjoitusohjelmaan pitäisi sisällyttää myös psyykkinen ja kasvatuksellinen suunnitelma (Liukkonen, 2016).

## 7. Johtopäätökset

Liiton maajoukkue toiminta kendon, iaidon ja jodon kohdalla ovat vakaalla pohjalla, toiminta on suunnitelmallista, ja maajoukkueen valintakriteerit ovat avoimesti ilmaistu. Maajoukkueen toiminnassa on kuitenkin kehitettävää urheilijoiden mielestä maajoukkue toiminnan rakenteessa ja managoinnissa, erityisesti tiedotuksessa. Liiton valmennustoiminnassa on resurssipula. Toiminnan budjetit ovat tiukkoja ja valmentajat sekä urheilijat toimivat ja harjoittelevat oman työnsä ohella. Toimintaa on silti mahdollista järjestää kerran kuukaudessa. Tällä hetkellä ainoastaan kendon maajoukkue toiminnassa on hyödynnetty

valmennuksen ohjelmointia kirjattuine tavoitteineen. Valmennuksen kehityskohteina tärkeimmiksi sekä valmentajien että urheilijoiden puolelta nousivat psyykinen valmennus sekä ravitseminen. Psyykkisen valmennuksen huomioiminen jokaisella valmennuskerralla tulisi ottaa huomioon kaikissa lajeissa. Urheilijat olivat kokeneet positiivisia onnistumisen ja menestymisen kokemuksia, joukkuehenkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta maajoukkue toiminnassa.

Urheilijat kaipasivat kyselyn perusteella lisäohjeita fyysiseen valmentautumiseen. Urheiluvammoja estävää sekä urheilijoiden ketteryyttä kehittävästä lämmittelyä tulisi sisällyttää erityisesti intensiivisiin harjoituksiin.

Tämän raportin selvitystyön perusteella Liiton valmennustoiminnalle voi antaa suosituksia toiminnan kehittämiseksi ilman, että se vaatisi kohtuuttomia lisäresursseja.

Suosituksia:

#### *1. Valmentajille*

- Kasvatuksellisten ja psykososiaalisen kasvun elementtien lisääminen jokaiseen maajoukkueharjoitukseen (turvallinen tila, vuorovaikutus ja läsnäolo, myönteisyys, merkityksellisyys ja aikaansaamisen tunne.
- Yksilöllisen valmennuksen ja palautteen antaminen.
- Valmentajavaihdon, korkeatasoisten ja kokeneiden opettajien sekä eri lajien valmennuksen resurssien ja tietotaidon hyödyntäminen valmentajana kehittämisessä.

#### *2. Valmennuksen ohjelmointiin*

- Lajianalyttisen tarkastelun hyödyntäminen ohjelmoinnin pohjana.
- Kausitavoitteiden asettaminen ja yksilöllisen valmennuksen huomioiminen.
- Valmentajavaihdon, korkeatasoisten ja kokeneiden opettajien sekä eri lajien valmennuksen resurssien ja tietotaidon hyödyntäminen valmennuskausien suunnittelussa ja sisällön kehittämisessä.

#### *3. Harjoittelun suunnitteluun*

- Lajiharjoittelun tarpeellisen määrän toteuttaminen maajoukkueen harjoituksissa ja siihen ohjeistaminen niiden ulkopuolella.
- Urheilijoiden laji- ja fyysisen harjoittelun ohjeistaminen yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti.
- Urheiluvammoja estävä lämmittely osaksi intensiiviharjoituksia.

#### *4. Psyykkiseen valmennukseen*

-Kasvatuksellisten ja psykososiaalisen kasvun elementtien lisääminen jokaiseen maajoukkueharjoitukseen (turvallinen tila, vuorovaikutus ja läsnäolo, myönteisyys, merkityksellisyys ja aikaansaamisen tunne)

-Tavoitteellinen, urheilijalähtöinen ja urheilijaa motivoiva toiminta.

-Kilpailemisen ja siihen liittyvän psyykkisen valmistautumisen harjoittelu.

#### *5. Ravitsemukseen*

-Ohjeistaminen kauden ravitsemukseen: Terve urheilija -sivustoon tutustuminen kauden alussa. Hyödyntäminen urheilijoiden palautumisessa.

