



SHIROKAWA ry

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2019

YLEISTÄ

Shirokawan 49. toimintavuosi oli jokaisella toiminnan alueella aktiivinen. Ryhmien harjoittelun aktiivisuus ja Pajatien kapasiteetin käyttö säilyi edellisvuoden tasolla. Harjoitteluaikaa vuokrattiin edelleen ulos sopimuksen mukaisesti myös Tora r.y:lle.

Jäsenmaksut maksettiin kahdessa erässä jo vakiintuneen käytännön mukaisesti. Vuonna 2019 jäsenmaksut suoritettiin kevätkauden osalta maaliskuussa ja syyskauden osalta elokuu-syyskuun aikana. Jäsenet maksoivat itse judoliiton jäsenyyden Suomisport-digipalvelussa.

Yhteistyö Porvoon kaupungin kanssa jatkui myönteisesti. Shirokawan ja kaupungin liikuntapalveluiden välinen tukijudon yhteistyösopimus sai jatkoa. Kaupungin palaute tukijudon järjestämisestä oli hyvää ja tälle toivottiin yhä jatkoa. Shirokawa pyrki myös osallistumaan kaupungin liikuntatoimen järjestämiin tapahtumiin aktiivisesti. Syksyllä oltiin mukana liikuntatoimen workshopissa luomassa kaupungin uutta liikuntastrategiaa ja osallistuttiin JumpIn tapahtumaan.

Toukokuun ensimmäisenä viikonloppuna järjestettiin Porvoon urheiluhallilla kolmet kilpailut. Lauantaina oteltiin E-S avoimet mestaruuskisat ja sovelletun judon Shirokawa-Shiai. Sunnuntaina kisattiin kisaamistaan aloittavien Startti Cup.

Kisaviikonloppuna tatamilla otteli kaikkiaan 380 kilpailijaa, Shirokawalla oli omissa kisoissaan kaikkiaan 45 kisaajaa. Kisat onnistuivat hyvin sekä järjestelyineen että tuloksen suhteen. Samalla saatiin isolla talkooväellä toteutettua judon yhteisen hyvän periaatetta.

Yhteistyö Toran kanssa jatkui suunnitellusti. Tora järjesti omia leirejä ja tapahtumia Pajatien dojolla.

Vuoden tauon jälkeen yhteistyö käynnistyi uudestaan jalkapallojoukkue FC Futuran kanssa. Syyskaudella aloitettiin futsijudo kerran viikossa sunnuntai iltaisin. Ryhmän vetäjäksi valittiin Johanna Leponen nuorten ryhmästä. Nuorten osallistaminen on yksi seuran tavoitteista ja tämä oli hieno siksi hieno onnistuminen. FC Futura antoi erittäin hyvää palautetta harjoituksista ja kysyntää olisi selvästi lisää.

Junioritoiminta jatkui suunniteltujen panostusten mukaisesti, ja harjoituksiin osallistuminen jatkui aktiivisena. Kiinnostus myös kilpailuorientoituneeseen harjoitteluun jatkui. Ryhmät jatkoivat toimintaansa vakiintuneella mallilla.

Uusina tapahtumina seura järjesti jäsenilleen mm. psykologisen valmennuksen luennon (Milla Åkerman) jonne oli jäsenillä vapaa pääsy. Psykologisen valmennuksen luennot jatkuvat myös seuraavana toimintavuonna. Seura järjesti myös kevään kilpailujen talkooväelle ”karonkan”, jonne kutsuttiin aikuisia talkoolaisia muistelemaan onnistuneita kilpailujärjestelyitä, syömään ja saunomaan.

Vuoden aikana jatkettiin yhteistyötä jo vakiintuneiden yhteistyökumppaneita kanssa. Näitä olivat mm. Osla-Varuboden, Lions Porvoo-Borgå, Aktia sekä Neste. Myös Borealiksen kanssa käytiin keskustelua yhteistyön aloittamisesta.

Lisätietoja seuran eri toiminnoista löytyy Shirokawan web-sivulta www.shirokawa.com sekä sieltä löytyvän linkin kautta Shirokawan Facebook-sivulta.

OLYMPIAKOMITEAN TÄHTISEURATOIMINTA ja JÄSENTOIMINTA

Shirokawa on Olympiakomitean hyväksymä Tähtiseura. Noudatamme toiminnassamme Olympiakomitean ja Suomen Judoliiton hyväksymiä periaatteita. Shirokawan toimintalinja on kokonaisuudessaan luettavissa seuran nettisivuilla.

