



SPIF JUDO
MÄSTARKLUBBEN

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023



Marcus Nyman brons på världsmästerskapen 2023



Sara Boaoda flitpris barn

Styrelse

Marcello Ribeiro Novaes	ordförande
Adam Dahlström	sekreterare
Jessika Sundberg	kassör
Sarah Tempelmann	ledamot
Yvonne Lin	ledamot

Revisorer

Jonas Peterson
Robert Demir

Officiella uppdrag

Anders Kubulnieks	valberedning
Fredrik Persson	valberedning (och hemsidan/tryckmateriel)
Gudrun Hellström	jämställdhetsansvarig
Pernilla Ribeiro Novais	vice ordförande Svenska Judoförbundet (SJF) och Riksgraderingskommittén (SJF)
Michael Holm	ordförande disciplinnämnden SJF och ordförande Stockholms Judoförbund (StJF)
Kenneth Larsson	ledamot Stockholms Judoförbund (StJF)
Alireza Parchami	klubbsamordnare t o m 1 augusti 2023

Kvalitetsutveckling

Under 2023 påbörjades klubbens satsning på kvalitetsutveckling för vilket ansvar tillförordnats Yvonne Lin. En arbetsgrupp bestående av Anatoli Grigorenko, Roine Sundberg och Jonas Petersson har verkat såsom ett tekniskt utskott där den senare även genomfört en lärgrupp för föräldrar till nybörjare.

Förberedande arbete inför lansering av det nya uppläggets första del genomfördes under våren vilket bland annat bestod av:

- Administrativ struktur och schema för bältesindelade grupper
- Bältesbaserad undervisning i stället för åldersindelning
- Långsiktig plan för utveckling av nästa generation tävlande
- Översikt utvecklingsprocess från nybörjare till elit
- Generell struktur för träningspassens innehåll
- Riktlinjer för röd tråd och övergång mellan grupper
- Detaljinnehåll för bältesnivåer vit till orange
- Utbildningsplan för tränare
- Tränarmanual
- Undervisningsmateriel
- Plan för praktisk tillämpning
- Planering tränarutbildningstillfällen

Tränarutbildning

Med start i maj månad 2023 har tre utbildningstillfällen för vit/halvgul, gul, halvorange och orange samt ett repetitionstillfälle genomförts mellan maj och augusti. Utöver detta har ett möte med tränare för högre nivå genomförts eftersom utbildning för denna nivå var planerad först 2024. Ett trettiotal tränare har deltagit helt eller delvis.

Tränarutbildning har bestått av teori och praktik under ledning av Yvonne Lin och Anatoli Grigorenko. Utbildningen har översiktsmässigt bestått av träningslära, psykologi, pedagogik, filosofi och praktisk tillämpning med inriktning mot de aktivas bältesnivå och mognadsgrad. Praktik har bestått av teknik och utförande av judotekniker, kompletteringsövningar samt modifieringsstrategi för dessa tekniker.



Intern tränarutbildning hos SPIF Judo



Sommarmiddag med tränarna efter utbildningsdag

Lansering och feedback

Tränare som deltagit i utbildning har varit aktiva bollblank för den löpande modifiering som pågått under året. Tack vare deras entusiasm och aktiva deltagande har lanseringen av ett helt nytt administrativt och träningsinnehållsmässigt system gått smärtfritt. Mer homogena grupper har bidragit till högre kvalitet i undervisningen och den nya ungdomsgruppen för elitsatsning har utvecklats på ett mycket tillfredsställande sätt.

Tävling-taktik ungdom

Gruppen/passen ”teknik-taktik” är skapat för de ungdomar som är nyfikna och vill testa sig samt utvecklas inom tävlingsjudo. Gruppen introducerades i klubbens schema i samband med starten av höstterminen 2023 och hade sina pass på tisdagar och torsdagar 17.30-18.45. Anatoli Grigorenko var ansvarig för gruppens verksamhet med stöd av Roine Sundberg, Marcus Lager, Sandra Lundqvist och Camilla Lundqvist.

Gruppens verksamhet bygger på harmonisering av lektionsinnehåll med andra pass för ungdomar av samma nivå.