-Kisamatkojen ja kisapäivien ravitsemuksen suunnittelu (ruokailut, välipalat, nesteytys) kisasuoritusten tukemiseksi.

# Viitteet

Ade S (2023). Mental training for competition, Tools and recommendations for athletes and trainers -seminaari. FKA.

<https://drive.google.com/drive/folders/1Kcp5wh1lpssfYbm6mYUE5Y8DwpFscqvA>

AJKF, All Japan Kendo Federation (2014). Zen Nippon Kendo Renmei Iaido Manual (englanninkielinen versio).

AJKF, All Japan Kendo Federation (2012b). Iaido shiai ja shinpan säännöt (japaninkielinen versio).

AJKF, All Japan Kendo Federation (2012). Jodan shiai ja shinpan säännöt (japaninkielinen versio).

AJKF, All Japan Kendo Federation (2018). Jodo Instruction Manual.

Blomqvist M ja Hämäläinen K (2016). Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Kirjassa Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, toim. Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. VK-kustannus Oy. ISBN: 978-951-9147-73-4.

Côté J, & Gilbert W (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. International Journal of Sports Science & Coaching, 4(3), 307-323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

Doran GT (1981). There's a SMART Way to Write Management's Goals and Objectives. Journal of Management Review, 70, 35-36.

<https://community.mis.temple.edu/mis0855002fall2015/files/2015/10/S.M.A.R.T-Way-Management-Review.pdf>

EKF, European Kendo Federation (2025). EC History - Kendo.

[https://www.ekf-eu.com/downloads/ec\\_history%20-%20kendo.pdf](https://www.ekf-eu.com/downloads/ec_history%20-%20kendo.pdf)

Fairbrother J (2010). Fundamentals of motor behavior, Human Kinetics' Fundamentals of Sport and Exercise Science Series. Julkaisija: Human Kinetics. ISBN: 0-7360-7714. DOI:10.5040/9781492597346

FKA (2023). FKA Maajoukkueiden valmentaja- ja managerihaku.

FKA (2024). EJC2024 Espoo, valokuvat.

FKA (2025). Suomen kendoseurojen keskusliitto ry, Kurinpitosaännöstö. <https://kendoliitto.fi/wp-content/uploads/FKA-Kurinpitosaannosto-2025-04-13.pdf>

FKA (2025a). Urheilijasopimus, valmentajasopimus, managerisopimus. FKA sopimuspohjat - julkistetut. <https://drive.google.com/drive/folders/1uT2DjINhKrSrlMullkDsXtNrMfLPhN83>

FIK, International Kendo Federation (2025). World Kendo Championships, Past results. <https://www.kendo-fik.org/wkc/past-results>

FIK, International Kendo Federation (2022). Report, The 29th European Iaido Championships (29EIC). <https://www.kendo-fik.org/tournament/7233>

Haarala S ja Valto R (2016). Taitoluistelun lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Kirjassa Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, toim. Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. VK-kustannus Oy. ISBN: 978-951-9147-73-4.

Hammermeister J, VonGuenthner S (2005) Sport Psychology: Training the Mind for Competition. Current Sports Medicine Reports 4: 160–164.

FIK, International Kendo Federation (2006). The Regulations of Kendo Shiai and Shinpan, The Subsidiary Rules of Kendo Shiai and Shinpan, The Guidelines of Kendo Shiai and Shinpan.

Lerner R, Lerner J, Almerigi J, Theokas C, Phelps E, Gestsdottir S, Naudeau S, Jeličić H, Alberts A, Ma L, Smith LM, Bobek DL, Richman-Raphael D, Simpson I, Christiansen E, von Eye A (2005). Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents. Lerner, R.M., Lerner, J.V., Almerigi, J.B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jeličić, H., Alberts, A.E., Ma, L., Smith, L.M., Bobek, D.L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Christiansen,

E.D., & von Eye, A. (2005). Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 25, 17-71.

Leppänen M ja Pasanen K (2021). Urheiluvammojen ehkäisyn tutkittuja menetelmiä. Kirjassa: Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Toim. Pasanen K, Haapasalo H, Halen P, Parkkari J. VK-kustannus Oy. ISBN: 978-951-9147-90-1.

Liukkonen J (2016). Psyykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Kirjassa Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Toim. Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. VK-kustannus Oy. ISBN: 978-951-9147-73-4.