Tähtiseura- ja jäsen toimintaan liittyen järjestettiin vuoden 2019 aikana mm seuraavia tapahtumia, joista löytyy kuvakertomukset Facebookissa ja arkistosta seuran web-sivulla:

- Perjantaina 10.5. järjestettiin Pajalla ”Kamppailua kaiken ikää” -teemapäivä osana Unelmien liikuntapäivä -kampanjaa (YK:n terveysjärjestö WHO:n Move for Health), tapahtuman, harjoitukset pidettiin yhdessä Toran jutsukoiden kanssa ja väkeä oli paljon tutustumassa kamppailuun.
- Lauantaina 26.5. pidettiin kevätkauden päättäjäiset salilla ja paikalla oli hienosti väkeä yli 50.
- Lokakuun ensimmäisenä lauantaina pidettiin treenien jälkeen aikuisille saunailta kiitokseksi kevään kisojen aktiivisesta talkootyöstä, paikalla oli aikuisjudokojen lisäksi lasten vanhempia.
- Lokakuussa ryhmät päivittivät ryhmien pelisäännöt, jotka luotiin Shirokawan ollessa Nuori Suomi -sinettiseura.
- 28.10. vietettiin maailman judopäivää ja jatkokurssilla oli harjoituksissa mukana kavereita, jotka pääsivät kokeilemaan judoa
- Jouluglogit tarjottiin jäsenille joulukuun 14.12. ja samalla touhuttiin ja kisailtiin tunnin verran tatamalla.
- Syyskaudella nuorten ryhmästä valittiin ”apuvetäjät” lähes jokaiseen peruskurssin harjoitukseen. Tästä saatiin hyvää palautetta ja tämä oli hieno esimerkki nuorten osallistamisesta ja kehittämisestä seuratoimijoiksi.

Seuran nuorten osallistamista seuran hallintoon jatkettiin vuoden 2019 aikana. ”Nuorisotiimi” oli mukana järjestämässä seuran kevätjuhlaa ja somevastaavana jatkoi Johanna Leponen.

Seuran joulutreenien yhteydessä palkittiin seuraavat judokat:

- vuoden kilpailija: Matias Lamberg
- vuoden nuori lupaus: Olivia Kärnä
- aktiivinen harjoittelija: Niilo Lattu
- reilu kaveri: Johanna Leponen
- aluepalkinto: Nea Mättö
- vuoden Nuori Suomi -valmentaja: Mikko Kärnä.
- toiminnasta yhteisen hyvän eteen palkittiin Ritva Heikkilä.

YHTEISTYÖ ALUEEN TOIMIJOIDEN KANSSA

Shirokawa jatkoi Etelä-Suomen Judo ry:n jäsenenä, Matti Lattu toimi seuran edustajina yhdistykseen päin.

Alueen järjestämiin viikkoharjoituksiin osallistui Shirokawasta kuusi henkeä. Lisäksi U15-ryhmän nuoria osallistui liiton tehostamispäiviin kaksi kertaa.

Porvoossa pidettiin kaksi leiripäivää vuoden aikana ja niissä vieraili lähialueen seuroista osallistujia.

Shirokawan judokat osallistuivat kesän aikana Orimattilan Summer Judo Rocks - kesäleiriin ja Helsinki Judo Campiin.

Porvoon Akilleksen käsipallotyöille (02/03) järjestettiin judoon tutustumisilta. Kokeilu oli onnistunut ja sen pohjalta sovittiin vuoden 2020 alkuun toiselle joukkueelle vastaava ilta.

JUKO

Vuoden 2019 aikana järjestettiin myös judoharjoituksia/näytöksiä Porvoon alueen kouluilla, päiväkodeissa ja Pajatien dojolla. Nuorten ryhmästä oli mukana judokoita esittelemässä judoa. Myös Anu Stör järjesti judotilaisuuden Kevätkuulan päiväkodin.

HALLINTO

Seuran hallitus kokoontui kuusi kertaa. Lisäksi pidettiin valmistelevia kokouksia mm. budjetin suunnittelun osalta. Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 8.3.2019.

Vuoden 2019 hallitukseen kuuluivat:

puheenjohtaja	Mikko Kärnä
vpj. ja valmennusvastaava	Matti Lattu
jäsenrekisteri, koulutus ja graduointi	Yrjö Villanen
nuorisovastaava	Tiina Pusa
	Sebastian Bojers
hallinnon tuki	Timo Lepistö
toiminnantarkastajat	Ville Voipio ja varalla Ilkka Vaittinen
rahastonhoitaja	Sirpa Mällinen (ei hallituksen jäsenenä).

