



SHIROKAWA ry

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2020

YLEISTÄ

Shirokawan 50. toimintavuosi oli Covid19-viruksen leviämisestä johtuen hyvin poikkeuksellinen. Ryhmien toiminta tatamilla jäi tauolle maaliskuun puolivälissä ja tauko jatkui koko kevään. Kesän alussa palattiin taas tatamille. Syksyllä toiminta jatkui normaalisti, kunnes marraskuun lopussa alkoi taas harjoitustauko.

Tatamiharjoittelun ollessa tauolla ryhmille pyrittiin järjestämään korvaavaa toimintaa. Keväällä (maalis-kesäkuu) pidettiin online-treenejä, joissa videon kautta ohjattiin tandokurensua ja jumppaliikkeitä. Ryhmät harjoittelivat myös ulkona lenkkeillen ja erilaisina jumppina ja kuntopiireinä.

Jäsenmaksut maksettiin kahdessa erässä jo vakiintuneen käytännön mukaisesti. Vuonna 2020 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. Kaupungin järjestämät yleiset liikuntatilaisuudet (esim. Jump In) olivat koronan johdosta peruttu vuonna 2020.

Yhteistyö Toran kanssa jatkui suunnitellusti ja harjoittelu-aikaa vuokrattiin edelleen ulos sopimuksen mukaisesti, neljä harjoitusta viikossa. Tora järjesti omia leirejä ja tapahtumia Pajatien dojolla.

Yhteistyö jatkui jalkapallojoukkue FC Futuran kanssa. Syyskaudella aloitettiin futisjudo kerran viikossa sunnuntai iltaisin, mutta toiminta jouduttiin keskeyttämään koronan takia. FC Futura antoi erittäin hyvää palautetta harjoituksista ja kysyntää olisi selvästi tälle toiminnalle normaaliolosuhteissa.

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

Tammikuussa järjestettiin psykologisen valmennuksen jatkoluento (Milla Åkerman) jonne oli jäsenillä vapaa pääsy.

Vuoden aikana jatkettiin yhteistyötä jo vakiintuneiden yhteistyökumppaneita kanssa. Näitä olivat mm. Osla-Varuboden, Aktia, Neste sekä uutena Borealis. Uusia yhteistyösuhteita luotiin myös vuoden 2021 judon nuorten SM-kisoja silmällä pitäen.

Vakiintuneiden yhteistyökumppaneiden lisäksi Shirokawa sai avustusta vuoden 2020 aikana myös Suomen Judoliitolta sekä Opetus ja kulttuuriministeriöltä koronapandemiaan liittyen.

Shirokawa solmi yhteistyösopimuksen Atex Oy:n kanssa seuratuotteiden myynnistä verkossa.

Seurakehityshanketta (palkattu toimija) edistettiin aktiivisesti yhteistyössä Loviisan Arashin kanssa. Lopulta hanketta päätettiin siirtää koronapandemian jälkeiselle ajalle, jolloin päädyttiin myös siirtämään siihen liittyvää rahoitushakemusta.

Porvoo Shirokawa haki Nuorten Judon SM-yksilö ja joukkuekilpailuiden järjestämistä vuodelle 2021. Kilpailujen järjestämistä myönnettiin Shirokawalle.

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 2020 aikana mm seuraavia tapahtumia, joista löytyy kuvakertomukset Facebookissa ja arkistosta seuran web-sivulla:

- Torstaina 16.1 järjestettiin koko seuran seurailta huoltajille ja jäsenille Nuorisotila Zentrassa. Kävimme läpi seuran toimintaa, valmennuslinjaa ja muita ajankohtaisia asioita. Samassa yhteydessä pyydettiin palautetta seuran toiminnasta.
- Sunnuntaina 2.2. pidettiin talkoot Pajalla. Osallistujia oli nuorista aikuisiin ja saimme Pajan erittäin siistiin ja hienoon kuntoon.
- Lauantaina 15.2 oli ystävänpäivätreenejä niin Muksujudossa, Minisamuroissa kuin Tukijudossakin.
- Ryhmät järjestivät omia vanhempainiltojaan ja pelisääntökeskusteluitaan ryhmäkohtaisesti.
- Tukijudo järjesti sunnuntaina 8.3. Shirokawa Campin. Leirille saapui yli 70 osallistujaa kahdeksasta eri seurasta. Suuren osallistujamäärän vuoksi aktiviteetit jaettiin tapahtuvaksi kahdessa eri pisteessä: judollinen toiminta Pajatien dojolla ja tempurata sekä lötköpötköturnaus Kanteletalon liikuntasalissa.
- Perinteistä kevätkauden päättäjaisjuhlaa ei pidetty (korona).
- Kesän jälkeen sunnuntaina 2.8 järjestettiin tuon jälkeen seuran oma erillinen tapahtuma back-to-judo, mikä oli hieno menestys. Tarjolla oli judoa, ruokaa, juomaa ja mukavaa yhdessäoloa.
- Vuoden lopussa tehtiin tähtiseuran itsearviointi hallituksen toimesta ja valmistauduttiin vuonna 2021 pidettävään tähtiseura auditointiin.
- Perinteistä syyskauden päättäjaisjuhlaa ei järjestetty koronan vuoksi.

Seuran nuorten osallistamista seuran hallintoon jatkettiin vuoden 2020 aikana. Somevastaavana jatkoi Johanna Leponen. Lisäksi nuorista saatiin uusia vastuuvetäjiä, kun Johanna Leponen ja Salma Yousef ottivat peruskurssin vetovastuun.

Koska koronatauko oli koko joulukuun ajan, päätettiin että Shirokawan ansioituneet jäsenet saavat vuosittain jaettavat kiertopalkinnot, kun harjoitukset taas jatkuvat.

Vuoden 2020 toiminnasta palkittavat:

- vuoden kilpailija: Niilo Lattu
- vuoden nuori lupaus: Emil Ujula
- aktiivinen harjoittelija: Miina Helynen
- reilu kaveri: Salma Yousef
- aluepalkinto: päätettiin jättää jakamatta, koska ei ollut tapahtumia
- vuoden Nuori Suomi -valmentaja: Johanna Leponen.

YHTEISTYÖ ALUEEN TOIMIJOIDEN KANSSA

Shirokawa jatkoi Etelä-Suomen Judo ry:n jäsenenä, Matti Lattu toimi seuran edustajina yhdistykseen päin. Alueen järjestämiin viikkoharjoituksiin osallistui Shirokawasta kolme henkeä keväällä. Koronan aiheuttaman tauon takia harjoitukia ei pidetty syksyllä 2020.

Shirokawan judokat osallistuivat kesän aikana Helsinki Judo Campiin, joka oli ainoa järjestetty kesäleiri Suomessa.

Shirokawa on jäsen Itä-uudenmaan Urheiluakatemiassa ja seurasta akatemiaan kuului keväällä kaksi urheilijaa ja syksyllä kolme. Syksyllä aloitettiin myös perjantaisin aamuharjoitukset. Matti Lattu kuuluu akatemian hallitukseen.

JUKO

Vuoden 2020 aikana ei poikkeusoloista johtuen saatu pidettyä koululaisille lajiin tutustumisharjoituksia yhtä paljon kuin aiemmin. 3 maaliskuuta käytiin kuitenkin Jokilaakson koululla Kerkkoossa (Matti, Johanna ja Matias).

HALLINTO

Seuran hallitus kokoontui yhdeksän kertaa, joista neljä kertaa Teams-kokouksena. Lisäksi pidettiin valmistelevia kokouksia mm. budjetin suunnittelun ja Tähtiseura-auditoinnin osalta. Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 8.3.2020.

Vuoden 2020 hallitukseen kuuluivat:

puheenjohtaja	Mikko Kärnä
vpj. ja valmennusvastaava	Matti Lattu
sihteeri, jäsenasiat koulutus ja graduointi	Yrjö Villanen
laskut ja markkinointi	Jukka Riekkinen
Tähtiseura- ja nuorisasiat	Anu Stör
	Minna Björkman
	Sebastian Bojers

toiminnantarkastajat
rahastonhoitaja

Ville Voipio ja varalla Ilkka Vaittinen
Sirpa Mällinen (ei hallituksen jäsen).

JÄSENET 31.12.2020

Seuran jäsenmäärä 31.12.2020 oli 122 jäsentä, joista aikuisia oli 29 ja alle 18-vuotiaita 93. Syksyllä mukaan tuli neljä uutta aikuista.