Kontinuerlig kommunikation hålls mellan tränare som är ansvariga för övriga pass för dessa ungdomar i syfte att harmonisera tränarinsatser och säkra ungdomarnas judoutveckling. Passen bedrivs i högt motoriskt tempo samt med fokus på ungdomarnas både allmän motorik och utveckling av deras judotekniska volym såväl som variation.

Deltagare visar på gott engagemang och judointresse. Individuella samtal förs med deltagare från grönt bälte avseende deras intresse och ambitioner inom judo.

Testdagar har planerats in för att kunna följa upp deltagarnas utveckling på det fysiska planet parallellt med observationer av tränare under träningsprocessen och tävlingsdeltagandet.



Testning hos Ylab



Vilgot Frizell testning pågår hos Ylab

Fortsättare 10–12, ungdomar och orange-blå grupp

Dessa grupper förändrades under året. På vårterminen var det uppdelat 10–12 år fortsättare och ungdomar för att efter sommaren bli gruppen orange-blå. Under våren erbjöds två träningar vardera för dessa grupper. Ungdomarnas fredagsträning var öppna också för fortsättare som var sugna på mer träning och var ganska flitigt besökta av en skara från den yngre gruppen. Under våren deltog bägge grupper i två Södra judo Open, Sörmlandssträffen med efterföljande utvecklingsläger och Riksmästerskapen för skolungdom. Det var ett stort gäng som också tränade på Judofestivalen i Lindesberg som följde på Riksmästerskapen.

Tävlingsintresset var något ljumt under våren sett till hela gruppen men några var desto mer flitiga. Under sommaren tränade några av ungdomarna på klubbens sommarträningar tisdag och torsdag och i augusti deltog en liten trupp på Green Hill cup med efterföljande träning. Vi hade även några deltagare på läger i Italien under sommaren.

Till hösten gjordes grupperna om och ungdomsgruppen utvidgades till fler åldrar men i bältena orange-blå. Denna grupp har haft träningar måndag, onsdag och fredag. I september blev vi en större trupp som åkte på Linde judo Open med efterföljande läger. Detta väckte tävling engagemang för fler och under hösten har en större skara tränat med fokus på tävling.

Vi har under hösten gemensamt deltagit i Södra judo Open. I november arrangerades en teambildningsaktivitet för gruppen då vi alla åkte och klättrade på klättercenter, åt pizza och pratade om vilka mål vi har med vår judo.

Liwia Wallin och Kanna Dahlström blev uttagna att representera Stockholmslaget i Riksmästerskap i lag och tävlade i lagtävlingen som hölls i Lindesberg i november. De tog silver på tävlingen. Stort grattis till Stockholmslaget!

I slutet av terminen genomfördes ett graderingsläger då många fick möjlighet att höja sina bältesgrader. Samtidigt var en större skara i Lindesberg för förbundets sista utvecklingsläger.

Tränare i grupperna har varit:

Elsa Frizell, Roine Sundberg, Yousef El-Zein, Ib Pohjanen, Eddie Johansson, Kenneth Larsson, Jonas Petersson och Marcus Lager



Vilgot, Tor, Gantulga och Enzo på Linde Open



Klättringsaktivitet och målbeskrivning med ungdomarna



Ungdomsgänget på Judofestivalen i Lindesberg

Vit-halvgul ungdom

Nybörjargruppen för ungdomar är en ny träningsgrupp som startade på höstterminen. I regel är det svårt att få ungdomar att pröva på judo om de inte börjat träna i lägre åldrar, men trots att gruppen inledningsvis har varit liten har ungdomarna reagerat positivt på träningen och närvaron har varit god. Flera av ungdomarna har få tidigare erfarenheter av idrottsutövning vilket gör det extra glädjande att ha kunnat fånga upp dem. De utvecklas i god takt och de flesta genomgick sin första gradering innan julavslutningen. Framöver hoppas vi gradvis kunna introducera gruppen för tävling, främst via vår interna klubb tävling Pokaljakten.

Tränare för gruppen är Jörgen och Adam.



