



Nuorten maajoukkue toiminta (SBJJL) syyskuu 2018 - tammikuu 2019

Suomen brasilialaisen jujutsun liiton nuorten maajoukkueen tavoitteena on tarjota pitkäjänteistä seurojen valmennustyötä tukevaa leiritystä ja valmennusta lupaaville nuorille suomalaisottelijoille. Maajoukkue mahdollistaa yhteisen harjoittelun ja tutustumisen myötä nuorten oman lajityhteisön, joka tukee kilpailuihin valmistautumisen ja itse kilpailun aikana.

Vuosittaisena päätavoitteena on lähteä mahdollisimman suurella joukkueella kilpailemaan tammikuussa järjestettäviin IBJJF European Open "euroopanmestaruuskilpailuihin" Portugaliin. EM-kisoissa jokainen ottelija edustaa omaa seuraansa/tiimiänsä, mutta samalla myös Suomen nuorten maajoukkuetta, joka tuodaan esiin mm. yhtenäisillä liiton kustantamalla asusteella sekä pukuihin kiinnitettävillä kangasmerkeillä.

Leirit ja tehostuspäivät:

18.11.2018 Sunnuntaina Maajoukkueen kokoontuminen Barreto Helsingin tiloissa (Teerisuontie 14)

Ohjelma

Klo 11:00-12:30 Lajiharjoitus 1
Klo 12:30-14:00 Ruokailu
Klo 14:00-15:00 Maajoukkue info
Klo 15:00-16:30 Lajiharjoitus 2
Klo 16:30-18:00 Viime vuoden Em-kisojen katsomista videotykitä yhdessä (nuorten otteluita)

Hinta 0e (oma ruokailu kustannetaan itse)

7-9.12.2018 Valmistautumisleiri 1, Varalan urheiluopisto

Ohjelma

Perjantai 7.12.2018

Klo 15:00-16:00 Saapuminen Varalaan ja majoittuminen
Klo 16:00-17:30 Lajiharjoitus
Klo 17:30-18:30 Päivällinen
Klo 18:45-20:00 Harjoitus
Klo 20:00-20:30 Iltapala ruokasalissa
Klo 20:30-21:30 Sauna
Klo 22:00 Hiljaisuus

Lauantai 8.12.2018

Klo 7:30-9:00 Aamupala
Klo 9:00-10:15 Aamuharjoitus
Klo 11:30-12:30 Lounas
Klo 13:30-15:00 Lajiharjoitus
Klo 17:00-18:00 Päivällinen
Klo 19:00-20:30 Lajiharjoitus
Klo 20:30-21:00 Iltapala
Klo 21:00-23:00 Iltahjelma
Klo 23:00 Hiljaisuus

Sunnuntai 9.12.2018

Klo 8:00-9:00 Aamupala
Klo 9:00-10:00 Siivous ja pakkaus
Klo 10:00-11:30 Lajiharjoitus
Klo 11:30-12:30 Lounas
Klo 13:30-15:00 Lajiharjoitus

Hinta alle 15v 160e
Hinta 15v ja yli 170e

2-4.1.2019 Viimeistelyleiri, Varalan urheiluopisto

2.1.2019 Keskiviikko

Klo 15:00-16:00 Saapuminen Varalaan ja majoittuminen
Klo 16:00-17:30 Lajiharjoitus
Klo 17:30-18:30 Päivällinen
Klo 18:45-20:00 Harjoitus
Klo 20:00-20:30 Iltapala ruokasalissa
Klo 20:30-21:30 Sauna
Klo 22:00 Hiljaisuus

3.1.2019 Torstai

Klo 7:30-9:00 Aamupala
Klo 9:00-10:15 Aamuharjoitus
Klo 11:30-12:30 Lounas
Klo 13:30-15:00 Lajiharjoitus
Klo 17:00-18:00 Päivällinen
Klo 19:00-20:30 Lajiharjoitus
Klo 20:30-21:00 Iltapala
Klo 21:00-23:00 Iltahjelma
Klo 23:00 Hiljaisuus

