

MEERJAREN OPLEIDINGS PLAN

JUDO BOND
NEDERLAND





Voorwoord

De Judo Bond Nederland (JBN) voerde in 2016 een belangrijke structuurwijziging door. Er werd gekozen voor de opzet van een nationaal trainingscentrum (NTC) op Papendal in Arnhem. Daarnaast zijn de vier regionale steunpunten omgebouwd tot regionale trainingscentra met daarbij horende sublocaties. Het doel bij de opzet van de verschillende centra is erop gericht een consistent, hoogwaardig opleidingssysteem te creëren. Een opleidingssysteem waarin alle kennis en kunde wordt gebundeld en dat beschikbaar is voor alle talentvolle Nederlandse judoka's en hun trainers.

Het positioneren van de opleidingscentra alleen is niet genoeg. Naast de gecreëerde infrastructuur is er grote behoefte aan een eenduidig en breed gedragen opleidingsplan:

- dat recht doet aan het complexe, dynamische en hoog-intensieve karakter van judo;
- dat duidelijk maakt dat de ontwikkeling van talentvolle judoka's verloopt in achtereenvolgende fases en via verschillende leerlijnen;
- dat accentueert dat een veelzijdige technische, tactische, fysieke en atletische ontwikkeling jaren voor het mondiale podium, voorwaarde is voor het presteren op wereldniveau.

Deze uitgangspunten zijn verwerkt in dit meerjarenopleidingsplan (MJOP), waarbij we ons realiseren dat de ontwikkeling van talentvolle judoka's met regelmaat grillig en onvoorspelbaar verloopt.

Binnen dit MJOP is het onbetwist en helder dat breedtesport het fundament is voor topsport. Daarom begint dit plan na de verantwoording nadrukkelijk bij het fun(dament) van de sport, namelijk de beschrijving van de categorie kinderen die op jonge leeftijd voor het eerst kennismakt met (tuimel)judo. Vanzelfsprekend heeft niet iedere beginnende judoka de aanleg, motivatie en mogelijkheid zich te ontwikkelen tot topsporter. Daarom is aan dit MJOP – dat zich specifiek focust op talentontwikkeling – de bijlage *judo for life* toegevoegd. Daarin staat de ontwikkelfase beschreven voor judoka's die (ervoor kiezen te) judoën op clubniveau.

Het MJOP is geschreven door de top van de Nederlandse judotrainers met input van buitenlandse judocoaches en aangevuld met specifieke vakkennis op het gebied van inspanningsfysiologie, trainingsleer, prestatiegedrag en psychologie, voedingsleer en diëtik, en dopingvrije sport. Dat maakt dit MJOP actueel en ambitieus. Het moet bijdragen tot het structureel presteren van Nederlandse judoka's binnen de wereldtop. Die ambitie begint bij de basis: met goed judo-onderwijs voor elke judoka.

Tjaart Kloosterboer, directeur topsport JBN
Maarten Arens, hoofdcoach JBN

Inhoud

Hoofdstuk 1

Visie op talentontwikkeling	07
Uitgangspunten LTADM	07
JBN meerjarenopleidingsplan	14

Hoofdstuk 2

Inleiding leerlijnen	17
Techniek & tactiek	17
Fysiek	18
Prestatiegedrag	23
Voeding & gewicht	25
Dopingvrije sport	27

Hoofdstuk 3

Fundament	29
Uitgangspunten	29
Leerlijn techniek	30
Leerlijn tactiek & wedstrijden	33
Leerlijn fysiek	34
Leerlijn prestatiegedrag	36
Leerlijn voeding & gewicht	37
Leerlijn dopingvrije sport	37
Rol judoleraar	38
Rol verzorgers of ouders	38
Rol JBN	39
Rol onderwijs	39

Hoofdstuk 4

Leren judoën	41
Uitgangspunten	41
Leerlijn techniek	42
Leerlijn tactiek & wedstrijden	44
Leerlijn fysiek	46
Leerlijn prestatiegedrag	49
Leerlijn voeding & gewicht	51
Leerlijn dopingvrije sport	51
Rol judoleraar	51
Rol verzorgers of ouders	52
Rol JBN	52
Rol onderwijs	52

Hoofdstuk 5

Leren trainen	55
Uitgangspunten	55
Leerlijn techniek	56
Leerlijn tactiek & wedstrijden	59
Leerlijn fysiek	60
Leerlijn prestatiegedrag	65
Leerlijn voeding & gewicht	67
Leerlijn dopingvrije sport	68
Rol trainers & coaches	69
Rol verzorgers & ouders	70
Rol JBN	70
Rol onderwijs	71

Hoofdstuk 6

Train trainen	73
Uitgangspunten	73
Leerlijn techniek	74
Leerlijn tactiek & wedstrijden	77
Leerlijn fysiek	80
Leerlijn prestatiegedrag	84
Leerlijn voeding & gewicht	87
Leerlijn dopingvrije sport	88
Rol trainers & coaches	89
Rol verzorgers & ouders	90
Rol JBN	91
Rol onderwijs	91

Hoofdstuk 7

Leren presteren	93
Uitgangspunten	93
Leerlijn techniek	94
Leerlijn tactiek & wedstrijden	96
Leerlijn fysiek	98
Leerlijn prestatiegedrag	102
Leerlijn voeding & gewicht	105
Leerlijn dopingvrije sport	106
Rol trainers & coaches	110
Rol verzorgers & ouders	110
Rol JBN	111
Rol onderwijs	111

Hoofdstuk 8

Trainen voor de top	113
Uitgangspunten	113
Leerlijn techniek	114
Leerlijn tactiek & wedstrijden	114
Leerlijn fysiek	115
Leerlijn prestatiegedrag	118
Leerlijn voeding & gewicht	120
Leerlijn dopingvrije sport	121
Rol trainers & coaches	123
Rol verzorgers & ouders	123
Rol JBN	123
Rol onderwijs	124

Bijlagen

Judo for life	127
Begrippenlijst	130
Afkortingen	131
Judoterminologie	131
Met medewerking van	133
Referenties	134
Colofon	136

Inleiding

Judo in Nederland

In Nederland beoefenen zo'n 100.000 tot 120.000 kinderen en volwassenen de budosport. Judo wordt veelal gezien als sport die onder andere bijdraagt aan de ontwikkeling van de weerbaarheid en het zelfvertrouwen. Wanneer zowel ambitie als aanleg aanwezig zijn, vormt dat een uitstekende basis voor de ontwikkeling van een uiteindelijke topjudoka.

Doelstelling

De intrede van het nationaal trainingscentrum (NTC), de onderliggende opleidingsstructuur en de continue ontwikkelingen op sportwetenschappelijk gebied vormen de grondslagen voor een nieuw meerjarenopleidingsplan (MJOP).

Het herziene MJOP biedt een gestructureerde, eenduidige en inzichtelijke opleidingsweg voor zowel de beginnende judoka als de wereldtopper: alle betrokkenen krijgen handvatten aangereikt om hun weg in te vullen.

Het belang dat plezier voorop staat voor jonge sporters kunnen we als bond niet voldoende blijven benadrukken. Het MJOP bevat daarom een raamwerk met een juiste balans van technische, tactische, fysieke en mentale prikkels die op het juiste moment worden toegepast.

Overigens is het MJOP is een dynamisch document dat continu wordt aangepast aan nieuwe inzichten en analyses.

Achtergronden

Het *Long Term Athlete Development Model* (LTADM) is het vertrekpunt voor het MJOP. Het verdeelt de weg naar het podium in verschillende ontwikkelingsfasen en houdt daarbij rekening met het feit dat ieder individu een eigen proces van groei en ontwikkeling doormaakt. Daarom wordt in dit document naast de kalenderleeftijd gesproken over de biologische leeftijd. Die houdt er rekening mee of een individu wel of niet een groeispurt heeft (gehad). De ontwikkelingsfase en biologische leeftijd zijn leidend in de leerlijn die de judoka krijgt aangereikt.

Het MJOP geeft inzicht in de weg die de beginnende judoka aflegt richting het wereldpodium. Een weg die voor niemand hetzelfde is. Naast de verschillen in timing van groei en ontwikkeling, heeft iedereen een eigen maximaal individueel resultaat. Door de juiste prikkels op het juiste moment toe te passen, maak je (net als in het schoolsysteem) de grootste stappen in iemands ontwikkeling en behaal je het maximale individuele resultaat. Omdat uiteindelijk maar een kleine groep het topje van de ontwikkelingspiramide behaalt, is aan dit plan de bijlage judo for life toegevoegd: de ontwikkelingsfase voor judoka's die niet de uiterste top behalen, maar wel actief blijven in de judosport.

Net als het NOC*NSF hanteert de JBN een periode van acht jaar als voorbereiding op het bereiken van het mondiale podium bij de senioren. Daarin worden talentvolle judoka's opgenomen in een trainingsprogramma en via de leerlijnen van het MJOP naar het hoogste niveau begeleid. Een langere route kan leiden tot

eenzijdige en extreme sportbeoefening; een korte route tot een (in de meeste gevallen niet meer in te halen) trainingsachterstand op judoka's uit andere landen.

Het MJOP beschrijft ook de rol van de judoleraar/coach, de ouders, het onderwijs en de JBN. Zij leveren allemaal een belangrijke bedrage aan de weg van een judoka naar de wereldtop. Uiteraard is het de judoka zelf die keuzes moet maken en de weg naar de top moet bewandelen. Echter, wanneer alle betrokkenen de sporters begeleiden volgens dit raamwerk kunnen de judoka's met veel plezier hun maximale individuele resultaat behalen en een optimale opleidingsweg volgen naar de wereldtop.

NB Voor een snellere leesbaarheid beschrijft dit document personen in de mannelijke vorm, maar daarmee bedoelt het natuurlijk ook de vrouwelijke judoka's.

1



Visie op talentontwikkeling

Het MJOP van de JBN omvat een holistische visie op het ontwikkelen van een allround judoka. Uit een internationale benchmark blijkt dat Nederlandse judoka's niet specifiek gespecialiseerd zijn op een bepaald gebied, maar juist breed ontwikkeld zijn op meerdere gebieden. Om medailles te winnen wil het Nederlands judo zich hiermee onderscheiden ten opzichte van andere landen.

De holistische benadering van ontwikkelen houdt rekening met diverse factoren (bijvoorbeeld technisch, tactisch, fysiek, cognitief, omgeving, etc.) die van invloed kunnen zijn op de ontwikkeling en waartussen een samenhang bestaat. Omdat alle elementen met elkaar in verband staan, kun je niet een component apart beschouwen. Hoe deze connecties zich tot elkaar verhouden, is per individu verschillend. Mede daarom is het van belang het MJOP met enige flexibiliteit te benaderen. Niet iedere judoka zal de fases van het model in een lineaire lijn doorlopen. Het is belangrijk bewust te blijven van de individuele verschillen en behoeften.

Een volgend uitgangspunt van de visie op talentontwikkeling is dat het MJOP gebaseerd is op de principes van groei en ontwikkeling. Er bestaan grote individuele verschillen in de timing en mate waarin groei en ontwikkeling plaatsvinden. Passend bij deze visie heeft de JBN het Long Term Athlete Development Model (LTADM) gekozen als basis voor het meerjarenopleidingsplan.

Uitgangspunten LTADM

Het LTADM gaat uit van een indeling van een sportloopbaan in verschillende ontwikkelingsfases, waarin talentvolle sporters worden getraind en vaardigheden ontwikkelen richting de top (Balyi, Way & Higgs, 2013). Daarnaast streeft het ontwikkelingsmodel naar levenslang plezier en betrokkenheid in de sport. Een belangrijk vertrekpunt is bijvoorbeeld het trainen van de juiste elementen in de juiste fase (figuur 1). Het LTADM geeft handvatten en structuur aan trainers en coaches om sporters te begeleiden en jaarplannen te ontwikkelen.



Figuur 1 Long Term Athlete Development Model (Balyi, Way & Higgs, 2013)

De belangrijkste uitgangspunten van het LTADM volgen hieronder.

Biologische leeftijd

Het LTADM gaat uit van de biologische leeftijd in plaats van de kalenderleeftijd. De biologische leeftijd is gebaseerd op de mate waarin een individu beschikt over fysieke, mentale, cognitieve en emotionele volwassenheid (biologische volwassenheid). Ieder kind doorloopt dezelfde fases van ontwikkeling tot volwassene, maar de timing en omvang van de verschillende fases verschillen per individu.

Om een trainingsprogramma goed te laten aansluiten op de sporter is het van belang rekening te houden met de biologische leeftijd. Om achter de biologische leeftijd te komen, kun je gebruikmaken van de Mirwald-formule. Die berekent hoe lang het duurt voordat een kind zijn groeisput, oftewel *peak height velocity* (PHV), bereikt aan de hand van het meten van lichaamslengte, beenlengte, zithoogte, lichaamsgewicht en kalenderleeftijd (Mirwald, Baxter-Jones, Bailey & Beunen, 2002).

Meisjes =

$$\begin{aligned} & - 9,376 + (0,0001882 * (\text{beenlengte} * \text{zithoogte})) \\ & + (0,0022 * (\text{kalenderleeftijd} * \text{beenlengte})) \\ & + (0,005841 * (\text{kalenderleeftijd} * \text{zithoogte})) \\ & + (- 0,002658 * (\text{kalenderleeftijd} * \text{lichaamsgewicht})) \\ & + (0,07693 * ((\text{lichaamsgewicht} / \text{lichaamslengte}) * 100)) \end{aligned}$$

Jongens =

$$\begin{aligned} & - 9,236 + (0,0002708 * (\text{beenlengte} * \text{zithoogte})) \\ & + (- 0,001663 * (\text{kalenderleeftijd} * \text{beenlengte})) \\ & + (0,007216 * (\text{kalenderleeftijd} * \text{zithoogte})) \\ & + (0,02292 * ((\text{lichaamsgewicht} / \text{lichaamslengte}) * 100)) \end{aligned}$$

NB Deze formule is alleen gevalideerd voor blanke (Kaukasische) jongens en meisjes tussen 9 en 16 jaar

Berekening peak height velocity (PHV) volgens de formule van Mirwald et al. (2002)

De uitkomst van de bovenstaande formule geeft weer hoeveel maanden of jaren iemand verwijderd is van de grootste lengtetoeename. Dit wordt ook wel de *maturity offset* genoemd. Daarmee kun je bepalen op welke leeftijd de grootste toename in lengte oftewel de *age at peak height velocity* (APHV) zal plaatsvinden. Daarvoor trek je de maturity offset af van de kalenderleeftijd.

Om een judoka als laat-, gemiddeld- of vroegrijp te omschrijven, kun je gebruikmaken van de methode die personen onderverdeelt in drie categorieën (zie de onderstaande tabel). Als de APHV minstens een jaar vroeger valt dan de gemiddelde APHV is de judoka vroegrijp. Als de APHV minstens een jaar later valt dan de gemiddelde APHV is de judoka laatrijp. Uit de studie van Sherar, Mirwald, Baxter-Jones en Thomis (2005) blijkt dat bij 224 kinderen de gemiddelde APHV bij jongens ligt op 13,85 jaar en bij meisjes 11,58 jaar. Overigens zegt de formule alleen iets over de (lengte binnen de) fysieke biologische leeftijd en niets over de andere ontwikkelingen van het lichaam.

Leeftijd groeispuurt		
	Meisjes	Jongens
Vroegrijpe judoka's	11 jaar of jonger	13 jaar of jonger
Gemiddeld rijpe judoka's	Tussen 11 en 13 jaar	Tussen 13 en 15 jaar
Laatrijpe judoka's	13 jaar of ouder	15 jaar of ouder

Voorbeeld:

Jongen met kalenderleeftijd van 14 jaar. APHV gemiddeld is 13,85 jaar.

De bovenstaande formule indiceert dat deze jongen twee jaar voor APHV zit. Zijn biologische leeftijd is $13,85 - 2 = 11,85$ jaar. Hierdoor is het zinvoller om zijn vaardigheden en fysieke capaciteiten niet te vergelijken met die van een 14-jarige, maar met die van de leeftijdscategorie -12.

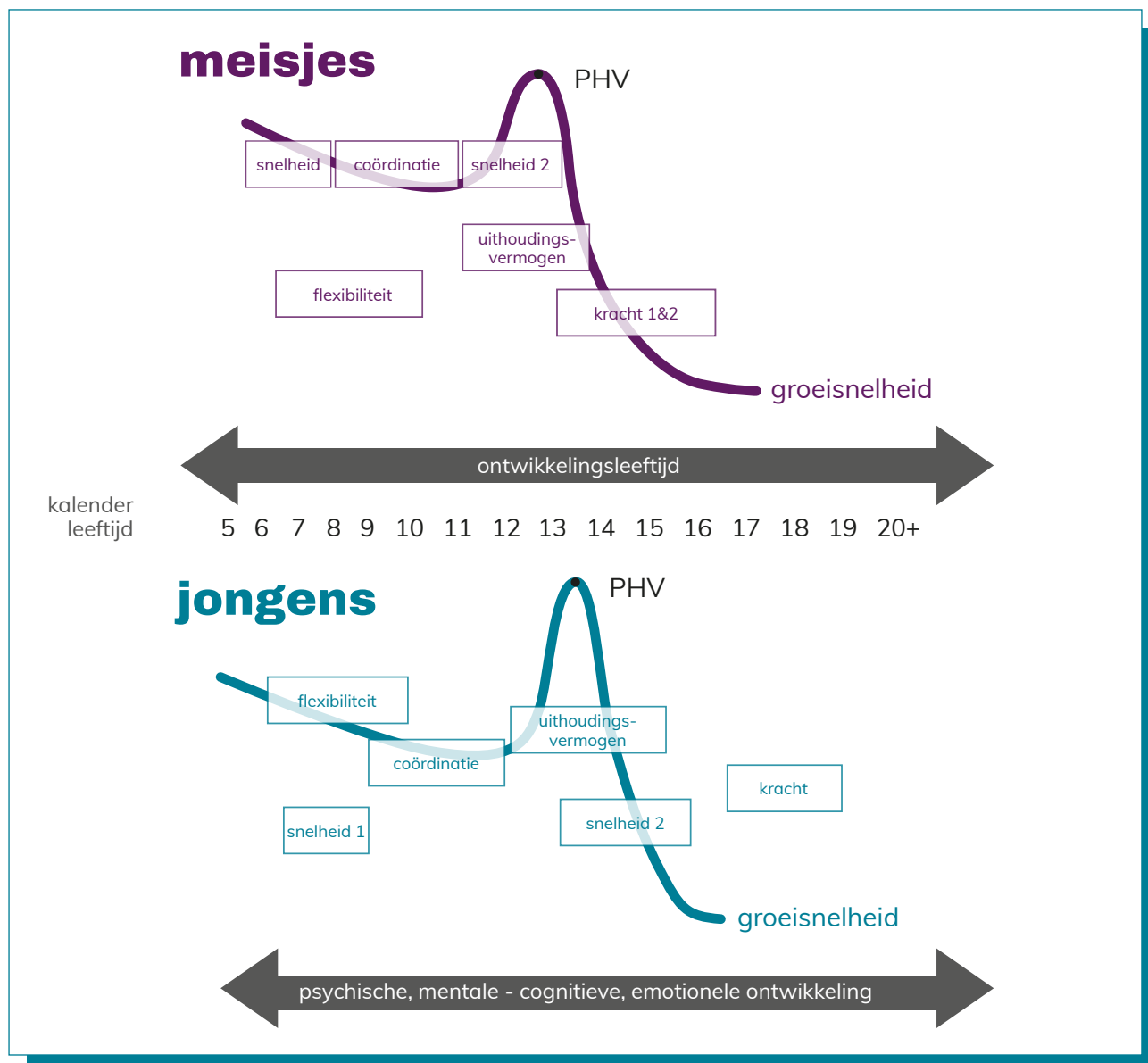
Ondanks dat de fases van het MJOP worden opgedeeld in kalenderleeftijden, moeten coaches en begeleiders aandacht hebben voor de individuele ontwikkeling. Wanneer een volgende fase te snel start, kan dit leiden tot een eenzijdige ontwikkeling, tegenzin of zelfs afhaken. De belasting wordt te hoog. Bovendien mist de judoka een solide basis van de voorgaande fase, waardoor de prikkels van de nieuwe fase niet optimaal benut kunnen worden.

Aangezien het MJOP meerdere leerlijnen kent, kan het voorkomen dat een judoka voor bijvoorbeeld de fysieke leerlijn in een hogere fase zit dan voor de technische leerlijn. Het MJOP geeft een globale richtlijn qua ontwikkeling van de leerlijnen, maar het is belangrijk te beseffen dat iedere judoka zijn eigen weg en tempo hierin bewandelt.

Trainbaarheid

Het LTADM is gebaseerd op de trainbaarheid van de sporter. Dat is het aanpassingsvermogen aan een trainingsprikkel tijdens verschillende fases van ontwikkeling en rijping. Alle fysiologische systemen zijn altijd trainbaar. Maar enkele literatuur wijst op de aanwezigheid van bepaalde sensitieve periodes tijdens de ontwikkeling, waarin het lichaam het grootste aanpassingsvermogen heeft op specifieke trainingen. Die gevoelige periodes heten ook wel *windows of opportunity* (figuur 2). Ze vinden met name plaats rondom fases van snelle groei, ongeveer tussen 6 en 16 jaar, afhankelijk van wanneer de groeispuurt (PHV) plaatsvindt.

Ondanks dat de wetenschappelijke bewijsvoering voor deze sensitieve periodes gering is, wordt de theorie grootschalig toegepast binnen het stapsgewijs ontwikkelen van talentvolle sporters richting de top. Alhoewel de JBN ook geen wetenschappelijk bewijs heeft voor de specifieke sensitieve periodes, onderschrijven de trainers, coaches en experts dat het van belang is binnen bepaalde groeifases meer aandacht te besteden aan specifieke motorische eigenschappen. Zij hebben namelijk de ervaring dat dit op de lange termijn de ontwikkeling ten goede komt. Daarom neemt de judobond de theorie over sensitieve periodes als uitgangspunt voor de uitwerking van de fysieke leerlijn. Door de groei regelmatig te monitoren, kun je voorspellen in welke groeifase het individu zich bevindt. Vervolgens moeten zowel coaches als sporters begrijpen wat vroeg- of laatrijp zijn, inhoudt.



Figuur 2 Windows of opportunity (Balyi, Way, Norris, Cardinal & Higgs, 2005)

Ontwikkeling van technische vaardigheden (coördinatie)

De gevoelige periode voor de trainbaarheid van coördinatie en vaardigheden ligt voor jongens tussen 9 en 12 jaar en voor meisjes tussen 8 en 11 jaar (Wormhoudt, Teunissen & Savelsbergh, 2012). Om optimaal te profiteren van deze gevoelige periode en aan de slag te gaan met sportspecifieke vaardigheden, moeten judoka's voor deze leeftijden de fundamentele bewegingsvaardigheden aanleren.

Ontwikkeling van snelheid

De eerste gevoelige periode voor de trainbaarheid van snelheid ligt voor jongens tussen 7 en 9 jaar en voor meisjes tussen 6 en 8 jaar. Hierin wordt de lineaire, laterale en multidirectionele snelheid ontwikkeld tot maximaal vijf seconden. De tweede gevoelige periode voor jongens is van 13 tot 16 jaar en voor meisjes van 11 tot 13 jaar. De duur van de trainingsprikkel mag hierin oplopen tot twintig seconden.

Ontwikkeling uithoudingsvermogen

Optimale aerobe-training begint vanaf de start van de groeispuurt, waarbij de VO_2 -max (het maximale zuurstofopnamevermogen) significant toeneemt. Het advies is met aerobe capaciteitstrainingen te starten, voordat sporters de groeispuurt bereiken. Nadat de groei vertraagt, kan *aerobic power* progressief worden geïntroduceerd.

Ontwikkeling kracht

De kracht van sporters neemt al toe voordat de window opkomt door verbeteringen in efficiënt bewegen en het leren van bewegingspatronen waarbij spieren voortdurend worden geactiveerd. De spieren nemen niet toe in grootte, maar voeren hun taken effectiever uit. Het is belangrijk dat sporters beschikken over de correcte uitvoering van technieken voordat het krachtwindow opkomt. De gevoelige periode voor de trainbaarheid van kracht begint bij meisjes direct na de groeispuurt of bij de start van de menstruatie. Voor jongens ligt die periode twaalf tot achttien maanden na de groeispuurt.

Snelkracht en krachthuoudingsvermogen kunnen voor de puberteit worden ontwikkeld door alleen gebruik te maken van het eigen lichaamsgewicht, lichte gewichten of medicijnballen. Uit onderzoek blijkt dat wanneer integrale kracht-, stabiliteit- en behendigheidstrainingen voor de pubertijd worden aangeboden en vervolgens worden doorgezet, dit zorgt voor de meest optimale motorische aansturing wanneer de sporters volwassen zijn (zie figuur 3 op pagina 12).

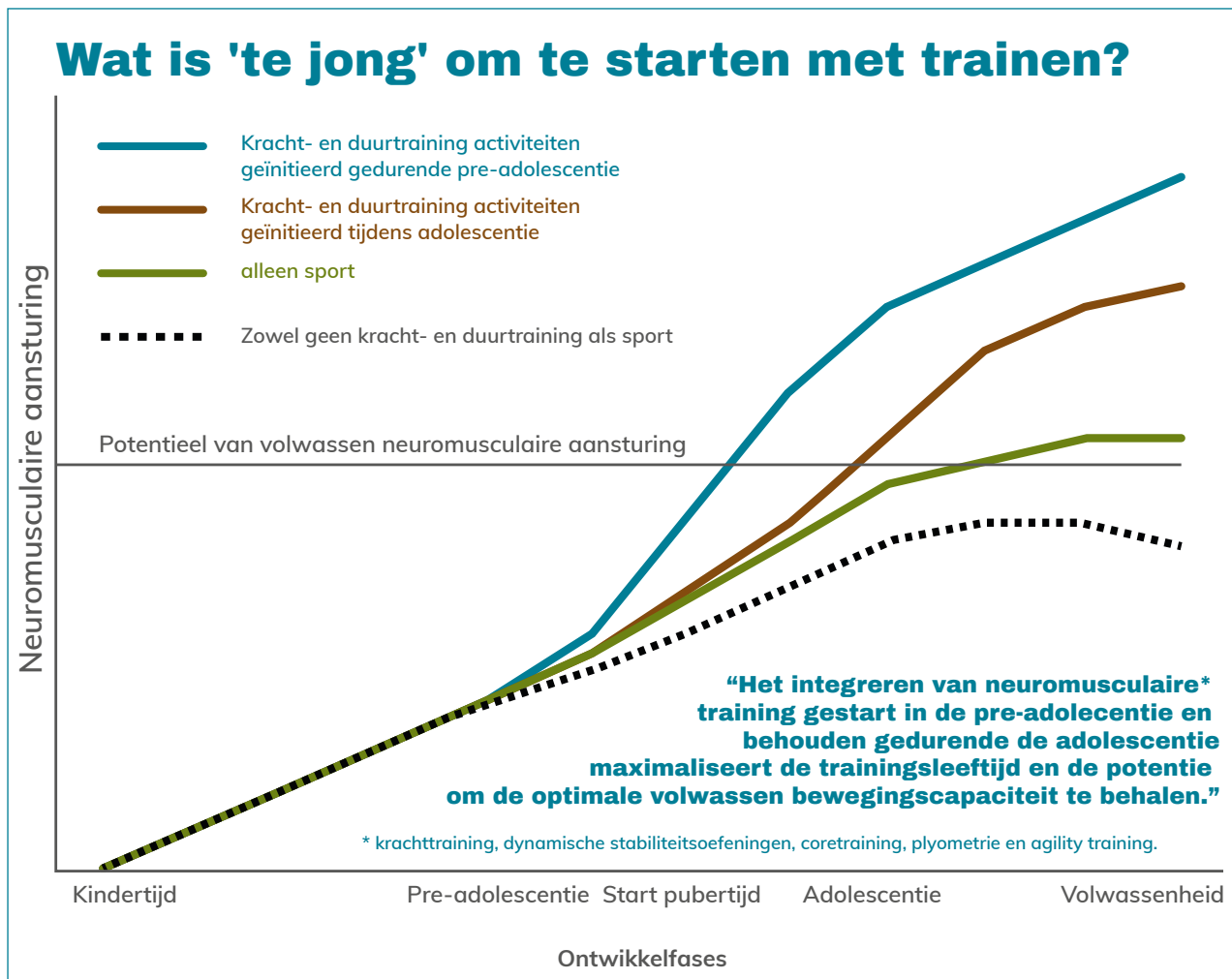
Ontwikkeling van flexibiliteit

Tijdens de groei kunnen botten, spieren en pezen in een verschillende snelheid groeien (eerst armen en benen en daarna de rug). Dit kan ervoor zorgen dat het lichaam stijver wordt en de coördinatie onhandiger. Veelal betekent dit dat het lichaam gevoeliger is voor blessures. Daarom is het van belang de flexibiliteit altijd goed te blijven trainen en er voldoende aandacht aan te blijven besteden, met name in de gevoelige periode. Die laatste ligt voor zowel jongens als meisjes tussen de 6 en 10 jaar.

Motorische, cognitieve, sociaal-emotionele en morele ontwikkeling

Niet alleen componenten van de motorische ontwikkeling zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de judoka. Het LTADM omvat ook cognitieve, sociaal-emotionele en morele ontwikkelingselementen, passend bij de holistische visie. Cognitieve ontwikkeling is het mentale proces van het opslaan, verwerken, terughalen en toepassen van kennis en informatie. Oftewel: cognitieve ontwikkeling is het proces van het leren dat plaatsvindt in het brein.

Sociaal-emotionele ontwikkeling is de ontwikkeling van een eigen persoonlijkheid, overeenkomstig met verwachtingen en gedragingen uit de sociale context. Bij deze ontwikkeling hoort onder andere het ontwikkelen van emoties, het zelfbeeld en het temperament. De sociaal-emotionele ontwikkeling is te splitsen in de sociale en emotionele ontwikkeling.



Figuur 3 Wat is 'te jong' om te starten met training? (Myer, Lloyd, Brent & Faigenbaum, 2014)

De sociale ontwikkeling omvat het krijgen van begrip voor andere mensen en het ontwikkelen van positief gedrag en vaardigheden ten opzichte van de medemens. De emotionele ontwikkeling staat voor het leren begrijpen en het goed omgaan met gevoelens van zichzelf en van anderen.

Tot slot speelt de morele ontwikkeling een belangrijke rol in het judo. Morele ontwikkeling is simpel uitgedrukt de ontwikkeling tussen goed en kwaad, ook wel gewetensontwikkeling genoemd. Morele ontwikkeling is een fundamentele lijn volgens de intenties van de grondlegger van het judo. Deze sport wordt oorspronkelijk gezien als opvoedkundig instrument waar morele erecodes zoals respect, trouw, zelfbeheersing en moed aan bod komen.

Met de verwerking van al deze aspecten in het model, wordt de judoka uitgerust met vaardigheden die zowel in de sport als in het dagelijks leven belangrijk zijn.

Periodisering

Periodiseren is simpelweg het managen van tijd. In de sport gaat het om het ontwikkelen van een jaarplan of meerjarenplan, waarbij het van belang is dat de juiste prikkels op het juiste moment en in de juiste volgorde worden aangeboden. Verschillende trainingen moeten in de tijd zo worden opgebouwd en afgestemd dat op het gewenst moment een maximale of optimale prestatie kan worden geleverd.

De verschillende trainingen in een periodisering doelen niet alleen op verschillende trainingsvormen zoals judo, krachttraining of hardlopen. Belangrijker nog is het afwisselend aanspreken van de verschillende energiesystemen zoals het ATP-CP systeem, het aerobe systeem en het anaerobe systeem. Die zorgen voor een optimaal effect en stijging van het prestatieniveau.

Er is dus sprake van bewuste sturing van het trainingsproces. Die zich richt op voortdurende afstemming van de trainingsbelasting op de functietoestand (herstel, vermoeidheid, uitputting) van het orgaansysteem van de judoka. Naast het opstellen van een periodiseringsplan is een voortdurende monitoring van het effect hiervan op de judoka van belang. Bij het opstellen van periodiseringsplannen zijn belangrijke onderdelen om rekening mee te houden: het groei- en rijpingsproces van de sporter, verschillende prestatiebepalende factoren (zoals training, herstel, voeding, mentaal en coordinatie) en de principes van trainbaarheid.

In de eerste fases van het MJOP wordt voornamelijk een jaarplan gemaakt, in latere fases is daadwerkelijk sprake van een enkel- of meervoudige periodisering.

Wedstrijdplanning

Het wedstrijdstelsel moet ondersteunend zijn aan de ontwikkeling van de judoka en consistent zijn met het MJOP. Verschillende fases van de ontwikkeling vragen namelijk om verschillende typen, aantallen en niveaus van wedstrijden.

Behalen van de top kost tijd

Sommige literatuur beschrijft dat het minimaal tien jaar (ook wel tienduizend trainingsuren) duurt om de internationale top te bereiken. Ander onderzoek toont aan dat sporters minimaal elf tot dertien jaar training nodig hebben om het topniveau te bereiken. De belangrijke boodschap hieruit is dat de wegen naar de top niet afgesneden kunnen worden. De ontwikkeling van een sporter naar de top is een langetermijnproces. Het NOC*NSF hanteert een periode van gemiddeld acht jaar talentontwikkeling richting de top, wat zeer toepasselijk blijkt voor de judosport in Nederland. Daarom hanteert dit document acht jaar als uitgangspunt.