Vit-halvgul ungdomsgruppen

Gul-halvorange barn

Den här gruppen barn mellan 7–11 år är vår största barngrupp och tränar på måndagar onsdagar. Här förbereds barnen i sin utveckling för att kunna gå vidare till de högre graderna orange-blå. Denna grupp deltar på aktiviteter som övernattningsläger, Pokaljakten vår interna klubb tävling och deltar även på regionstävlingar såsom Knivsta Cup, Solnakampen och Uppsala Cup mm. Ett myller av barn som leds av flera tränare så att alla blir uppmärksammade och tycker judoträningen är kul.

Tränare för denna grupp är Alireza, Michael H, Mikael M, Jonas P och Tomas



Södra Judo Open barngruppen

Vit-halvgul barn

Vår barngrupp för nybörjare och halvgult barn 7–9 år tränar på torsdagar och fredagar. En glad grupp som tränar de begynnande kunskaperna i judoteknik samt motoriska och psykologiska färdigheterna i lek form. Ständigt frågvisa och nyfikna i vad de håller på med, ger oss tränare huvudbry i hur vi skall svara på ett förståeligt sätt!

Tränare för gruppen är Marcello, Christiaan, Owe och Adrian.



Gradering vit-halvgul barngruppen

Liten och Stor, söndagar kl. 10.00 och 13.00

Under året har det varit full fart och hög energi på mattan när klubbens yngsta judokas och deras föräldrar sprungit och skuttat, brottats och kastat i den judoförberedande Liten & Stor-gruppen. Barnen har genom lek och lekfull teknikträning övat upp färdigheter som de har nytta av i livet både på och utanför mattan: balans, kroppskontroll, att lyssna på tränaren och föra sig i en dojo. En del har blivit stora och gått vidare i klubben, andra återkommer för ännu en termins Judo lek. Även föräldrarna har utmanats med gymnastik och fallteknik, och någon enstaka har till och med inspirerats till att själv påbörja en judokarriär i vuxen ålder.

Vi hoppas på ett lika roligt 2024!

Hälsar

Rasmus, Maxim och Melina, Martin, Jonas S. och Emma B.



Liten och stor gruppen



Rasmus, Melina och Emil i gruppen Liten och stor

Elitrandori

Tisdag 18:45-20:45 och Torsdagar 18:45-20:15

Tränare: Joakim Dvärby, Marcus Nyman

Tisdag är den stora randoridagen där det under 120 min träning i princip bara är sparring. Denna dag kommer många från andra klubbar och gästar och det kan vara uppemot 50 tränande samtidigt på mattan. Torsdagar innehåller lite mer situationsbaserad träning men är också ett randoripass. Det är något färre deltagare på dessa pass men brukar hålla sig runt 15–20 personer. Passen har elitinriktning men det är trots det personer i alla åldrar som tränar stenhårt med varandra.

Under 2023 har antalen aktiva på mattan varit rekordmånga. Det är främst antalet ungdomar från andra stockholmsklubbar som ökat. Det är i regel en övervägande vikt svartbälten vilket vittnar om en stor judoerfarenhet och hög kunskapsnivå på träningarna. Det är fortsatt många gäster även utifrån Stockholmsområdet. Många lite mer erfarna judoka har kommit till SPIF då de varit på jobb i Stockholm och både svenska och utländska judoka har kommit till oss som ett alternativ till läger. Detta vill vi se som en kvalitetsstämpel på umgänge och förhoppningsvis också på träningen.

Vi har just nu 2 från SPIF på världstouren. Sami Chouchi och Marcus Nyman.

Båda i -90 som 2023 gjort så pass bra ifrån sig att de båda i januari 2024 låg innanför kvalgränsen för OS i Paris. Under 2023 tog Marcus Nyman ytterligare ett brons på VM. Av fyra svenska medaljer på VM innehar Nyman två. Träningarna på SPIF strävar efter att leverera bra och relevanta träningar för att kunna ge dessa killar vad de behöver på hemmaplan.

Jag och Marcus vill passa på att höja och hylla alla som tränar på dessa pass. Det är verkligen de aktiva på mattan som gör träningen. Det kan kännas som att gruppen är en egen tränare och vi bara koordinerar lite. Så tack alla medlemmar och gäster som gör tisdagarna och Torsdagarna till vad de är.