4.1.2019 Perjantai

Klo 8:00-9:00 Aamupala
Klo 9:00-10:00 Siivous ja pakkaus
Klo 10:00-11:30 Lajiharjoitus
Klo 11:30-12:30 Lounas
Klo 13:30-15:00 Lajiharjoitus

Hinta alle 15-v 160e
Hinta 15-v tai yli 170e

EUROPEAN OPEN LISSABON INFO

Lentäminen

Lennot Lissaboniin kannata hyvissä ajoin jo kauan ennen matkustamista. Suorien lentojen hinnat maksavat noin 200-400euroa riippuen lentoyhtiöstä ja milloin liput on varattu. Lippujen hinnat nousevat sitä mukaa kun ihmiset niitä varaavat. Kisaviikko on 14.1-20.1.2019 ja perinteisesti nuorten ottelut ovat olleet lauantaina. Kannattaa varata lennot niin että ehditte viettää paikan päällä ainakin pari päivää ennen varsinaista kisapäivää. Kaupunki on muutenkin tutustumisen arvoinen ja paikalla on paljon nähtävää mutta erityisesti uusille ottelijoille olisi tärkeää käydä haistelemassa kisapaikkaa ja orientoitua tulevaan matsipäivään paikan päällä. Suositus on että maajoukkue lentää Lissaboniin viimeistään keskiviikkona 16.1.2019. Tämä jää toki jokaisen urheilijan ja vanhempien päätettäväksi. Perinteisesti suomalaiset ovat lentäneet kotiin kisoista sunnuntain ilta kymmenen lennolla tai seuraavana maanantaina.

Hotelli

Jokainen varaa itse oman majoituksen kisoihin. Perinteisesti maajoukkue on majoittunut Hotel Fenix gardenissa, Hotel Fenix Lisboassa ja Hotel Fenix Musicissa. Hotellit sijaitsevat vierekkäin Markiisi De Pombalin aukiolla josta on sopiva matka kisapaikalle joko metrolla tai taksilla. Markiisi De Pombalin aukiolla ja sen lähipiirissä on myös paljon muita hotelleja joissa majoittua. Olisi suotavaa että maajoukkue majoittuisi mahdollisimman lähemmäksi jotta pystymme järjestämään yhteistä ohjelmaa ja valmistautua yhdessä tuleviin kisoihin. Yksi hotelli yö Lissabonissa maksaa noin 60-100e.

Liikkuminen Lissabonissa

Lissabonissa on todella kattava metroverkosto jota oppii käyttämään kunhan selvittää minkä värinen linja vie sinut oikeaan paikkaan. Yksittäinen metrolippu maksaa 2e ja jokaisella metroasemalla on latauspiste missä voit ostaa itsellesi latauslipun ja siihen arvoa. Kisapaikka ei sijaitse ihan metroaseman vieressä mutta kisapaikan läheiseltä metroasemalta on kisapaikalle maksuton bussikuljetus IBJJF:n järjestämänä(busseja lähtee säännöllisin välein metroasemalta kisapaikalle. Taksillakin pääsee kisapaikalle Odivelasiin noin 10-20 euron hintaan riippuen kuskista ja ajasta milloin paikalle on menossa. Kun taksin jakaa useamman ihmisen kanssa niin se on hyvä vaihtoehto liikkua kisapaikalle. Yleisesti ottaen taksit ovat rehtejä ja heiltä voi etukäteen kysyä paljon matka suunnilleen tulee maksamaan. Lissabonin kaupunki on turvallinen kunhan muistaa käyttää maalaisjärkeä. Satama-alueella ja turistipaikoilla kannattaa olla tarkkana kun menee syömään ravintoloihin ettei joudu huijatuksi. Kannattaa aina valita ruuat menusta jossa hinta on etukäteen selvillä. Portugalissa on myös tapana että syömään mennessä pöytään tuodaan leipiä, levitteitä ja naposteltavaa pyytämättä. Jos näihin koskee niin ne myös veloitetaan loppulaskussa. Mikäli ette halua maksaa alkupaloista niin älkää koskeko niihin.