Specialisatie

Verschillende sporttypen zijn onder te verdelen in vroege of late specialisatie. Sporten met een vroege specialisatie zijn bijvoorbeeld gymnastiek, schoonspringen en kunstrijden. Voor deze sporten moeten atleten een aantal complexe vaardigheden aanleren voor de biologische rijping. Daarna is het moeilijker deze vaardigheden te verwerven.

Sporten als wielrennen en roeien vallen in de categorie late specialisatie, waarbij beoefenaars de specifieke vaardigheden ook op latere leeftijd kunnen aanleren. Judo valt tussen vroege en late specialisatie in, omdat het van belang is een aantal judotechnische vaardigheden op jonge leeftijd aan te leren. Een vroege betrokkenheid bij de judosport is noodzakelijk. Echter, een te vroege specialisatie in deze sport kan bijdragen aan:

- een disbalans in de fysieke ontwikkeling;
- een inadequate ontwikkeling van het palet aan bewegingsvaardigheden;
- mogelijke overbelastingblessures;
- burn-outs door de eenzijdigheid van het programma.

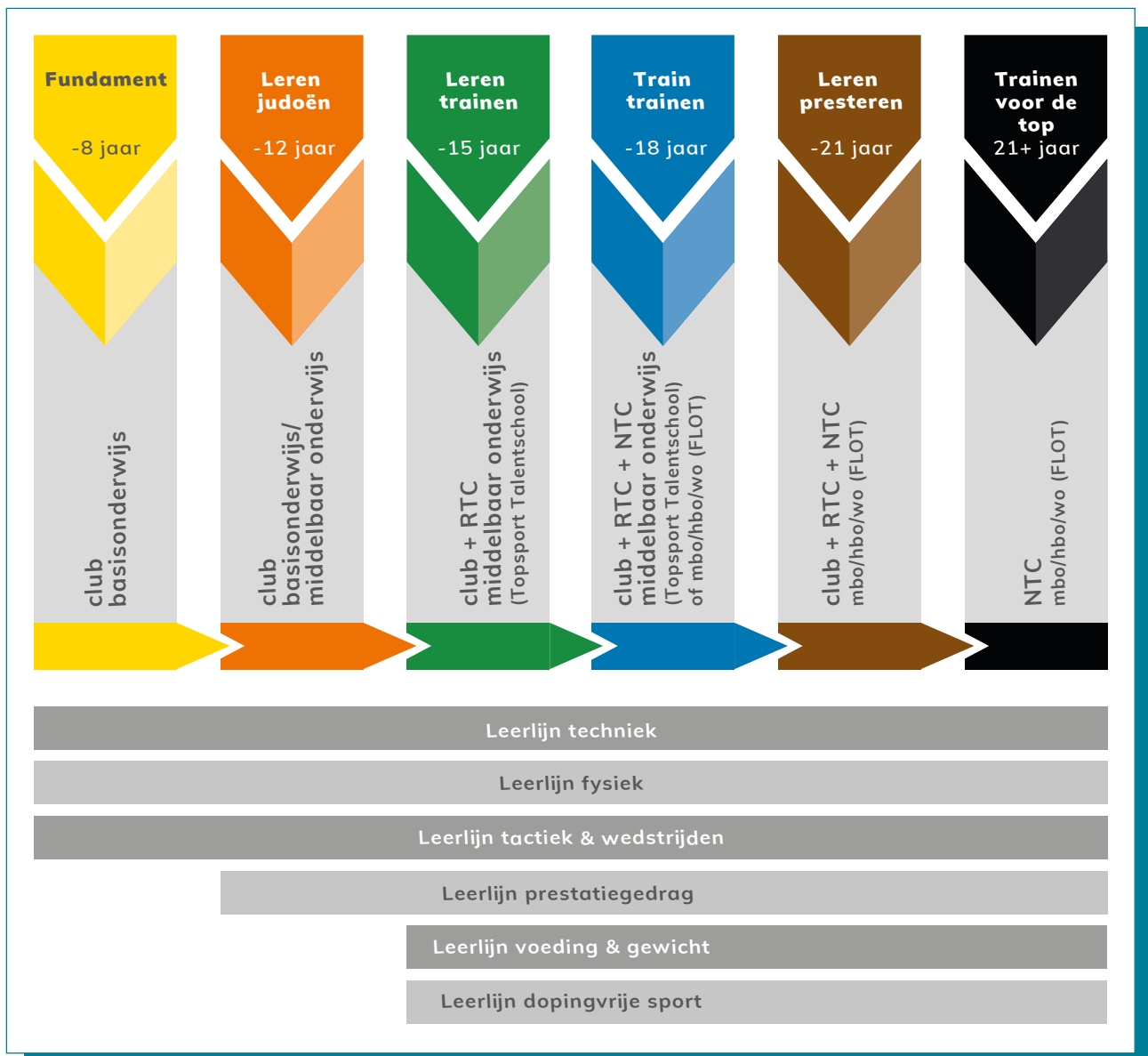
JBN meerjarenopleidingsplan

Gebaseerd op de bovenstaande visie en uitgangspunten is het JBN MJOP uiteengezet in zes fases. Elke fase geeft weer welke competenties een judoka moet aanleren in elk stadium van diens ontwikkeling. De vaardigheden zijn onderverdeeld in verschillende leerlijnen (figuur 4):

- techniek
- fysiek
- tactiek & wedstrijden
- prestatiegedag
- voeding & gewicht
- dopingvrije sport

Naast het gemaakte onderscheid in verschillende leerlijnen, is er ook onderscheid in de verschillende doelstellingen. Zo bestaan er leerdoelen, trainingsdoelen en vormingsdoelen, die respectievelijk de kennis, vaardigheden, en attitude en ervaring van de judoka omschrijven. De juiste ontwikkeling binnen elke fase van elke leerlijn is essentieel; het einde van elke fase is de start van een nieuwe. Dit zorgt bij elke judoka voor een optimale voorbereiding en progressie richting de doelstellingen. De per fase beschreven doelstellingen geven het gewenste eindniveau aan. Er is dus per fase ruim de tijd om stapsgewijs naar de einddoelen toe te werken.

Hoewel de fases van het JBN MJOP zijn gekoppeld aan kalenderleeftijden, is dit slechts een indicatie. Deze loopt in lijn met de leeftijdsindeling voor toernooien en sluit aan bij het principe van acht jaar tot het podium. De biologische leeftijd staat voorop bij het toepassen van de verschillende leerlijnen en de daaraan gekoppelde doelstellingen in de ontwikkeling van een judoka.



Figuur 4 De zes ontwikkelingsfases en zes leerlijnen van het JBN meerjarenopleidingsplan (2018)

2



Inleiding leerlijnen

Gebaseerd op de holistische visie loopt door elke ontwikkelingsfase een rode draad van verschillende leerlijnen: techniek, fysiek, prestatiegedrag, tactiek & wedstrijden, voeding & gewicht en dopingvrije sport. Tijdens een onderzoek in 2017 door de JBN en het NOC*NSF – de resultaten staan beschreven in het rapport *Talenterkenning Judo* – zijn per dimensie onderscheidende kenmerken voor een judoka naar voren gekomen. Het omschrijft ook het beeld van de allround judoka. In de inleidingen van de verschillende leerlijnen is de analyse van het NOC*NSF-rapport meegenomen. Dat betekent dat per leerlijn en per fase staat beschreven hoe de onderscheidende kenmerken (richting de top) ontwikkeld kunnen worden.

Techniek & tactiek

Een belangrijke doelstelling binnen het judo is scoren met een techniek (met als gevolg de tegenstander uit balans te brengen). Om dit te kunnen doen, moet een judoka zijn krachten en snelheden op de juiste manier inzetten. Daarom is het van belang dat de meest effectieve technieken en tactieken worden toegepast op het juiste moment. Aangezien er over de dimensie techniek en tactiek in judo weinig relevante wetenschappelijke literatuur beschikbaar is, zijn onderstaande componenten tot stand gekomen door gesprekken met experts uit het judo (NOC*NSF & JBN, 2017). Verdere data en normen moeten in de toekomst worden bepaald.

Veelzijdigheid in scorend vermogen

Veelzijdigheid in scorend vermogen is van belang voor het onvoorspelbaar zijn richting de tegenstander. Tevens geeft veelzijdigheid de judoka meer oplossingen tegen verschillende typen tegenstanders en (pakking) situaties. Een grote veelzijdigheid in scorend vermogen, en hiermee dus onvoorspelbaar zijn, heeft tot gevolg dat een tegenstander zich moeilijker op de judoka kan aanpassen. Daardoor kan een tegenstander lastiger scores voorkomen of zelf scoren. Dat leidt ertoe dat de judoka meer kansen voor zichzelf creëert om te scoren. De veelzijdigheid in scorend vermogen is afhankelijk van vier variabelen:

1. het aantal ingezette worpen;
2. de richting (of in *ne-waza*: positie) waarin deze wordt ingezet;
3. de gebruikte techniek;
4. de uitgangspositie (qua houding/pakking van tori en uke) van waaruit kan worden aangevallen.

Om veelzijdig te zijn in het *ne-waza* is het van belang dat de judoka leidend is in de overgang van *tachi-waza* naar *ne-waza*. Hoe meer variatie er in bovenstaande variabelen zit, hoe veelzijdiger en onvoorspelbaarder de judoka is.

Verdedigend vermogen

Het voorkomen van scores door (en het overnemen van) de tegenstander is het verdedigend vermogen. Dit kan gebeuren met:

1. Positieverbetering waardoor de judoka voorkomt dat zijn tegenstander een score maakt.
2. Positieverbetering waarmee de judoka het initiatief overneemt en in een scoringspositie terechtkomt.
3. De tegenstander voor zijn met kleine aanvallen, zodat de tegenstander niet aan goede aanvallen toekomt.
4. Voorkomen dat de tegenstander tot zijn benodigde positie of pakking komt.
5. Temporiseren: versnellen en vertragen, waardoor de tegenstander zijn timing niet vindt.

6. In ne-waza - zonder risico te lopen - het initiatief behouden, zodat er geen mate gegeven wordt en dus tijd gewonnen wordt;
7. In ne-waza mate forceren, zodat de tegenstander niet kan scoren.

Tactisch plan

Een tactisch plan is van belang voor het maken van een goede wedstrijdindeling op basis van het type tegenstander (vanaf -18 neemt dat belang toe). Dat plan ligt ten grondslag aan de tactische invulling van de wedstrijd en bestaat uit vier componenten:

1. Het tactisch plan laten aansluiten bij de technische vaardigheden van de judoka.
2. Het tactisch plan eigen maken, in samenspraak met de judoka die een kwalitatief hoogwaardige bijdrage levert door suggesties en verbeteringen te geven.
3. Het tactisch plan (zoals vooraf opgesteld) uitvoeren.
4. Het maken van de juiste keuzes tijdens de wedstrijd die leiden tot een grotere kans op winst.

Kumi-kata

Het *kumi-katagevecht* is essentieel voor de judoka: om zelf een goede pakking (grip) te krijgen en om vanuit die grip een effectieve aanval op te bouwen. Tegelijkertijd zorgt het ervoor dat de tegenstander niet zijn voorkeursgrip kan pakken. Een goede, gecontroleerde grip is van belang om goed te kunnen werpen en om een aanval zo effectief mogelijk uit te voeren.

Naast een fysieke component ligt er ook een technisch-tactisch component ten grondslag aan het wel of niet opleggen van de eigen kumi-kata. Een judoka die zich door middel van het kumi-katagevecht in een veilige en/of kansrijke situatie kan positioneren, vergroot zijn kans op winst.

Een belangrijk uitgangspunt in het kumi-kata is weten of je te maken hebt met *aiyotsu* (links tegen links of rechts tegen rechts) of *kenka yotsu* (links tegen rechts of rechts tegen links). Daarnaast is het van belang te weten waar een tegenstander bij voorkeur vastpakt, bijvoorbeeld bij de revers, nek, rug, hoog of laag. Ook de richting van bewegen tijdens het pakkinggevecht is een belangrijk element om op in te spelen. Een judoka moet bedreven raken in het opdringen van de eigen grip, in het ontregelen van andermans pakking en in het uitvoeren van oplossingen binnen bovenstaande variabele pakkingssituaties.

Fysiek

Judo is een sport met veel verschillend toegepaste grondvormen van bewegen. De belangrijkste motorische vaardigheden voor een judoka zijn: rennen, huppelen, hinken, vallen, rollen, springen, landen, balanceren, draaien, wenden en keren, klimmen en klauteren, gooien en vangen, kruipen en trekken, en duwen. Judo doet ook een groot beroep op verschillende motorische eigenschappen zoals coördinatie, kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en stabiliteit. Dit maakt judo tot een veelzijdige sport met veel mogelijkheden in gevarieerde trainingsvormen.

Volgens Kloosterboer, Gemser, de Haan en Heising (1996) liggen aan de training en adaptatie een aantal basisprincipes ten grondslag, namelijk:

1. **Het principe van belasting, herstel en supercompensatie.** Een trainingsprikkel leidt in eerste instantie tot vermoeidheid en afbraak van cellen en spieren. Na een periode van rust en herstel verdwijnen deze verschijnselen en zijn de cellen en spieren in niveau en kwaliteit verbeterd. Verbetering van het uitgangsniveau wordt supercompensatie genoemd. Hiervoor moeten belasting en herstel goed gedoseerd worden. Onder vermoeidheid zal het leereffect (aanleren van bijvoorbeeld de judotechniek) minder groot zijn dan wanneer de judoka goed is hersteld.
2. **Het principe van overload.** Zodra het uitgangsniveau is verhoogd ten gevolge van supercompensatie, betekent dit dat het lichaam een hogere belasting aankan. Trainingen kunnen dan in principe steeds zwaarder en langer worden, wat ook wel overload wordt genoemd.
3. **Het principe van verminderde meeropbrengst.** Het verbeteren van het uitgangsniveau als gevolg van supercompensatie gaat niet eindeloos door. Er zal steeds meer geïnvesteerd moeten worden voor een relatief kleiner resultaat.
4. **Het principe van reversibiliteit.** Trainingseffecten die zijn opgebouwd, zijn ook omkeerbaar zodra er een tijdje niet wordt getraind. Het lichaam zal dan weer de condities aannemen zoals die waren voor de trainingen.
5. **Het principe van specificiteit.** Het lichaam past zich aan in de richting van wat er getraind wordt. Oftewel verschillende methoden van training die worden toegepast om het uitgangsniveau te verhogen, hebben allen een eigen effect op het lichaam. Daarom zal een judoka onder andere veel judospecifieke training moeten doen om de judotechniek te verbeteren.

In het rapport *Talenterkenning Judo* benoemen coaches en experts de onderstaande thema's als meest belangrijk voor de ontwikkeling tot topjudoka. Die ontwikkeling kan alleen plaatsvinden door middel van training. Het lichaam reageert dan op de prikkel die wordt toegediend en zal zich daarop aanpassen. Die adaptatie komt voort uit de neiging van het lichaam om alle lichaamsfuncties binnen bepaalde grenzen stabiel te houden.

Technische vaardigheden en coördinatie

Een essentieel element uit het judo is het vermogen om efficiënte bewegingen te kunnen uitvoeren tijdens het controleren van balans en het zorgen voor snelle en precieze reacties op onverwachte aanvallen van de tegenstander. Deze controle over bewegingen is de definitie van coördinatief motorisch vaardig zijn. Voor judospecifieke coördinatieve motorische vaardigheden blijken de volgende aspecten van belang te zijn: (dynamische) balans, reactietijd en ruimtelijke oriëntatie (Sterkowicz, Lech, Jaworski, & Ambroży 2012; Lech, Jaworski & Krawczyk, 2007). Onderzoek toont tevens aan dat de coördinatie van internationale judoka's onder 18 jaar cruciaal was in relatie tot succes voor zowel mannen als vrouwen, ongeacht de gewichtsklassen (Kuvačić, Krstulović, & Caput, 2017).

Kracht

Kracht speelt een grote rol in het judo. Het gebrek aan voldoende kracht vertraagt het correct uitvoeren van de werptechnieken, versnelt het optreden van vermoeidheid en schaadt de precisie van de beweging (Manno, 1992).

Spier-/krachtuithoudingsvermogen

Spieruithoudingsvermogen is de capaciteit van een spier of spiergroep tot het herhaaldelijk uitvoeren van contracties tegen een bepaalde weerstand over een bepaalde tijdsperiode (Komi, 2003). Verschillende studies wijzen uit dat judoka's een hoog spieruithoudingsvermogen nodig hebben (Heyward & Gibson, 2014;

Franchini, Del Vecchio, Matsushigue & Artioli, 2011). Dit is onder meer van belang vanwege het werpen, de werk-rustratio en de omschakeling tussen wedstrijdelementen die in hoge frequentie voorkomen.

Maximale kracht

Maximale kracht is het maximale krachtmoment dat een spier of spiergroep kan genereren op een gespecificeerde of vastgestelde snelheid (Balyi *et al.*, 2013). Een hoge maximale kracht is onder andere nodig voor het correct en snel uitvoeren van de diverse werptechnieken.

Explosieve kracht

Een hoge mate van explosiviteit in zowel het boven- als onderlichaam draagt bij aan het effectief en efficiënt kunnen werpen van de tegenstander. Onderzoek wijst uit dat er een positieve correlatie is tussen explosiviteit (gemeten met de *vertical jump*test) en het winstpercentage van mannelijke judoka's tijdens de Europese World Cup-competities (Franchini, Del Vecchio & Romano, 2005).

Ook onderzoek bij Finse internationale judoka's laten hogere waarden in de kracht-snelheidcurve voor de *squat jump* zien ten opzichte van de controlegroep (Fagerlund & Hakkinen, 1991). Hoe hoger de waarden in de kracht-snelheidcurve, hoe meer kracht er in korte tijd kan worden gegenereerd en hoe explosiever een judoka is. Meest recent onderzoek wijst uit dat explosiviteit van judoka's gemeten met de *counter movement jump* (CMJ) het succes kan voorspellen van zowel mannelijke als vrouwelijke zwaargewichtjudoka's onder 18 jaar (Kuvačić *et al.* 2017). Deze CMJ was minder van belang in de voorspelling van het succes bij lichtgewicht judoka's onder 18 jaar. De CMJ maakte ook onderscheid tussen internationale en nationale seniorenjudoka's (ouder dan 21 jaar), dit verschil was echter niet significant (Moreira, Marques, Franchini, Drago & Aoki, 2017).

Daarnaast geven coaches en experts uit het judo in Nederland aan dat explosiviteit van het onder- en bovenlichaam van belang is voor het effectief en efficiënt kunnen werpen van de tegenstander.

Uithoudingsvermogen

Anaeroob-vermogen

Bij een hoog intensieve sport met veel onderbrekingen als judo speelt het anaeroob-vermogen een belangrijke rol (Skikorski, 2010). Het anaeroob-vermogen wordt getraind als de intensiteit van de arbeid boven, dan wel rondom de anaerobe-drempel (omslagpunt) zit. Uit onderzoek blijkt dat er een positieve en significante relatie is tussen het winstpercentage, het aantal aanvallen en het anaeroob-vermogen (gemeten middels de *upper body wingate-test*) tijdens de Europese World Cups (Franchini *et al.*, 2005). Ook uit ander onderzoek zijn significant hogere waarden in het anaeroob-vermogen (zowel gemiddelde als maximale kracht tijdens de *upper body Wingate-test*) gevonden bij elitejudoka's (Braziliaanse nationale en internationale medaillewinnaars) ten opzichte van niet-elitejudoka's (Braziliaanse niet-medaillewinnaars tijdens nationale toernooien) (Franchini, Takito, Kiss & Sterkowicz, 2005).

Aeroob-vermogen

Hoewel doorslaggevende acties in judo voornamelijk afhankelijk zijn van het anaerobe energiesysteem, is ook het aeroob-vermogen een belangrijke factor in hoog-intensiteit onderbroken sporten (Tomlin & Wenger, 2002). Een hoger aeroob-vermogen draagt eraan bij dat lactaatoefening later en in minder hoge concentraties plaatsvindt. Op deze manier kan de judoka zijn inspanningen langer volhouden.

Daarnaast zorgt een hoger aeroob-vermogen voor een beter en sneller herstel tijdens de korte rustintervallen tussen de acties. Dit wordt ondersteund door onderzoek van Franchini *et al.* (2005). Zij vonden een positieve correlatie tussen het aeroob-vermogen en het aantal worpen tijdens de special judo-fitness test. Daarnaast is het aerobe-systeem vooral belangrijk voor het herstel tussen verschillende wedstrijden op een wedstrijddag (Franchini, de Moraes Bertuzzi, Takito & Kiss, 2009).

Onderzoek van Gariod, Favre-Juvin, Novel, Reutenauet, Majeans en Rossi (1995) wijst uit dat judoka's die vaak scores halen aan het einde van de wedstrijd, hogere VO_{2max} waarden hebben in vergelijking met judoka's die eerder scoren in de wedstrijd en een hoger anaeroob-vermogen hebben. Dit pleit ervoor om bij judoka's de anaerobe-drempel, gerelateerd aan hartfrequentie en vermogen, te bepalen. Op deze manier kan de ontwikkeling van het anaeroob-vermogen en de ligging van de anaerobe-drempel bewust worden beïnvloed tijdens de trainingen.

Er zijn daarentegen ook onderzoeken die geen verschil vinden in het aeroob-vermogen tussen elite- en niet-elitejudoka's (Franchini *et al.*, 2011).

Bovenstaande analyse impliceert dat de rol van het aeroob-vermogen in judo nog niet volledig duidelijk is. Vanuit het werkveld geven judo-experts aan dat een groot aeroob-vermogen een belangrijke component is voor judoka's. Tevens geven zij aan dat een groot aeroob-vermogen bijdraagt aan een sterke fysiek; een belangrijke component waarmee Nederlandse judoka's zich kunnen onderscheiden ten opzichte van de andere landen.

Grip-/knijpuithoudingsvermogen

Het pakkinggevecht (kumi-kata) is een belangrijke wedstrijdcomponent. Niet alleen technische en tactische componenten spelen een rol, er ligt ook een fysieke component aan ten grondslag.

Onderzoek wijst uit dat knijpuithoudingsvermogen waarschijnlijk een grotere rol speelt dan maximale knijpkracht (Franchini *et al.*, 2011). Zo vonden Franchini *et al.* (2005) geen verschil in maximale isometrische knijpkracht tussen elite- en niet-elitejudoka's. Daarentegen zijn er wel indicaties dat juist het uithoudingsvermogen bij knijpkracht een onderscheidende rol speelt (Franchini *et al.*, 2009).

Tijdens een onderzoek was knijpkracht gemeten met de *maximal isometric handgrip strength test* (MIHS) en de *endurance maximal isometric handgrip strength test* (E-MIHS). Deze twee testen maakten een onderscheid tussen internationale en nationale judoka's onder 18 jaar. Daarbij vertoonden de internationale judoka's absoluut en relatief (gecorrigeerd voor lichaamsgewicht) hogere waarden voor isometrische knijpkracht, voor zowel een maximale herhaling als voor de herhaalde uitvoering (knijpuithoudingsvermogen) (Bonitch-Góngora, Almeida, Padial, Bonitch-Domínguez, & Feriche, 2013; Bonitch-Gongora, Bonitch-Domínguez, Padial, & Fariche, 2011).

Coaches en experts in het judo sluiten zich daarbij aan. Volgens hen kan dit verklaard worden door:

- de hoge frequentie waarin het pakkinggevecht voorkomt tijdens de wedstrijd;
- de continue grip die hiervoor vereist is;
- het hierbij komende duwen en trekken van de tegenstander (dat tevens zorgt voor een dynamisch karakter).

Flexibiliteit en lenigheid

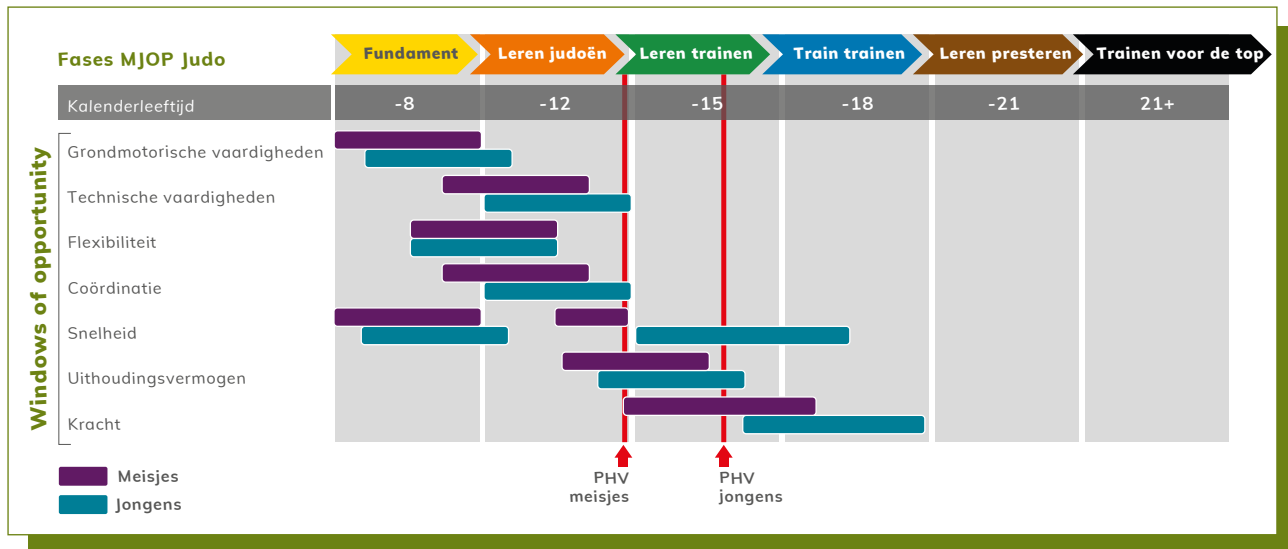
Tijdens het judoën vereisen bepaalde bewegingen en technieken een grote bewegingsuitslag. Een gebrek aan flexibiliteit kan het moeilijker maken deze bewegingsuitslag te bereiken. Met een grote bewegingsuitslag kan de judoka bijvoorbeeld ontsnappen uit bepaalde posities of kan hij juist bepaalde aanvallen uitvoeren. Het belang van functionele bewegingsuitslagen kunnen behalen, is daarmee gerelateerd aan de prestaties (Costa, Medeiros & Fukuda, 2011).

Daarnaast kan een goede warming-up inclusief lenigheidsoefeningen mogelijk bijdragen aan blessurepreventie. Echter, de literatuur wijst nog geen eenduidige effecten aan van statisch en dynamisch rekken. De *sit and reach test* (test voor statische lenigheid van rug en hamstrings) toont bijvoorbeeld geen onderscheidend effect aan voor succes bij internationale judoka's onder 18 jaar Kuvačić *et al.* 2017. Een uitgebreide discussie hierover valt buiten de kaders van dit document, maar de literatuur suggereert wel dat dynamisch rekken ten opzichte van statisch rekken een verhoging van lichaamstemperatuur en een toename in neuromusculaire activiteit tot voordeel kan hebben (Faigenbaum, Belluci, Bernieri, Bakker & Hoorens, 2005; Fletcher & Jones, 2004).

Snelheid

Binnen judo is het van belang om snel/explosief te kunnen bewegen en wendbaar te zijn. Daarnaast is het beschikken over een snel reactievermogen een belangrijke eigenschap, die wordt gekenmerkt door complexe sensorische functies en gecompliceerde motorische patronen (Kuvačić *et al.* 2017).

Verschillende technieken en stimuli vragen een keuze te maken uit meerdere beschikbare (aangeleerde) bewegingspatronen. Vroegtijdige specialisatie en omvangrijk trainen leidt tot ingeslepen bewegingspatronen of automatismen. Deze ingeslepen patronen zijn moeilijk te doorbreken. Dit pleit voor het toepassen van veel variatie met verschillende belastingen, wat enerzijds het coördinatieve bewegingspatroon vergroot en anderzijds bepalend kan zijn voor de reactietijd.



Figuur 5 Sensatieve periodes en fysieke factoren ten opzichte van de fases van het JBN MJOP

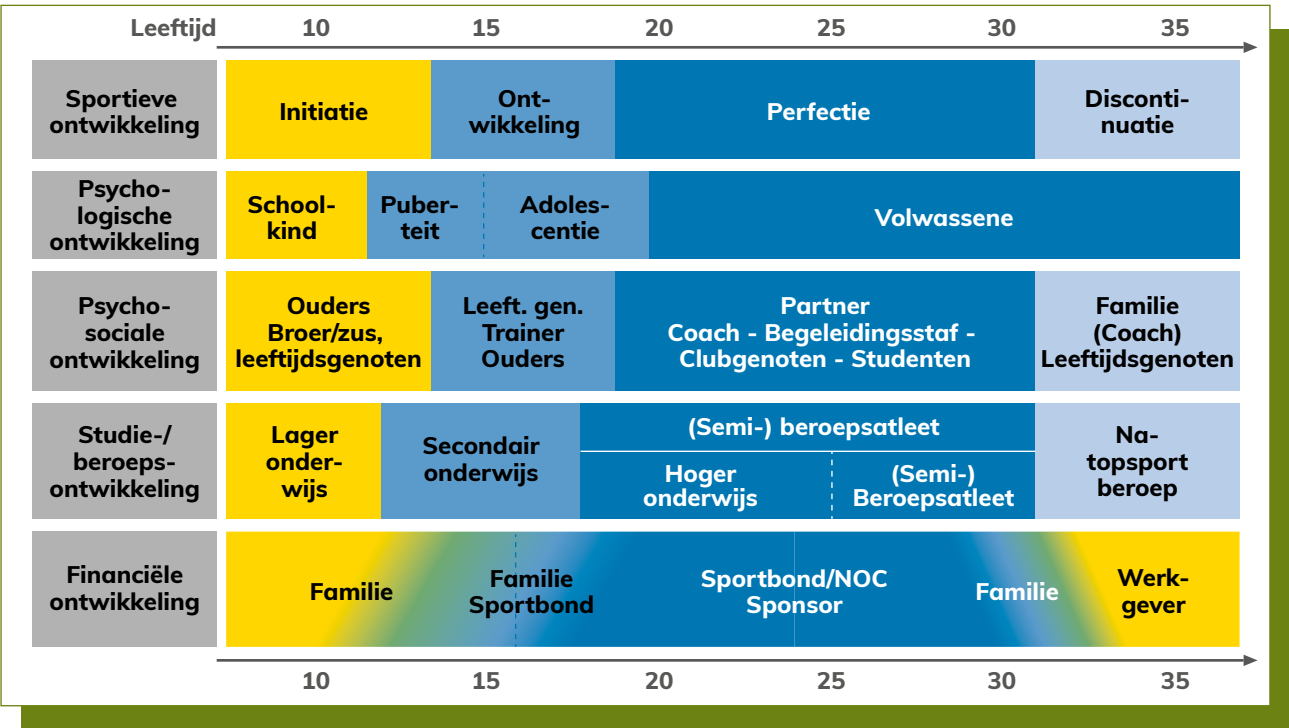
In figuur 5 zijn alle door de judobond gehanteerde sensitieve periodes van de fysieke leerlijn uitgezet tegen de tijd en de fases van het JBN MJOP.

Prestatiegedrag

Het domein prestatiegedrag wordt door NOC*NSF (2017) omschreven als: *“Het gedrag (voortkomend uit de kennis, vaardigheden, attitude en/of ervaring van de sporter) dat leidt tot een maximale ontwikkeling en een optimaal omgaan met de vereisten die behoren bij de ontwikkeling van talentvolle sporter tot topsporter en in functie zijn van een continu presteren op topniveau.”* Dit betekent niet dat het gedrag vanaf de jongste fase in het teken staat van presteren, wat de term prestatiegedrag mogelijk doet opwekken, maar met name het gedrag voorstelt dat bijdraagt aan de ontwikkeling.

Trainers/coaches hebben inzicht over welke competenties sporters moeten beschikken om het vereiste prestatiegedrag (vanaf acht jaar voor het podium) te vertonen. Zij weten hoe sporters zich beter en sneller kunnen ontwikkelen en, indien nog niet aanwezig, op welke wijze zij hen hierin kunnen ontwikkelen.

Daarvoor is het van belang inzicht te krijgen in de verschillende fases en overgangen in de ontwikkeling, die kunnen zorgen voor bepaalde uitdagingen voor talenten. Deze laatste bepalen de competenties en bijbehorende vereisten van een optimale talentontwikkeling om succesvol met uitdagingen om te kunnen gaan (Wylleman, De Knop & Reints, 2011). Zie figuur 6.



Figuur 6 Prestatiegedrag (Wylleman et al., 2011)

Verder is het noodzakelijk de volgende zaken in kaart te brengen:

- welk prestatiegedrag is vereist om je als talentvolle sporter optimaal te ontwikkelen;
- welk prestatiegedrag is vereist om maximaal te kunnen presteren op het hoogste niveau;
- welke competenties liggen ten grondslag aan dit prestatiegedrag.

De onderstaande beschreven competenties (plus een aantal andere die zijn toegevoegd in figuur 7) zijn belangrijk gebleken bij judoka's. Dat bevestigen zowel gesprekken met experts als een Masteronderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen en het NOC*NSF Talentprofiel (2017).

Doorzettingsvermogen

De judoka is in staat in complexe of moeilijke situaties gedisciplineerd en vastberaden te werk te gaan om zijn doel te bereiken. Door kalm en bedachtzaam zijn plan uit te voeren. Hij is in staat hulp in te schakelen wanneer dat nodig is en kijkt bij feedback heel nauwkeurig hoe hij dat in zijn voordeel kan gebruiken. De judoka is in staat te bepalen wanneer hij genoeg energie geïnvesteerd heeft en zijn energie beter op andere taken kan richten.