JÄSENET 31.12.2019

Seuran jäsenmäärä 31.12.2019 oli 119 jäsentä, joista aikuisia oli 22 ja alle 18-vuotiaita 97, joista SuomiSportiin oli merkittynä 49 juniorijäsentä.

Muksujudon ja mini-samurain jäseniä ei merkitty SuomiSportiin. Tukijudossa SuomiSportiin on merkitty vain keltaisen vyön suorittaneet ja ne, jotka ovat osallistuneet sovelletun judon leireille. Sporessa jäseniä oli vuoden lopussa 72.

HARJOITUKSET

Kesäkuussa ja elokuussa pidettiin kaikille yhteiset harjoitukset kahdesti viikossa sekä Heinäkuu oli lajiharjoittelussa taukoa, kesäleirejä lukuun ottamatta.

Vuoden 2018 aikana oli kaikilla ryhmillä yhteensä 489 harjoitusta ja niissä osallistumiskertoja yhteensä 4627.

Harjoituksen kestot vaihtelevat yhden tunnin ja 120 minuutin välillä. Pienten ryhmillä, kuten muksujudolla ja mini-samurailla harjoitusten kesto oli 60 minuuttia ja muilla ryhmillä 75 minuuttia tai 90 minuuttia. Nuorten ryhmässä sunnuntain illan harjoitus kestää joka toinen kerta 120 minuuttia.

Torstaisin pidettiin tunnin lajivoimaharjoituksia. Nuorten ryhmän judokat kävivät lisäksi Kokonhallilla ja Kraftverkissa voimaharjoituksissa. Nuorten ryhmä piti myös keväällä voimisteluharjoitukset Voimistelusalissa Porvoossa.

Kesä- ja elokuussa pidettiin yhteistreenit kahdesti viikossa. Tukijudon ryhmä kävi kesällä yhdessä kuntolenkillä.

RYHMÄT

Muksujudo ja Mini-Samurai

Sebastian Bojers ohjasi koko vuoden ajan lauantaisin sekä muksujudoa että mini-samurai-ryhmää.

Muksujudossa harjoitteli keväällä noin 15 ja syksyllä reilu 10 alle kouluikäistä lasta. Mini-samuraissa harjoitteli noin 15 1-2-luokkalaista.

Lasten peruskurssi

Ryhmä harjoitteli tiistaisin ja torstaisin. Ryhmässä oli keväällä 18 lasta ja ryhmää ohjasi Jarno Muona. Syksyllä ryhmässä oli 17 lasta ja ohjaajana olivat Petri Raitaluoma ja Ilkka Vaittinen. Syksyllä apuna oli kerran viikossa kukin nuorten ryhmäläinen vuorollaan.

Jatkokurssi

Ryhmä harjoitteli maanantaisin ja keskiviikkoisin ja siinä oli noin 20 ala-asteikäistä kelta-oranssivöistä judokaa. Keväällä ryhmää ohjasivat Mikko Kärnä ja Petri Raitaluoma. Syksyllä ryhmää ohjasivat Mikko Kärnä ja Jarno Muona.

Syksyllä 2019 jatkokurssin edistyneemmät judokat siirrettiin nuorten ryhmään. Suuri osa ryhmästä jatkoi vielä jatkokurssilla ja syksyllä ryhmään siirrettiin keväällä päättyneen peruskurssin jatkavat lapset.

Nuorten ryhmä

Ryhmä jatkoi aktiivista toimintaa. Ryhmä harjoitteli kolmesti viikossa: maanantaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin yhteisharjoituksena aikuisten kanssa. Lisäksi ryhmä osallistui aktiivisesti torstain lajivoimaharjoitukseen. Ryhmää ohjasivat keväällä Matti

Lattu ja Michael Lindqvist ja syksyllä Matti Lattu muiden ohjaajien avustamana. Huomioitavaa on, että ryhmässä on viime vuosina aloittanut myös uusia teini-ikäisiä nuoria.

Aikuisten ryhmä

Aikuisten tekniikkapainotteinen ryhmä harjoitteli tiistaisin ja lauantaisin ja ryhmää ohjasi keväällä Timo Lepistö, apunaan välillä Yrjö Villanen. Syksyllä ohjaajana oli Timo Lepistö. Keskiviikkoisin aikuisia on osallistunut myös nuorten ryhmän harjoituksiin. Ryhmän koko on vaihdellut, syyskaudella harjoittelu oli aktiivista ja osallistujia oli enimmillään noin 15.