// Joakim



Samträning på tisdagar hos SPIF Judo



VM hälsning från SPIF Judo till landslaget!



Tränande från Belgien på Torsdagsträningen

Motion vuxna

Den här gruppen har sådan energi och glädje att det är en fröjd att komma sent på måndags- och torsdagskvällarna! Ett 70-tal medlemmar från 18 år och upp till 71 år tränar tillsammans och utvecklas hela tiden i judons palett. Från gult och alla färger upp till svart bälte finns representerade.

Gruppen är så rolig att vi får besökare från andra klubbar som vill känna av atmosfären. Vår målsättning är att träningen skall vara givande och skadefri. Vi tränar judons alla tekniker men bara randori ne waza (mattkamp). Vi har trevliga sociala avslutningar och ett stort gäng deltog på Judofestivalen samt veteranläger i Lindesberg under året.

Tränare för gruppen är Marcello, Pernilla, Fredrik och Anders



Tjejerna i Motion vuxna.



Gradering för motionsgruppen våren 2023



Lena och Stefanie på veteranläger i Lindesberg

Nybörjarkurs vuxna

Under våren 2023 körde vi vår fjärde nybörjarkurs för vuxna nybörjare.

Kurskonceptet är nu väl genomarbetat och justerat under flera år och det är mycket glädjande att se att så många vuxna är kvar inom klubben och har fortsatt träna.

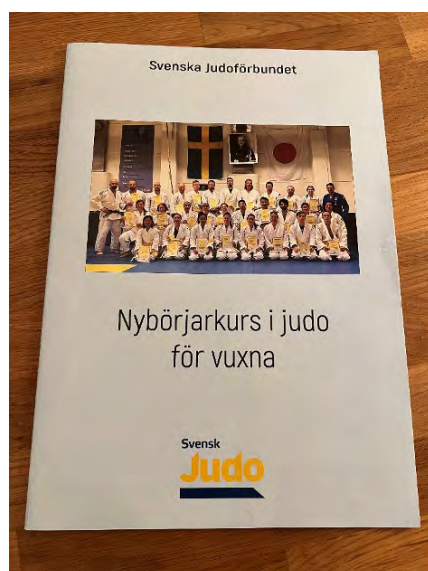
- Vi har verkligen format och hittat oframkomliga till ett bra upplägg, säger Rikard.

Under 2023 blev det klart att SJF väljer att marknadsföra och sprida kurskonceptet till alla klubbar i Sverige. -Verkligen roligt att det blev klart med ett samarbete som kommer att komma till nytta och framför allt kanske inspirera många andra coacher och klubbar.

Tränare för gruppen var Rikard, Pernilla och Baban



Gradering för nybörjargruppen våren 2023



Resultat tävlingar 2023

Internationellt

Markus Nyman: 3: a världsmästerskapen i Doha Qatar och 5:a Grand Prix Österrike

Maya Ribeiro Novais: 2:a junior Europa cup Prag, 2:a Scottish Open Edinburgh, 1:a Matsumae Cup Danmark,



SPIF Judos landslagsjudoka Sami Chouchi (Belgien), Maya och Marcus (Sverige)



Marcus Nyman på pallen VM 2023



Maya Ribeiro Novais silver på Scottish Open med kusin Ella Andersson (Frövi JK)



Maya Ribeiro Novais silver på Europacupen i Prag med
landslagstränare Viktor Carlsson

Individuella svenska mästerskapen Eriksdalshallen

Svenska mästare

Maya Ribeiro Novais senior och junior

Jonas Björktoft senior

Tome Bokoko junior

Marcello Ribeiro Novaes veteran

Silver

Baterdene Chimedregzen senior

Stefano Pregnolato veteran

Fredrik Persson veteran

Mikael Marffy senior och veteran

Brons

Stefano Pregnolato senior

Baterdene Chimedregzen veteran



Maya Ribeiro Novais svensk junior och senior mästarinna



Tome Bokoko svensk juniormästare



Ewelina Holmberg, Jonas Peterson och Kenneth Larsson funktionärer på SM i Eriksdalshallen

Lag SM Eriksdalshallen

Silver herrar lag

I laget deltog Isac Ripsäter, Gantulga Dashdorj, Tome Bokofo, Marcus Nyman, Aleksei Myadinin, Joakim Dvärby, Tor Blomdahl, Owe Dvärby, Viacheslav Akimov och Yousef El-Zein.