Doelgericht werken

De judoka is in staat uitdagende en realistische doelen te stellen, zijn acties en beslissingen zo in te richten om zijn doel te realiseren. Hij is in staat toetsbare resultaten te formuleren. De judoka is creatief in het inzetten van beschikbare middelen om een bepaald doel te behalen en binnen de gestelde grenzen ongebruikelijke methoden succesvol in te zetten.

Zelfvertrouwen

De judoka vertrouwt op zichzelf en in eigen kunnen, heeft een zelfverzekerde uitstraling en komt gedoseerd assertief op voor zichzelf. Hij neemt initiatief; ook bij een teleurstelling, tegenslag en/of weerstand. Hij houdt voet bij stuk, maar kan zijn strategie aanpassen als dat nodig is. Hij creëert de juiste atmosfeer waarin gevoelens en emoties kunnen worden getoond. Hij durft zich kwetsbaar op te stellen en gemaakte fouten openlijk toe te geven.

Aandacht richten

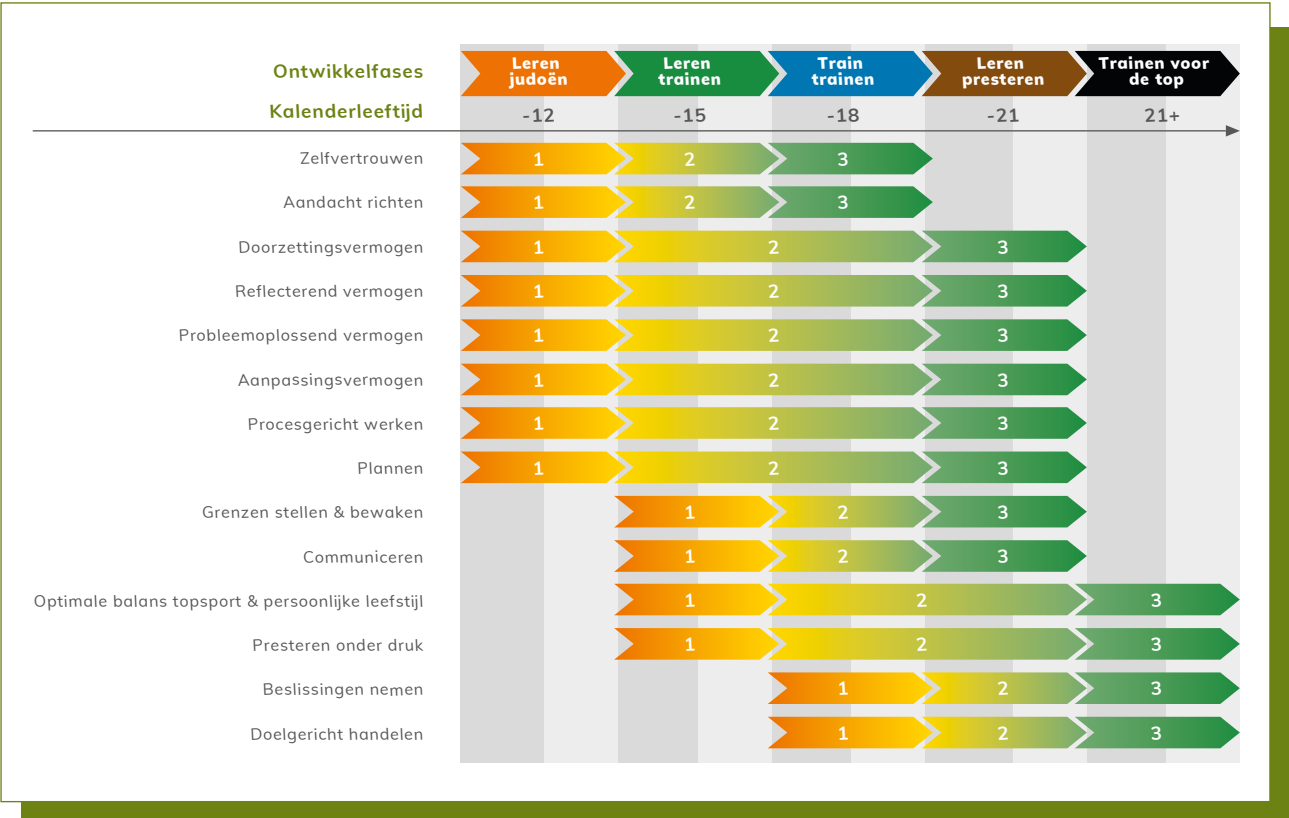
De judoka is in staat langdurig en effectief zijn aandacht te richten op gedetailleerde taken. Hij is in staat lang ingespannen de aandacht op een taak of probleem gericht te houden, ondanks afleiding, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling.

Presteren onder druk

De judoka is in staat stressfactoren te analyseren en hierop adequaat te reageren, mogelijk door middel van het inzetten van (ontspannings-)technieken.

Procesgericht werken

De judoka toont de inzet, wil en ambitie om te beschrijven hoe en wanneer hij doelen wil behalen door concrete doel- en oplossingsgerichte acties en instructies en wie en wat hij daarvoor nodig heeft. Hij neemt daarvoor steeds de volle verantwoordelijkheid. De judoka blijft zoeken naar nieuwe ontwikkelingen die zijn proces kunnen verbeteren of versnellen en is in staat vanuit een totaalbeeld te communiceren waar hij mee bezig is en waar hij staat.



Figuur 7 Prestatiegedrag-competenties JBN MJOP. De gedragsindicatoren zijn opgedeeld in niveaus van beheersing die oplopen in mate van zelfstandigheid, verantwoordelijkheid, autonomie, initiatief en zelfsturing.

Voeding & gewicht

Het is belangrijk dat een judoka leert wat een goed voedingspatroon, eetgedrag en optimaal wedstrijdgewicht is in relatie tot het streven naar een goede gezondheid en het leveren van prestaties. Meer trainen betekent niet alleen meer eten, maar vooral leren de juiste voedingskeuzes te maken op het juiste moment. Uiteindelijk is voeding een essentieel onderdeel van het totale trainingsprogramma van de (toekomstige) topsporter. Voor judoka's komt daar nog eens bij dat zij worden ingedeeld in verschillende gewichtsklassen. Voor optimale prestaties binnen de gewichtsklasse, is allereerst het leggen van een gezond basisvoedingspatroon essentieel.

In latere fases hebben topsporters een hoog percentage spiermassa en een laag vetpercentage nodig (Ali, Hanachi & Nejad, 2010; Franchini *et al.*, 2005; Torres-Luque, Hernández-García, Escobar-Molina, Garatachea & Nikolaidis, 2016). Dit kun je alleen veilig realiseren wanneer de randvoorwaarden gezond en stabiel zijn.

Voedingsbegeleiding en -ondersteuning

Op het juiste moment en op de beste manier voedingsbegeleiding aanbieden, moet ertoe leiden dat de judoka's de einddoelen van de doorlopende leerlijn voeding & gewicht beheersen. Gezien de jonge leeftijd van de judoka moet diens omgeving (ouder/verzorger) aanvankelijk meegenomen worden in de voedingsadvisering en -begeleiding. De trainer/coach moet altijd deel uitmaken van dit proces. Hij heeft vaak contact met de judoka en daarmee een grote mate van invloed op diens gedrag. Ook moeten de hierboven genoemde mensen worden meegenomen in het bepalen van een optimaal en verantwoord wedstrijdgewicht.

Professionele voedingsadvisering en -begeleiding door een sportdiëtist kan zowel de jonge judoka (vanaf -15) als de omgeving van de judoka helpen bij het bepalen van een optimaal en verantwoord wedstrijdgewicht. Door te werken met een leerlijn worden de judoka en zijn omgeving beter voorzien van informatie over sportvoeding en gezond gewicht. En er kan uiteindelijk dieper worden ingegaan op specifieke sportvoedingsonderwerpen voor judo.



Figuur 8 Voedingsadvisering en -begeleiding

Voedingsadvisering en begeleiding kan individueel en/of in groepsverband worden gegeven (figuur 8):

1. Individuele begeleiding is zinvol voor judoka's met voedingsgerelateerde klachten of judoka's die het risico lopen dat voeding en training in disbalans zijn.
2. Meten is weten. In de sport is het belangrijk om met regelmaat de lichaamslengte, het lichaamsgewicht en de lichaamssamenstelling (percentage vet en vetvrije massa) te monitoren. Door de gegevens van lengte en gewicht uit te zetten in een groeicurve, kun je bepalen of de groei en ontwikkeling van een judoka op een gezonde manier verloopt en of de judoka in energiebalans is. Het verloop van lichaamssamenstelling, lengte en gewicht is een belangrijke maat voor het bepalen

van de voedingstoestand van de judoka. Lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling zijn daarnaast belangrijke factoren die de sportprestatie kunnen beïnvloeden.

3. Groepsvoorlichting, intervisie en workshops zijn goede methoden voor bewustwording van voedingsgewoonten en -gedrag en kunnen helpen daar verandering in aan te brengen. Groot voordeel is dat judoka's van elkaar kunnen leren, elkaar kunnen helpen en stimuleren. Zeker voorbeelden van seniorenjudoka's kunnen erg positief werken. Vanaf de leeftijdscategorie -18 wordt er voor RTC-judoka's tweemaal per jaar een voedingsworkshop gegeven.

De workshops worden in willekeurige volgorde verzorgd. In overleg met de coach wordt de keuze voor de diverse voedingsonderwerpen vastgesteld. Indien er mogelijkheden bestaan om lessen over voeding te geven, kan de groepsvoorlichting ook binnen het regulier onderwijs plaatsvinden. Deze dienen goed afgestemd te worden op de inhoud, methodieken en uitgangspunten uit de doorlopende leerlijn voeding & gewicht. Op deze wijze versterken alle betrokken partijen elkaar bij de ontwikkeling van de judoka.

Een goede vochtbalans rondom en tijdens trainingen en toernooien is van belang voor het leveren van een optimale sportprestatie. Inzicht geven in het eigen vochtverlies rondom en tijdens inspanning is essentieel om te komen tot een goed en persoonlijk drinkplan. Bovendien wordt de judoka op deze manier gestimuleerd te werken aan een goede vochtbalans.

Ter ondersteuning van bovengenoemde activiteiten is er een e-learningmodule voeding & gewicht ontworpen. Talentvolle judoka's en topjudoka's kunnen daarmee kennis opdoen over specifieke onderwerpen en zij kunnen deze kennis ook toetsen.

Dopingvrije sport

Topsporter zijn is een bijzonder beroep, waarbij het niet volstaat om simpelweg keihard te trainen. Er komen een hoop andere zaken bij kijken waar anderen waarschijnlijk nooit mee te maken krijgen. Om aan de top te komen is het van belang om in de opleiding tot topsporter kennis en vaardigheden op allerlei vlakken te ontwikkelen, zoals aangegeven in de hierboven beschreven leerlijnen. Daarnaast is de kennis over de dopingregels een belangrijk aspect. Topsporters moeten deze goed kennen om onbewuste dopingovertredingen en lange schorsingen te voorkomen.

NOC*NSF heeft in samenwerking met de Dopingautoriteit een doorlopende leerlijn opgesteld om topsporters in de dop gedurende ongeveer acht jaar voor te bereiden op de wereldtop. De leerlijn dopingvrije sport beschrijft per leeftijds- en ontwikkelingsfase welke kennis, vaardigheden en attitude nodig zijn voor een dopingvrije sport. Aansluitend op deze fases zijn drie verschillende basisvoorlichtingen voor sporters ontwikkeld: brons, zilver en goud. Qua kennis wordt er telkens een stapje bij opgeteld. De voorlichtingen worden ingevuld door de Dopingautoriteit en onderdelen daarvan worden online aangeboden.

3





Fundament

De eerste fase van het meerjarenopleidingsplan is het fundament. In deze fase maken kinderen voor het eerst kennis met de judosport. Alle in deze fase aangeboden lesstof vormt een basis voor de toekomstige ontwikkeling: tot een algemeen harmonisch ontwikkeld mens en tot judoka in het bijzonder.

Fundamentele motorische vaardigheden en de introductie van alle grondmotorische eigenschappen komen in deze fase aan bod, evenals gerichte en actieve aandacht voor cognitieve aspecten en morele opvoeding. Het leren van judotechnieken en het voorbereiden op competitie heeft geen prioriteit en zijn onderdelen van het totaalprogramma. Het ontwikkelen van het algemene fysieke alfabet is ook mogelijk door kinderen meerdere sporten te laten beoefenen. Men kan de aanleg ontdekken en de afwisseling draagt bij aan meer plezierbeleving in het sporten. Een belangrijk kenmerk van deze opleidingsfase is het spelenderwijs leren en plezier beleven aan bewegen.

De kalenderleeftijdssrange van judoka's in deze fase bedraagt 4 tot 8 jaar.

Uitgangspunten

Belangrijk uitgangspunten in deze opleidingsfase leggen de basis:

- Wek interesse en enthousiasme op bij de sporters door een uitdagende, kindvriendelijke, veilige en gevarieerde omgeving te creëren waarin spelenderwijs en met plezier wordt geleerd.
- Kom in contact met andere kinderen (sociaal-emotioneel en fysiek) en leer samenwerken.
- Ontwikkel competenties in overeenstemming met persoonlijke groei: lichaamsbewustzijn, sociaal-emotionele ontwikkeling en creativiteit.
- Aandacht voor beweeglijkheid, lenigheid en coördinatie als basiselement bij het aanleren van de elementaire judotechnieken die in de volgende fase aan bod komen. Denk aan de motorische vaardigheden rennen, huppelen, hinken, vallen, rollen, springen, landen, balanceren, draaien, wenden en keren, klimmen en klauteren, gooien en vangen, kruipen en trekken, en duwen.
- Leer motorische vaardigheden aan volgens onder andere de principes van motorisch leren*.
- Stimuleer deelname aan andere sporten in combinatie met judo.
- Maak kennis met en conformeer aan de etiquette van het judo en het fair play-concept.
- Introduceer de specifieke regels van de sport, jargon en gedrag.
- Werk met gestructureerde en ongestructureerde trainingen, maar zonder periodisering.



"Motorisch leren is een proces dat leidt tot relatief duurzame veranderingen in het gedragspotentieel als gevolg van specifieke ervaringen met de omgeving. Motorisch leren heeft dan betrekking op veranderingen in het vermogen om motorische taken of activiteiten uit te voeren die het gevolg zijn van oefening en training. Binnen het motorisch leren staan de volgende principes centraal: het belang van een externe focus van aandacht, het belang van impliciet leren, het belang van contextuele interferentie en het belang van random variaties in de uitvoering." (Beek, 2011)

Leerlijn techniek

In onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de techniek-leerlijn tijdens de fase fundament. Uitgangspunt: in de oefenvormen is *uke* de belangrijkste factor.

DOELSTELLINGEN TECHNIEK FUNDAMENT (-8)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
ALGEMEEN	
Vormingsdoelen	
De judoka heeft plezier in de les en de wedstrijden.	Op tenen en op hakken lopen. Vrij bewegen over de mat. Spelvorm met trekken, duwen en tillen. Hinkelen, tikkertje (ook andere vormen van bewegen hierin meenemen), rechts en links draaien: allemaal in spelvormen. Verplaatsen over de mat in <i>ayumiashi</i> en <i>tsugiashi</i> , rechtop en verdedigend (<i>shizentai</i> en <i>jigotai</i>).
De judoka staat positief tegenover de judo-etiquette, toont respect en zelfbeheersing.	Aan het begin van de les moeten de judoka's netjes naast elkaar staan op volgorde van graduatie en zittend aan- en afgroeten. Verder aan- en afgroeten voor en na elke <i>randori</i> en een hand geven bij het wisselen. De <i>judogi</i> moet correct en schoon zijn en de judoka's moeten weten hoe zij een band moeten knopen. In verband met de hygiëne heeft de judoka korte nagels aan handen en voeten en draagt het lange haren gebonden in een staart. Spelvormen met Japanse judotermen (bijvoorbeeld <i>mate</i> , <i>hajime</i>).
GRONDVORMEN VAN BEWEGEN	
Trainingsdoelen	
De judoka is spelenderwijs (onbewust) aan het leren.	In spelvorm rollen: achterwaarts, voorwaarts, zijwaarts (<i>ukemi</i> -vormen), rechts en links. Rollen over een <i>swissball</i> , twee judoka's houden een hoepel vast > vallen met één hand vasthouden. Kruiwagen lopen en rollen, rollen over een bokje, vanuit ligsteun een hand weghalen.
Solo: de judoka kan kruipen, rollen, balanceren, draaien, springen, werpen en vangen, klimmen.	<i>Ebi</i> maken in voor- en achterwaartse richting. Handstand, radslag, hinkelen op één been rechts en links. Het aanleren van pasjes in twee- en driepasritme.

Trainingsdoelen	
Duo: de judoka kan in verschillende vormen en richtingen duwen en trekken, tillen en dragen.	Duw- en trekspellen voor <i>tori</i> en uke. Tori sleept uke voort. Met spelvorm voorwaarts tillen en achterwaarts dragen. Hierbij letten op tillen vanuit de benen, niet vanuit de rug. Vormen waar de leraar ook let op balans van uke en tori. Kruiwagenvormen.
Duo: de judoka heeft vertrouwen in de partner, heeft lichaamsbesef, kan balans vinden en houden en kan daarbij zijn zwaartepunt verlagen.	Valbreken in allerlei spelvormen aanbieden van laag naar hoog (lage bok/hoge bok). Tori houdt rekening met uke bij eindcontrole (het ophouden van de partner). Einddoel is het kunnen werpen zowel voor- als achterwaarts in beweging.
UKEMI	
Trainingsdoelen	
Solo: de judoka kan valbreken in alle vormen en richtingen, met en zonder attributen.	Koprol, judorol, zweefjudorol, achterwaartse rol, achterwaartse val (kin op de borst) en voorwaarts rollen over schouder rechts en links. Rechtse/linkse voorwaartse judoval (blijven liggen). Rechtse/linkse voorwaartse judorol (met opstaan). Rechtse/linkse voorwaartse zweefjudorol. Rechtse/linkse achterwaartse val (blijven liggen en met doorrollen). Rechtse/linkse zijwaartse val.
Duo: de judoka is een goede uke bij worpen in alle richtingen.	Uke laat zich werpen door tori en bepaalt niet zelf zijn val. Voorwaartse judorol over uke heen (uke op buik, uke bok). Uke maakt ukemi bij een techniek of beweging van tori zonder dat tori uke vastheeft.
De judoka kan vormspanning houden in ukemi-vormen.	Leer dit aan in oefenvorm door middel van een hoge/ lage bok. Uke moet door middel van eigen vormspanning de val kunnen controleren. Gebruiken van buikspieren en rugspieren.
NE-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan de partner op de rug krijgen en vasthouden.	Uke ligt op zijn rug, tori met zijn borst op uke en controleert uke zonder deze vast te pakken.
De judoka kan zijn gezicht en handen naar de partner houden en niet op de buik wegdraaien.	Leer ne-waza aan vanuit rugpositie van tori. Spelvorm: tori ligt op rug, uke staat bij de voeten van tori. Uke probeert schouder van tori aan te tikken, tori draait rugwaarts weg.

OSAEKOMI-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan driepunts- en vierpuntshoudgrepen maken:	Tori houdt uke in houdgreep en uke probeert uit te vechten. Tori wisselt op een logische manier van houdgreep.
• <i>kuzure-kesa-gatame</i> (verkiezen boven <i>kesa-gatame</i>)	De manieren aanleren van het controleren en verplaatsen.
• <i>yoko-shiho-gatame</i>	Leer altijd vanuit randorivorm naar houdgreep aan, zowel voor uke als voor tori. Actief aanleren ne-waza, niet passief.
• <i>tate-shiho-gatame</i>	Idem yoko-shiho-gatame.
• <i>kami-shiho-gatame</i>	Idem yoko-shiho gatame.
De judoka kan zijn partner in een houdgreep controleren.	Spelvormen van een houdgreep aanleggen met uitvechten.
De judoka kan uit de houdgrepen ontsnappen.	Grove vormen aanleren van ebi, bruggen, draaien en been insluiten.
NAGE-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan werpen in drie richtingen: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts.	Uke loopt voorwaarts mee met tori en tori werpt voorwaarts en bij verzet achterwaarts. Uke loopt achterwaarts mee met tori en tori werpt achterwaarts (versnellen) en bij verzet voorwaarts. Dit allemaal in grove vorm. Zijwaarts werpen richting de mouwkant, zodat tori de mouw van uke vasthoudt tijdens de worp.
De judoka blijft bij alle worpen staan en houdt controle over uke.	Uke aanleren zichzelf te zekeren door middel van het vasthouden van de revers.
Voorbeelden van worpen: <i>uki-goshi</i> , <i>o-goshi</i> , <i>de-ashi-harai</i> , <i>o-uchi-gari</i> .	Bij zowel uki-goshi en o-goshi is het belangrijk dat uke goed zijn eigen val controleert. Bij achterwaarts werpen (o-uchi-gari) is het belangrijk dat uke zijn kin op de borst houdt. In alle technieken is goede ukemi belangrijk.

Leerlijn tactiek & wedstrijden

In de onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de tactiek & wedstrijden-leerlijn tijdens de fase fundament.

DOELSTELLINGEN TACTIEK & WEDSTRIJDEN FUNDAMENT (-8)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
LEERDOELEN	
De judoka kent de Japanse termen van wedstrijden (hajime, mate, etc.).	Hajime-mate-spel (rennen bij hajime en stoppen bij mate). Leraar nadoen in kring, met mate, <i>wazari</i> , <i>ippon</i> , <i>osaekomi</i> , <i>toketa</i> . Partijtjes oefenen zonder judo. Twee judoka's en één scheidsrechter of allemaal tweetallen en de leraar speelt voor scheidsrechter (oefenen van groeten, winnaar aanwijzen, hand schudden, etc.)
De judoka kent het verschil tussen een randori en een wedstrijd.	Leg, om de ontwikkeling van de judoka te stimuleren, tijdens randori's de nadruk op: rechtop judoën, aanvallend judo, met losse armen, niet te veel kracht. Stel na de randori vragen: hoeveel verschillende worpen aangevallen, hoeveel aanvallen gemaakt, etc.
De judoka begrijpt de rol van een scheidsrechter (vaak een oudere judoka of trainer).	Scheidsrechters roepen de judoka's aan het begin van de wedstrijd bij elkaar en leggen op een kindvriendelijke manier uit wat zij van de judoka's verwachten. In de -8 combineren de scheidsrechters Japanse benamingen met Nederlandse benamingen: <i>re</i> /groeten, hajime/beginnen, mate/stoppen, etc. Oudere judoka uitnodigen om in de les de rol van scheidsrechter uit te voeren. Leg uit hoe de houding is van een judoka tijdens een wedstrijd en de houding ten opzichte van een scheidsrechter (niet praten of protesteren).
TRAININGSDOELEN	
De judoka kan rechtop judoën	Beloon de judoka's bij rechtopstaand judo. Corrigeer op de houding tijdens de randori. Zet de judoka's in een situatie die ze dwingt meer rechtop te staan. Denk bijvoorbeeld aan bandworstelen. Leg accenten op heupcontact, dit is van groot belang om aanvallend te kunnen zijn.

TRAININGSDOELEN (vervolg)	
De judoka kan op de borst of onderlangs op de rug vastpakken om te scoren.	Geef tijdens de randori's opdracht om dit te ontwikkelen. Voorbeeld: startpositie geknield zij tegen zij, tevens startpositie staand heup tegen heup, kenka-yotsu/aiyotsu basis. Ook spelletjes als knoop van de band op de rug en de ander op de buik: knoop tegen knoop komen. Alle twee knoop op de rug: pak de knoop van de ander als eerste. Met wasknijpers of slippen is het ook mogelijk om afpakspelletjes te doen. Wasknijpers kun je ook bevestigen op de revers! Verschillende kleuren gebruiken in opdrachten.
De judoka kan aanvallend judo laten zien.	Beloon aanvallend judo in randori's met opdrachten. Wie maakt het eerst drie aanvallen? Wie scoort het eerst met drie verschillende worpen, etc. Als je met een bepaalde worp scoort, mag je hem niet nog eens gebruiken.
De judoka heeft kennis gemaakt met wedstrijdjes op de club of met clubs onderling.	De club organiseert onderlinge wedstrijdjes. Hierin worden de jonge judoka's gestimuleerd om veel aan te vallen (aanvallen met arm om het hoofd en sutemi-waza krijgen geen score). Werk met poules, zodat iedere judoka drie, vier potjes judoot. Aan het einde ontvangt iedereen een medaille/herinnering. Vier tot acht keer per jaar een wedstrijdmoment is voldoende.

Leerlijn fysiek

Binnen de fase fundamenteel beschikken kinderen met een biologische leeftijd van 7 jaar over een toegenomen capaciteit voor het leren van complexe bewegingspatronen, in vergelijking met kinderen onder de 7 jaar. Daarom zullen de 7-jarigen judotechnieken gemakkelijker en sneller aanleren. Dit gebeurt overigens meer als bijproduct van het bekend raken met fundamentele judovaardigheden in plaats van specifiek te focussen op het aanleren van judotechnieken. Daarnaast wordt in deze fase het eerste window of opportunity voor snelheid (meisjes vanaf 6 jaar en jongens vanaf 7 jaar) aangehouden.

Over het algemeen ligt de focus in deze fase op het aanleren van de motorische vaardigheden, bij uitstek als onderdeel van een spelvorm. Ook dit hoeven geen judospecifieke (spel)vormen te zijn. Dit kunnen bijvoorbeeld ook beweegbanen zijn. Het gaat immers om de brede motorische scholing en ontwikkeling van de jonge deelnemers.

Daarnaast is er sprake van een integrale aanpak van coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithoudingsvermogen (grondmotorische eigenschappen).

DOELSTELLINGEN FYSIEK FUNDAMENT (-8)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
TRAININGSDOELEN	
De judoka ontwikkelt motorische bewegingsvaardigheden in alle richtingen: rennen, huppelen, hinken, vallen, rollen, springen, landen, draaien, wenden en keren, klimmen en klauteren, gooien en vangen, kruipen en trekken en duwen.	Oefeningen: tikkertje met bevrijding (bijvoorbeeld door een koprol), apenkooien, hindernisbanen, Annemaria koekoek, stoeien op de dikke mat (wie als laatst overblijft heeft gewonnen), overlooptikspellen waarbij kinderen op verschillende manieren naar de overkant bewegen en op verschillende manieren bevrijden, rugzakje, valoefeningen (op de hurken, vanaf verhoging en staand), kat-en-muis-spel, de ander op de rug proberen te draaien terwijl jezelf op de buik blijft liggen, een houdgreep proberen te maken vanuit verschillende beginstanden, touwslingeren en -hangen, bokspringen.
De judoka leert zich oriënteren in de ruimte en tijd.	Activiteiten waarbij de judoka zich op buik en rug moet verplaatsen, zoals tijgeren, kruipen, ebi, tsugiashi, ayumiashi, cat walk, crab walk, monkey walk, vallen, rollen, tuimelen, voetvegen en blokken.
De judoka maakt kennis met en ontwikkelt zich op het gebied van wendbaarheid, balans, coördinatie, snelheid en flexibiliteit.	Coördinatie, wendbaarheid, balans en flexibiliteit komen geïntegreerd aan bod door generieke oefeningen en een variatie aan judogerelateerde spelvormen: <i>tai sabaki</i> , <i>yoko ukemi</i> en <i>mae-mawari-ukemi</i> , rollen met partner over de grond, verschillende <i>tsukuri</i> -oefeningen. Voorbeelden: Slipjes achter de band hangen op de rug van de judoka's. Waarna de judoka's (in tweetallen) bij elkaar de slip proberen te pakken. Of sliptikkertje: hetzelfde principe maar dan met de hele groep. Korte aerobe-inspanningen in spelvormen (geen gestructureerde uitvoering), zoals een vorm van tikkertje waarbij iedereen constant in beweging moet blijven en waarbij je als coach de duur van de oefening in minuten varieert. Activiteiten voor balans en lichaamszwaartepunt leren gebruiken: duw- en trekactiviteiten in verschillende dimensies: sumobalansspel op een dikke mat waarbij de judoka's door middel van duwen en trekken elkaar uit de cirkel moeten werken. Gooien, vangen, slaan, schoppen komt niet vaak voor in de dojo, maar wanneer je het implementeert kan dit gedaan worden met korte balspellen, zoals handbal, trefbal, voetbal.
De judoka maakt kennis met basis pakking- of kumi-kata-activiteiten.	Pakking judogi, pakking band, <i>sasae</i> -, <i>barai</i> -, <i>gari</i> -oefeningen

Aanbevelingen voor trainingen

Aansluitend op de fysieke doelstellingen binnen deze fase, staan hieronder enkele aanbevelingen met betrekking tot het inrichten van de trainingen:

- Dertig tot zestig minuten georganiseerde fysieke activiteit per dag.
- Zestig minuten ongestructureerd (buiten) spelen per dag.
- Training een tot drie keer per week: sessies van veertig tot zestig minuten. Over het algemeen: een 4-jarige een keer per week en een 8-jarige drie per week; afhankelijk van de biologische leeftijd.
- Probeer met het indelen van trainingsgroepen rekening te houden met de verschillende biologische leeftijden. Let erop dat je de training aanpast aan de verschillende mogelijkheden van de individuen. Het generieke deel van de training kan gezamenlijk gedaan worden. Voor de judospecifieke oefeningen kun je de groep splitsen op biologische leeftijd en competenties.
- Let bij het rekening houden met de biologische leeftijd wel op dat de formule van Mirwald alleen gevalideerd is voor kinderen tussen de 9 en 16 jaar. Oftewel, deze kun je niet hanteren in deze opleidingsfase. Hiervoor moet je een andere manier zoeken om de groepen juist te verdelen. Door lengte en groei vanaf begin af aan zeer regelmatig (voor betrouwbaarheid) te monitoren, kunnen coaches hierin de juiste keuzes maken.
- De trainingsgroep bestaat bij voorkeur uit acht tot twaalf kinderen per judoleraar.
- Leg de nadruk op het bieden van een veilige leeromgeving (sociaal-emotioneel en judotechnisch) door bijvoorbeeld te kiezen voor veilige werkvormen: 20% motoriek, 20% ukemi, 30% tachi-waza en 30% ne-waza.
- Focus op motorische vaardigheden en patronen: rennen, huppelen, hinken, vallen, rollen, springen, landen, balanceren, draaien, wenden en keren, klimmen en klauteren, gooien en vangen, kruipen en trekken en duwen.
- Probeer de motorische vaardigheden, judotechnische oefeningen en aandacht voor sociaal-emotionele ontwikkeling zoveel mogelijk op een geïntegreerde wijze aan te bieden.
- Neem zowel hand-oog- als voet-oog-coördinatieactiviteiten op in het programma.
- Maak een opbouw van simpele tot meer complexe bewegingen.
- Richt activiteiten in op succeservaringen, het ontwikkelen van zelfvertrouwen en de wil om te blijven deelnemen aan judo.
- Vind de juiste balans tussen spelvormen en aanleermomenten. Houd de uitleg van oefeningen kort, omdat de spanningsboog erg wisselend kan zijn tussen kinderen van verschillende (biologische) leeftijden.
- Richting het einde van de fase fundament introduceer je een aangepaste competitie: 7- jarigen/8-jarigen in clubs of regionaal maandelijks deelname aan een competitie.

Leerlijn prestatiegedrag

In de onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de leerlijn prestatiegedrag tijdens de fase fundament. In figuur 6 van Wylleman *et al.* (2011) is te zien dat jonge judoka's zich binnen alle dimensies in de eerste fase bevinden. Daar vinden geen transitie of veranderingen van de context plaats, vandaar dat er nog geen specifieke vereiste competenties omschreven staan. Het is wel van belang nu vast te starten met het bouwen van een fundament.

**DOELSTELLINGEN PRESTATIEGEDRAG
FUNDAMENT (-8)**

Spelelementen integreren in de oefeningen waarbij werken aan het zelfvertrouwen, communicatie (in verband met het interactie-element van judo) en doorzettingsvermogen centraal staan.

Leerlijn voeding & gewicht

De doelstellingen voor de leerlijn voeding & gewicht tijdens de fase fundament zijn:

**DOELSTELLINGEN VOEDING & GEWICHT
FUNDAMENT (-8)**

Ouders en coaches voorlichten over gezonde basisvoeding. Hier wordt niet gesproken over gewicht maken. Als dit tegen het advies in toch gebeurt, is het van belang om een extra voorlichting te geven. Daarin worden de voor- en nadelen besproken, gekoppeld aan de medische consequenties.

Leerlijn dopingvrije sport

De doelstellingen voor de leerlijn dopingvrije sport tijdens de fase fundament zijn:

**DOELSTELLINGEN DOPINGVRIJE SPORT
FUNDAMENT (-8)**

Sporters hoeven hierin nog niet geschoold te worden, maar judoclubs dienen een cultuur te creëren waarin zij uitstralen dat zij een dopingvrije sport promoten.

Rol judoleraar

Voor de ontwikkeling van jonge judoka tot topsporter is het van belang de juiste prikkels (zowel fysiek als cognitief) te krijgen op het juiste moment. In de begeleiding, monitoring en sturing speelt de judoleraar een belangrijke rol. Deze rol neemt in iedere opleidingsfase een andere vorm aan.