Mero A (2016). Palautumista nopeuttavat menetelmät. Kirjassa Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Toim. Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. VK-kustannus Oy. ISBN: 978-951-9147-73-4.

Mero A, Kalaja S (2016). Taktiikka ja joukkuepelaaminen. Kirjassa Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Toim. Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. VK-kustannus Oy. ISBN: 978-951-9147-73-4.

MIELI, Suomen Mielenterveys ry (2025). Nuori mieli urheilussa -koulutus. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/urheilu-ja-harrastustoiminta/nuori-mieli-urheilussa-verkkokurssi-kaikille-valmentajille/>

Ojala A, Jaakola V, Mehtänen T (2024). Urheilijan ravitseminen. Terve urheilija -ohjelma. Tampereen urheilulääkäriasema ja UKK-instituutti. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/kilpailupaivan-ruokailu/>

Pasanen K (2021). Urheiluvammojen ehkäisy tutkimuksen periaatteet. Kirjassa: Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Toim. Pasanen K, Haapasalo H, Halen P, Parkkari J. VK-kustannus Oy. ISBN: 978-951-9147-90-1.

Petitpas AJ, Cornelius AF, Van Raalte JL, Jones T. 2005. A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The Sport Psychologist* 19 (1), 63–80.

Ryan R & Deci E (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)

Sarkkinen P ja Vanttinen T (2016). Painin lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Kirjassa Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Toim. Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. VK-kustannus Oy. ISBN: 978-951-9147-73-4.

Sato T & Jensen PR (2018). Mental skills training in kendo: A reflection on preparing for national competition. Journal of Sport Psychology in Action, 10(1), 10–25. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1496212>

Schultzel M, Schultzel M, Wentz B, Bernhardt M (2016). The prevalence of injury in Kendo. Phys Sportsmed. 44(1):29-33. <https://doi.org/10.1080/00913847.2016.1105093>

Salonen M (2007). Suomen kendoseurojen keskusliitto ry:n ohjaajakoulutus tasot I – III. Lahden ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/11403/2008-04-09-06.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salonen M (2017). The History of Kendo Training in Finland. <https://budo-world.taiiku.tsukuba.ac.jp/en/2017/02/11/english-the-history-of-kendo-training-in-finland/>

SUEK, Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry (2025). Puhtaasti Paras -verkkokoulutus. <https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>

SUEK, Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry (2025). Reilusti Paras -verkkokoulutus. <https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/reilusti-paras-verkkokoulutus/>

Suomen Olympiakomitea (2025). Vastuullinen valmentaja -verkkokoulutus. <https://oppimisareena.fi/>

The Japan Times (2015). Know the way of the sword, know thyself: a kendo primer. <https://www.japantimes.co.jp/community/2015/05/20/issues/know-way-sword-know-thyself-kendo-primer/>

UKK-instituutti (2025). Lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyn suositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-ehkaisy/lasten-ja-nuorten-liikuntavammojen-ehkaisy-suositukset/>

Uusitalo A. (2015). Urheilijan ylikuormitustila. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 131(24): 2344-50.

Valleala R, Nurkkala V-M, Kalermo-Poranen J, Hakkarainen A, Linnamo V (2016). Teknologian mahdollisuuksia. Kirjassa Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Toim. Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. VK-kustannus Oy. ISBN: 978-951-9147-73-4.

Whitmore J (2009). Coaching for Performance: Growing Human Potential and Purpose—The Principles and Practice of Coaching and Leadership. 4. painos, Nicholas Brealey Publishing, Lontoo.

Wikström B, Ehrlén V, Erdoğan S, Tuunnainen S ja Ihalainen J (2024). Naiset valmentajina Suomessa.

[https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/7842/naiset\\_valmentajina\\_suomessa.pdf](https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/7842/naiset_valmentajina_suomessa.pdf)

## Muut viitteet

Haastattelut:

-Kendon maajoukkuevalmentaja v. 2023 lähtien, Czimbalmos M, 2025.

-laidon maajoukkuevalmentaja v. 2016 lähtien, Artimo P, 2025.

-Salonen M, Kendon lajiantalyysi, 2025.

-Jodon, laidon ja kendon maajoukkueen jäsenten syke- ja energiankulutusseuranta (Polar Verity Sense) kisasuorituksen aikana, 2025.

-Kendon valmentajahakemus kaudelle 2025, Czimbalmos-Korkalainen (2024).