Maajoukkeen yhteinen ohjelma Lissabonissa

- Keskiviikkona 16.1.2019 järjestetään yhteinen tapaaminen klo 20:00 koko maajoukkueelle ja perheille. (ravintola ilmoitetaan myöhemmin)
- Torstaina 17.1.2019 on maajoukkueen herättelevä lenkki joka lähtee Hotelli Fenix Gardenin edestä.
- Perjantaina klo 12:00 on Odivelasissa yhteinen valmistautumis ja drillaussessio kisapaikan lämmittelyalueella.
- Lauantaina kaikkien ottelujen jälkeen menemme maajoukkueen kanssa yhdessä syömään klo 20:00 (ravintola päätetään myöhemmin)
- kisapäivänä pyrimme muodostamaan yhteisen kisakatsomon halliin jossa kannustamme omiamme

IBJJF vyön rekisteröinti ja IBJJF painoluokat

Jokaisen kisoihin osallistujan tulee rekisteröidä oma vyöarvonsa IBJJF:n tietokantaan ennen ilmoittautumista kisoihin. Rekisteröinti kannattaa suorittaa hyvissä ajoin ennen kisamatkaa. Rekisteröintiin tarvitaan oman valmentajan apua ja usein allekirjoitus rekisteröintiin haetaan tiimin brasiliassa asuvalta päävalmentajalta. IBJJF:n kisoissa edustetaan aina tiimiä johon kukin suomalainen seura kuuluu (esim Brasa, Barreto, Alliance jne.) Tämä byrokraattinen tapa toimia aiheuttaa usein pään vaivaa vanhemmille ja allekirjoituksien saamisessa kestää usein oma aikansa. Rekisteröinnissä kannattaa huomioida myös mihin vyöluokkaan urheilija on menossa. European Openissa on nuorten sarjat valkovoisille, sinivoisille ja purppuroille. Tässä kannattaa muistaa se että jos urheilijalla on esimerkiksi oranssi tai vihreä vyö, hän ei voi enää rekisteröityä vyön osallistua valkovoisten sarjaan. Siksi kannattaa jutella oman valmentajansa kanssa etukäteen mihin sarjaan urheilija on osallistumassa. Nuorten painosarjat poikkeavat hieman Suomessa totuttuihin ja kannattaa jo hyvissä ajoin katsoa ja päättää oma painoluokka. Rekisteröinti maksaa 20-30 dollaria ja se on aina vuoden kerrallaan voimassa. Kisamaksu on porrastettu niin että mitä aikaisemmassa vaiheessa sen maksaa sitä edullisempi se on. Kisamaksu on noin 130 dollaria.

Juvenile Painoluokat (puku päällä)

Rooster pojat 53,5kg
Light feather pojat 58,5kg, tytöt 48,3kg
Feather pojat 64kg, tytöt 52,5kg
Light pojat 69kg, tytöt 56,5kg
Middle pojat 74kg, tytöt 60,5kg
Medium heavy pojat 79,3kg, tytöt 65kg
Heavy pojat 84,3kg
Super heavy pojat 89,3kg
Ultra heavy pojat +89,3
Heavy/super heavy/ultra heavy tytöt +65kg

Kuinka rekisteröidyn?

<http://ibjjf.com/athlete-membership/how-to-register/>

European Open Lissabon

<http://ibjjf.com/championship/european-jiu-jitsu/>

Millainen puku saa olla?