Elke fase vraagt om specifieke competenties van een judoleraar, -trainer en coach. Hieronder staat de rol omschreven die nodig is in de fase fundament:

- De judoleraar is een rolmodel, geeft het juiste voorbeeld (kinderen leren door te kopiëren) en benoemt en beloont gewenst gedrag.
- De judoleraar is didactisch vaardig: hij houdt rekening met het individu, diens leeftijdskenmerken, -mogelijkheden en -beperkingen.
- De judoleraar stimuleert een proactieve houding die gericht is op het versterken van elkaar en met elkaar.
- De judoleraar is energiek, creatief, fantasierijk en flexibel.
- De judoleraar is bekwaam in positieve coaching: hij beloont inzet, een positieve houding en prestaties.
- De judoleraar is bekwaam in het maken van een opbouw in de moeilijkheidsgraad van de oefeningen: van simpel tot meer complexe oefeningen.
- De judoleraar zorgt voor voldoende herhaling van oefeningen voor een optimaal leerproces.
- De judoleraar is nog niet specifiek bezig met tactische oplossingen, omdat kinderen van deze leeftijd een beperkt vermogen hebben om bewuste keuzes te kunnen maken (impliciet leren).
- De judoleraar heeft frequent communicatie met de verzorgers/ouders.
- De judoleraar werkt volgens de visie van het JBN MJOP. Hij heeft een belangrijke centrale rol om de judoka op te leiden tot zelfstandig sporter. Hij laat de judoka op het juiste moment los op weg naar een volgende fase.

Rol verzorgers of ouders

Verzorgers en/of ouders van een sportend kind zijn een volwaardig onderdeel van de leeromgeving en spelen een belangrijke rol in het ontwikkelproces. Voor hen is het van belang om in de opvoeding de ontwikkeling van de judoka te ondersteunen. Zoals de judoka zich door de jaren heen ontwikkelt, moet ook de rol van de ouders geleidelijk aan meegroeien. Uiteindelijk wordt de judoka zelfstandig en neemt hij de regie over zijn leven, wat betekent dat de betrokkenheid van de ouders steeds meer afneemt.

In iedere fase wordt daarom de rol van de verzorgers of ouder omschreven, te beginnen bij de fase fundament:

- Houd je kind actief: kinderen tot 6 jaar moeten niet langer dan zestig minuten achtereenvolgend inactief zijn, tenzij ze slapen.
- Zorg voor voldoende slaap: tien tot twaalf uur per dag, gewoonlijk tussen 19.00 en 20.00 uur naar bed en tussen 06.00 en 08.00 uur weer wakker.
- Help je kind met het leren van fundamentele motorische vaardigheden (ga zelf met ze buiten spelen).
- Organiseer activiteiten met een groep kinderen (en ouders) in de speeltuin of een park, of sluit bijvoorbeeld aan bij peutergym, zwemles, etc.

- Stimuleer je kind om deel te nemen aan verschillende sportactiviteiten via school of clubs.
- Praat met je kind over het belang van sporten en plezier daarin beleven en geef daarin het gewenste voorbeeld. Kinderen hebben behoefte aan autonomie, verbondenheid en bekwaamheid om plezier te kunnen ervaren (focus niet op prestaties) (Deci & Ryan, 1985).
- Moedig je kind positief aan en laat het coachen op techniek over aan de begeleiders en judoleraren.

Rol JBN

De Judobond heeft een rol in de ontwikkeling van jonge judoka's richting de top. In de fase fundament is deze rol als volgt:

- De JBN informeert ouders over de ouderrol in de judosport.
- De JBN ontwikkelt en implementeert nieuwe aanbiedingsvormen die passen bij deze ontwikkelingsfase, zoals tuimeljudo bij kleuters.

Rol onderwijs

Door alle fases van de ontwikkeling heen is een goede schoolopleiding van belang: voor de maatschappelijke, cognitieve en sociale ontwikkeling van de judoka als toerusting op een volwaardige rol in de maatschappij en autonomie. Tijdens de fase fundament volgt de judoka regulier basisonderwijs en zijn judotraining en onderwijs doorgaans goed te combineren. Naarmate de ontwikkelingen vorderen en de trainingsuren toenemen, vraagt die combinatie meer aandacht. Idealiter wordt er door alle fases heen gekozen voor een school of opleiding die de sportieve carrière ondersteunt. Hierover volgt later meer informatie, passend bij iedere fase.

44



Leren judoën



De tweede fase van het meerjarenopleidingsplan is leren judoën. In deze fase komen de eerste basistechnieken van het judo aan bod en worden de motorische vaardigheden en eigenschappen verder ontwikkeld. Tijdens de groei van kinderen tussen de 8 en 12 jaar onderschrijft de JBN een sensitieve periode voor de trainbaarheid van coördinatie en vaardigheden. Dat zorgt ervoor dat dit een gunstige periode is om judotechnieken aan te leren (Wormhoudt et al., 2012).

Bij het aanleren van de basistechnieken judo ligt de focus op veel variatie en plezier. Op het gebied van prestatiegedrag moet er rekening worden gehouden met een aantal transitiefases waar de judoka rond 12-jarige leeftijd mee te maken krijgt, zoals de overgang van basisschool naar middelbaar onderwijs. Daarnaast maken judoka's in deze fase kennis met wedstrijdjudo (wedstrijden en toernooien zonder eliminatie) en wordt het nog steeds aangeraden om meerdere sporten te beoefenen die qua motorische vaardigheden raakvlakken hebben met judo.

De kalenderleeftijdssrange van judoka's in deze fase ligt tussen de 8 en 12 jaar.

Uitgangspunten

Bij de fase leren judoën zijn de volgende uitgangspunten belangrijk:

- Een kindvriendelijke, veilige en uitdagende leeromgeving creëren waarin spelenderwijs en met plezier wordt geleerd: judotechnisch, fysiek en sociaal-emotioneel.
- Rekening houden met individuele groei- en ontwikkelcurves.
- Aanleren van de basistechnieken judo.
- Motorische vaardigheden verder ontwikkelen en verfijnen volgens, onder andere, de principes van het motorisch leren.
- Deelname aan andere sporten in combinatie met judo stimuleren.
- Kennismaken met wedstrijdjudo. Wedstrijddeelname is een middel en geen doel (focussen op het proces in plaats van het resultaat).
- Verder uitbreiden van de regels van de sport, het taalgebruik, de judogeschiedenis en -cultuur.
- Werken met een gestandaardiseerde werkwijze om basisfunctionaliteiten van de judoka te kunnen analyseren. Fysieke belasting en vaardigheden systematisch analyseren en indien nodig individueel aanpassen.
- Kennismaken met verschillende tactieken (techniek gaat voor tactiek).
- Judoka's uitdagen en belonen als zij in wedstrijdverband verschillende technieken inzetten, tactieken hanteren en creatief met hun mogelijkheden experimenteren.

Leerlijn techniek

In de onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de technische leerlijn tijdens de fase leren judoën. Ten opzichte van de vorige fase (fundament) is er een toegenomen capaciteit voor het aanleren van complexe bewegingspatronen, waardoor er meer geavanceerde judovaardigheden aan bod komen. In deze fase kun je er ook vanuit gaan dat tori belangrijker wordt.

DOELSTELLINGEN TECHNIEK LEREN JUDOËN (-12)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
ALGEMEEN	
Vormingsdoelen	
De judoka heeft geen angst om te vallen en te stoeien. Hij heeft plezier in de les en doet volledig mee.	Bied meer randorivormen aan, zoals worstelen met en zonder kimono, bandworstelen en sumoworstelen.
GRONDVORMEN VAN BEWEGEN	
Trainingsdoelen	
Solo en duo: de judoka kan acrobatische bewegingsvormen uitvoeren zoals een radslag, handstand, etc.	Bied tijdens de warming-up de bewegingsvormen aan. Maak allerlei ukemivormen en goede ebi.
De judoka kan vormspanning houden, heeft ruimtelijke oriëntatie, coördinatie, souplesse en flexibiliteit.	Uke en tori lopen/bewegen harmonisch in alle richtingen. Leer op de juiste manier de <i>uchikomi</i> aan: voorwaarts en achterwaarts. Maak ook uchikomi in beweging. Tori draagt uke met <i>morote-seoi-nage</i> o-goshi.
Duo: de judoka heeft vertrouwen in de partner, heeft lichaamsbesef en kan balans vinden en houden.	Uchikomivormen als hierboven maar nu met tillen en werpen. Tori houdt controle over uke en zichzelf.
UKEMI	
Trainingsdoelen	
Solo en duo: de judoka kan zonder angst vallen in alle vormen en richtingen.	Veel uchikomi en werpen. Let daarbij op timing, balans en coördinatie.

RANDORI	
Trainingsdoelen	
De judoka kan in randori balans, actie en reactie goed aanvoelen.	Randorivormen met veel verschillende partners, zoals: de een valt aan en de ander mag niet aanvallen. <i>Kakari-geiko</i> : training waarbij technieken/handelingen in beweging herhaald worden.
De judoka kan met twee handen vast een randori maken.	De basispakking (aan de mouw/revers) en rechts/linkspakking toepassen. Daarbij opletten dat de kraagpakking geen basis wordt, dat maakt het judospel te eenzijdig.
De judoka kan in randori opdrachten uitvoeren.	Tijdens de randori krijgt uke en/of tori opdrachten voor basispakkingen, bewegingsrichtingen en/of werptechnieken.
NAGE-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan links en rechts werpen, en zowel links als rechts goed vallen.	Train werpdoeleinden in uchikomivorm, zowel rechts als links.
De judoka blijft bij de uitvoering van alle werptechnieken zelf staan, dus geen sutemi-waza en worpen op een of twee knieën.	Werpen in vaste richtingen en in vrije beweging. Tori blijft staan en controleert uke na de val.
TAI SABAKI EN SHISEI	
Trainingsdoelen	
De judoka is zich bewust van de positie en bewegingsrichting van tori en uke.	Het aanvoelen van richtingen en daarop anticiperen: een achterwaartse worp bij een trekkende uke, een voorwaartse worp bij een duwende uke, etc. De juiste techniek toepassen in de goede richting.
De judoka kan zijn positie houden ten opzichte van een verplaatsende uke.	Hierbij is een basispakking belangrijk om uke op zijn positie te behouden. Dus niet in de nek en niet op de rug pakken. Meebewegen en uke voor je houden. De voetenstand blijft passend bij de lichaamspositie.
De judoka blijft rechtop, heeft een stevige houding, buigt zijn knieën en reageert passend op beweging.	Uke reageert op de aanval van tori. Uitgangspunten zijn het verplaatsen en het verlagen van het zwaartepunt en het aanleren van tai sabaki rechts en links. <i>Happo no kuzushi</i> : tori brengt uke in alle richtingen uit balans.

Trainingsdoelen (vervolg)	
De judoka kan in de rol van uke goed meebewegen met tori, in alle richtingen.	Uke stapt in het juiste ritme en volgt tori. Uke laat zich werpen in alle richtingen, zonder verzet.
NE-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan met uke draaien, wenden, keren, rollen, controleren.	Het aanleren van een techniek voor tori en tegelijkertijd het reageren van uke. Dus niet passief, maar actief.
De judoka kan ebivormen in verschillende richtingen en situaties uitvoeren.	De aangeleerde ebivormen uitvoeren in randorivorm. Tori met 50% inspanning/controle een houdgreep laten aanleggen, waarbij uke ebi gebruikt om hieruit te vechten.
De judoka kan keren, kantelen, passeren uit verschillende startposities: uke bok, uke buik, uke tussen de benen, tori tussen de benen.	De startpositie gaat altijd vanuit tachi-waza naar ne-waza. Een worp voorwaarts en achterwaarts controleren naar ne-waza.
In de laatste fase van -12 kan de judoka verwurgingen (inclusief <i>sankaku</i>) uitvoeren.	Sankaku aanleren vanuit een kanteltechniek: uke zit als bok en tori ligt op de rug. Verwurgingen eerst passief aanleren. Basis aanleren van <i>okuri-eri-jime</i> , <i>kata-ha-jime</i> en <i>sode-guruma-jime</i> .
De judoka kan zijn gezicht en handen naar de partner houden en niet op de buik wegdraaien.	Uke laat zich staand werpen en draait gelijk rugwaarts richting tori. Tori wil langs de benen van uke, uke wil tori controleren met handen en benen, waarbij hij niet naar zijn buik draait.

Leerlijn tactiek & wedstrijden

In de onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de leerlijn tactiek & wedstrijden tijdens de fase leren judoën.

DOELSTELLINGEN TACTIEK & WEDSTRIJDEN LEREN JUDOËN (-12)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
ALGEMEEN	
Vormingsdoelen	
De judoka vindt een wedstrijddag een leuke ervaring.	Beleef samen met de anderen van de club het toernooi, denk aan een groeps-warming-up. Moedig elkaar op een sportieve manier aan en deel de wedstrijd/beleving samen (goede tijden - slechte tijden).
De judoka kan omgaan met winst en verlies.	Zowel bij winst als verlies geeft de judoka de tegenstander een hand na afloop van de partij. Als begeleider/coach heb je een belangrijke rol en spreek je de judoka aan op onsportief of onjuist gedrag. Geef zelf het goede voorbeeld en houd de ontwikkeling van de judoka als doel. Ook bij winst tonen judoka en, coach/begeleider/ouder zelfbeheersing. Winst en verlies zeggen in deze fase nog weinig over de potentie van een judoka.
LEERDOELEN	
De judoka maakt kennis met regionale wedstrijden (met een officiële invulling).	De club faciliteert deelname aan deze wedstrijden.
De judoka kent de judo-etiquette van een wedstrijddag en heeft een correcte houding.	Leg in de aanloop naar een toernooi uit wat er van de judoka's wordt verwacht: witte/rode band, groeten, hand geven, naam opgeven bij winst, aanvallend judo, rechtopstaand judo, etc.
TRAININGSDOELEN	
De judoka kan aanvoelen wat er gebeurt als je een tegenstander duwt, trekt, draait, beweegt.	Maak in deze fase de transitie van worpen uit stilstand naar worpen in beweging. Bied bijvoorbeeld de o-uchi-gari aan vanuit trekken: uke geeft weerstand en tori maakt een o-uchi-gari (gebruikmakend van de reactie van de tegenstander). Laat de kinderen denken vanuit de beweging, zonder een techniek aan te bieden. Bied de beweging aan en laat kinderen voelen hoe je het einddoel, iemand op zijn rug brengen, bereikt.
De judoka kan met verschillende technieken scoren.	Bevorder dit door opdrachten in de randori. Verplicht scoren met verschillende technieken.

TRAININGSDOELEN	
De judoka blijft in beweging, zet de tegenstander niet vast en blijft dynamisch.	Leg dit uit en benadruk dit tijdens randori.
De judoka kan goed volgen in de transitie van tachi-waza naar ne-waza.	Stimuleer zoveel mogelijk de overgang van tachi-waza naar ne-waza tijdens de trainingen. En beloon. Je begint staand, maar je kunt het partijtje alleen winnen op de grond. Bied zoveel mogelijk totaal-randori's en transities aan (de laatste ook in techniektrainingen).
De judoka is zelfstandig op een wedstrijddag (zelf de tas dragen, wegen, omkleden, melden, etc.).	Ouders pakken samen met de judoka de tas in en controleren judopak, rode en witte band, judopaspoort, drinken, etc. De judoka draagt zijn eigen tas.
De judoka haalt uit elke wedstrijddag positieve leerpunten.	Maak als judoleraar/begeleider met sturende vragen de judoka bewust van wat goed ging en wat nog beter kan. Bespreek bijvoorbeeld: aanvallend judo, rechtop judo, doorgaan in ne-waza, zelfstandigheid, etc.
De judoka kan ook zonder coach/begeleider een wedstrijd judoën.	Maak er een bewust proces van en vertel voor aanvang van een toernooi dat de judoka minimaal twee wedstrijden zonder coaching doet/ heeft. De judoka deelt daarna zijn ervaringen.

Leerlijn fysiek

In deze fase is er specifieke aandacht voor tweezijdige (links en rechts) ontwikkeling. Daarnaast worden de motorische vaardigheden in principe altijd aangeboden in een judovorm. Dit mag nog steeds een spelende vorm zijn, maar de directe link naar judo en/of een van de leerlijnen van het MJOP dient voor iedereen herkenbaar te zijn.

Daarnaast start in deze fase een tweede window of opportunity voor snelheid voor meisjes van 11 tot 13 jaar. Voor jongens start deze sensitieve periode pas in de volgende fase (13 tot 15 jaar).

DOELSTELLINGEN FYSIEK LEREN JUDOËN (-12)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
TRAININGSDOELEN	
De judoka ontwikkelt, verfijnt en consolideert bewegingspatronen en eerder aangeleerde vaardigheden (coördinatie).	Fysiek als onderdeel in training: 15 tot 20 minuten per training. Bied de judoka oefenstof aan met een breed scala aan bewegingservaring waarbij veelzijdig doelgericht getraind wordt. Denk bijvoorbeeld aan looptrainingen in de duinen/bossen met heuvelopwaartse sprints, vaartspel, behendigheid in lopen, <i>freerunning</i>, klim- en klauterbaan, acrobatiek, turnvormen, handstanden, radslagen, salto's, ringenzwaaien, touwslingeren, basketbal, rugbyvormen, etc.
De judoka maakt kennis met krachtoefeningen en ontwikkelt kracht door middel van het aanleren van basistechnieken van krachttraining en rompstabiliteit, gebruikmakend van het eigen lichaamsgewicht en diverse bewegingsrichtingen en spelvormen. Met als doel de belastbaarheid (van pezen, banden, gewrichten, botten en spieren) te vergroten.	Robuustheid in uitvoering: oefeningen met eigen lichaamsgewicht, aanleren basis-tiltechnieken, squats, uitvalspassen met variaties, opdrukvormen, plankvariaties, wisselsprongvormen, sit-ups. <i>Core</i>-oefeningen zoals bruggetjes, bruggetjes op de swissball, voeten op swissball en dan steunend op de handen de bal naar je toe strekken. Weerstandsoefeningen met partner: paard en ruiter als renspeel, als duel tegen ander tweetal, kruiwagenloop waarbij het gaat om in beweging stevig of stabiel te blijven. Knijpkracht in beweging: in touwen hangen, optrekken, overpakken, slingeren, koprollen. Medicijnbal-oefeningen voor core en explosiviteit: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts diagonaal achterwaarts gooien. In zit overpassen: <i>chest pass</i>, <i>overhead</i> (zonder en met rugrol), zijwaarts met gestrekte armen overpassen, overstoten in zit. Circuittraining: oefenstof die matig van intensiteit is en vlot kan worden uitgevoerd. Verzuring is niet nuttig! Varieer in arbeid-rustverhouding afhankelijk van de doelstelling en de gekozen oefeningen (van 1:1 tot 1:2).
De judoka ontwikkelt het uithoudingsvermogen met spelvormen en intervalvormen.	Spelvormen: Alle judoka's kruipen over de mat. Kom je een judoka tegen, dan geef je hem een tikje op zijn rug en begint een randori. Als een judoka in een houdgreep ligt, laat je los en ga je verder totdat je een andere tegenkomt. Je judoot maar een keer met dezelfde judoka en blijft constant in beweging. Bos-/heuvelintervaltraining over geaccidenteerd terrein met veel bochten waardoor uithoudingsvermogen en behendigheid hand in hand gaan. Denk aan estafettevormen, achtervolgospelen, tikspellen, etc.

TRAININGSDOELEN	
De judoka ontwikkelt snelheid door specifieke activiteiten gericht op wendbaarheid, reactievermogen en de verandering van richting.	Voorbeelden: In tweetallen, uke zit bok en tori ligt op ukes rug (op de buik of op de rug). Vervolgens starten met rondjes draaien rondom uke waarbij de judoka's contact houden (rug-rug of rug-buik). Zij wisselen de draairichting af door te reageren op het links/ rechts van de trainer. Soortgelijke oefeningen: een judoka staat, de ander ligt op de rug met de knieën omhoog en de voeten bij de voeten van de staande judoka. De staande mag links en rechts rondom bewegen, de judoka in rugligging moet zo snel mogelijk reageren door mee te draaien in rugligging. Extra aandacht voor snelheidsontwikkeling bij meisjes. <i>Speedladder</i>-oefeningen.
De judoka ontwikkelt flexibiliteit en mobiliteit en beheerst verschillende vormen van statische en dynamische lenigheidsoefeningen.	Dynamische mobiliteit in warming-up door veel draai- en zwaaivormen waarbij de range of motion wordt uitgedaagd. Met name aandacht ook voor schouders, bovenrug en heupen. Spelvormen: Randori ne-waza met: tori probeert de grote teen van uke aan te tikken. Eenmaal is 1 punt, tweemaal is 2 punten, wie heeft uiteindelijk de meeste punten. Wisselen op jouw teken. Tori ligt op zijn rug en uke zit tussen de benen van tori. Uke probeert met zijn schouder de schouder van tori aan te tikken. Variatie: uke tikt de schouder van tori aan met zijn schouder, maar tori probeert uke op zijn rug te leggen. Zijwaarts rollen over de schouders waarbij de benen gestrekt en de tenen aan de grond blijven tijdens de rol.
De judoka is in staat om controle (balans) te hebben over bewegingen in verschillende bewegingsvlakken (voorwaarts, achterwaarts, diagonaal).	Handstand, handstanddoorrol, koprol en dan de rol opvangen op je buikspieren, halve zijwaartse rol waarbij op de helft de benen naar de andere kant worden gebracht. Balans in eenbenige oefeningen: van <i>figureskater</i> tot ooievaar, overgooien van een bal staand op een been, varieer in ondergrond, balansverstoring, ogen dicht.
De judoka is in staat zich goed ruimtelijk te oriënteren tijdens bewegingen in verschillende bewegingsvlakken.	

Aanbevelingen voor trainingen

Enkele aanbevelingen met betrekking tot het inrichten van de trainingen aansluitend op de fysieke doelstellingen binnen deze fase:

- Aantal trainingen breidt zich uit van 2 tot 3 trainingen per week van 60 à 75 minuten per sessie met een tijdsindeling van 50% ne-waza en 50% tachi-waza, naar 3 tot 4 trainingen per week à 60 tot 75 minuten per sessie met een tijdsindeling van 45 tot 50% ne-waza en 50 tot 55% tachi-waza.
- Geen periodisering gebaseerd op het toewerken naar (wedstrijd)pieken, maar wel een gestructureerde aanpak van het aanleren van motorische vaardigheden in een jaarplan.
- Deelname aan andere sporten of activiteiten is positief om kinderen te laten ontdekken waar ze aanleg voor hebben en waar ze plezier aan beleven.
- Focus op de motorische vaardigheden en eigenschappen: rennen, huppelen, hinken, vallen, rollen, springen, landen, balanceren, draaien, wenden en keren, klimmen en klauteren, gooien en vangen, kruipen, trekken en duwen, balans, coördinatie en snelheid.
- Tien tot twintig toernooien per jaar.

Leerlijn prestatiegedrag

In onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de leerlijn prestatiegedrag tijdens de fase leren judoën. In figuur 6 van Wylleman *et al.* (2011) is te zien dat de sporters richting een eerste transitie of verandering van context groeien. Deze verandering neemt een aantal vereiste competenties met zich mee die judoka's op voorhand aangereikt en aangeleerd krijgen.

Belangrijke transities aan het einde van deze fase of in de volgende fase zijn bijvoorbeeld de overgang van de basisschool naar het middelbaar onderwijs en de overgang van het kind-zijn naar de pubertijdfase.

DOELSTELLINGEN PRESTATIEGEDRAG LEREN JUDOËN (-12)	COMPETENTIES
LEERDOELEN	
De judoka gaat geconcentreerd aan het werk, ook wanneer iets niet meteen lukt of hij een oefening niet leuk vindt.	Aandacht richten
De judoka haalt vertrouwen uit succesvolle ervaringen.	Zelfvertrouwen
De judoka weet wat hij goed kan en durft dit uit te spreken.	
De judoka herkent wat zijn gedachten waren in een situatie en begrijpt waarom hij die gedachten had.	Reflecterend vermogen

LEERDOELEN	
De judoka denkt na over zijn eigen prestaties en kan vragen beantwoorden als: Hoe heb ik het ervan afgebracht? Wat zou ik de volgende keer anders kunnen doen?	Reflecterend vermogen
De judoka laat zien dat hij zijn gedrag wil aanpassen in moeilijke situaties.	Aanpassingsvermogen
Wanneer iets niet lukt, kan de judoka zich weer snel motiveren om door te gaan en het opnieuw te proberen, al dan niet met hulp van de trainer/coach.	Doorzettingsvermogen
De judoka herkent en begrijpt wanneer iets een probleem is en denkt na over mogelijkheden om dit op te lossen.	Probleemoplossend vermogen
De judoka maakt een inschatting hoeveel tijd hij nodig heeft om een doel te bereiken.	Plannen
De judoka maakt een inschatting hoe hij zijn tijd het beste kan indelen om een deadline te halen.	
De judoka zoekt uit wat er van hem verlangd wordt en welke stappen hij moet ondernemen om daar te komen.	Procesgericht werken
De judoka kan uitleggen waar hij mee bezig is, wat hij wil leren en waarom.	
De judoka heeft het geduld om de stappen of taken uit te voeren die nu nodig zijn.	

Leerlijn voeding & gewicht

De doelstellingen voor de leerlijn voeding & gewicht voor de fase leren judoën zijn:

DOELSTELLINGEN VOEDING & GEWICHT LEREN JUDOËN (-12)

Ouders en coaches voorlichten over gezonde basisvoeding. Hier wordt niet gesproken over gewicht maken. Indien dit tegen het advies in toch gebeurt, is het van belang om een extra voorlichting te geven. Daarin worden de voor- en nadelen besproken, gekoppeld aan de medische consequenties.

Leerlijn dopingvrije sport

De doelstellingen voor de leerlijn dopingvrije sport tijdens de fase leren judoën zijn:

DOELSTELLINGEN DOPINGVRIJE SPORT LEREN JUDOËN (-12)

Sporters hoeven hierin nog niet geschoold te worden, maar judoclubs dienen een cultuur te creëren waarin zij uitstralen dat zij een dopingvrije sport promoten.

Rol judoleraar

Elke fase vraagt om specifieke competenties van een judoleraar/trainer/coach. Hieronder staat de rol omschreven die nodig is in de fase leren judoën:

- De judoleraar is een rolmodel en geeft het juiste voorbeeld.
- De judoleraar is didactisch vaardig, creatief, kan differentiëren, is fantasierijk en biedt op aantrekkelijke wijze de lessen aan.
- De judoleraar is bekend met de groeicurve en groeisput, het motorisch leerproces en kan daarop trainingen en werkwijze aanpassen.
- De judoleraar is bekwaam in positieve coaching: hij beloont inzet, een positieve houding en prestaties.
- De judoleraar is bekwaam in het judo en kan technieken goed voordoen. Judoka's leren in deze fase veelal door te kopiëren.
- De judoleraar bezit competenties om het vereiste prestatiegedrag aan te leren.
- De judoleraar werkt planmatig, informeert betrokkenen over de vorderingen en betreft hen zoveel mogelijk op clubniveau bij de sport.
- De judoleraar leert judoka's zich respectvol te uiten richting alle betrokkenen in de sport (onder andere tegenstanders, trainers en scheidsrechters).
- De judoleraar leert judoka's de wedstrijdregels.
- De judoleraar werkt volgens de visie van het JBN MJOP. Hij heeft een belangrijke centrale rol om de judoka op te leiden tot zelfstandig sporter. Hij laat de judoka op het juiste moment los op weg naar een volgende fase.

Rol verzorgers of ouders

De rol van de verzorgers/ouders voor de fase leren judoën is als volgt:

- Ondersteun bij het verder ontwikkelen van motorische vaardigheden. Laat kinderen ontdekken en leren van verschillende sporten (vroeg betrokkenheid). Laat ze niet te vroeg specialiseren.
- Zorg voor voldoende slaap, namelijk 10 tot 11 uur per dag. Dit ondersteunt het groeiproces. Gewoonlijk gaan kinderen tussen 19.30 en 21.00 uur naar bed en worden tussen 6.00 en 8.00 uur weer wakker.
- Stimuleer kinderen naast gestructureerd sporten bij een club ook om ongestructureerd (buiten) te spelen.
- Moedig kinderen aan om te sporten en/of te spelen met andere kinderen.
- Laat kinderen deelnemen aan wedstrijden voor het eigen plezier. Laat weten dat je trots op hen bent wanneer ze hun best hebben gedaan, ongeacht het resultaat.
- Ga uit van de expertise van de coaches en de scheidsrechter en verplaats je niet in die rol.

Rol JBN

De judobond heeft een rol in de ontwikkeling van jonge judoka's richting de top. In de fase leren judoën is deze rol als volgt:

- De JBN informeert ouders over de opleidingsstructuur en de visie van de JBN (MJOP).
- De JBN informeert ouders over het pedagogisch klimaat van de judoclub.
- De JBN organiseert clinics over de specifieke elementen in deze opleidingsfase.
- De JBN ontwikkelt en implementeert nieuwe competitievormen die passen bij deze ontwikkelingsfase, zoals de randori-competitie.

Rol onderwijs

De judoka volgt in deze fase het regulier basisonderwijs of maakt de stap naar het middelbaar onderwijs.

- Judoka's en ouders worden door clubs en JBN geïnformeerd over de mogelijkheden van het voortgezet onderwijs aan een van de Topsport Talentscholen (www.stichtingloot.nl).
- Judoka's en ouders worden gestimuleerd te kiezen voor een van de – aan de Regionaal Topsport Organisatie (RTO) gelieerde – Topsport Talentscholen.

De voordelen van de Topsport Talentscholen ten opzichte van regulier onderwijs zijn:

- een flexibel lesrooster;
- vermindering van onderwijstijd;
- ontheffing van vakken;
- mogelijkheid van gespreide examens;
- gepersonaliseerd leren;
- LOOT-begeleiding.

5





Leren trainen

De derde fase van het meerjarenopleidingsplan is de fase leren trainen. Hierin neemt de specifieke individuele technische ontwikkeling een grotere plaats in het trainingsprogramma in. Groei, verdere fysieke en cognitieve ontwikkeling en het rijpingsproces van de judoka staan ook centraal in deze fase. De meeste jongens en meisjes krijgen in deze fase te maken met de groeispuurt en de puberteit, waardoor aanpassingen in trainingen en coaching specifiek gericht op de biologische leeftijd en sekse nodig zijn. Het judoën, wat in eerdere fases nog vooral gericht was op spelenderwijs leren, krijgt een steeds meer judotechnisch en fysiek intensiever karakter, onder andere door een toename in het volume van de trainingen.

Vanaf de leeftijdscategorie -15 krijgen talentvolle judoka's naast trainingen bij de club, wekelijkse RTC-trainingen aangeboden. Vanaf 13 jaar bevindt een judoka zich in principe acht jaar voor het podium en wordt er geadviseerd te starten met het proces van talentidentificatie en –bevestiging.

In de fase leren trainen hebben wedstrijden het karakter van ontwikkelen, toepassen en experimenteren. Veel wedstrijden zijn hiertoe een middel. Hiervoor is het goed als een judoka tijdens toernooien minimaal drie wedstrijden kan judoën, ongeacht het resultaat. Toernooien zonder eliminatiesysteem zijn daarom erg belangrijk.

De kalenderleeftijdscategorie van talentvolle judoka's in deze fase ligt tussen de 12 en 15 jaar.

Uitgangspunten

De volgende uitgangspunten zijn in de fase leren trainen belangrijk:

- Een goede uitvoering van de basistechnieken judo.
- Meer complexe, gevorderde judotechnieken introduceren en aanleren.
- Alle prestatiebepalende factoren (zie leerlijnen) introduceren of verder ontwikkelen.
- Rekening houden met de individuele trainingsbehoeften en emotionele fluctuaties (puberteit).
- Belasting, belastbaarheid en groeicurve (groeispuurt) systematisch monitoren om individuele aanpassingen mogelijk te maken. Het voorkomen van overbelasting en blessures heeft hoge prioriteit.
- Werken met een gestandaardiseerd judovolgsysteem.
- Werken met gestructureerde trainingen als onderdeel van een jaarplan met een enkele periodisering. Daarbij is ook aandacht voor het inlassen van ruimte voor andere, ondersteunende sporten.
- De benodigde cognitieve vaardigheden ontwikkelen, zoals doelen stellen en bereiken, plannen, zelfdiscipline, zelfreflectie en zelfstandigheid.
- Stimuleren en uitbouwen van intrinsieke motivatie en enthousiasme voor verschillende test- en wedstrijdmomenten. Wedstrijdresultaten zijn geen doelen op zich, maar een graadmeter voor de sportieve ontwikkeling. Het proces en de uitvoering zijn in deze fase belangrijker dan de resultaten.
- Ontwikkelen van tactische zaken als kumi-kata, bewegingsrichting, straffen, versnellen/ vertragen, mattenrandspel.

Leerlijn techniek

De doelstellingen voor de leerlijn techniek in de fase leren trainen zijn:

DOELSTELLINGEN TECHNIEK LEREN TRAINEN (-15)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
ALGEMEEN	
Vormingsdoelen	
De judoka streeft altijd naar het scoren van een ippon met verschillende technieken in tachi-waza en ne-waza.	Werpen in beweging, in verschillende richtingen, zonder verzet. Daarna volgen naar ne-waza. Van tachi-waza naar ne-waza. Veel wisselen van uke, werken met tijd en bijvoorbeeld binnen tien seconden na het piepsignaal een tachi-wazascore maken. Opbouw van oefenvormen in tachi-waza: • techniek perfectioneren; • <i>yaku-soku-geiko</i> (herhalingstraining zonder weerstand van uke); • kakari-geiko (herhalingstraining met opdracht voor uke); • kakari-geiko + (hierbij mag uke ook overnemen); • randori. Opbouw van oefenvormen in ne-waza: • technieken perfectioneren (met en zonder weerstand); • situationeel randori; • randori.
Leerdoelen	
De judoka kent en begrijpt de Japanse benamingen van de technieken.	Leer de judo-nomenclatuur door de termen zoveel mogelijk te gebruiken tijdens het lesgeven.
GRONDVORMEN VAN BEWEGEN	
Trainingsdoelen	
De judoka leert het verschil tussen oefenen en trainen, tussen aanleren en drillen.	Leg het verschil uit en laat het ervaren.
De judoka kan complexe coördinatieve bewegingsvormen uitvoeren.	Oefenvormen met speedladders, dribbelen met een (basket)bal, gooien en vangen met een bal, rollen/draaien, oefeningen met een swissball, verplaatsen met versnellende afzetpas. Rol- en draaivormen in judosituaties. Meer acrobatische vormen als radslagen en een tankrol.