Tävlingen samarrangerades av tre Stockholmsklubbar: SPIF Judo, IK Södra och Stockholms Judoklubb. Tack till alla för gott samarbete!



Herrlaget med Aleksei, Marcus, Tome, Gantulga och Isac



SPIF herrlag silver på lag SM i Eriksdalshallen

Riksmästerskap för högstadieelever Lindesberg

Guld **Giorgi Karaklidis**

Fler svenska tävlingsresultat för våra medlemmar finns att se på Smoothcomp under Stockholmspolisens IF Judoklubb.

Stockholmspolisens IF Judo - Statistics - Smoothcomp



Dangraderingar

Vi fick nya högre grader genom Roine Sundberg som graderades till 4 Dan (Yondan) och Daniel Caro som graderades till 3 Dan (Sandan). Stort grattis och välförtjänt!



Roine Sundberg, Ann Löf (examinator) och Daniel Caro

Vi fick nya svartbälten genom Jörgen Granqvist, Fredrik Persson och Philip Anderberg Lönnvik. De graderades i dojon till 1 Dan (Shodan) av bl. a graderingskommittéens ledamot Pernilla Ribeiro Novais SPIF Judo.



Philip Anderberg Lönnvik, Jörgen Granqvist och Fredrik Persson, glada svartbältare!

Utbildning



Ib Pohjanen och Eddie Gustafsson på SISU:s grundtränarutbildning

Utmärkelser



Ewelina Holmberg stipendiat "årets unga eldsjäl" Stockholms Judoförbund

Övriga sammankomster/arrangemang 2023



Samträning för tjejer hos SPIF Judo



SPIF Judo:s deltagare på Judofestivalen i Lindesberg



Övernattningsläger hos SPIF Judo



SPIF Judo gratulerar Solweig Malmqvist till 7 Dan (Shichidan)



Helsida i Dagens Nyheter efter SM 2023

Ordförande sammanfattar 2023

2023 var året då vi tog steget till att påbörja vårt utvecklings- och kvalitetsarbete för en långsiktig och hållbar verksamhet. Vi har ett generationsskifte bland våra tävlingsutövare där våra främsta har givit oss fantastiska framgångar under senaste decenniet, tack för det! Nu siktar vi framåt för att våra ungdomar skall lyckas i deras målsättning mot de framstående placeringar inom tävlingsjudo på högsta nivå!

Men även att de skall lyckas med att bli framstående medborgare och bidra till ett bättre samhälle i framtiden. Vår verksamhet är bred och vår målsättning är att vi skall kunna erbjuda en kvalitativ och utvecklande träning för alla. Det tycker jag vi lyckas med och jag får många fina ord från föräldrar och medlemmar över den fina klubb som vi har. Tack till alla våra tränare och ledare som lägger sin fritid på att lära ut judo och dess värdegrund till våra medlemmar!

Vi är en ideell klubb och det betyder att alla behöver hjälpa till med det som de kan. Vi behöver ständigt nya ledare och funktioner i klubben för att fortsätta leverera vår fina verksamhet. Vi har valt att fördela några av arbetsuppgifterna på några personer och vi har haft en anställd klubbssamordnare under första halvåret. Vi valde att avsluta den anställningen och tackar Alireza för sitt arbete. Så tveka inte och fråga någon av oss om du kan hjälpa till med något!

Nu lägger vi 2023 bakom oss och tittar framåt mot ett strålande 2024! Vi hoppas att vi får se Markus och Sami på OS i Paris och att vi fortsätter trivas och ha skoj på mattan tillsammans!

Bästa hälsningar
Marcello Ribeiro Novaes
Ordförande SPIF Judo



Marcello Ribeiro Novaes ordförande SPIF Judo och Kristina Pekkola ordförande Svenska Judoförbundet