-laidon valmentaja- ja manageritiimin hakemus kaudelle 2025, Artimo-Haltia-Tammi (2024).

-Jodon valmentaja - ja manageritiimin hakemus kaudelle 2025, Pihlaja-Carr-Paimen (2024).

# Liitteet

## Liite 1. Haastattelututkimuksen peruskysymykset

Kysely valmentajille:

1. Kuvaile lajisi kilpailumuoto ja lajin ominaispiirteet mm. montako minuuttia suoritus kestää, tarvitseeko kilpailija kestävyttä, teknisyttä, voimaa, reaktionopeutta? Psyykkiset ominaisuudet?
2. Kuvaile valmentamasi lajin maajoukkuetoimintaa.
3. Kuvaile maajoukkueen valintaprosessi, miten haetaan rinkiin? Valintaperusteet? Miten maajoukkue valitaan?
4. Miten valmennuskausi on rakennettu, onko erityispiirteitä? Milloin kausi alkaa-päättyy? Esim. onko alkukausi erilainen kuin loppukausi? Annatko valmennettaville tehtäviä? Miten valmennat yksilöitä? Käytätkö videointia tekniikan analysointiin? Sisältyykö lajiin taktiikkaharjoittelua?
5. Valmennustoiminnan tavoitteet a) liitolle, b) yksilölle ja c) valmentajalle?
6. Liittykö maajoukkuevalmennukseen tukiharjoittelua? Esim. kuntosali yms. Lihasten kestävyys, liikkuvuus?
7. Käytätkö valmentajana myös muita keinoja kuin oma ohjaamisesi? Esim. vierailevia valmentajia tms.? Onko psykologista valmennusta?
8. Millaisia haasteita on lajisi valmennuksessa?
9. Oletko entinen kilpailija? Mitä kilpailukokemuksesi on tuonut valmennukseen? Käytätkö valmentaessasi jotain edellisen valmentajan käyttämää menetelmää?
10. Miksi valmennat? Miten kehität itseäsi valmentajana? Saatko inspiraatiota muualta kuin valmentamastasi lajista?

## Liite 2. Kysely FKA:n maajoukkueurheilijalle

Kysely maajoukkueurheilijalle:

1. Montako vuotta olit/olet ollut maajoukkueessa?
2. Kuinka usein maajoukkuevalmennuksen tapahtumia pidettiin?
3. Koetko saaneesi riittävästi lajiharjoitusta maajoukkue toiminnassa?
4. Otettiin ko valmennusryhmässäsi huomioon osallistuvien urheilijoiden tasoerot lajissa?
5. Saitko maajoukkuevalmennustoiminnan puolelta mielestäsi riittävästi palautetta, joka auttoi kehittymistäsi lajissa?
6. Saitko maajoukkuevalmennustoiminnan puolelta mielestäsi valmennusta, joka auttoi kehittymistäsi lajisi kilpailijana?
7. Saitko maajoukkueharjoituksissa henkilökohtaista, rakentavaa palautetta valmennusjohdolta?
8. Saitko maajoukkue toiminnassa yksilöllistä valmennusta?
9. Saitko maajoukkue toiminnasta riittävästi ohjeita kilpailun psyykkiseen valmistautumiseen?
10. Saitko maajoukkue toiminnasta ohjeita kilpailun ja/tai kilpakauden ravitsemukseen?
11. Saitko maajoukkue toiminnasta riittävästi ohjeita fyysiseen valmentautumiseen?
12. Onko/oliko maajoukkue toiminta (muu kuin kisamatkat) mielestäsi riittävän hyvin organisoitu?
13. Perustelu edelliseen (12.) kysymykseen, miksi?
14. Onko/oliko maajoukkueen kisamatkat mielestäsi riittävän hyvin organisoituja?
15. Perustelu edelliseen (14.) kysymykseen, miksi?
16. Koetko/koitko luottamusta maajoukkue toimintaan?
17. Perustelut edelliseen (16. kysymykseen), miksi?
18. Oletko kokenut onnistumisen kokemuksia maajoukkueurallasi?
19. Edelliseen kysymykseen liittyen, kuvaile kokemuksiasi lyhyesti.
20. Kuvaile positiivisia ja/tai negatiivisia kokemuksiasi maajoukkue toiminnassa.