KUMI-KATA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan basisvormen van het kumi-kata toepassen (orthodoxe judopakkingen).	De judoka oefent pakkingen in aiyotsu en kenka yotsu, nekpakking en rugpakking. In beweging werpen en doorgaan naar ne-waza. Kumi-kataspelletjes: • zonder/met weerstand; • uke verstoort de pakking; • uke verbreekt de pakking; • variëren in pakkingvormen.
De judoka kan reageren en anticiperen op de pakking van de tegenstander.	Leer vanuit verschillende pakkingen werptechnieken aan, zowel rechts als links. Uke start met kumi-kata en tori anticipeert of reageert met een passende techniek. De judoka leert zijn lichaamshouding en positie goed te houden tijdens het pakkinggevecht.
De judoka denkt in oplossingen en kan pakkingssituaties oplossen en uitvechten.	Uitvechten vanuit nekpakking, reverspakking en mouwpakking. Pakkinggevechten met uke met jas, tori zonder jas. Ook kumi-katagevecht met kimono met korte mouwen. Leren reageren en toewerken naar eigen kumi-kata. Oplossingsgericht werken. Een ongunstige situatie oplossen met kumi-kata in plaats van escaperen.
De judoka kan omgaan met aiyotsu en kenka yotsu. Hij zorgt dat hij daarin zelf de sterke grip krijgt.	Pas verschillende pakkingssituaties in aiyotsu en kenka yotsu in beweging toe. De judoka zoekt naar oplossingen, naar verbeteringen in pakking en positie en naar passende technieken. Maak een randori met (wisselende) opdrachten voor een bepaalde pakking: alleen aan de mouwen, alleen bij de revers en band, eenzijdig vastpakken, zowel rechts als links bij de mouw en zowel rechts als links bij de revers.
RANDORI	
Trainingsdoelen	
De judoka kan in alle richtingen werpen en scoren.	Uchikomivormen op een achterwaartslopende uke, voorwaartslopende uke, zijwaarts rechts en zijwaarts links. Verbeter de uchikomi, yaku-soku-geiko en kakari-geiko en pas vervolgens in randori toe, waarbij tori en/of uke opdrachten mee kunnen krijgen.
De judoka kan scoren met verschillende technieken.	Werpen in alle richtingen, waarbij versnellen richting de aanval belangrijk is. Voer deze oefenvorm uit met verschillende technieken.

UCHIKOMI	
Trainingsdoelen	
De judoka kan uchikomi maken: stilstaand en in beweging, in tweepas- en driepasritme.	Tori duwt uke naar achteren en versnelt met een driepasritme, bijvoorbeeld <i>seoi-nage</i>. Tori duwt uke naar achteren en versnelt met een tweepasritme, bijvoorbeeld <i>o-soto-gari</i>. Werk ook met elastieken. Zet de uchikomi in voor verschillende doelen, zoals voor de verbetering van de techniek, voor het inslijpen van een beweging, ter verbetering van de conditie, voor de training van snelheid of kracht en voor toepassing bij verzet.
De judoka kan uchikomi uitvoeren in alle richtingen: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, cirkelend en vrij bewegend.	Versnellen met tweepas- en driepasritme.
NAGE-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan trainingsvormen met veel werpen uitvoeren.	Werpen vanuit stilstand, voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts. Daarna in beweging. Werpen met veel verschillende tegenstanders. Uke bepaalt elke keer de richting. Hij duwt, trekt en beweegt zijwaarts.
De judoka kan kakari-geiko en yaku-soku-geiko uitvoeren.	Yaku-soku-geiko is een herhalingstraining van handelingen/technieken waarbij uke geen verzet geeft. Kakari-geiko is een herhalingstraining waarbij uke een opdracht heeft, zodat tori zijn handelingen/technieken in een bepaalde situatie kan trainen. Uke kan bijvoorbeeld verzet geven, een bepaalde positie aanhouden, een richting op bewegen of verstoren.
NE-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan armklemmen en verwurgingen (inclusief sankaku) goed toepassen en daarop verdedigen.	De judoka werkt van tachi-waza naar ne-waza. Belangrijk is een goede opbouw in ne-waza, keer- en kanteltechnieken gevolgd door wurgingen en armklemmen. Tori kan werken vanuit rugpositie en aanvallend met uke in buik-/bokpositie. Leer de technieken eerst aan en drill ze dan, met verzet van uke. Pas het vervolgens toe in randori.

Leerlijn tactiek & wedstrijden

De doelstellingen voor de leerlijn tactiek & wedstrijden tijdens de fase leren trainen, zijn:

DOELSTELLINGEN TACTIEK & WEDSTRIJDEN LEREN TRAINEN (-15)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
VORMINGSDOELEN	
De judoka streeft altijd naar het scoren van ippon.	Tijdens een training kan een golden score of wisselen alleen na ippon.
De judoka maakt wedstrijden naar zijn niveau.	De judoka neemt deel aan wedstrijden waar hij een redelijke kans heeft op het winnen en verliezen van partijen. Dus niet alleen wedstrijden waar de judoka zeker alles wint of zeker alles verliest.
LEERDOELEN	
De judoka maakt kennis met wedstrijden van nationaal niveau.	De club faciliteert het deelnemen aan wedstrijden op nationaal niveau.
De judoka is zich bewust van zijn positie op de wedstrijdmat.	Wegdraaien, omcirkelen met rug naar het midden. Zelf rug naar het midden houden. Duwen/trekken bij de rand van de mat. Straf vermijden. In ne-waza de tegenstander binnen de mat houden of juist ontsnappen. Tegenstander onder druk zetten tegen de rand van de mat en vanuit de reactie aanvallen. Train ook cirkelbewegingen in de warming-up. Dit kan in verschillende vormen. Leg het accent op houding, voeten aan de grond, ruimte tussen de voeten houden, etc.
LEERDOELEN	
De judoka begrijpt het wedstrijdschema en kan dit bijhouden.	Laat judoka's meehelpen bij clubtoernooien. Laat de judoka zelf zijn wedstrijdschema bijhouden tijdens wedstrijden.
TRAININGSDOELEN	
De judoka blijft in beweging, zet de tegenstander niet vast, blijft dynamisch.	
De judoka kan zichzelf in de juiste positie plaatsen om te scoren.	

TRAININGSDOELEN (vervolg)	
De judoka kan zijn tegenstander in de juiste positie plaatsen om te scoren.	
De judoka kan variëren in kumi-kata in randori en wedstrijden.	Verplichte kumi-kata in randorivorm voor tori en/of uke (bijvoorbeeld alleen bij de revers, alleen op de rug, etc.). Conditioneer de kumi-kata, zij het simpel, door middel van herhaling.
De judoka kan omgaan met verschillende vormen van kumi-kata door zijn tegenstander.	Verplichte kumi-kata in randorivorm voor tori en/of uke (bijvoorbeeld alleen bij de revers of alleen op de rug). Conditioneer de kumi-kata, zij het simpel, door middel van herhaling.

Leerlijn fysiek

In de fase waarin bij de meeste judoka's de groeisput plaatsvindt, is het extra van belang dat de trainingsprikkelers goed worden afgestemd op de biologische leeftijd en sensitieve periodes. De volgende periodes worden als sensitief aangehouden:

- Kracht: voor meisjes bij de start van de menstruatie en direct na de PHV. Voor jongens 12 tot 18 maanden na de PHV.
- Uithoudingsvermogen: tijdens de gehele groeisput.
- Snelheid: tweede window voor meisjes tussen 11 en 13 jaar, voor jongens tussen 13 en 15 jaar.
- Flexibiliteit: speciale aandacht nodig tijdens de PHV. De spieren en het skelet kunnen in deze periode te maken krijgen met een verschillende groeisnelheid, waardoor de lenigheid beperkt kan worden. Aandacht voor tweezijdige ontwikkeling en consolidering (links/rechts) is hier ook van belang.

Vanaf deze fase worden de motorische vaardigheden niet meer apart aangeboden. Deze worden altijd gecombineerd in judospecifieke trainingsvormen en/of dienen als vorm in de warming-up. Dit blijft zo doorgaan in de fases: train trainen, leren presteren en trainen voor de top. De inhoud en verschijningsvorm van de motorische vaardigheden blijft zich ontwikkelen, maar er komen geen nieuwe belangrijke motorische vaardigheden meer bij en er gaan er geen vanaf.

Doordat in deze fase ook sprake is van het aanleren van meerdere krachtoefeningen, wordt geadviseerd gebruik te maken van een fysieke expert. Zo worden de oefeningen op de juiste manier en in de juiste dosis uitgevoerd.

DOELSTELLINGEN FYSIEK LEREN TRAINEN (-15)	OEFEENVORMEN & TOELICHTING
VORMINGSDOELEN	
De judoka is gemotiveerd en gedisciplineerd om te trainen en heeft plezier in de trainingen.	Bespreek op informele wijze met de judoka hoe hij de trainingen ervaart.
LEERDOELEN	
De judoka creëert bewustzijn van het lichaam en heeft kennis van de groeispurt en wat voor effecten dit kan hebben op zijn ontwikkeling, zijn uitvoering en prestaties.	Een expert monitort dit gestructureerd.
De judoka maakt inhoudelijk kennis met thema's als kracht, snelheid, coördinatie, flexibiliteit en uithoudingsvermogen.	Verzorg als coach of fysieke trainer korte, leerzame workshops waardoor het kennisniveau van de judoka dusdanig is dat hij snapt waarom bepaalde trainingen op het programma staan en wat de effecten daarvan kunnen zijn.
TRAININGSDOELEN	
De judoka consolideert en verfijnt motorische vaardigheden afgestemd op de individuele groei.	Bied de judoka oefenstof aan met een breed scala aan bewegingservaring waarbij veelzijdig doelgericht getraind wordt. Denk bijvoorbeeld aan looptrainingen in duinen/bossen met heuvelopwaartse sprints, vaartspel, behendigheid in lopen, freerunning, klim- en klauterbaan, acrobatiek, turnvormen handstanden, radslagen, salto's, ringenzwaaien, touwslingeren, basketbal, rugbyvormen, etc.

TRAININGSDOELEN	
De judoka beheerst de basistechnieken van diverse krachtoefeningen en ontwikkelt het krachthuoudingsvermogen.	Richt de krachttraining in deze fase nog steeds opzijdige krachtontwikkeling. Richt de oefeningen op volledige strekketens. Stem de dosering daarvan af op het maken van veel herhalingen met als belasting het eigen lichaamsgewicht. Til- en liftechnieken met een stok of bezemsteel met oefeningen die <i>full range of motion</i> en <i>multiple joint movements</i> omvatten. Leer het olympisch liften aan: voorslaan, trekken. Duw- en trekvormen: <i>dumbbell press</i>, bankdrukken, optrekken, optrekken horizontaal, nekstoten. Eenbenige krachtoefeningen (kracht en robuustheid): <i>step up</i>, uitvalspassen, <i>lunges</i>. squat, <i>deadlift</i>, oefeningen met medicijnballen en core-training. Vertical jumps (bokspringen) en plyometrische basis-sprongvormen. Oefenreeksen in touwen uitbouwen: touwklimmen (zonder gebruik van voeten), klimmen in slingerend touw, verhuizen in touwen, ingerold hangen en slingeren. Balans-krachtoefeningen met verstoorde weerstand (waterzak, bungelgewichten): uitvalspassen, tiltechnieken. Circuittraining: het doel blijft gelijk als in de vorige fase, maar bied het meer gedifferentieerd aan. Tweesporen in circuittraining: meer op kracht gericht, wat zwaardere oefeningen waarbij twintig herhalingen als vermoeiend worden ervaren, arbeid-rustverhouding 1:2 tot 1:3 en meer lichtere oefenvormen met een arbeid-rustverhouding van 1:1 tot 1:0,5. Diverse core-oefeningen, oefeningen met <i>dynabands</i>. Spelvorm: rugzakje met opstaan en in tweetallen. Een persoon staat, de ander beweegt zich van rug naar buik naar rug. Let op dat meisjes in deze fase al iets meer aankunnen dan jongens, rekening houdend met hun biologische leeftijd.
De judoka is behendig en kan gecontroleerd, bewust en gedifferentieerd bewegen (coördinatie).	Bied een gevarieerd programma aan, zoals bij de eerste doelstelling beschreven staat. Bied daarbij ook de spelvormen af en toe nog aan.
De judoka beheerst een grote diversiteit aan statische en dynamische lenigheidsoefeningen.	Extra aandacht voor onderhoud tijdens de groeispurt, vul oefenstof indien nodig aan met statische stretchvormen en yoga-oefeningen, waarbij de ketens mobiel gehouden worden.

TRAININGSDOELEN	
De judoka ontwikkelt zijn bewegingssnelheid, wendbaarheid en reactiesnelheid.	Speedfootladders, handelingssnelheid (tikken met handen op ukes schouders, rammelen aan ukes revers, skippen). In setjes van twee bokjespringen, dan tussen de benen van het bokje door en vervolgens één keer werpen. Uchikomi op snelheid, zowel statisch als dynamisch. Loopsprintrainingen (bergopwaarts), reactie op geluid, dribbelen op de plek en sprinten op signaal, in tweetallen sprinten (achterste haalt voorste in). Combineer duurlopen met sprints. Intervallvormen.
De judoka ontwikkelt het aerobe- en anaerobe-systeem (uithoudingsvermogen), zodat technieken en tactieken zo lang mogelijk correct uitgevoerd kunnen blijven worden.	Train het aerobe-vermogen door lange duurblokken op lage intensiteit in te bouwen, of door middel van extensieve intervalvormen. Judospecifieke aerobe-trainingen kunnen zijn: • uchikomi (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • nage-komi, laag-intensief (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • kumi-katavormen, laag-intensief; • randori ne-waza. A-specifieke trainingen zijn bijvoorbeeld rustige duur- of intervaltrainingen, hardlopend of fietsend. Train het anaerobe-vermogen door blokken met een hartfrequentie rondom de anaerobe-drempel uit te voeren. Judospecifieke anaerobe-trainingen zijn bijvoorbeeld: • speeduchikomi; • nage-komi, hoog-intensief (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • judospecifieke tabatavormen; • hoog-intensieve kumi-katavormen; • randori tachi-waza. A-specifieke trainingen zijn bijvoorbeeld intensieve duurblokken of intervallen al lopend of fietsend.

Aanbevelingen voor trainingen

Vanaf deze fase (acht jaar voor het wereldpodium) moet er voor talentvolle judoka's een exponentiële groei in uren worden gemaakt om daar op de lange termijn de beoogde vruchten van te plukken en om dat terug te zien in groeiende prestaties op titeltoernooien. Talentvolle judoka's trainen daarom aanvullend op de sublocatie van het RTC.

Op het RTC wordt gestreefd naar minimaal twee uur centrale judotrainingen per week onder leiding van een talentcoach. Daarnaast worden judoka's bij een club getraind. In deze fase wordt voor het eerst gewerkt

met een periodisering. Hieronder staat in de eerste tabel een algemeen voorbeeld van een weekrooster met een overzicht van het gemiddeld aantal trainingen per week en in welke vormen en doelen die kunnen voorkomen. Verschillende doelen kunnen naast elkaar bestaan in een training, zoals het verbeteren van de techniek en het aeroob-vermogen. Dit judoweekschema is exclusief het beoefenen van overige sporten en lichamelijke opvoeding.

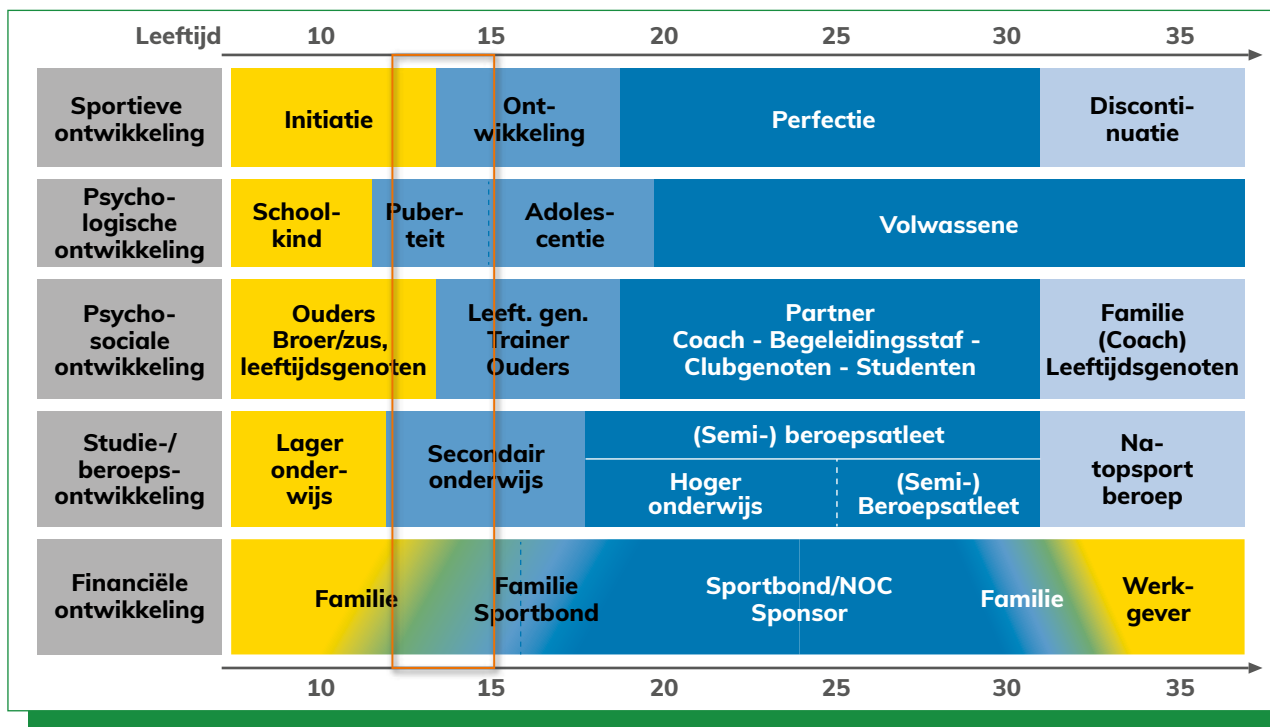
WEEKROOSTER LEREN TRAINEN	AANTAL MOMENTEN PER WEEK
Ochtendjudo Vormen: individueel judo, <i>athletic skills</i> Doelen: aeroob-vermogen, techniek, tactiek, lenigheid	1 tot 2
Individuele gesprekken en groepssessies Doelen: bespreking persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) en workshopvormen over bepaalde thema's	1
Avondjudo Vormen: randori Doelen: anaeroob-vermogen, techniek, tactiek, snelheid	3
Overige trainingsvormen Vormen: hardlopen/fietsen/spelsporten Doelen: aeroob- en/of anaeroob-vermogen, kracht, techniek, snelheid, core stability	2
Totaal	7 tot 8

In de onderstaande tabel staan het aantal toernooien per jaar in deze fase. Doelen voor deze toernooien zijn met name gericht op de ontwikkeling (procesdoelen zoals meerdere worpen en richtingen uitvoeren).

JAAR VOOR HET PODIUM	8 (LEEFTIJD 13 JAAR)	7 (LEEFTIJD 14 JAAR)
Aantal toernooien nationaal/jaar	10 tot 18	10 tot 18
Aantal toernooien internationaal/jaar	3 tot 6	3 tot 6
Aantal toernooien totaal/jaar	13 tot 24	13 tot 24

Leerlijn prestatiegedrag

Hieronder staan de doelstellingen voor de leerlijn prestatiegedrag tijdens de fase leren trainen. In figuur 9 is te zien dat de judoka's in deze fase van het MJOP zeer waarschijnlijk een eerste transitie of verandering van de context meemaken. Zowel op sportief gebied, als in de psychologische ontwikkeling, psychosociale ontwikkeling en op het gebied van studie en onderwijs. Deze transities vereisen opnieuw een aantal competenties die deels in de vorige fase zijn verworven en deels in de fase zelf tijdens de opleiding aan bod moeten komen.



Figuur 9 Prestatiegedrag: eerste transitie (Wylleman et al., 2011)

DOELSTELLINGEN PRESTATIEGEDRAG LEREN TRAINEN (-15)	COMPETENTIES
LEERDOELEN	
De judoka kan zich langdurig concentreren.	Aandacht richten
Wanneer hij wordt afgeleid, lukt het de judoka om opnieuw door te gaan waar hij mee bezig is.	
De judoka kan in zijn gedachten voor zich zien hoe hij een oefening moet uitvoeren.	
De judoka toont vertrouwen en zekerheid dat hij gaat slagen in wat hij doet.	Zelfvertrouwen
De judoka blijft rustig onder teleurstelling, tegenslag of in voor hem moeilijke situaties.	
De judoka heeft een realistisch zelfbeeld en neemt tegenslagen daarom niet per definitie persoonlijk op.	
De judoka brengt informatie zodanig over dat anderen begrijpen wat hij bedoelt, door duidelijk te spreken en goed te luisteren.	Communiceren
De judoka vraagt hulp aan anderen wanneer hij dat nodig heeft.	
De judoka herkent hoe hij zich hier en nu voelt.	Grenzen stellen & bewaken
De judoka kan aan anderen in zijn omgeving vertellen hoe hij zich voelt.	
De judoka gaat flexibel om met het zijn van een jonge talentvolle judoka en het combineren van zijn sport, school en sociale activiteiten.	Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl
De judoka herkent wat stress met hem doet en het lukt hem om controle te houden of te herwinnen in voor hem stressvolle situaties of onder druk.	Presteren onder druk

Leerlijn voeding & gewicht

De doelstellingen voor de leerlijn voeding & gewicht tijdens de fase leren trainen zijn:

DOELSTELLINGEN VOEDING & GEWICHT LEREN TRAINEN (-15)	MAATWERKTRAJECTEN
VORMINGSDOELEN	
De judoka herkent voedingsgerelateerde problemen.	
De judoka maakt deze problemen bespreekbaar met (gast)ouder, coach en/of eventueel de sportdiëtist.	
LEERDOELEN	
De (omgeving van de) judoka kent de voedingsstoffen (macronutriënten en vocht), weet waarom deze nodig zijn en kent de belangrijkste basisvoedingsmiddelen waarin deze voedingsstoffen aanwezig zijn.	Basispakket (regie op leerlijn voeding acht jaar voor het podium) Algemene voorlichting sportvoeding voor (gast)ouders. Voorlichting sportvoeding voor judoka's. Kookworkshop voor ouders en gastouders van talenten. Supermarktrondleiding of online boodschappen doen voor ouders. Voedingsspel over tussendoortjes
De judoka en zijn omgeving weten wat de invloed is van deze voedingsstoffen (macronutriënten en vocht) op prestatie.	
De judoka en zijn omgeving kennen de invloed van voeding op groei en gewicht.	
De judoka en zijn omgeving kunnen voeding aanpassen aan trainingen en wedstrijden.	
De judoka weet het verschil tussen goede en minder goede tussendoortjes en kan daarin verantwoordelijke keuzes maken.	
De (gast)ouder helpt de judoka bij het ontwikkelen en behouden van een verantwoord voedingspatroon.	
TRAININGSDOELEN	
De judoka neemt voor gebruik tijdens de training een bidon met vocht mee.	
De judoka heeft een herstelmaaltijd bij zich voor direct na de training.	
De (gast)ouders kunnen een sportmaaltijd samenstellen en bereiden.	

Leerlijn dopingvrije sport

De doelstellingen voor de leerlijn dopingvrije sport tijdens de leren trainen-fase zijn:

DOELSTELLINGEN DOPINGVRIJE SPORT LEREN TRAINEN (-15)	MAATWERKTRAJECTEN
DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)	Workshop brons door de Dopingautoriteit
Leerdoelen	
De judoka weet waarom dopingbezit en -gebruik verboden is en wat de risico's daarvan zijn.	
ANTIDOPINGREGLEMENT EN -ORGANISATIES	
Vormingsdoelen	
De judoka gaat onvoorwaardelijk akkoord met het actuele dopingreglement.	
Leerdoelen	
De judoka weet dat er een mondiaal antidoping reglement is (de World Anti-Doping Code) en dat dit ter inzage is.	
De judoka weet hoe, op wie en wanneer de dopingregels van toepassing zijn.	
DOPINGLIJST	
Leerdoelen	
De judoka weet welke drie criteria bepalen of een stof of methode op de dopinglijst wordt geplaatst (definitieve doping).	
De judoka weet dat er een lijst met verboden stoffen en methoden is (dopinglijst).	
De judoka weet dat de dopinglijst jaarlijks per 1 januari kan wijzigen.	

MEDICATIE EN DISPENSATIE & GENEESMIDDELEN	
DISPENSATIE (GDS) JUDOKA	
Leerdoelen	
De judoka weet dat medicijnen op de dopinglijst kunnen staan.	
De judoka weet dat hij medische dispensatie moet aanvragen als zijn medicatie verboden middelen bevat.	
VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUILD VLEES	
Leerdoelen	
De judoka weet dat voedingssupplementen vervuild kunnen zijn met doping.	
DOPINGCONTROLE	
Leerdoelen	
De judoka weet dat hij ook zonder aankondiging vooraf gecontroleerd kan worden.	

Rol trainers & coaches

Elke fase vraagt om specifieke competenties van een trainer/coach. Hieronder staat de rol omschreven die nodig is in de fase leren trainen:

- De judocoach is bekend met groei, ontwikkeling en het rijpingsproces en kan daarop een individueel trainingsschema/jaarplan schrijven met periodisering.
- De judocoach begeleidt de judoka in het proces van doelen stellen, evalueren en bijstellen, plannen, zelfreflectie en zelfstandigheid. Hij beschikt over de juiste competenties om de bij prestatiegedrag genoemde competenties verder te helpen ontwikkelen.
- De judocoach introduceert op technisch en tactisch gebied alle facetten van het wedstrijdjudo.
- De judocoach is communicatief vaardig richting judoka's, coaches en andere betrokkenen. Met name de onderlinge communicatie tussen de verschillende betrokken coaches vraagt extra aandacht, zodat programma's goed op elkaar worden afgestemd.
- De judocoach kan de techniek analyseren en juiste feedback aandragen.
- De judocoach werkt volgens de visie van het JBN MJOP. Hij heeft een belangrijke centrale rol om de judoka op te leiden tot zelfstandig sporter. Hij laat de judoka op het juiste moment los op weg naar een volgende fase.

Rol verzorgers of ouders

Tot deze fase zijn de ouders vaak behoorlijk direct betrokken geweest bij de trainingen en ontwikkelingen van het kind. Vanaf de fase leren trainen worden kinderen doorgaans in toenemende mate zelfstandiger. Ze trekken vaker met vrienden op en gaan zelfstandig naar hun sport. In de groei naar autonomie van hun kind verschuift de rol van de ouders steeds meer naar een adviserende rol.

Een aantal dingen zijn belangrijk zijn om te weten:

- De trainingen worden opgebouwd in verschillende fases in een jaar, waar de focus telkens ergens anders op ligt. Dit wordt ook wel periodisering genoemd. Bij vragen over periodisering vinden ouders een klankbord bij de trainer/coach.
- Judoka's komen fysiek en cognitief voor steeds grotere uitdagingen te staan. Het is belangrijk om als ouders het kind te ondersteunen in plaats van de regie te nemen. Daarbij worden diverse grenzen verkend en is een transparante houding van belang.
- Meedoen aan wedstrijden wordt steeds belangrijker, onder andere om de in de judotrainingen geleerde vaardigheden functioneel te leren toepassen tijdens wedstrijden. Het is daarom van belang dat de ouder (net als de coach) de focus legt op de uitvoering, het proces en de beleving, in plaats van louter op het eindresultaat.
- Een stabiele thuisbasis, met structuur en een vast ritme, goede voeding en een open communicatie, helpt kinderen plezier te houden in de sport en om school en sport te kunnen blijven combineren.
- Pubers hebben meer slaap nodig dan volwassenen (gemiddeld negen uur per dag). Door de grote lichamelijke veranderingen in de pubertijd, zoals de groeispurt, heeft het lichaam extra rust nodig. Bedtijd in deze fase ligt gewoonlijk tussen 21.00 en 21.30 uur.
- Om plezier te behouden in het sporten is het van belang dat een kind door ouders wordt aangemoedigd en ondersteund in het doen waar hij zich goed bij voelt. Meerdere sporten beoefenen is oké, mits dit niet de gestelde judodoelen in gevaar brengt.
- Het is belangrijk voor de judoka dat de rolverdelingen transparant zijn, zodat hij weet wanneer hij bij wie en voor welke ondersteuning terecht kan en welke ondersteuning hij van de diverse betrokkenen kan verwachten. Dit vraagt om een houding waarbij niet in deze rol wordt geïnterfereerd, maar rolbewust en faciliterend wordt vertrouwd op de expertise van alle betrokkenen.

Rol JBN

De judobond heeft een rol in de ontwikkeling van talentvolle judoka's richting de top. In de fase leren trainen is deze rol als volgt:

- De JBN biedt talentvolle judoka's een talentstatus wanneer zij voldoen aan de criteria (zowel het leeftijd-, programma- als prestatieprofiel). Daarmee krijgen zij onder andere toegang tot de Topsport Talentscholen.
- De JBN heeft talentvolle judoka's in deze fase in beeld. Zij volgen een aan de JBN gelieerd parttime-opleidingstraject op het RTC.
- De JBN legt de vorderingen in het opleidingsproces van judoka's vast in een gestandaardiseerd volgsysteem. Deze data worden gebruikt om het ontwikkelproces van de judoka in kaart te brengen alsook voor analyses op het gebied van talentherkenning.

- De JBN organiseert workshops en stimuleert kennisdeling voor trainers/coaches op het gebied van training en begeleiding van talentvolle judoka's.
- De JBN werkt met een team van specialisten met als aandachtsgebieden: voeding, (para)medisch, prestatiegedrag en fysiek.
- De JBN biedt een platform waarop bovengenoemde experts en coaches kennis en ervaringen kunnen uitwisselen.
- De JBN investeert in de scouting en ontwikkeling van topcoaches.
- De JBN heeft een beleid voor judoka's die tussentijds afvallen voor de topsportrichting, maar actief willen blijven op een ander niveau dan beoogd.

Rol onderwijs

De talentvolle judoka (met een NOC*NSF-talentstatus) volgt in deze fase middelbaar onderwijs, bij voorkeur aan een Topsport Talentschool.

6



Train trainen



De vierde fase van het meerjarenopleidingsplan is train trainen. In deze fase wordt de trainingsarbeid verder uitgebouwd, rekening houdend met de verschillen in sekse en gewichtsklassen. De snelheid waarmee judoka's zich in deze fase ontwikkelen (zowel fysiek, cognitief, sociaal als emotioneel) kan erg uiteenlopend zijn. Daarom is het van belang dat programma's nauwkeurig toegespitst blijven op de behoeften van de individuele judoka.

In deze fase ligt de focus met name op het verder ontwikkelen van meer complexe en gevorderde judotechnieken, verdere fysieke ontwikkeling en een toenemende mate van competitieve ontwikkeling. Judoka's krijgen te maken met meerdere competities. Een belangrijk doel is om de in de trainingen geleerde vaardigheden en tactieken te leren toepassen tijdens wedstrijden en om persoonlijke voorkeuren en specialiteiten te ontwikkelen. Daarnaast is het van belang om de transities op het gebied van prestatiegedrag in ogenschouw te nemen, bijvoorbeeld de mogelijke overgang van het middelbaar onderwijs naar het hoger onderwijs. Dat vereist bepaalde competenties.

Talentvolle judoka's wonen in deze fase thuis en trainen op een RTC-sublocatie. Deze trainingen vinden zo mogelijk in de ochtenden plaats gecombineerd met het onderwijs op een Topsport Talentschool. In de avonden trainen zij bij de club. Per week trainen deze judoka's een keer bij het RTC (hoofdlocatie) en, in overleg met de NTC-coach, een of een aantal trainingsdagen bij het NTC.

De kalenderleeftijdssrange van talentvolle judoka's in deze fase ligt tussen de 15 en 18 jaar.

Uitgangspunten

Bij de fase train trainen zijn de volgende uitgangspunten belangrijk:

- Het verhogen van het toewijdingsniveau van de judoka's richting de sport (specialiseren richting een sport).
- Het verhogen van zowel meer als effectieve trainingstijd.
- De ontwikkeling van een groot areaal aan aanvalspatronen (links-rechts, hoog-laag, vanuit pakking, vanuit verdediging, etc.). Het consolideren en verder ontwikkelen van meer complexe, gevorderde judotechnieken.
- De judoka ontwikkelt een individueel plan scorend vermogen in tachi-waza en ne-waza.
- Het consolideren en verder ontwikkelen van alle prestatiebepalende factoren uit de leerlijnen (holistische benadering).
- Rekening houden met individuele groei en trainingsbehoeften.
- Werken met gestructureerde trainingen als onderdeel van een jaarplan met een dubbele periodisering.
- Een transfer van technische en tactische vaardigheden vanuit de trainingen naar de wedstrijd(situatie).
- Verdere ontwikkeling in prestatiegedrag.
- Integratie van de videoanalyse in het trainingsproces van de judoka.
- Werken met een gestandaardiseerd judovolgsysteem.