Naisten ja tyttöjen ryhmä

Ryhmä harjoitteli perjantaisin ja siinä harjoitteli 6-12 eri-ikäistä judokaa. Ryhmää ohjasivat Ritva Heikkilä, Anu Stör ja Tiina Pusa.

Tukijudo

Lasten ja nuorten sovelletun judon ryhmällä Tukijudolla oli harjoitukset lauantaisin. Ryhmää ohjasivat Anu Stör, apunaan Timo Lepistö, Kai Stör sekä Sebastian Bojers ja Elias Stör. Ryhmä oli aktiivinen ja siinä harjoitteli keskimäärin runsaat 10 judokaa.

GRADUOINNIT

Shirokawan Dan-kollegio päättää seuran graduoinneista ja vuonna 2019 kollegioon kuuluivat Matti Lattu ja Timo Lepistö sekä vastaavana graduoijana Yrjö Villanen.

Vuoden 2019 aikana graduoitiin yhteensä 20 keltaista, 5 oranssia, 3 vihreää, 6 sinistä ja kaksi ruskeaa vyötä.

KILPAILUTOIMINTA

Toimintavuoden aikana seuran judokat ottivat osaa ainakin 22 kilpailuun ja yksittäisiä otteluita oteltiin satoja. Mitaleita tuli kymmeniä ja tuloksia löytyy Shirokawan web-sivulta sekä Judoliiton tulospörssistä www.judoliitto.fi. Kansainvälistä judotuntumaa saatiin lisäksi Baltic Sea Openissa keväällä Orimattilassa ja syksyllä Finish Judo Openissa Turussa.

Pienimmät valko-kelta-oranssivöiset juniorit kävivät opettelemassa kilpailemista alueen kaikissa neljässä Startti Cup -harjoituskilpailussa ja koko vuoden loppupisteissä Shirokawa sijoittui neljänneksi. Jatkoryhmästä käytiin kokeilemassa osallistumista myös valikoituihin shiai-kilpailuihin.

Nuorten Samurai Cup -kilpailuihin osallistuivat Jonas Lindqvist, Joel Geisor, Johanna Leponen, Niilo Lattu, Justus Salminen, Isak Geisor ja Joonas Riekkinen.

Shirokawan nuoret onnistuivat mainiosti nuorten SM-kisoissa tuoden Porvooseen kaksi mitalia (Johanna Leponen ja Salma Yousef pronssilla alle 18-vuotiaissa). Yhteensä

Porvoolla oli kuusi ottelijaa nuorten SM-kilpailuissa.

Ulkomailla porvoolaiset kävivät kisamassa Audentes Cupissa Tallinnassa ja Lasten Judopäevissa Tartossa.

Tukijudon jäsenet osallistuivat ensimmäistä kertaa sovelletun judon kisoihin, kun toukokuun alussa osallistuttiin Porvoon omiin kisoihimme.

LEIRITOIMINTA

Judoliiton maajoukkue / EV-leiri -toimintaan osallistuivat Jonas Lindqvist, Johanna Leponen, Niilo Lattu, Joonas Riekkinen ja Justus Salminen.

Lisäksi osallistuttiin mm. Porvoon, Artjärven ja Helsingin kesäleireille, naisten suurleirille Jyväskylässä sekä Judoliiton U15-tehostamispäiville.

Niilo Lattu ja Justus Salminen osallistuivat Judoliiton yläkoululeiritykseen Varalan Urheiluopistolla keväällä 2019.

Tukijudon aktiiviset jäsenet kävivät leirillä maaliskuussa Mikkelissä ja syyskuussa Lahdessa.

KOULUTUS

Seuran jäsenistöä osallistui vuoden aikana seuraaviin koulutuksiin:

- kaksi seuravalmentajien tekniikkakoulutusta Tampereen Varalassa
- muksujudo2 ohjaajien jatkokoulutus Varalassa
- kata-koulutus Porvoossa
- soveltavan liikunnan superviikonloppu -koulutus Pajulahdessa
- Judoliiton seurajohtaja- ja seuratoimijakoulutus Porissa
- psyykkisen valmennuksen luento Porvoossa
- Judon perusteet -koulutus
- oppiminen ja opettamisen perusteet -koulutus
- judovalmennuksen seminaari Tampereella.

Edellä mainituissa koulutuksissa oli yhteensä 42 osallistumista.