Muksujudon ja mini-samurain jäseniä ei merkitty SuomiSporttiin. Tukijudossa SuomiSporttiin on merkitty vain keltaisen vyön suorittaneet ja ne, jotka ovat osallistuneet sovelletun judon leireille. Sporessa jäseniä oli vuoden lopussa 75, joista alle 18-vuotiaita oli 54.

HARJOITUKSET

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

Vuoden 2020 aikana oli kaikilla ryhmillä yhteensä 311 harjoitusta ja niissä osallistumiskertoja yhteensä 2824. Poikkeava vuosi näkyi selvästi määrissä, kun vuoden aikana oli kolme kuukautta taukoa tatamiharjoittelussa.

Tatamilla pidettyjen 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.

Tatamitoiminnan aikana torstaisin pidettiin tunnin lajivoimaharjoituksia. Nuorten ryhmän judokat kävivät lisäksi voimaharjoituksissa Kokonhallilla ja Bodytonicilla.

Tukijudo, muksujudo ja minisamurai pitivät äitienpäivätreenit leikkimielisenä liikunnallisena haasteena, jossa tehtiin erilaisia liikunnallisia tehtäviä Joonaanmäellä. Näille ryhmille tehtiin myös Facebookiin liikunnallinen joulukalenteri motorisilla ja perusliikunnallisilla tehtävillä.

Tatamitauon aikana lenkkeiltiin ja tehtiin ulkona kuntopiiriä ja kahvakuulaharjoituksia. Jäsenille tarjottiin myös Shirokawan omia jumppaohjeita ja jumppastriimauksia sekä kuntoiluvideoita suomalaisilta ja eurooppalaisilta judoseuroilta.

Myös Special Olympics Finland, Paralympiakomitea, Suomen Judoliitto, ESLU, International Judo Federation, Beactive, Helsingin Parkour Akatemia ja Sirkuskoulu tarjosivat sivuillaan hyviä harjoitteita, joita hyödynnettiin harjoittelussa.

RYHMÄT

Muksujudo ja Mini-Samurai

Anu Stör ja Sebastian Bojers ohjasivat koko vuoden ajan lauantaisin sekä muksujudoa että mini-samurai-ryhmää. Mukana ohjaamassa oli apuna Elias Stör sekä satunnaisesti muita Shirokawan aikuisia harrastajia ja ohjaajia.

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

Lasten peruskurssi

Ryhmä harjoitteli tiistaisin ja torstaisin. Ryhmässä oli keväällä 16 lasta ja ryhmää ohjasivat Petri Raitaluoma ja Ilkka Vaittinen. Syksyllä ryhmässä oli 17 lasta ja ohjaajina olivat Johanna Leponen ja Salma Yousef.

Jatkokurssi

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

Syksyllä 2020 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 ja osa ryhmän jäsenistä myös Itä-Uudenmaan urheiluakatemiaan harjoituksiin ja ES-judon alueharjoituksiin. Huomioitavaa on, että ryhmässä on viime vuosina aloittanut myös uusia teini-ikäisiä nuoria.

Ryhmää ohjasi keväällä Matti Lattu muiden ohjaajien avustamana. Syksyllä toiseksi ohjaajaksi tuli Mikko Kärnä.

Aikuisten ryhmä

Aikuisten tekniikkapainotteinen ryhmä harjoitteli tiistaisin ja lauantaisin ja ryhmää ohjasi keväällä Timo Lepistö. Keskiviikkoisin aikuisia on osallistunut myös nuorten ryhmän harjoituksiin.

Syksyllä harjoituksia veti Arto Holmberg ja ryhmä toimi aktiivisesti. Ryhmään saatiin myös muutama uusi harrastaja. Syksyllä oli tiistain harjoituksissa mukana pieni joukko tukijudon jäseniä.

Naisten ja tyttöjen ryhmä

Ryhmä harjoitteli perjantaisin ja siinä harjoitteli lähinnä aikuisia naisia. Ryhmää ohjasivat Ritva Heikkilä ja Anu Stör.

Tukijudo

Lasten ja nuorten sovelletun judon ryhmällä Tukijudolla oli harjoitukset lauantaisin. Ryhmä oli aktiivinen ja siinä harjoitteli keskimäärin runsaat 10 judokaa, joista pieni ryhmä harjoitteli syyskaudella myös tiistaisin aikuisten kanssa.