Leerlijn techniek

De doelstellingen voor de leerlijn techniek tijdens de fase train trainen zijn:

DOELSTELLINGEN TECHNIEK TRAIN TRAINEN (-18)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
ALGEMEEN	
Trainingsdoelen	
De judoka ontwikkelt een eigen pakket van pakking en worpen.	Uitwerken van een POP. Aanleren/oefenen/trainen/toepassen zonder en met weerstand.
De judoka heeft een pakket van grote en kleine aanvallen, hoog en laag, in verschillende richtingen, passend bij de eigen pakking en positie.	Breng samen met de judoka zijn pakket van technieken in kaart.
De judoka kan vanuit zijn eigen pakking voorbereiden en scoren.	De judoka werkt toe naar zijn favoriete pakking(en) in randorivormen en volgt met aanvallen.
De judoka kan videoanalyse gebruiken om technieken te verbeteren. Dit gebeurt met een positieve benadering.	Creëer bewustwording van de reden waarom technieken lukken. Wat deed je waardoor de worp lukte? Dit kan ook met beelden van andere judoka's.
Voelers moeten leren denken en denkers moeten leren voelen.	

KUMI-KATA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan zelf onorthodoxe pakkingen toepassen.	Voorbeelden van onorthodoxe pakkingen zijn: • elke pakking met twee handen aan één kant; • gekruist over de schouder, eventueel door naar de band; • tori trekt de arm van uke gekruist voorlangs; • <i>eri</i>: gekruist de revers pakken. De judoka voert technieken uit vanuit onorthodoxe pakkingen. Pakkinggevechten met specifieke onorthodoxe pakkingen als opdracht. Opbouw: aanleren, drillen, met verzet, randori.
De judoka kan omgaan met onorthodoxe pakkingen van tegenstanders.	Uke valt aan met bovenstaande pakkingen. Oefentijd 20, 30, 45 of 60 seconden. 1. Tori ontwijkt en draait weg (cirkelen, arm ertussen, houdt schouder eruit). 2. Tori mag ook overnemen of aanvallen.
De judoka kan omgaan met aiyotsu en kenka yotsu. De judoka kan door middels zijn pakking de balans bij uke verstoren.	1. Vanuit een correcte basiskumi-kata hinkelen. Probeer nu door te trekken en te duwen en je partner met twee voeten op de grond te krijgen. 2. Vanuit een correcte basiskumi-kata bewegen over de mat. Door te duwen en te trekken proberen je partner uit balans te krijgen en hem op een been te zetten. 3. Vanuit een correcte basiskumi-kata uke naar de overkant van de mat trekken. Naar de overkant door middel van een arm-actie en niet door te hangen. 4. Vanuit een correcte basiskumi-kata proberen elkaar uit een aangegeven vierkant of cirkel te duwen of te trekken.
De judoka kan met oplossingen komen om de tegenstander qua pakking te controleren.	Uke valt met pakking aan. Tori ontwijkt en houdt tegen. Oefenvormen in aiyotsu: tori vangt eerst de mouw op en brengt deze onder controle of tori blokt af op de revers door zijn arm ertussen te plaatsen en brengt daarna de mouw onder controle. Oefenvorm in kenka yotsu: tori plaatst arm op revers ertussen (onderlangs, binnenkant) en schermt af door met de elleboog naar binnen en buiten te bewegen.

UCHIKOMI	
Trainingsdoelen	
De judoka kan uchikomi in verschillende vormen snel en explosief uitvoeren.	Uchikomi uit stilstand, uchikomi in beweging. Achterwaarts, voorwaarts, zijwaarts, cirkelend. Op snelheid, met verzet, op kracht met een tweede uke.
De judoka ontwikkelt automatismen in uchikomi.	In stilstand, baanvorm of vrije beweging dezelfde techniek blijven herhalen.
De judoka kan technisch goede uchikomi blijven maken bij snelle uitvoering en veel herhalingen.	Goede uitvoering tijdens snelheids- uchikomi (aantal herhalingen of op tijd), opbouwend van langzaam naar snel. Afwisselend langzaam, snel, langzaam, snel. Uitvoeren van technisch correcte uchikomi na intensieve trainingsvormen.
NE-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan volgen in de transitie van tachi-waza naar ne-waza, aansluitend bij zijn eigen judospel.	Genereer eerst oefenvormen met overgangssituaties waarbij direct gevolgd wordt met ne-waza. Dit kan na een, al dan niet goed gelukte worp of beweging zijn, voor zowel tori als uke. Bied hiertoe veel kansen en bied het als een vast blok aan in de training. Verbind er een consequentie aan als in de randori de transitie niet uitgevoerd wordt. De boodschap moet duidelijk worden: altijd direct volgen in ne-waza, als tori en als uke.
De judoka kan volgen als tori-tori en als uke-tori.	Tori-tori: tori werpt als hierboven en start direct met eigen ne-wazatechniek. Uke-tori: uke scoort of valt aan in tachi-waza en tori neemt direct het initiatief over in ne-waza. Tori en uke proberen beiden tijdens en na de transitie een positie te krijgen of te verbeteren, zodat zij direct kunnen aanvallen in ne-waza.
De judoka kan toewerken naar een veilige positie van waaruit hij kan aanvallen.	Tori en uke zorgen ervoor dat ze tijdens/na de transitie controle hebben over de tegenstander, zodat ze kunnen anticiperen op eventuele aanvallen van de tegenstander.
De judoka streeft altijd naar positieverbetering.	De judoka blijft niet passief, maar zoekt altijd naar positieverbetering. Van buik naar bok of van buik naar rug of van bok naar rug. Of hij zorgt dat hij in een dominante positie boven op de tegenstander komt.

Trainingsdoelen (vervolg)	
De judoka kan technieken combineren en daarmee inspelen op reacties van de tegenstander.	Combineer <i>katame-waza</i> op basis van reacties/verzet van de tegenstander. Zoek logische combinaties en herhaal. Leer meerdere opties aan en train vanuit een bepaalde uitgangspositie.
NAGE-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan werptechnieken combineren.	<i>Renzoku waza</i> en <i>renraku waza</i> . Logische combinaties van technieken maken, gebaseerd op reactie/verzet van uke.
De judoka kan doorsturen en overnemen en daarmee fouten van de tegenstander afstraffen.	Zoeken en aanvoelen waar de zwakte zit in de aanval van de tegenstander. Weten en aanvoelen waar en wanneer je moet blokken, verplaatsen of meebewegen. In trainingsvorm krijgt uke een bepaalde tijd om aan te vallen, waarbij tori probeert over te nemen. De judoka kan ook situaties creëren waarin uke wordt verleid om een bepaalde aanval te maken die tori kan overnemen.

Leerlijn tactiek & wedstrijden

De doelstellingen voor de leerlijn tactiek & wedstrijden in de fase train trainen zijn:

DOELSTELLINGEN TACTIEK & WEDSTRIJDEN TRAIN TRAINEN (-18)	OEFEENVORMEN & TOELICHTING
VORMINGSDOELEN	
De judoka streeft altijd naar het scoren van ippon.	Niet altijd direct naar de meest makkelijke ippon, maar (ook) bewust vanuit pakkingen/richtingen/posities/technieken die in ontwikkeling zijn.
De judoka maakt wedstrijden naar zijn niveau.	De judoka gaat meer kritisch kijken naar de eigen ontwikkeling tijdens de wedstrijd. Hij maakt zelf een analyse (zonder beeld maar vanuit ervaring) van de wedstrijd en deelt/besprekt deze met de trainer/coach.

LEERDOELEN	
De judoka maakt kennis met wedstrijden van internationaal niveau.	De judoka neemt deel aan internationale wedstrijden en trainingsstages.
TRAININGSDOELEN	
De judoka start met videoanalyse van zichzelf en van tegenstanders (aan het einde van deze fase).	Laat de judoka aan de hand van een video van een wedstrijd uitschrijven wat de aanvallen, de richtingen van aanvallen, de momenten van aanvallen, de pakkingsituaties, de gemiste kansen, de sterktes en zwaktes van beide judoka's, etc. waren. Ideaal is een-op-een met de judoka. Het kan ook groepsgewijs met een video van een judoka die geen deel uitmaakt van de groep. Laat ze toppers analyseren. Dit zorgt voor inspiratie, kennis, analyserend vermogen, etc.
De judoka kan een wedstrijd lezen.	Het gaat hier om het maken van de juiste keuzes op het juiste moment in een wedstrijd. Wanneer aanvallen, wanneer verdedigen, wanneer doorgaan in ne-waza, etc. Dit bespreek je als coach aan de hand van videobeelden of kort na wedstrijden.
De judoka kan aanvoelen hoe de scheidsrechter het reglement toepast.	Bespreek dit uit gevoel/analyse dus zonder beeld. Stel het specifiek als vraag aan de judoka zonder daar zelf een gevoel bij te geven.
De judoka kan zijn focus/ concentratie vasthouden tijdens een partij.	Tijdens intensieve randorivormen moet een judoka niet vervallen in negatieve emotionele reacties. Je draagt in het coachen bij aan de focus van de judoka en die wil je niet door middel van je coaching verstoren.
De judoka kan zich houden aan een strijdplan.	Tijdens intensieve randorivormen moet de judoka een besproken tactisch plan kunnen vasthouden.
De judoka leert zijn energie/ concentratie te doseren gedurende een wedstrijddag.	Stuur hierop tijdens de wedstrijddag en laat de judoka de juiste momenten kiezen van spanning en ontspanning. De energie moet gericht zijn op de warming-up en de eigen partijen op de wedstrijdmat; daarbuiten kan er ontspanning zijn. De judoka moet niet mentaal bezig zijn met alle tegenstanders in een categorie. Zorg dat je een plan hebt voor een wedstrijddag: een soort van standaard doorloop.

TRAININGSDOELEN	
De judoka kan omgaan met andere judostijlen.	Zoek als trainer buitenlandse judostijlen voor de judoka op en confronteer de judoka hiermee. Dit kan in trainingen, trainingsstages en wedstrijden. Als trainer bedenk je tijdens trainingen oefenvormen om hiermee om te gaan. Bijvoorbeeld ruimte houden tegen <i>body-to-body</i>-judoka's of juist dat opzoeken, voorkomen/oplossen van onorthodoxe pakkingen of dat juist zelf aangaan, etc. Indien het niet lukt om deel te nemen aan buitenlandstages, kun je ook video's bekijken van buitenlandse topjudoka's.
De judoka kan strijdplannen maken voor verschillende soorten tegenstanders.	Laat de judoka zelf komen met een strijdplan. Stel de juiste (open) vragen. Maak bij judoka's die hier moeite mee hebben een format. Is mijn tegenstander rechts of links? Pakt mijn tegenstander aan de revers, nek, rug, etc.? Hoe zorg ik dat ik goed vastheb en mijn tegenstander minder goed? Welke richting loopt mijn tegenstander op en welke richting ga ik op bewegen? Welke worpen heeft mijn tegenstander en hoe haal ik deze uit de wedstrijd? Hoe bouw ik mijn pakking op, hoe is de stand van mijn voeten, etc.
De judoka streeft ernaar in de pakking eerder te zijn dan zijn tegenstander.	Ontwikkel snelheid in de grip met verschillende coördinatieve vormen. Dit kan met: • judopak • slippers • tennisballen • pittenzakjes • touwen
De judoka kan verdedigend judoën.	Randorivorm waarbij de een aanvalt en de ander verdedigt. Een (fictieve) voorsprong verdedigen. Bewust maken door middel van videoanalyse.
De judoka kan zijn positie op de wedstrijdmat uitbuiten.	Ook in randorivorm met opdrachten.
De judoka kan zijn positief/aanvallend dominante houding uitbuiten om een <i>shido</i> te verdienen.	Stimuleer positief en aanvallend judo binnen de trainingen en randorisituaties. Geef voorbeelden van positief en aanvallend judo door middel van videovoorbeelden, laat zien hoe je straffen kunt verdienen.

Leerlijn fysiek

In deze fase gaat het volume van de trainingen omhoog en wordt er steeds meer volgens een individueel fysiek trainingsplan gewerkt afhankelijk van de biologische leeftijd en gebaseerd op een dubbele periodisering.

DOELSTELLINGEN FYSIEK TRAIN TRAINEN (-18)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
VORMINGSDOELEN	
De judoka leert analytisch en reflectief te zijn op zijn eigen technische uitvoering en het bijbehorend prestatiegedrag.	
LEERDOELEN	
De judoka heeft begrip van sportspecifieke en generieke trainingen.	Als coach of fysieke trainer/expert organiseer je workshops of informatiebijeenkomsten waarna het kennisniveau van de judoka past bij de te behalen doelstellingen (basis inspanningsfysiologie).
De judoka heeft begrip van arbeid-/herstelprincipes.	
De judoka heeft begrip van verschillende trainingsvormen en wat de fysiologische effecten hiervan zijn.	
TRAININGSDOELEN	
De judoka ontwikkelt en consolideert alle fysieke componenten in algemene zin.	
De judoka beheerst diverse halter-/krachtoefeningen: tevens om de belastbaarheid van het bewegingsapparaat te vergroten.	Stem de krachttraining specifieker af op de spierketens die bepalend zijn voor judo (strekketens, stabiliteitsketens en rotatieketens). Stem de belasting en dosering af op met name techniek, krachthoudingsvermogen en snelkracht. Maak, om de dosering te bepalen, gebruik van submaximale testmethoden of (zo mogelijk) door metingen van de maximale bewegingssnelheid bij een krachtoefening.

TRAININGSDOELEN (vervolg)	
	Zie de oefeningen in de vorige fase. Bouw oefenreeksen in touwen uit in volume (duur in knijpkracht) alsook in explosiviteit (door in touw te springen, twee handen tegelijk overpakken en dergelijke). Gebruik attributen als waterzak, bungelgewichten, tsunamibar, etc. Blijf inzetten ter verbetering van core-controle en robuustheid in techniek. Circuittraining (kracht en uithoudingsvermogen)
De judoka beheerst complexere halter-/krachtoefeningen.	Voorslaan, <i>bench press</i>, <i>bench pull</i>, overhead squat, <i>olympic lifts</i>, eenbenige oefeningen met een olympische halter.
De judoka ontwikkelt zowel algemeen als specifiek aeroob- en anaeroob- uithoudingsvermogen .	Train het aerobe-vermogen door lange duurblokken op lage intensiteit in te bouwen of door middel van extensieve intervalvormen. Judospecifieke aerobe-trainingen kunnen zijn: • uchikomi (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • nage-komi, laag-intensief (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • kumi-katavormen, laag-intensief; • randori ne-waza. A-specifieke trainingen zijn bijvoorbeeld rustige duur- of intervaltrainingen, hardlopend of fietsend. Train het anaerobe-vermogen door blokken met een hartfrequentie rondom de anaerobe-drempel uit te voeren. Judospecifieke anaerobe-trainingen zijn bijvoorbeeld: • speeduchikomi; • nage-komi, hoog-intensief (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • judospecifieke tabatavormen; • kumi-katavormen hoog-intensief; • randori tachi-waza. A-specifieke trainingen kunnen bijvoorbeeld intensieve duurblokken of intervallen zijn al lopend of fietsend. De tijd van de oefeningen/trainingen kan variëren afhankelijk van intensiteit en doel.
De judoka bezit een grote capaciteit aan en verbeterde uitvoering van judospecifieke bewegingen (coördinatie).	Coördinatie en flexibiliteitsoefening ineen: uke staat, tori ligt op de rug met de voeten tussen de voeten van uke. Vervolgens draait tori rondom ukes benen, waarbij steeds een voet van tori tussen de benen van uke blijft. Tori draait over de bovenkant van de rug/nek rondom uke.

TRAININGSDOELEN	
De judoka bezit een grote capaciteit aan en verbeterde uitvoering van flexibiliteitsoefeningen .	Onderhoud flexibiliteit en mobiliteit met name gericht op de schouders en (boven)rug. Bijvoorbeeld door middel van yoga (dynamische lenigheidsoefeningen).
De judoka verbetert zijn beweging snell heid, wendbaarheid en reactiesnelheid.	<i>Speedladderdrills</i> gericht op ritme, coördinatie en frequentie van het voetenwerk, korte sprints gecombineerd met richtingsveranderingen. Dit kan uitgebreid worden met opdrachten (denk aan opdrukken, <i>burpees</i> , <i>koprol</i> , etc.), waarbij de opdrachten al dan niet op reactie kunnen worden uitgevoerd.

Aanbevelingen voor trainingen

Zoals in de inleiding van deze fase is omschreven, trainen deze judoka's voor het grootste deel op de RTC-sublocatie. Een keer per week hebben zij een training bij het RTC (hoofdlocatie) en, in overleg met de NTC-coach, ook eens per week bij het NTC.

In de tabel staat een algemeen voorbeeld van een weekrooster met een overzicht van het gemiddeld aantal trainingen per week en in welke vormen en doelen dat zou kunnen voorkomen. Verschillende doelen kunnen naast elkaar bestaan in een training, zoals het verbeteren van de techniek en het aeroob-vermogen. Dit judoweekschema is exclusief het beoefenen van overige sporten en lichamelijke opvoeding, indien hier nog sprake van is.

WEEKROOSTER TRAIN TRAINEN	AANTAL MOMENTEN PER WEEK
Ochtendjudo Vormen: individueel judo, athletic skills Doelen: aeroob-vermogen, techniek, tactiek, lenigheid	2 tot 3
Individuele gesprekken en groepssessies Doelen: bespreking POP en workshopvormen over bepaalde thema's	1
Kracht Vormen: haltertraining, circuit Doelen: krachttechniek, core stability, lenigheid	1 tot 2
Avondjudo Vormen: randori Doelen: anaeroob-vermogen, techniek, tactiek, snelheid	3 tot 4

WEEKROOSTER TRAIN TRAINEN	AANTAL MOMENTEN PER WEEK
Overige trainingsvormen Vormen: hardlopen/fietsen/spelsporten Doelen: aeroob- en/of anaeroob-vermogen	2
Totaal	9 tot 12

In de onderstaande tabel staat het aantal toernooien per jaar in deze fase. Deelname aan nationale toernooien hangt af van de deelname aan internationale toernooien. Met andere woorden, de internationale toernooien hebben prioriteit, daarna wordt gekeken naar welke nationale toernooien hier omheen geperiodiseerd worden.

JAAR VOOR HET PODIUM	6 (LEEFTIJD 15 JAAR)	5 (LEEFTIJD 16 JAAR)	4 (LEEFTIJD 17 JAAR)
Aantal toernooien nationaal/jaar	8 tot 10	8 tot 10	5
Aantal toernooien internationaal/jaar	5 tot 10	5 tot 10	5 tot 10
Aantal toernooien totaal/jaar	12 tot 20	12 tot 20	10 tot 15

Leerlijn prestatiegedrag

In onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de leerlijn prestatiegedrag voor de fase train trainen. In figuur 10 is te zien dat de judoka's in deze fase zich veelal in de tweede fase van ieder domein bevinden, aldus Wylleman *et al.* (2011). In het onderwijsdomein vindt mogelijk een verandering van context plaats met de overgang van de middelbare school naar het hoger onderwijs.

In de bijgevoegde tabel staan de competenties en doelstellingen die in deze fase van belang zijn voor de leerlijn prestatiegedrag en ter voorbereiding op de volgende fase en transitie.

Leeftijd	10	15	20	25	30	35
Sportieve ontwikkeling	Initiatie	Ontwikkeling	Perfectie			Discontinuatie
Psychologische ontwikkeling	School-kind	Puberteit	Adolescentie	Volwassene		
Psychosociale ontwikkeling	Ouders Broer/zus, leeftijdsgenoten	Leeft. gen. Trainer Ouders	Partner Coach - Begeleidingsstaf - Clubgenoten - Studenten			Familie (Coach) Leeftijdsgenoten
Studie-/beroepsontwikkeling	Lager onderwijs	Secondair onderwijs	(Semi-) beroepsatleet			Na-topsport beroep
			Hoger onderwijs	(Semi-) Beroepsatleet		
Financiële ontwikkeling	Familie	Familie Sportbond	Sportbond/NOC Sponsor		Familie	Werkgever
	10	15	20	25	30	35

Figuur 10 Prestatiegedrag: richting tweede transitie (Wylleman *et al.*, 2011)

DOELSTELLINGEN PRESTATIEGEDRAG TRAIN TRAINEN (-18)	COMPETENTIES
LEERDOELEN	
De judoka richt zijn aandacht langere tijd op moeilijke taken of problemen, ondanks dat hij wordt geconfronteerd met afleidingen, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling.	Aandacht richten
De judoka kiest bewust wat hij moet doen om zich langdurig te kunnen focussen.	
De judoka komt voor zichzelf op, bewaakt zijn eigen grenzen.	Zelfvertrouwen
De judoka onderneemt (spannende) activiteiten op eigen initiatief en met enthousiasme.	
De judoka durft zich kwetsbaar op te stellen en kan gemaakte fouten proactief en transparant toegeven.	
De judoka denkt na over zijn eigen prestaties en ontwikkeling en kan vragen beantwoorden als: Wat heb ik nodig om nog beter te kunnen presteren?	Reflecterend vermogen
De judoka past zijn gedrag aan, ook wanneer iets niet direct lukt, het moeilijk is of het anders gaat dan hij had gehoopt of verwacht.	Aanpassingsvermogen
De judoka kan op eigen kracht steeds beter en langer werken tot het lukt waar hij mee bezig is, ondanks vermoeidheid, verveling, bij persoonlijke teleurstelling of tegenslag.	Doorzettingsvermogen
De judoka probeert eerst zelf door te zetten, maar vraagt hulp wanneer het hem zelf niet lukt.	
De judoka analyseert de oorzaak van een probleem, bijvoorbeeld door na te denken hoe hij dit zelf eerder heeft ervaren.	Probleemoplossend vermogen
De judoka komt proactief met oplossingen voor problemen die haalbaar en nuttig zijn.	
De judoka stelt een duidelijke planning op.	Plannen

DOELSTELLINGEN PRESTATIEGEDRAG TRAIN TRAINEN (-18)	COMPETENTIES
LEERDOELEN (vervolg)	
De judoka weegt af welke activiteiten wel of niet in zijn planning passen en bijdragen aan het bereiken van het einddoel.	Plannen
De judoka heeft zijn eigen aanpak om tot een plan te komen.	
De judoka schat in en houdt focus op wat de gevolgen zijn van zijn aanpak en staat open voor nieuwe manieren om deze desgewenst te verbeteren.	Procesgericht werken
De judoka houdt rekening met wie hij waarover communiceert en zorgt dat dit inhoudelijk en qua gedrag passend en de-escalerend is in die situatie.	Communiceren
De judoka weet hoe hij zich voelt en wanneer mensen te veel van hem vragen.	Grenzen stellen & bewaken
De judoka zorgt ervoor dat hij aan anderen communiceert wanneer zij te veel van hem vragen, zodat ze niet over zijn grens gaan.	
De judoka denkt goed na alvorens hij, met de nodige zelfreflectie, tot een beslissing komt en onnodige twijfels voorkomt.	Beslissingen nemen
De judoka maakt keuzes die een logisch vervolg zijn van redenering.	
De judoka formuleert een haalbaar einddoel en faseert dit structureel in subdoelen.	Doelgericht handelen
De judoka maakt een plan hoe hij zijn einddoel wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt.	

Leerlijn voeding & gewicht

De doelstellingen voor de leerlijn voeding & gewicht tijdens de fase train trainen zijn:

DOELSTELLINGEN VOEDING & GEWICHT TRAIN TRAINEN (-18)	MAATWERKTRAJECTEN
LEERDOELEN	
De judoka kent de voedingsstoffen (macro-, micronutriënten en vocht) en weet wat de invloed is op prestatie.	Basispakket sportvoeding algemeen: • invloed van voeding op gewicht, gezondheid en presteren; • wat schep je op tijdens ontbijt, lunch en diner; • wedstrijdvoorbereiding in binnen- en buitenland; • sportdranken; • herstel; • sportvoedingssupplementen; • tussendoortjes en alcohol.
De judoka heeft inzicht in het kiezen van de voor de hem benodigde voedingsstoffen en kan de vertaling maken naar producten en hoeveelheden van ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes.	
De judoka kent de invloed van voeding op gewicht.	
De judoka kent de negatieve invloed van alcohol op gezondheid en prestatie.	
TRAININGSDOELEN	
De judoka kan een sportmaaltijd samenstellen en bereiden.	
De judoka kan de hoeveelheid vocht en koolhydraten aanpassen aan de inspanning (training en wedstrijd).	
De judoka kan zijn maaltijden aanpassen aan inspanning (training en wedstrijd).	
De judoka kan op een verantwoorde manier op het beoogde wedstrijdgewicht komen en eventueel blijven.	
VORMINGSDOELEN	
De judoka leert kritisch te kijken naar zijn eigen keuzes met betrekking tot de maaltijden en het gebruik van tussendoortjes.	
De judoka leert naar creatieve oplossingen te zoeken, wanneer tijdgebrek, planning en organisatie de keuzes van de maaltijden kunnen beïnvloeden.	

Leerlijn dopingvrije sport

De doelstellingen voor de leerlijn dopingvrije sport voor de fase train trainen zijn:

DOELSTELLINGEN DOPINGVRIJE SPORT TRAIN TRAINEN (-18)	MAATWERKTRAJECTEN
DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)	Workshop zilver door de Dopingautoriteit
Leerdoelen	
De judoka weet waar hij informatie kan vinden over dopingvrij sporten.	
De judoka weet dat en waar hij een True Winner statement kan maken.	
ANTIDOPINGREGLEMENT EN -ORGANISATIES	
Vormingsdoelen	
De judoka begrijpt de structuur en organisatie van het antidopingbeleid.	
Leerdoelen	
De judoka weet dat er verschillende soorten dopingovertredingen zijn.	
De judoka weet welke standaardsancties er staan op het maken van een (herhaalde) dopingovertreding.	
De judoka kent de consequenties van een dopingovertreding al dan niet in teamverband.	
De judoka kent de Dopingautoriteit en de World Anti-Doping Agency (WADA) en weet waar deze organisaties voor staan.	
DOPINGLIJST	
Leerdoelen	
De judoka kent de globale indeling van de dopinglijst met de onderverdeling binnen of buiten wedstrijdverband en dat alcohol en bètablokkers in bepaalde sporten verboden zijn.	

Leerdoelen (vervolg)	
De judoka kent het principe van strict liability.	
MEDICATIE EN DISPENSATIE & GENEESMIDDELEN DISPENSATIE (GDS) JUDOKA	
Leerdoelen	
De judoka weet waar hij informatie kan vinden over de procedure voor het aanvragen van medische dispensatie.	
De judoka weet dat hij een kopie van het dispensatieformulier altijd naar toernooien moet meenemen (ook in het buitenland).	
VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUID VLEES	
Leerdoelen	
De judoka weet van het Nederlandse Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT).	
De judoka weet dat de meeste drugs op de dopinglijst staan.	
De judoka weet dat drugsgebruik tot lange tijd na gebruik alsnog kan leiden tot een positieve dopingtest.	
DOPINGCONTROLE	
Leerdoelen	
De judoka weet welke soort dopingcontroles er kunnen zijn (urine-en bloedanalyse).	
De judoka weet dat hij een officiële dopingcontrole nooit mag weigeren.	

Rol trainers & coaches

Elke fase vraagt om specifieke competenties van een trainer/coach. Hieronder staat de rol omschreven die nodig is in de fase train trainen:

- De judocoach stelt een sporttechnisch meerjarenplan op en bij, met periodisering voor elk individueel talent. Hij is verantwoordelijk voor het opstellen en bijstellen van een trainings- en wedstrijdjaarplan, weekplan en dagplan voor elk individueel talent. Dat wordt opgemaakt aan de hand van de gestelde doelen en naar aanleiding van een dagelijkse monitoring en analyse van belasting en belastbaarheid (via logboekstelsysteem).

- De judocoach houdt rekening met de belangrijkste aandachtspunten behorende bij de adolescentie, de fysieke groei, biologische rijping en gedragsontwikkeling bij het opstellen van het programma en het trekken van conclusies.
- De judocoach ondersteunt de talentvolle judoka in het stellen van doelen en evalueert deze regelmatig met hem (zelfreflectie). Aan de hand hiervan stelt de coach trainingsschema's op en past deze zo nodig aan.
- De judocoach staat in verbinding met de opleidingsfase voorafgaand aan de fase train trainen en scout talenten bij trainingen, wedstrijden of zelf-georganiseerde bijeenkomsten, in overleg met collega-trainers.
- De judocoach organiseert en geeft trainingen en coaching die aansluiten bij de doelstellingen van zowel de individuele judoka's als ondersteunend aan het groepsproces.
- De judocoach creëert en bewaakt een veilige leeromgeving, waarin alle prestatiebepalende factoren aan bod komen en waar respect, toewijding en integriteit de norm zijn.
- De judocoach begeleidt de judoka's op het gebied van leef- en trainingssituatie, maakt knelpunten bespreekbaar en ondersteunt hierbij in het nemen van acties.
- De judocoach stimuleert judoka's om continu bezig te zijn met hun persoonlijke ontwikkeling.
- De judocoach begeleidt judoka's bij (inter)nationale wedstrijden, is verantwoordelijk voor het opstellen van leer- en ontwikkeldoelen met sporters rondom wedstrijden, zodat ze onder optimale omstandigheden leren presteren. De judocoach heeft (tijdens evenementen) een voorbeeldfunctie in het vertonen van juist gedrag.
- De judocoach staat in goede verbinding met alle betrokkenen (ouders, school, begeleidingsteam, besturen, JBN, etc.) met als doel het creëren van omstandigheden die optimaal bijdragen aan de ontwikkeling van de judoka. Met name de onderlinge communicatie tussen de verschillende betrokken coaches vraagt extra aandacht, zodat programma's goed op elkaar afgestemd worden.
- De judocoach is proactief in het delen van opgedane kennis en ervaring met andere trainers en doelgroepen, met als doel het verbeteren van de opleiding voor de Nederlandse judotalenten.
- Om optimaal inzetbaar te blijven is de judocoach verantwoordelijk voor uitbreiding van de eigen kennis en het op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen in het werkgebied.
- De judocoach werkt volgens de visie van het JBN MJOP. Hij heeft een belangrijke centrale rol om de judoka op te leiden tot zelfstandig sporter. Hij laat de judoka op het juiste moment los op weg naar een volgende fase.

Rol verzorgers of ouders

In deze fase gaan judoka's zich steeds meer specialiseren richting het wedstrijdjudo. Trainingen zijn gericht op het maken van meer gerichte en intensievere trainingsuren. Het wordt een steeds grotere uitdaging om dit optimaal te kunnen combineren met school, familie en vrienden. Daarom moeten er met regelmaat weloverwogen keuzes gemaakt worden die de judoka ondersteunen in zijn doelstellingen.

Ook in deze fase hebben (gast)ouders een adviserende en faciliterende rol:

- Kinderen komen zowel fysiek als mentaal voor diverse (on)voorziene uitdagingen te staan. Dit vraagt om ondersteuning en begeleiding op weg naar autonomie van de judoka.
- Meedoen aan wedstrijden wordt belangrijker onder andere om de tijdens trainingen geleerde vaardigheden adequaat te leren toepassen tijdens wedstrijden. De focus ligt daarom vooral op de uitvoering, het proces en de beleving, in plaats van louter op het eindresultaat.

- Zorg voor een stabiele thuisbasis, met voldoende structuur en een vast ritme, goede voeding en een open communicatie. Help kinderen plezier te houden in het wedstrijdjudo en de combinatie school en judo.
- Pubers hebben meer slaap nodig dan volwassen (gemiddeld negen uur per dag). Door de grote lichamelijke veranderingen in de pubertijd (zoals de groeispurt) en daarnaast de hoeveelheid trainingen, heeft het lichaam extra rust nodig. Bedtijd in deze fase ligt gewoonlijk tussen 21.30 en 22.30 uur.
- Stimuleer kinderen vooral zelfreflectie te ontwikkelen op individuele groeiprocessen en om daarin zo autonoom mogelijk keuzes te maken.

Rol JBN

De judobond heeft een rol in de ontwikkeling van talentvolle judoka's richting de top. In de fase train trainen is deze rol als volgt:

- De JBN biedt talentvolle judoka's een talentstatus wanneer zij voldoen aan het ontwikkelde talentprofiel. Daarmee krijgen judoka's onder andere toegang tot de Topsport Talentschool.
- De JBN heeft talentvolle judoka's in deze fase in beeld. Zij volgen een aan de JBN gelieerd (fulltime-) opleidingstraject op het RTC met (inter)nationale uitzendingen.
- De JBN legt de vorderingen in het opleidingsproces van judoka's vast in een gestandaardiseerd volgsysteem. Deze data worden gebruikt om het ontwikkelproces van de judoka in kaart te brengen alsook voor analyses op het gebied van talentherkenning.
- De JBN organiseert workshops en stimuleert kennisdeling op het gebied van training en begeleiding van talentvolle judoka's voor coaches.
- De JBN werkt met een team van specialisten met als aandachtsgebieden: voeding, (para)medisch, prestatiegedrag en fysiek.
- De JBN biedt een platform waarop bovengenoemde experts en coaches kennis en ervaringen kunnen uitwisselen.
- De JBN investeert in de scouting en ontwikkeling van topcoaches.
- De JBN heeft een beleid voor judoka's die afvallen voor de topsportrichting. De JBN heeft een beleid voor judoka's die afvallen voor de topsport, maar actief willen blijven op een ander dan aanvankelijk beoogd niveau in het judo.