<http://ibjjf.com/uniform/>

Muutama sana valmentajalta

On hienoa valmentaa nuoria ja olla mukana teidän matkallanne kohti uusia kokemuksia ja kehittymistä meille kaikille rakkaan lajin parissa. Odotan leireillä ja yhteisissä harjoituksissa näkeväni motivoituneita ja nälkäisiä urheilijan alkuja, joiden silmistä palaa halu kehittyä ja oppia lisää. Suurin osa duunista tehdään aina kotisalilla oman koutsin opissa ja perustreeneissä mitä tahkotaan joka viikko. Siksi olisikin turha meidän kokoontuessa alkaa keskittyä uuden oppimiseen ja erilaisten tekniikoiden läpikäymiseen. Enemmän käytämme ne lyhyet mutta arvokkaat hetket oikean vireen ja kisakunnon löytämiseen, taktisten asioiden läpikäymiseen ja yleishyödyllisten lajitekniisten asioiden läpikäymiseen. Harjoitukset tulevat olemaan rankkoja ja hapottavia ja pidän itsestään selvänä että jokainen harjoittelija antaa treeneissä itsestään kaiken irti.

Ennen kaikkea suurin hyöty tulevissa maajoukkueharjoituksissa on se että pääsette harjoittelemaan Suomen parhaiden BJJ-nuorten kanssa keskenään. Otetaan siis siitä yhdessä kaikki irti ja tullaan paremmiksi yhdessä. Joukkue vahvistuu tänä vuonna monella uudella nuorella ja odotankin että jo kertaalleen Lissabonissa käyneet "vanhemmat" urheilijat näyttävät esimerkkiä nuoremmilleen ja ottavat kaikki mukaan jeesaten. Jakakaa tietoa ja osaamista ja oppikaa toisiltanne!

Oli hienoa nähdä viime vuonna miten porukka pikku hiljaa tiivistyi ja ystävystyi keskenään entistä enemmän. Uskon että hyvällä fiiliksellä ja joukkuehengellä on suuri merkitys yksittäisen urheilijan menestymiselle. Vaikka kyseessä on yksilöurheilulaji niin tehdään sitä joukkueena!

Tässä vaiheessa haluankin jo jakaa urheilijoille muutaman teeman jota toivon että pohditte ennen ensimmäistä tapaamista.

Ole valmis.

Ole Rohkea.

Ole ensin.

Näiden teemojen ympärille lähdemme ainakin osittain rakentamaan tekemistämme. Mitä se sitten tarkoittaa, niin se selviää varmasti vielä tulevien treenien aikana.

Tuomas Vaskisalmi
SBJJL nuorten maajoukkuevalmentaja
Puh +358409613138
tuomasveturi1@gmail.com

Maajoukkueen kutsuttu kokoonpano 25.10.2018

Maajoukkueessa jatkavat:

Vertti Hämäläinen, Barreto Helsinki
Rasmus Myllylä, Barreto Helsinki
Myrsky Alatalo, Barreto Helsinki
Nooa Louhivuori, Sports Academy No.1, Porvoo
Sara Lehto, Nokian Kamppailu-urheilijat
Neea Haataja, Barreto Helsinki
Salla Simola, Finfighters gym
Chanon Alijärvi, Takado
Topias Hassinen, Sports Academy No.1, Porvoo
Roope Uski, Sports Academy No.1, Porvoo
Henry Suntio, Pankration Gym
Renny Poutanen, Barreto Helsinki

2018 kutsutut

Pette Uski, Sports Academy No.1, Porvoo
Juho Ihalainen, Heracles
Emilia Backström, Hangon Hyrskyt
Juuso Hirvonen, Sports Academy No.1, Porvoo
German Petenberg, Barreto Helsinki
Juho Suvanto, MMA Imatra
Matti Aurala, MMA Imatra
Sakari Vanhanen, Lahden Gentai
Otto Espo, Barreto Helsinki
Eetu Miettinen, Heracles
Justus Vesala, MMA Imatra
Juho Kuparinen, Heracles
Joonas Salonen, Heracles
Minja Lehtinen, Combat Society
Elli Harju, Pankration Gym
Minta Mäkinen, Nokian Kamppailu-urheilijat
Veeti Maksimainen, MMA Imatra