Ryhmää ohjasivat Anu Stör, Timo Lepistö ja Kai Stör, apunaan Sebastian Bojers ja Elias Stör. Syyskaudella Timo Lepistö lopetti ohjaamisen muuttaessaan pois Porvoosta.

GRADUOINNIT

Shirokawan Dan-kollegio päättää seuran graduoinneista ja vuonna 2020 kollegioon kuuluivat Matti Lattu ja Timo Lepistö sekä vastaavana graduojana Yrjö Villanen.

Vuoden 2020 graduointien määrässä näkyi poikkeava vuosi, jonka aikana graduotiin yhteensä 12 keltaista, kolme oranssia ja kolme ruskeaa vyötä.

KILPAILUTOIMINTA

Kilpailutoiminta oli osan aikaa kokonaan pysähtynyt Suomessa ja moni kilpailu järjestettiin tyhistettynä. Tämän vuoksi kilpailuihin osallistuttiin selvästi vähemmän kuin normaalina vuotana.

Toimintavuoden aikana seuran judokat ottivat osaa kuitenkin muutamaa kilpailuun ja yksittäisiä otteluita oteltiin kymmeniä. Tuloksia löytyy Shirokawan web-sivulta sekä Judoliiton tulospörssistä www.judoliitto.fi. Kansainvälistä judotuntumaa saatiin lisäksi keväällä Orimattilassa Baltic Sea Openissa, joka ehdittiin järjestää juuri ennen koronasulkua.

Vuoden aikana järjestettiin vain yksi Startti Cup kilpailu Järvenpäässä, johon myös Shirokawa osallistui menestyksekkäästi.

Shirokawan nuoret onnistuivat mainiosti nuorten SM-kisoissa alkuvuodesta tuoden Porvooseen kaksi mitalia (Niilo Lattu ja Isak Geisor hopealla alle 18-vuotiaissa). Yhteensä Porvoolla oli kuusi ottelijaa nuorten SM-kilpailuissa.

Tammikuussa erityisjudon Pajulahti Gamesiin osallistui viisi tukijudokaa. Syksyllä kaksi tukijudokaa nimettiin ehdolle Special Olympics Finland-tiimiin ja Anu aloitti Special Olympics-valmentajana.

LEIRITOIMINTA

Judoliiton maajoukkue / EV-leiri -toimintaan osallistuivat Niilo Lattu ja Joonas Riekkinen. Isak Geisor ei pystynyt osallistumaan loukkaantumisen takia.

Nuorten ryhmä vieraili tammikuussa Ruotsissa Lindesbergissä Riksrändori -leirillä. Kaksi tukijudokaa osallistui tammikuussa Willimies-leirille Lappeenrannassa.

Vuoden 2020 aikana Patrick Tietäväinen, Oliver Tietäväinen sekä Nea Mättö osallistuivat Judoliiton yläkoululeiritykseen.

Marraskuussa käytiin Nuorten tehostamisleirillä Pajulahdessa ja mukana oli monta ensikertalaista.

Maaliskuussa Shirokawa järjesti Porvoossa erityisjudon Shirokawa Campin, johon osallistui koko tukijudon ryhmä. Leiristä tarkemmin Tähtiseuratoiminnassa.

KOULUTUS

Vuoden 2020 aikana järjestettiin koulutuksia vähän. Osa niistä oli etäkoulutuksia, mutta muutamia järjestettiin alkuvuonna ja syksyllä myös lähikoulutuksina. Seuran jäsenistöä osallistui vuoden aikana seuraaviin koulutuksiin:

- psyykkisen valmennuksen luento Shirokawan järjestämänä Porvoossa
- tuomarin peruskurssi Vantaalla
- Judon perusteet -koulutukset Vantaalla ja Nummelassa
- oppiminen ja opettamisen perusteet -koulutus Helsingissä
- judovalmennuksen seminaari Tampereella
- fyysinen kasvu ja kehitys -koulutus
- Judoliiton kouluttajakoulutus
- suorituskyvyn psykologia, coach webinar -koulutus

Edellä mainituissa koulutuksissa oli yhteensä 23 osallistumista. Lisäksi Anu Stör osallistui syyskuussa kutsuttuna panelistina webinaariin *Uudistuva urheilu – En mer välkommande idrott*.