Rol onderwijs

- De talentvolle judoka (met een NOC*NSF-talentstatus) volgt in deze fase het middelbaar onderwijs, bij voorkeur aan een van de Topsport Talentscholen.
- Ouders worden geïnformeerd over de instellingen (mbo, hbo, wo) die zich hebben aangesloten bij het actieplan FLexibel Onderwijs en Topsport (FLOT). Deze instellingen hebben afspraken gemaakt over de organisatie van het onderwijs voor topsporters.

7





Leren presteren

De vijfde fase van het meerjarenopleidingsplan is leren presteren. Hierin wordt de basis gelegd om op het allerhoogste niveau te kunnen presteren. Vooral het opdoen van ervaring op het hoogst mogelijk niveau is van belang alsmede het optimaliseren van het trainingsproces, toewerkend naar een maximale belasting en prestatie.

De transitie naar een nog serieuzere aanpak en keuze voor de topsport betekent opnieuw een overgang en mogelijke veranderingen in het leven van de talentvolle judoka. Prestatiegedragcompetenties gaan daarmee hand in hand, zodat de judoka voorbereid is op de transities. Alle individuele prestatiebepalende factoren worden optimaal ingevuld door een begeleidingsteam van experts, aangestuurd door de trainer/coach van het betreffend opleidingstraject (RTC of NTC).

De kalenderleeftijdssrange van talentvolle judoka's in deze fase ligt tussen de 18 en 21 jaar.

Uitgangspunten

Bij de fase leren presteren zijn de volgende uitgangspunten belangrijk:

- Het verfijnen en optimaliseren van de technische en tactische aspecten in het wedstrijdjudo.
- De trainingsbelasting op individuele basis uitbouwen tot een maximale belasting (individuele periodisering).
- De judoka neemt deel aan toernooien op passend en zo hoog mogelijk niveau.
- Talentvolle judoka's volgen een fulltime-programma bij het NTC of RTC met daarbij alle faciliteiten en experts die voor deze fase noodzakelijk zijn.
- Integratie van videoanalyse in het trainingsproces van de judoka.
- De medische begeleiding richt zich op het voorkomen van overtraining en blessures en het krijgen van inzicht in de maximale belastbaarheid van de judoka (consequent monitoren).
- Het proces van zelfstandig de keuze maken voor een leven als topsporter en weten op welke wijze hij daar invulling aan geeft.
- Rekening houden met de persoonlijke (levens)ontwikkeling van de judoka.
- Toewerken naar het vermogen om te kunnen pieken op vooraf gestelde piekmomenten en kunnen omgaan met prestatiedruk.
- Het proces beheersen om een sterkte-zwakteanalyse te maken van trainingen en wedstrijden en deze te reflecteren.
- Het proces beheersen van optimaal communiceren over alle prestatiebepalende factoren met de trainer/coach, het begeleidingsteam en trainingsgenoten om zo tot een optimale trainingsomgeving te komen.
- Er heerst een positieve sportcultuur waarin normoverschrijdend gedrag niet wordt getolereerd en ethische kwesties transparant met betrokkenen besproken en gemonitord worden, zoals gewichtsproblematiek, mentale problemen, etc.
- De judoka traint met optimale trainingsgenoten, dat wil zeggen dat ze elkaar op verschillende prestatiebepalende factoren (leerlijnen) kunnen ondersteunen of uitdagen.

Leerlijn techniek

De doelstellingen voor de leerlijn techniek voor de fase leren presteren zijn:

DOELSTELLINGEN TECHNIEK LEREN PRESTEREN (-21)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
ALGEMEEN	
Leerdoelen	
De judoka weet oplossingen of technieken gericht op specifieke tegenstanders.	Een tegenstander analyseren: goed doorgronden en inzien of aanvoelen waar de kansen, gevaren en (on)mogelijkheden liggen.
De judoka kan zelfstandig een videoanalyse uitvoeren en dit gebruiken in training en wedstrijden.	
De judoka ontwikkelt eigen inzicht in het toepassen van oplossingen voor situaties en tegenstanders.	
Trainingsdoelen	
De judoka specialiseert volgens een individueel plan.	Werk samen met de judoka het POP uit. Omschrijf niet te veel doelstellingen in een keer. Maak een werkbaar document en deel dit met de betrokken trainers.
NAGE-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan focussen op zijn eigen technisch plan.	Houd tijdens de trainingen toezicht of dat wat er getraind wordt, bijdraagt aan het POP van de judoka. Ga uit van de eigen ontwikkeling, niet van die van tegenstanders of concurrenten.
De judoka kan zijn specialiteiten verbeteren met verschillende pakkingen en uitgangsposities.	1. Specialiteit verbeteren: trainen van het moment en gevoel, zonder weerstand (ontspannen kumi-kata van uke), lage intensiteit. 2. Verschillende pakkingen, tori verbreekt basis-, rug-, nekpakking en bepaalt de bewegingsrichting voor zijn bloktechniek. 3. Uitgangspositie, ai-yotsu of kenka yotsu: tori bouwt door naar eigen kumi-kata en bepaalt bewegingsrichting voor de eigen bloktechniek.

NAGE-WAZA (vervolg)	
Trainingsdoelen	
De judoka kan worpen harder en explosiever toepassen, ook met weerstand van uke.	Maak gebruik van een valmat en laat tori verschillende uke's achter elkaar werpen op die valmat. Train bewust op explosiviteit, klap het ritme mee of roep waardoor er versnelling in de worp komt. Aanvallen en (trachten te) werpen met een tweede uke die weerstand geeft. Werpen vanuit stilstand of beweging op snelheid en explosiviteit. Werpen waarbij uke <i>hara tai sabaki</i> geeft.
NE-WAZA	
Trainingsdoelen	
De judoka kan technieken en combinaties met weerstand trainen.	Tori werpt uke naar buik-, rug- of bokpositie en tori volgt met een ne-wazatechniek, waarbij uke weerstand biedt of ook mag aanvallen.
De judoka kan verdedigen, dichthouden en mate forceren.	20, 40 of 60 seconden verdedigen in buik-, bok-, rugpositie of tussen de benen.
RANDORI	
Trainingsdoelen	
De judoka kan tempowisselingen en versnellingen uitvoeren.	Werk in randori met blokken waarin versnelling zit, gebruik intervalvormen in sprintjes of oefenvormen waarbij je inspanning en relatieve ontspanning inbouwt. Dit kunnen sprintjes zijn, maar het kan ook met touwklimmen of verschillende vormen van kumi-kata (20 seconden inspannen, 10 seconden rust). In een randori van 3, 4 of 5 minuten gaat tori 20, 30 of 60 seconden versnellen met aanvallen. Tori probeert te scoren. Golden score na elke randori.
De judoka kan veel vormen met opdrachten en kumi-kata-situaties uitvoeren.	Tori maakt direct als eerste kumi-kata bij uke en zoekt een score. Tori verbreekt eerst de kumi-kata van uke en maakt daarna een eigen kumi-kata en zoekt score.
De judoka kan afdwingen dat de opening of situatie ontstaat om te kunnen scoren.	Afdwingen door eigen voorkeurskumi-kata, tori zoekt de score. Tori heeft eigen kumi-kata, creëert ruimte en zoekt de score. Tori heeft eigen kumi-kata, bereidt eigen techniek voor met kleine aanvallen of schijnbewegingen en zoekt de score.

RANDORI (vervolg)	
Trainingsdoelen	
De judoka is zich goed bewust van de richting van bewegen en aanvallen van zijn tegenstander: hij weet in welke richting hij wel of niet moet bewegen.	1. Rechts-rechts: tori cirkelt linksom en zoekt de score. Links-links: tori cirkelt rechtsom en zoekt de score. 2. Tori beweegt voor- en achterwaarts.

Leerlijn tactiek & wedstrijden

In de onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de leerlijn tactiek & wedstrijden binnen de fase leren presteren.

DOELSTELLINGEN TACTIEK & WEDSTRIJDEN LEREN PRESTEREN (-21)	OEFEENVORMEN & TOELICHTING
VORMINGSDOELEN	
De judoka leert presteren en winnen.	
De judoka kan samenwerken met verschillende coaches: geen afhankelijkheid van één coach.	Laat judoka's bewust door andere coaches begeleiden. Evalueer goed wat er goed en fout ging. Wat heeft de judoka zelf in de hand?
De judoka is zich goed bewust van zijn eigen technische en tactische kwaliteiten en sterke en zwakke punten.	Maak gebruik van POP-formulieren, coachgesprekken en evaluatiegesprekken om deze factoren inzichtelijk te krijgen. Maak gebruik van een goede <i>goalsetting</i> strategie. Hierin komen terug: • verschillende soorten doelen zoals droomdoelen, procesdoelen, prestatiedoelen en resultaatdoelen met betrekking tot alle leerlijnen; • benchmarking; • plan van uitvoering.
De judoka communiceert open met zijn omgeving en neemt hierin zelf initiatief.	

VORMINGSDOELEN (vervolg)	
De judoka heeft zicht op zijn langetermijnplanning richting de volgende fase.	Als trainer/coach neem je de judoka mee in de planning, zodat die inzicht krijgt in bijvoorbeeld periodisering van kracht-/fysieke training en judotrainingen. De judoka krijgt inzicht in wanneer hij omvang dan wel kwaliteit maakt, wanneer technieken in worden geslepen en in welke periodes nieuwe technieken worden aangeboden.
TRAININGSDOELEN	
De judoka kan wedstrijden evalueren aan de hand van videoanalyse en weet dit om te zetten naar trainingsdoelen.	De judoka moet tijdens/na videoanalyse gebruik kunnen maken van coachgesprekken, evaluatiegesprekken en gesprekken waarin wordt gewerkt aan zijn of haar totale ontwikkeling.
De judoka kan domineren tegen buitenlandse judostijlen.	Dit werkt het beste in wedstrijden en randori tegen buitenlandse judoka's. Faciliteer dit in de eigen trainingsomgeving tijdens techniektrainingen (uitleg en oefenen) en tijdens randoritrainingen. Houd bijvoorbeeld minutenspelletjes (afstand tegen body-to-body of juist dichtbij komen, domineren in pakking, oplossen van onorthodoxe pakkingen, etc.). Het doel is niet alleen het technisch kunnen uitvoeren van een strategie, maar vooral ook het aanvoelen wanneer voor welke strategie gekozen wordt.
De judoka kan een tactisch plan consequent uitvoeren om zodoende een wedstrijd te controleren en daarmee de kans op winst zo groot mogelijk te maken. De judoka kan zelf schakelen om het plan vast te houden. De judoka kan hierin keuzes maken zonder het overzicht te verliezen.	De judoka moet allereerst beschikken over de tactische kennis om een plan uit te voeren. Dit plan moet goed aansluiten bij de fysieke capaciteiten van de judoka. Het is belangrijk dat een judoka naast een plan uitvoeren, ook kan lezen wat er gebeurt in een wedstrijd zodat hij of zij kan anticiperen op mogelijke veranderingen.
De judoka kan een voorsprong vasthouden of verdedigen: een wedstrijd uitjudoën.	Creëer stresssituaties in de training. Zorg dat iemand een wedstrijd moet uitjudoën. Zet de situatie als trainer neer, geef de resterende tijd aan en de tijd op het scorebord. Vervolgens kun je ervoor kiezen om dit met twee mensen voor de hele groep te doen, de druk wordt dan nog groter.

Leerlijn fysiek

In deze fase gaat het volume en de intensiteit van de trainingen verder omhoog en wordt er steeds meer volgens een individueel fysiek trainingsplan gewerkt afhankelijk van de biologische leeftijd en gebaseerd op een dubbele periodisering.

DOELSTELLINGEN FYSIEK LEREN PRESTEREN (-21)	OEFEENVORMEN & TOELICHTING
VORMINGSDOELEN	
De judoka herkent fysieke reacties van het lichaam op de verschillende trainingsmethoden en kan aan de hand daarvan samen met de coach het programma bijsturen.	De judoka houdt een logboek bij om de belasting, belastbaarheid en herstel te monitoren.
De judoka leert wat nodig is om toe te werken naar een piekmoment.	
De judoka leert fysieke grenzen opzoeken, aangeven en verschuiven.	
LEERDOELEN	
De judoka begrijpt hoe hij zelf verschillende trainingsmethoden op elkaar kan afstemmen.	
TRAININGSDOELEN	
De judoka ontwikkelt, stabiliseert en maximaliseert alle fysieke componenten in algemene zin.	Plan krachttraining in als onderdeel van de periodisering. Aandacht voor maximaalkracht, krachthuoudingsvermogen, explosieve kracht en snelkracht. Stem goed af met de andere trainingseenheden (zowel micro als macro). Dosering en belasting vindt plaats op basis van maximale- en submaximale tests. Waar mogelijk doseren op basis van metingen van de maximale bewegingssnelheid.

TRAININGSDOELEN (vervolg)	
De judoka heeft een technisch correcte uitvoering van halter-/krachtoefeningen en ontwikkelt verder het krachthuoudingsvermogen, de snelkracht en maximaalkracht.	Kies de oefenstof, belasting en dosering op basis van een nauwkeurige analyse van de strek-, stabilisatie- en rotatieketens van de judoka. Krachttraining kan zich daarbij richten op de zwakste schakels binnen de keten, om de totale keten te versterken. Richt de oefenstof op de strekketen, duw- en trekactie, rotatiekracht in trekken en duwen vanuit verschillende posities en in verschillende richtingen. Maak gebruik van vrije gewichten. Varieer in oefeningen voor alle spiergroepen in het lichaam, werk met complexe oefeningen over meerdere spieren en gewrichten: squat, deadlift, lunges, <i>snatch</i>, <i>clean</i>, <i>high pull</i>, bench pull, <i>pull up</i>, <i>dips</i>, row-oefeningen (<i>cable</i>, dumbbell, <i>single arm</i>), press-oefeningen (<i>barbell</i>, dumbbell, <i>shoulder push</i>, <i>military</i>), oefeningen met rotatie vanuit de romp en touwklimsessies.
De judoka bouwt de spiermassa verder op afhankelijk van het specialisme en gewichtsklasse van het individu.	Kies de oefenstof van de krachttraining zorgvuldig aan de hand van de analyse van de judoka.
De judoka ontvangt gevarieerde krachtprikkels, afwisselend met simpele tot complexe halteroefeningen.	Als voorbeeld explosiviteit strekketen: voorslaan vanaf de grond, voorslaan vanuit hang, <i>single leg</i> voorslaan, voorslaan met waterzak, trekken vanaf de grond, trekken vanuit hang, voorslaan met uitstoten, etc. De keuze van de oefeningen hangt af van het individu en de periodisering.
De judoka blijft continu werken aan de individuele aandachtspunten.	Richt de oefenstof zowel op het verbeteren van de zwakke punten van de judoka als op het ondersteunen of versterken van de goede punten.
De judoka is coördinatief als integraal onderdeel van alle fysieke trainingsdoelen, als voorwaarde voor het verbeteren van de kwaliteit van bewegen en het verhogen van de belasting, intensiteit en omvang.	Bied veel variatie in trainingsvormen, energiesystemen en oefeningen aan.

TRAININGSDOELEN (vervolg)	
De judoka past flexibiliteit -lenigheidsoefeningen toe en heeft een functionele bewegingsuitslag als integraal onderdeel van alle fysieke trainingsdoelen, als voorwaarde voor het waarborgen van kwalitatief goede bewegingen met toenemende belasting, intensiteit en omvang.	Onderhoud en/of extra aandacht voor specifieke gebieden op basis van individuele analyse.
De judoka kan zijn mobiliteitsroutine verfijnen en aanpassen aan de omstandigheden.	
De judoka optimaliseert zijn bewegingssnelheid afhankelijk van de omstandigheden en zijn specialisme.	<i>Speedladderdrills</i> gericht op ritme, coördinatie en frequentie van het voetenwerk, korte sprints gecombineerd met richtingsveranderingen. Dit kan uitgebreid worden met opdrachten (denk aan opdrukken, <i>burpees</i> , koprol, etc.), waarbij de opdrachten al dan niet op reactie kunnen worden uitgevoerd.
De judoka ontwikkelt het aerobe- en anaerobe- systeem verder zodat het optimaal functioneert tijdens belangrijke wedstrijden.	Train het aerobe-vermogen door lange duurblokken op lage intensiteit in te bouwen, of door middel van extensieve intervalvormen. Judospecifieke aerobe-trainingen zijn: • uchikomi (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • nage-komi, laag-intensief (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • kumi-katavormen, laag-intensief; • randori ne-waza. A-specifieke trainingen zijn bijvoorbeeld rustige duur-, of intervaltrainingen, hardlopend of fietsend. Train het anaerobe-vermogen door blokken met een hartfrequentie rondom de anaerobe-drempel uit te voeren. Judospecifieke anaerobe-trainingen zijn bijvoorbeeld: • speeduchikomi; • nage-komi, hoog-intensief (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • judospecifieke tabatavormen; • kumi-katavormen hoog-intensief; • randori tachi-waza. A-specifieke trainingen zijn bijvoorbeeld intensieve duurblokken of intervallen, al lopend of fietsend. Stem doelen en doseringen van de trainingen specifiek af op basis van een analyse (monitoring effecten van de trainingen) van de individuele judoka.

TRAININGSDOELEN (vervolg)	
	Voorbeelden van aerobe-intervalvormen: 15 keer 1 minuut rennen en 1 minuut wandelen, of 10 keer 2 minuten fietsen met 30 tot 60 seconden rust. Bepaal individueel en bouw uit tot het gewenst niveau. Voorbeelden van lange duurblokken zijn: blokken van 4 keer 5 minuten met 4 minuten rust. Anaeroob: dezelfde blokken zijn mogelijk, maar dan met een hogere intensiteit (tegen anaerobe-drempel).

Aanbevelingen voor trainingen

Talentvolle judoka's trainen volledig binnen het NTC of RTC. In de tabel staat een algemeen voorbeeld van een weekrooster met een overzicht van het gemiddeld aantal trainingen per week en in welke vormen en doelen dit kan worden aangeboden.

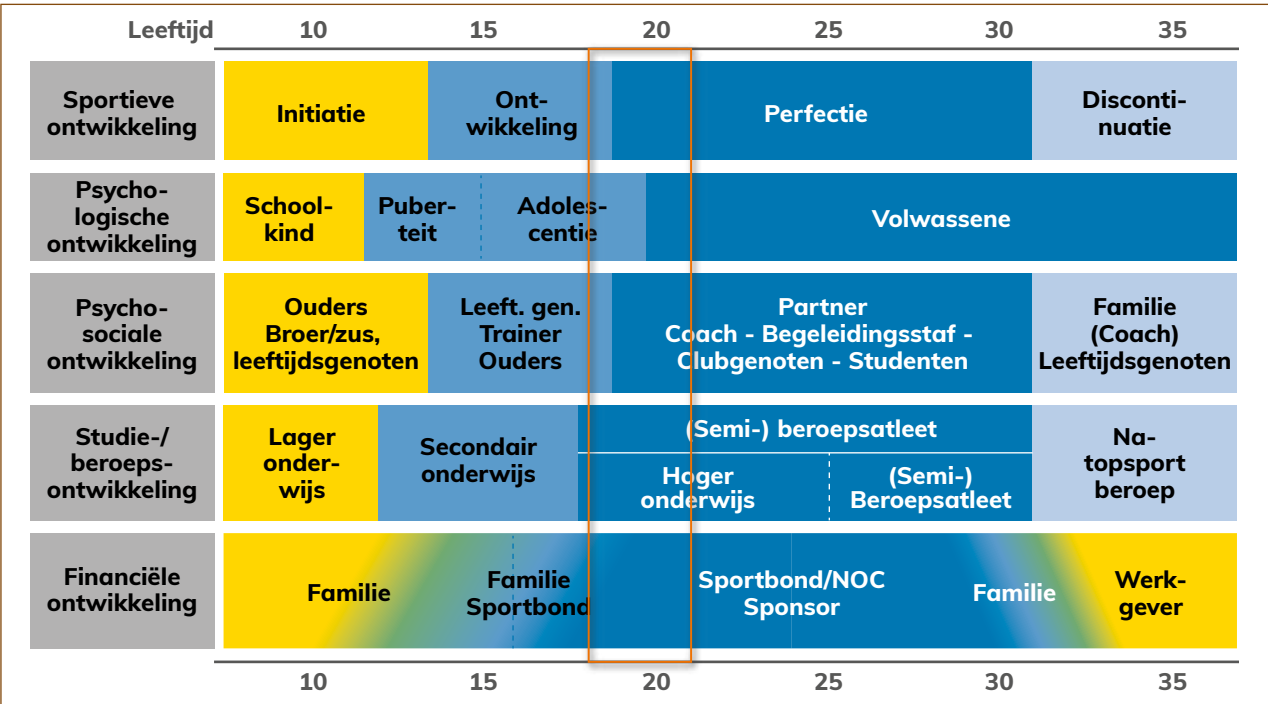
WEEKROOSTER LEREN PRESTEREN	AANTAL MOMENTEN PER WEEK
Ochtendjudo Vormen: individueel judo, athletic skills Doelen: aeroob-vermogen, techniek, tactiek, lenigheid	3 tot 4
Individuele gesprekken en groepsessies Doelen: bespreking POP en workshopvormen over bepaalde thema's	1
Kracht Vormen: haltertraining, circuit, plyometrie Doelen: krachthuoudingsvermogen, snelkracht, maximaalkracht, lenigheid	2 tot 3
Avondjudo Vormen: randori Doelen: anaeroob-vermogen, techniek, tactiek, snelheid	4
Overige trainingsvormen Vormen: hardlopen, fietsen, high intensity intervaltraining (hiit), spelsporten Doelen: aeroob- en/of anaeroob-vermogen	2 tot 3
Totaal	12 tot 15

In onderstaande tabel staan het aantal toernooien per jaar in deze fase.

JAAR VOOR HET PODIUM	3 (LEEFTIJD 18 JAAR)	2 (LEEFTIJD 19 JAAR)	1 (LEEFTIJD 20 JAAR)
Aantal toernooien nationaal/jaar	3	3	3
Aantal toernooien internationaal/jaar	12	12	12
Aantal toernooien totaal/jaar	12 tot 15	12 tot 15	12 tot 15

Leerlijn prestatiegedrag

In onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de leerlijn prestatiegedrag voor de fase leren presteren. In figuur 11 is te zien dat de judoka's in deze fase meestal te maken krijgen met de transitie van junior naar senior. Op gebied van alle vijf de domeinen verandert de context en vraagt daarom om het aanleren van nieuwe of gevorderde vaardigheden en competenties.



Figuur 11 Prestatiegedrag: tweede transitie (Wylleman et al., 2011)

DOELSTELLINGEN PRESTATIEGEDRAG LEREN PRESTEREN (-21)	COMPETENTIES
LEERDOELEN	
De judoka heeft de gewoonte te reflecteren op zijn eigen gedrag, gedachten en gevoel in allerlei situaties, zodat hij proactief en transparant aan betrokkenen verbeterpunten kan formuleren voor zijn prestaties en ontwikkeling.	Reflecterend vermogen
De judoka past zijn gedrag en houding makkelijk en zonder problemen aan zodat hij zijn doel kan bereiken, ongeacht de situatie waarmee hij wordt geconfronteerd.	Aanpassingsvermogen
De judoka is vastberaden om in moeilijke situaties door te gaan tot hij zijn doel heeft bereikt, door rustig en kalm zijn plan uit te voeren.	Doorzettingsvermogen
De judoka zorgt dat mensen hem helpen wanneer hij dat nodig heeft.	
De judoka weegt de feedback die hij krijgt af en bekijkt hoe hij het kan gebruiken.	Communiceren
De judoka kan belangrijke kenmerken van een probleem identificeren en analyseren.	Probleemoplossend vermogen
De judoka bekijkt een probleem vanuit verschillende benaderingen en invalshoeken en kiest de best passende oplossing.	
De judoka maakt een gedetailleerd plan van aanpak met mijlpalen en meetmomenten.	Plannen
De judoka controleert en evalueert zijn eigen activiteiten, en past zijn plannen aan wanneer dat nodig is, zodat hij zijn deadlines en doelen haalt.	
De judoka werkt stap voor stap naar zijn einddoel en behoudt daarbij overzicht.	Procesgericht werken
De judoka heeft geduld en vertrouwen in zijn leerprocessen.	
De judoka is in staat te overzien dat sommige acties niet direct resultaat opleveren, maar bijdragen aan een lange termijn doel en ontwikkeling.	

DOELSTELLINGEN PRESTATIEGEDRAG LEREN PRESTEREN (-21)	COMPETENTIES
LEERDOELEN (vervolg)	
De judoka blijft alert hoe hij dit proces kan verbeteren of versnellen.	Procesgericht werken
De judoka kiest bewust wanneer, hoe en met wie hij communiceert, zodat zijn communicatie leidt tot het gewenste resultaat.	Communiceren
De judoka zorgt ervoor dat hij zelf en anderen niet over zijn grenzen gaan, ook al ervaart hij druk om dit toch te doen.	Grenzen stellen & bewaken
De judoka spreekt mensen erop aan wanneer ze over zijn grens gaan en kan dit ook non-verbaal aangeven door bijvoorbeeld afstand te nemen.	
De judoka is proactief in het bewaken van zijn persoonlijke grenzen.	
De judoka zorgt ervoor dat hij een balans creëert tussen zijn topsport, zijn school of werk en het onderhouden van vriendschappen en sociale relaties.	Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl
De judoka kiest voor de juiste voeding en voldoende herstel, zodat hij zich optimaal kan ontwikkelen.	
De judoka houdt onder stress vast aan zijn eigen oordeel en blijft doen wat belangrijk is.	Presteren onder druk
De judoka herkent wat voor hem spanning veroorzaakt en wat daarvan het effect op hem is.	
De judoka blijft zijn taak effectief uitvoeren onder druk of stress.	
De judoka heeft een manier om tot een goede beslissing te komen in verschillende situaties.	Beslissingen nemen
De judoka maakt een inschatting van de consequenties van zijn beslissing.	
De judoka kan uitleggen hoe en waarom hij tot zijn keuzes is gekomen.	

DOELSTELLINGEN PRESTATIEGEDRAG LEREN PRESTEREN (-21)	COMPETENTIES
LEERDOELEN (vervolg)	
De judoka doet zijn best om zijn persoonlijke doelen te bereiken.	Doelgericht handelen
De judoka houdt focus op zowel zijn persoonlijke tussendoelen als zijn einddoel en stelt deze al dan niet bij waar en wanneer nodig.	

Leerlijn voeding & gewicht

In onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de leerlijn voeding & gewicht voor de fase leren presteren. Deze doelstellingen zijn gelijk aan de fase train trainen, waarbij waar nodig maatwerk kan worden toegepast.

DOELSTELLINGEN VOEDING & GEWICHT LEREN PRESTEREN (-21)	MAATWERKTRAJECTEN
LEERDOELEN	
De judoka kent de voedingsstoffen (macro-, micronutriënten en vocht) en weet wat de invloed is op prestatie.	Basispakket sportvoeding algemeen: • invloed van voeding op gewicht, gezondheid en presteren; • wat schep je op tijdens ontbijt, lunch en diner; • wedstrijdvoorbereiding in binnen- en buitenland; • sportdranken; • herstel; • sportvoedingssupplementen; • tussendoortjes en alcohol.
De judoka heeft inzicht in het kiezen van de voor de hem benodigde voedingsstoffen en kan de vertaling maken naar producten en hoeveelheden van ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes.	
De judoka kent de invloed van voeding op gewicht.	
De judoka kent de negatieve invloed van alcohol op gezondheid en prestatie.	
TRAININGSDOELEN	
De judoka kan een sportmaaltijd samenstellen en bereiden.	
De judoka kan de hoeveelheid vocht en koolhydraten aanpassen aan de inspanning (training en wedstrijd).	

TRAININGSDOELEN (vervolg)	
De judoka kan zijn maaltijden aanpassen aan inspanning (training en wedstrijd).	
De judoka kan op een verantwoorde manier op het beoogde wedstrijdgewicht komen en eventueel blijven.	
VORMINGSDOELEN	
De judoka leert kritisch te kijken naar zijn eigen keuzes met betrekking tot de maaltijden en het gebruik van tussendoortjes.	
De judoka leert naar creatieve oplossingen te zoeken, wanneer tijdgebrek, planning en organisatie de keuzes van de maaltijden kunnen beïnvloeden.	

Leerlijn dopingvrije sport

De doelstellingen voor de leerlijn dopingvrije sport voor de fase leren presteren zijn:

DOELSTELLINGEN DOPINGVRIJE SPORT LEREN PRESTEREN (-21)	MAATWERKTRAJECTEN
DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)	Workshop goud door de Dopingautoriteit
Vormingsdoelen	
De judoka wil op eigen kracht het beste uit zichzelf halen.	
De judoka heeft een alerte houding ten aanzien van dopinggebruik in zijn sportomgeving.	
Leerdoelen	
De judoka kent de geoorloofde alternatieven om op eigen kracht het beste uit zichzelf te halen (onder andere training, voeding, mentaal, materiaal, techniek, technologie, tactiek, innovatie, etc.)	
De judoka weet waar hij (anoniem en in vertrouwen), (geruchten of signalen van) dopingovertredingen kan melden.	

ANTIDOPINGREGLEMENT EN –ORGANISATIES	
Vormingsdoelen	
De judoka begrijpt de structuur en organisatie van het antidopingbeleid.	
Leerdoelen	
De judoka weet dat er verschillende soorten dopingovertredingen zijn.	
De judoka weet welke standaardsancties er staan op het maken van een (herhaalde) dopingovertreding.	
De judoka kent de consequenties van een dopingovertreding al dan niet in teamverband.	
De judoka kent de Dopingautoriteit en de WADA en weet waar deze organisaties voor staan.	
DOPINGLIJST	
Vormingsdoelen	
De judoka heeft een alerte houding om te voorkomen dat er verboden stoffen of afbraakproducten van verboden stoffen in zijn lichaam terechtkomen.	
MEDICATIE EN DISPENSATIE EN GENEESMIDDELEN DISPENSATIE (GDS) JUDOKA	
Vormingsdoelen	
De judoka heeft een alerte houding ten opzichte van medicatiegebruik.	
De judoka is nauwkeurig bij het controleren van zijn medicatie.	
De judoka neemt zijn verantwoordelijkheid bij het aanvragen van een medische dispensatie.	
Leerdoelen	
De judoka weet dat het verstandig is om eventueel benodigde medicatie vanuit Nederland (in de originele verpakking) naar het buitenland mee te nemen.	

Leerdoelen	
De judoka is op de hoogte van het feit dat medicijnen in het buitenland kunnen verschillen van samenstelling ten opzichte van Nederland.	
Trainingsdoelen	
De judoka kan zijn medicijnen controleren.	
De judoka kan een medische dispensatie aanvragen (indien nodig).	
VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DRUGS EN VERVUID VLEES	
Vormingsdoelen	
De judoka heeft een kritische houding ten opzichte van voedingssupplementen.	
De judoka is nauwkeurig bij het controleren van zijn voedingssupplementen.	
De judoka heeft een afwijzende houding ten aanzien van drugsgebruik.	
Leerdoelen	
De judoka weet dat voedingssupplementen altijd per batchnummer gecontroleerd moeten worden.	
De judoka weet dat vlees in China en Mexico vervuild kan zijn met dopinggerelateerde producten.	
Trainingsdoelen	
De judoka kan voedingssupplementen controleren in het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT).	
DOPINGCONTROLE	
Vormingsdoelen	
De judoka heeft een meewerkende houding bij dopingcontroles.	

Leerdoelen	
De judoka is op de hoogte van zijn rechten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld bij de controle van een minderjarige).	
De judoka is op de hoogte van zijn plichten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld het controleren van de procedure).	
De judoka weet waar hij terecht kan met een klacht over de dopingcontrole.	
De judoka weet of, en zo ja wanneer, hij de uitslag van zijn dopingcontrole ontvangt.	
Trainingsdoelen	
De judoka kan bepalen of een dopingcontrole volgens protocol verloopt.	
DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE (vervolg)	
Leerdoelen	
De judoka weet waar hij terecht kan voor hulp wanneer er een dopingovertreding bij hem is geconstateerd.	
De judoka is op de hoogte van zijn rechten en plichten wanneer een dopingovertreding is geconstateerd.	
De judoka weet dat een positieve bevinding wegvalt als er een dispensatie tegenover komt te staan.	
De judoka weet dat hij een B-analyse kan aanvragen bij een positieve bevinding.	
WHEREABOUTS	
Leerdoelen	
De judoka weet wat de <i>whereabouts</i> verplichting inhoudt.	

