

Shirokawa valmennuslinja

3.9.2017

16.12.2020

Matti Lattu

Yleistä

Shirokawa on junioritoimintaan keskittynyt seura, joka tarjoaa mahdollisuuden kehittyä judossa Suomen Judoliiton maajoukkueetasolle asti. Valmennuksen pohjana on perusharjoittelu seurassa ja omatoiminen kuntoharjoittelu. Shirokawa on mukana Etelä-Suomen judo ry:n toiminnassa ja kilpailijoita kannustetaan osallistumaan alueen järjestämään yhteisharjoitteluun. Lisäksi Shirokawa on jäsen Itä-Uudenmaan urheiluakatemiassa.

Kilpajudokan polku menee pääpiirteittäin seuraavasti Shirokawassa

Jatkokurssi → Nuorten ryhmä → Alueen harjoitukset → Judoliiton valmennusryhmät

Jatkokurssi

- harjoitukset kaksi kertaa viikossa
- päätavoite on judon perusteiden oppiminen
- osallistuminen Startti-cuppeihin
- lasten judoleirit kesällä

Nuorten ryhmä

- harjoitukset kolme kertaa viikossa judo ja kerran viikossa kuntoharjoitus dojolla
- tutustuminen fysiikkaharjoittelun (oma sali 1 krt/vko, kuntopiirit ja voimaharjoittelun aloitus)
- alueen yhteistreeneihin osallistuminen (U15, U18)
- kesäleirit ja tehostamispäivät
- osallistuminen shiai-kilpailuihin Shirokawan kilpailuohjelman mukaisesti
- tutustuminen kansainväliseen kilpailutoimintaan 1-2 krt/vuosi
- Harjoitusohjeet tai henkilökohtainen harjoitusohjelma tarjotaan seuran puolesta

Judoliiton valmennusryhmät / Urheiluakatemia

- Shirokawa tukee nuorten maajoukkueeseen (U18/U21) tai valmennusryhmään kuuluvia nuoria. Edellytyksenä on sitoutuminen harjoitus- ja kilpailuohjelmaan, joka käydään puolivuosittain seuran valmennusjohdon kanssa läpi. Seura on myös yhteydessä liiton valmentajiin urheilijan edistymisestä.
- Rahallinen tuki sovitaan vuosittain erikseen seuran budjettia laadittaessa
- Seuran urheilijat harjoittelevat Itä-Uudenmaan urheiluakatemiassa. Lajiharjoituksia on yksi viikossa ja lisäksi 1-2 kertaa viikossa on fysiikkaharjoitus omatoimisesti.