Rol trainers & coaches

Elke fase vraagt om specifieke competenties van een trainer/coach. Hieronder staat de rol omschreven die nodig is in de fase leren presteren:

- De judocoach begeleidt de judoka in het optimaal inzetten van training en begeleiding. Hij kan alle rollen vervullen (mentor/gids/coach/manager) en is in staat hiertussen te switchen naar leerbehoefte van de judoka in de meerjarenplanning en in aanloop naar diens ultieme prestatie(s).
- De judocoach en het ondersteuningsteam monitoren en analyseren systematisch hun interventies bij de begeleiding van de judoka en stemmen dit onderling regelmatig af.
- De judocoach streeft naar excelleren en creëert reële succeservaringen.
- De judocoach bouwt een goede relatie met de judoka op die gebaseerd is op wederzijds respect.
- De judocoach stimuleert de competentieontwikkeling van de judoka: hij draagt kennis over, oefent vaardigheden en verbetert attitudes.
- De judocoach laat de judoka reflecteren op persoonlijke ontwikkeling en prestatie, en formuleert samen met de judoka individuele leer- en trainingsdoelen. De judocoach daagt de judoka uit om zijn eigen sportloopbaan te plannen, te monitoren en te evalueren.
- De judocoach zorgt voor een continue leerprikkel door uitdagende trainingsvormen aan te bieden.
- De judocoach zorgt ervoor dat de judoka begrijpt waarom hij bepaalde dingen moet doen en hoe dit bijdraagt aan betere prestaties.
- De judocoach neemt de leiding, inspireert en verbindt leden van het begeleidingsteam en spreekt hen aan op gedrag en verantwoordelijkheden.
- De judocoach kan de eigen werkwijze aanpassen afhankelijk van de leerbehoeften van de omgeving en naar aanleiding van nieuwe informatie.
- De judocoach blijft zijn taken effectief uitvoeren, ook onder tijdsdruk, hoogspanning of bij weerstand en teleurstellingen.
- De judocoach formuleert helder omschreven kwalitatieve en kwantitatieve eisen waaraan talentvolle judoka's moeten voldoen om toegang tot het opleidingsprogramma te krijgen en te houden (instroom- en uitstroomcriteria).
- De judocoach werkt volgens de visie van het JBN MJOP. Hij heeft een belangrijke centrale rol om de judoka op te leiden tot zelfstandig sporter. Hij laat de judoka op het juiste moment los op weg naar een volgende fase.

Rol verzorgers of ouders

Zodra de judoka de 18-jarige leeftijd bereikt, is hij officieel meerderjarig en klinkt dit alsof hij autonoom voor zichzelf moet kunnen zorgen. Echter, het brein is nog lang niet volgroeid. Dat betekent dat er nog heel wat ontwikkelprocessen plaatsvinden in de komende jaren. De rol die een ouder heeft in dit ontwikkelproces neemt steeds meer af, zeker wanneer de judoka ervoor kiest om niet thuis te blijven wonen.

In deze fase is het voor een ouder van belang de judoka te ondersteunen in het worden van een volwassen, onafhankelijk individu: iemand die steeds meer zijn eigen keuzes gaat maken en voor zichzelf gaat zorgen. Ouders hebben in deze fase een ondersteunende, faciliterende rol en geen directe invloed op het opleidingstraject. Bij vragen kunnen zij altijd terecht bij het kind of bij zijn judocoach.

Rol JBN

De judobond heeft een rol in de ontwikkeling van talentvolle judoka's richting de top. In de fase leren presteren is deze rol als volgt:

- De JBN biedt talentvolle judoka's een talentstatus wanneer zij voldoen aan het ontwikkeld talentprofiel waarmee judoka's onder andere toegang krijgen tot een van de Topsport Talentscholen.
- De JBN heeft talentvolle judoka's in deze fase in beeld die een aan de JBN gelieerd fulltime-opleidingstraject op het NTC of RTC volgen met (inter)nationale uitzendingen.
- De JBN legt de vorderingen in het opleidingsproces van judoka's vast in een gestandaardiseerd volgsysteem. Deze data worden gebruikt om het ontwikkelproces van de judoka in kaart te brengen alsook voor analyses op het gebied van talentherkenning.
- De JBN organiseert workshops en stimuleert kennisdeling op het gebied van training en begeleiding van talentvolle judoka's voor coaches.
- De JBN werkt met een team van specialisten met als aandachtsgebieden: voeding, (para)medisch, prestatiegedrag en fysiek.
- De JBN biedt judoka's workshops aan rond het thema communicatie en media.
- De JBN biedt een platform waarop bovengenoemde experts en coaches kennis en ervaringen kunnen uitwisselen.
- De JBN investeert in de scouting en ontwikkeling van topcoaches.
- De JBN heeft een beleid voor judoka's die afvallen voor de topsport, maar actief willen blijven op een ander dan aanvankelijk beoogd niveau in het judo.

Rol onderwijs

- Studie is binnen het opleidingstraject optimaal op topsport afgestemd. Na het behalen van een startkwalificatie wordt vervolgonderwijs in een topsportsetting gestimuleerd.
- De topsportbegeleiding maakt het onderwijs een structureel thema binnen de POP-gesprekken met de judoka.

8





Trainen voor de top

De zesde en laatste fase van het meerjarenopleidingsplan is trainen voor de top. In deze fase werkt een select gezelschap judoka's toe naar de ultieme prestatie op de Olympische Spelen en de wereldkampioenschappen. Coaches en ondersteuningsteams beschikken over het hoogste kennis- en ervaringsniveau ten aanzien van de begeleiding van topjudoka's. In deze fase bevinden zich topjudoka's die het hele opleidingstraject hebben doorlopen en die toewerken naar het ultieme doel.

De kalenderleeftijd van topjudoka's in deze fase is 21 jaar en ouder.

Uitgangspunten

Bij de fase trainen voor de top zijn de volgende uitgangspunten belangrijk:

- De trainingsbelasting en het -programma is op maximale en individuele basis afgesteld op de olympische cyclus.
- Topjudoka's volgen een fulltime-programma bij het NTC met daarbij alle faciliteiten en experts die voor deze fase noodzakelijk zijn.
- Het structureel toepassen van data-analyse om trainingsprogramma's te optimaliseren.
- Het consolideren en perfectioneren van judovaardigheden.
- De medische begeleiding is erop gericht om de judoka op een maximaal niveau te laten trainen en overbelasting te voorkomen.
- Cognitieve training op prestatiegedrag is een structureel onderdeel van het trainingsprogramma en gericht op het individu.
- Alle factoren ten aanzien van het positief beïnvloeden van de ultieme prestatie zijn optimaal ingevuld op de terreinen: training, cognitief, voeding, sociale omgeving, lifestyle en de combinatie met onderwijs of werk.
- De judoka maakt een sterkte-zwakteanalyse van trainingen en wedstrijden en reflecteert daarop.
- De judoka heeft een intrinsieke motivatie, is zelfsturend en neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen leerproces en het toewerken naar de ultieme prestatie.
- Er heerst een positieve sportcultuur waarin normoverschrijdend gedrag niet wordt getolereerd en ethische kwesties worden besproken, zoals gewichtsproblematiek en mentale problemen. Dit wordt gemonitord en indien nodig wordt ondersteuning geboden.
- De judoka is actief op het hoogste wedstrijdniveau en de olympische cyclus is leidend.
- De judoka traint met optimale sparringpartners.

Leerlijn techniek

In de onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de leerlijn techniek tijdens de fase trainen voor de top.

DOELSTELLINGEN TECHNIEK TRAINEN VOOR DE TOP (21+)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
ALGEMEEN	
Trainingsdoelen	
De judoka specialiseert en optimaliseert continu volgens een individueel plan.	
De judoka kan onder alle omstandigheden (bijvoorbeeld vermoeidheid, druk, tegen verschillende tegenstanders) zijn technieken goed blijven uitvoeren.	

Leerlijn tactiek & wedstrijden

De doelstellingen voor de leerlijn tactiek & wedstrijden voor de fase trainen voor de top zijn:

DOELSTELLINGEN TACTIEK & WEDSTRIJDEN TRAINEN VOOR DE TOP (21+)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
VORMINGSDOELEN	
De judoka heeft de wil en het gedrag om te winnen bij eindtoernooien.	Bij eindtoernooien is ontwikkeling ondergeschikt aan winnen. Ontwikkeling is een afgeleid resultaat.
De judoka is onverstoort tijdens een wedstrijddag, hij raakt mentaal niet uit balans door winst, verlies of andere randzaken.	De judoka is in voorgaande fases mentaal weerbaar gemaakt. Hij laat zich niet afleiden door externe factoren waar hij geen invloed op kan uitoefenen (scheidsrechter, publiek, temperatuur, vervoer, eten, afgekeurd pak, loting, media, etc.). De judoka heeft alles al een keer meegemaakt. De judoka heeft volledige focus op wat hij moet doen op de wedstrijddag.

TRAININGSDOELEN	
De judoka kan de juiste keuzes maken in kumi-kata.	Maak kumi-kata in deze fase heel belangrijk tijdens randoritrainingen en tijdens uchikomivormen. Vechten voor de grip, bepalen, klaarmaken, worp inzetten. Grip uke verbreken, zelf grip domineren, klaarzetten, worp inzetten, etc.
De judoka kan een tegenstander controleren en/of ontregelen door middel van kumi-kata.	Faciliteer dit door middel van minutenspelletjes en tijdens opdrachten in randori. Zoek met de judoka situaties en partners op die in een wedstrijd voorkomen. Dit is de fase van ageren in plaats van reageren. De judoka bepaalt de grip, hij heeft altijd beter vast dan de ander. Zo niet, is hij net zo lang bezig tot hij weer beter vastheeft.
De judoka kan nog effectiever werken met een tactisch plan.	De judoka houdt zich onder druk en vermoeidheid aan het tactisch plan.
De judoka kan optimaal presteren onder extreme spanning.	Krijg per judoka helder wanneer hij in balans is gedurende een wedstrijddag. Sommige judoka's hebben meer spanning nodig, sommigen krijgen een boost van winst en kunnen dit meenemen in een volgende partij, bij anderen wordt de druk steeds groter. Het maken van een individueel plan wordt steeds belangrijker. Uiteindelijk moeten de belangrijkste prestaties neergezet worden als de spanning (intern of extern) het grootste is.

Leerlijn fysiek

In deze fase worden de trainingen steeds meer gericht op het individu en zijn specialisme. Er is sprake van een meervoudige periodisering.

DOELSTELLINGEN FYSIEK TRAINEN VOOR DE TOP (21+)	OEFENVORMEN & TOELICHTING
TRAININGSDOELEN	
De judoka optimaliseert alle fysieke factoren: snelheid, coördinatie, wendbaarheid, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en kracht (explosiviteit).	Plan krachttraining in als onderdeel van de periodisering. Aandacht voor maximaalkracht, krachthoudingsvermogen, explosieve kracht en snelkracht. Bepaal doelstellingen en dosering op basis van een individuele analyse van de judoka.

TRAININGSDOELEN (vervolg)	
De judoka specialiseert in eigen talent en bijbehorende intensiteit.	Bepaal de oefenstof individueel.
De judoka traint wedstrijdspecifiek.	Boots in de training situaties na die tijdens wedstrijden kunnen voorkomen. Pas randoritraining toe met verschillende intervallen, bijvoorbeeld werken met verschillende gewichtsklassen.
De judoka kan maximaal belast worden (alle randvoorwaarden zijn aanwezig, geen fysieke beperkingen).	
De judoka volgt een geïndividualiseerd krachttrainingsprogramma.	Varieer in oefeningen voor alle spiergroepen in het lichaam. Werk met complexe oefeningen over meerdere spieren en gewrichten. Squat, deadlift, lunges, snatch, clean, high pull, bench pull, pull up, dips, row- oefeningen (cable, dumbbell, single arm), press-oefeningen (barbell, dumbbell, shoulder, push, military), oefeningen met rotatie vanuit de romp en touwklimsessies.
De judoka onderhoudt en optimaliseert zijn functionele flexibiliteit of lenigheid als belangrijke voorwaarde voor alle fysieke trainingsdoelen.	Onderhoud en/of extra aandacht voor specifieke gebieden op basis van individuele analyse.
De judoka onderhoudt en optimaliseert zijn bewegingssnelheid afhankelijk van de situatie en zijn specialisme.	
De judoka beschikt over een hoog-conditioneel basisniveau en breidt deze verder uit tot optimaal niveau afhankelijk van de situatie en zijn specialisme.	Stem de ontwikkeling van aeroob- en anaeroob-vermogen af op de anaerobe-drempel (AD). Relateer deze AD aan het vermogen en hartfrequentie. Bepaal en doseer de ontwikkeling van aeroob- of anaeroob-vermogen op basis van een analyse van de individuele judoka. Train het aerobe-vermogen door lange duurblokken op lage intensiteit in te bouwen of door middel van extensieve intervalvormen. Judospecifieke aerobe-trainingen kunnen zijn: • uchikomi (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • nage-komi, laag-intensief (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging);

TRAININGSDOELEN (vervolg)	
	• kumi-katavormen, laag-intensief; • randori ne-waza. A-specifieke trainingen zijn bijvoorbeeld rustige duur- of intervaltrainingen hardlopend of fietsend. Train het anaerobe-vermogen door blokken met een hartfrequentie rondom de anaerobe-drempel uit te voeren. Judospecifieke anaerobe-trainingen zijn bijvoorbeeld: • speeduchikomi; • nage-komi, hoog-intensief (vanuit stilstand, in baantjes en uit beweging); • judospecifieke tabatavormen; • kumi-katavormen hoog-intensief; • randori tachi-waza. A-specifieke trainingen zijn bijvoorbeeld intensieve duurblokken of intervallen, al lopend of fietsend.

Aanbevelingen voor trainingen

Topjudoka's trainen volledig binnen het NTC. In de tabel staat een algemeen voorbeeld van een weekrooster met een overzicht van het gemiddeld aantal trainingen per week en in welke vormen en doelen dit aangeboden kan worden.

WEEKROOSTER TRAINEN VOOR DE TOP	AANTAL MOMENTEN PER WEEK
Ochtendjudo Vormen: individueel judo, athletic skills Doelen: aeroob-vermogen, techniek, tactiek, lenigheid	4 tot 5
Individuele gesprekken en groepssessies Doelen: bespreking POP en workshopvormen over bepaalde thema's	1
Kracht Vormen: haltertraining, circuit, plyometrie Doelen: krachthuoudingsvermogen, snelkracht, maximaalkracht, lenigheid	2 tot 3
Avondjudo Vormen: randori Doelen: anaeroob-vermogen, techniek, tactiek, snelheid	4

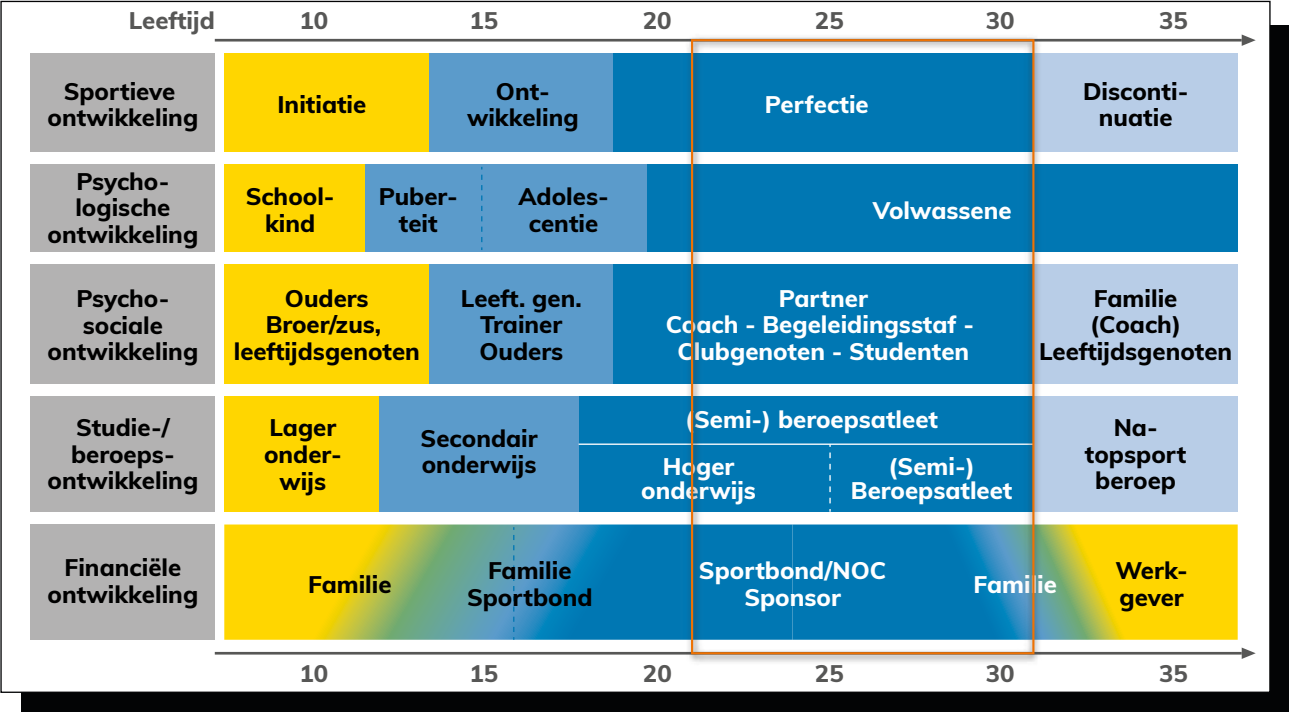
WEEKROOSTER TRAINEN VOOR DE TOP	AANTAL MOMENTEN PER WEEK
Overige trainingsvormen Vormen: hardlopen, fietsen, hiit, spelsporten Doelen: aeroob- en/of anaeroob-vermogen	2 tot 3
Totaal	13 tot 16

In onderstaande tabel staan het aantal toernooien per jaar in deze fase.

PODIUMLEEF TIJD	21+
Aantal toernooien nationaal/jaar	3
Aantal toernooien internationaal/jaar	7
Aantal toernooien totaal/jaar	6 tot 10

Leerlijn prestatiegedrag

In onderstaande tabel staan de doelstellingen voor de leerlijn prestatiegedrag voor de fase trainen voor de top. Volgens Wylleman *et al.* (2011) bevinden judoka's in deze fase zich op 'olympisch level' waar partnerrelaties een belangrijk aspect zijn geworden (figuur 12). In alle vijf domeinen is het van belang dat de judoka naar behoren en transparant kan communiceren met alle betrokkenen. Bovendien moet de judoka op alle domeinen in balans zijn om zodoende een stabiele topsportcarrière mogelijk te kunnen maken. Competenties die in deze fase van het MJOP van belang zijn, worden in onderstaande tabel weergegeven.



Figuur 12 Prestatiegedrag: olympisch level (Wylleman et al., 2011)

DOELSTELLINGEN PRESTATIEGEDRAG TRAINEN VOOR DE TOP (21+)	COMPETENTIES
LEERDOELEN	
De judoka zorgt voor een voor hem optimale balans in al zijn activiteiten, ook wanneer de situatie verandert.	Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl
De judoka volgt nieuwe ontwikkelingen die hem nog beter kunnen maken in zijn sport, bijvoorbeeld door met andere topsporters en experts te praten.	
De judoka zorgt ervoor dat hij zich ook buiten het judo kan ontwikkelen en sociale relaties onderhoudt.	
De judoka is in staat zijn zenuwen onder controle te houden.	Presteren onder druk
De judoka analyseert stressfactoren en anticipeert daarop door middel van het inzetten van (ontspannings-)technieken.	

DOELSTELLINGEN PRESTATIEGEDRAG TRAINEN VOOR DE TOP (21+)	COMPETENTIES
LEERDOELEN (vervolg)	
De judoka hakt zelf knopen door, ook in moeilijke en lastige situaties.	Beslissingen nemen
De judoka kan uitleggen welke informatie hij had en wat zijn afwegingen waren om tot zijn uiteindelijke keuze te komen.	
De judoka heeft het vertrouwen dat hij de juiste keuzes maakt om zijn doel te bereiken en overziet en accepteert de consequenties van zijn keuze(s).	
Wat de judoka doet, doet hij in dienst van zijn gestelde doelen.	Doelgericht handelen
De judoka kiest voor doelen die uitdagend zijn en laat zich niet uit het veld slaan als andere mensen andere doelen hebben.	
De judoka is creatief in zijn aanpak om zijn doelen te bereiken.	

Leerlijn voeding & gewicht

Hieronder staan de doelstellingen voor de leerlijn voeding & gewicht voor de fase trainen voor de top. Deze doelstellingen zijn gelijk aan de fase train trainen, waarbij waar nodig maatwerk kan worden toegepast.

DOELSTELLINGEN VOEDING & GEWICHT TRAINEN VOOR DE TOP (21+)	MAATWERKTRAJECTEN
LEERDOELEN	
De judoka kent de voedingsstoffen (macro-, micronutriënten en vocht) en weet wat de invloed is op prestatie.	Basispakket sportvoeding algemeen: • invloed van voeding op gewicht, gezondheid en presteren; • wat schep je op tijdens ontbijt, lunch en diner; • wedstrijdvoorbereiding in binnen- en buitenland; • sportdranken; • herstel;
De judoka heeft inzicht in het kiezen van de voor de hem benodigde voedingsstoffen en kan de vertaling maken naar producten en hoeveelheden van ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes.	
De judoka kent de invloed van voeding op gewicht.	

LEERDOELEN (vervolg)	
De judoka kent de negatieve invloed van alcohol op gezondheid en prestatie.	• sportvoedingssupplementen; • tussendoortjes en alcohol.
TRAININGSDOELEN	
De judoka kan een sportmaaltijd samenstellen en bereiden.	
De judoka kan de hoeveelheid vocht en koolhydraten aanpassen aan de inspanning (training en wedstrijd).	
De judoka kan zijn maaltijden aanpassen aan inspanning (training en wedstrijd).	
De judoka kan op een verantwoorde manier op het beoogde wedstrijdgewicht komen en eventueel blijven.	
VORMINGSDOELEN	
De judoka leert kritisch te kijken naar zijn eigen keuzes met betrekking tot de maaltijden en het gebruik van tussendoortjes.	
De judoka leert naar creatieve oplossingen te zoeken, wanneer tijdgebrek, planning en organisatie de keuzes van de maaltijden kunnen beïnvloeden.	

Leerlijn dopingvrije sport

De doelstellingen voor de leerlijn dopingvrije sport voor de fase trainen voor de top zijn:

DOELSTELLINGEN DOPINGVRIJE SPORT TRAINEN VOOR DE TOP (21+)
DOPINGVRIJE SPORT (CULTUUR)
Vormingsdoelen
De judoka spreekt openlijk over dilemma's die zich kunnen voordoen ten aanzien van dopinggebruik.
De judoka kan in moeilijke situaties nee zeggen tegen dopinggebruik.

DOPINGCONTROLE**Vormingsdoelen**

De judoka heeft een alerte houding tijdens de dopingcontrole (bewust van zijn rechten en plichten).

De judoka gelooft dat dopingcontroles bijdragen aan het vergroten van de pakkans van dopingzondaars.

Leerdoelen

De judoka weet dat een dopingcontrole buiten het *one hour time slot* mag plaatsvinden.

DOPINGOVERTREDING EN TUCHTPROCEDURE**Vormingsdoelen**

De judoka heeft een meewerkende houding in geval van een tuchtprocedure.

De judoka neemt zijn verantwoordelijkheid voor een goed verloop van een tuchtprocedure.

Leerdoelen

De judoka kent het belang van zijn persoonlijke aanwezigheid in geval van een tuchtprocedure.

WHEREABOUTS**Vormingsdoelen**

De judoka heeft een nauwkeurige houding ten aanzien van het invullen van zijn whereabouts.

De judoka heeft een alerte houding ten aanzien van het naleven van zijn whereabouts.

De judoka gaat akkoord met de actuele whereaboutsregeling.

Leerdoelen

De judoka weet waar hij whereabouts moet inleveren (onderscheid Sportergegevens.nl en ADAMS website en app).

De judoka weet welke gegevens hij kan en verplicht moet aanleveren (postadres, verblijfadres, one hour time slot, wedstrijdschema, reguliere activiteiten met tijdstippen).

De judoka weet wat een filling failure is met de bijbehorende consequenties.

De judoka weet wat een missed test is met de bijbehorende consequenties.

Leerdoelen
De judoka weet dat hij bezwaar kan aantekenen tegen een toegekende <i>strike</i> bij de Dopingautoriteit of internationale federatie.
De judoka weet dat drie definitieve strikes in een periode van twaalf maanden een officiële dopingovertreding betekent.
Trainingsdoelen
De judoka kan zijn whereabouts aanleveren.
De judoka kan bezwaar aantekenen.

Rol trainers & coaches

De NTC-coach is leidend in de individuele aanpak van de judoka ten aanzien van alle leerlijnen van het MJOP. Hij beheerst alle aspecten die benodigd zijn voor de begeleiding naar de maximale prestatie van de judoka. De NTC-coach en het ondersteuningsteam monitoren en analyseren systematisch hun interventies bij de begeleiding van de judoka en stemmen dit onder leiding van de hoofdcoach af. Het accent ligt hierbij op de olympische cyclus.

Rol verzorgers of ouders

De judoka ontwikkelt zich in de laatste fase tot een volledig onafhankelijk en zelfstandig persoon. De rol van de ouders is met name betrokkenheid tonen en emotioneel ondersteunend zijn. Zij hebben geen invloed op het opleidingstraject, maar kunnen bij vragen altijd terecht bij hun kind of zijn judocoach.

Rol JBN

De judobond heeft een rol in de ontwikkeling van talentvolle judoka's richting de top. In de fase trainen voor de top is deze rol als volgt:

- De JBN biedt judoka's een A-, selectie- of HP-status die voldoen aan de vastgestelde prestatienorm. Daarmee hebben zij onder andere recht op een stipendium, extra voorzieningen en/of begeleiding.
- De JBN biedt een optimaal topsporttraject aan talentvolle en toppers op het NTC met als doel hen te ondersteunen op weg naar het wereldpodium.
- De JBN legt de vorderingen in het opleidingsproces van judoka's vast in een gestandaardiseerd volgsysteem. Er worden data-analyses gemaakt van het rendement over de olympische cyclus in het NTC-traject op de verschillende aspecten van fysiek, techniek, tactiek en prestatiegedrag. Indien nodig worden deze programmaonderdelen bijgesteld en/of ondersteund.

- De JBN organiseert workshops en stimuleert kennisdeling op het gebied van training en begeleiding van talentvolle judoka's voor topcoaches.
- De JBN werkt met een team van specialisten met als aandachtsgebieden: voeding, (para)medisch, prestatiegedrag, videoanalyse/sportscience en fysiek.
- De JBN biedt judoka's workshops aan rond het thema communicatie en media.
- De JBN biedt een platform waarop bovengenoemde experts en coaches kennis en ervaringen kunnen uitwisselen.
- De JBN investeert in de scouting en ontwikkeling van topcoaches.
- De JBN heeft een beleid voor judoka's die afvallen voor de topsport, maar actief willen blijven op een ander dan aanvankelijk beoogd niveau in het judo.

Rol onderwijs

- Er is een optimaal geïntegreerd weekprogramma van topsport en studie of werk. De judoka staat hierin met zijn sportieve doelstellingen centraal.
- JBN en NOC*NSF beschikken over de mogelijkheden om sport en studie voor de judoka te combineren op (of in de directe omgeving van) Papendal.
- De judoka's op het NTC kunnen gebruikmaken van de studieruimten om daar eventueel tussen de trainingen door aan hun studie te werken.
- De topsportbegeleiding beseft dat elke topsportcarrière eindig is en stimuleert de judoka, wanneer die zich in de eindfase van zijn sportieve carrière bevindt, zich te oriënteren op een carrière na de topsport. Dit is een structureel onderdeel van de POP-gesprekken van het begeleidingsteam met de judoka.

9





Judo for life

Het hiervoor beschreven MJOP richt zich op de ontwikkeling van beginnende tot topjudoka. Echter, de groep die recreatief traint of (uiteindelijk) niet de top haalt, is vele malen groter. Deze zogenaamde judo for life-groep is, blijft of wordt actief of keert (na een periode van wedstrijdsport) terug in de breedtesport. Het sociale en/of gezondheidsaspect zijn voor hen de voornaamste redenen om actief te blijven in het judo.

Het belang van bewegen in relatie tot gezondheid is bij de meeste mensen wel bekend. Judo zorgt niet alleen op fysiek vlak voor toename in conditie, balans, kracht en mobiliteit. Ook leer je door judo omgaan met zaken als normen en waarden, respect, zelfbeheersing en samenwerking. Het bijzondere is dat judo zich aanpast op ieders mogelijkheden. Het is dus echt voor iedereen!

Voor de ontwikkelfase judo for life kan uiteraard geput worden uit de inhoud van de leerlijnen uit het MJOP, gerelateerd aan de biologische leeftijd en/of het technisch niveau van de specifieke judoka. Het grote verschil in de toepassing is echter de normering die aan de competenties gekoppeld zijn. Voor een judoka uit de judo for life-fase zijn er namelijk geen normscores voor deze competenties, maar is iedereen actief op zijn eigen niveau en ontwikkelt iedereen zich in zijn eigen tempo.

Aansluitend op de ontwikkelfases uit het MJOP worden in deze bijlage de aandachtspunten voor trainers en de JBN benoemd, passend bij de fase judo for life. Die fase kan overigens ingaan vanaf elke leeftijd. Er wordt een onderscheid gemaakt in nieuwe en bestaande judoka's en in de groep die voorheen op hoog niveau judo heeft beoefend, maar nu actief blijft op recreatief niveau. Want of het nu bij tuimeljudo blijft of dat er serieuze olympische aspiraties zijn of waren: dit plan is bruikbaar op elk moment en niveau van de judoka in opleiding.

Rol van de judoleraar & trainer

Nieuwe judoka's

- Aanbieden van judotraining een tot twee keer per week (60 tot 90 minuten per sessie).
- Aanleren basistechnieken.
- Aanleren judo-etiquette en veiligheid.
- Extra aandacht besteden aan het ontwikkelingsproces gerelateerd aan de Peak Height Velocity (PHV).
- (Voornamelijk bij oudere, beginnende judoka's) rekening houden met bepaalde fysieke beperkingen of achterstanden en blessures.
- Aanleren van basisvaardigheden gerelateerd aan focus, discipline, doelen stellen, inbeelding.
- Aanpassen van de inhoud en intensiteit van een judospecifieke training en technische ontwikkeling afgestemd op de individuele deelnemer, zoals een geschikte balans tussen tachi-waza, ne-waza, kata, etc.
- Aanmoedigen van aanvullende trainingen in relatie tot de judotraining, zoals cardiovasculaire, krachtrainingen, yoga etc.
- Creëren van een veilige en leuke omgeving waarin judoka's zich op hun gemak voelen om te oefenen en te leren met anderen.
- Aanbieden van mogelijkheden tot *quick wins* voor judoka's om zo taakspecifiek vertrouwen te winnen, het zelfvertrouwen te verbeteren en zich onderdeel te voelen van een groep.
- Progressie in training creëren afgestemd op de behoefte van de deelnemer en zijn ontwikkeldoelen.

Bestaande of oud topjudoka's

- Leren van nieuwe en consolideren van eerdere verworven judobasistechnieken, zoals ukemi, tachi-waza, ne-waza en progressie in bandniveau.
- Aanleren, consolideren en toepassen van judo-etiquette en veiligheid.
- Focussen op de volwassen judoka in plaats van de mix van volwassenen en kinderen,
- Aanbieden van mogelijkheden voor judoka's om te trainen op clubniveau met randori-sessies en gesimuleerde wedstrijden,
- Progressie in training creëren afgestemd op de behoefte van de judoka en zijn ontwikkeldoelen.
- Blijven aanmoedigen van aanvullende trainingen in relatie tot judotraining, zoals cardiovasculaire training, krachttrainingen, yoga etc.
- Geleidelijk blootstellen (qua progressie en complexiteit) aan basis katatechnieken, zoals nage-no-kata en katame-no-kate.
- Verfijnen van eerder verworven katatechnieken en verhogen van de technische moeilijkheidsgraad, omdat de bekwaamheid en interesse hiervoor toenemen.
- Aangezien de groep uiteenloopt qua niveau (en wellicht ambitie) ernaar streven ieders ambitie te respecteren en de training hierop aan te passen.
- Stimuleren van actieve participatie in vrijwillige ondersteuning, te beginnen op clubniveau.

Rol JBN

Nieuwe judoka's

- Aanbieden passend wedstrijdaanbod gericht op de behoeftes en mogelijkheden van de doelgroep.
- Vervullen van de rol als kenniscentrum over judo-inhoudelijke zaken.
- Zorgen voor registratie van behaalde kyu- en dangraden.

Bestaande of oud topjudoka's

- Aanbieden van teamwedstrijden.
- Aanbieden kataworkshops of katacompetitie.
- Bijbrengen van judoregels en reglementen en JBN-opleidingen, zoals judoleraar en trainer/coach-opleiding aangezien de technische bekwaamheid en interesses hierin toenemen.
- Stimuleren tot deelname aan scheidsrechtersopleidingen.
- Creëren van een vangnet, door middel van juiste en spoedige communicatie naar het RTC of de club en/of advies over de afbouw van een topsportcarrière aan uitstroomjudoka's van het NTC.
- Voormalig A-, HP-, selectiestatushouders verbinden met het programma 'De volgende carrière' van het NOC*NSF.

Begrippenlijst

Anaerobe-drempel:	het punt waarop het lichaam bij een inspanning onvoldoende zuurstof opneemt om het melkzuur dat bij verbranding van glycogeen vrijkomt te neutraliseren. Bij het punt waarop dit gebeurt is de maximale zuurstofopname (VO ₂ max) bereikt, maar wordt wel extra energie gevraagd. De aerobe-glycolyse verschuift naar voornamelijk de anaerobe-glycolyse.
Anaeroob-vermogen:	een energiesysteem dat draait op glycogeensplitsing zonder zuurstof.
Aeroob-vermogen:	een energiesysteem dat draait op glycogeensplitsing met zuurstof.
Athletic Skills Model:	een model waarbij bewegers met behulp van een concentrische werkwijze worden opgeleid tot veelzijdige bewegers. Het aanpassingsvermogen en plezier in bewegen staan centraal. Door een activiteit of een sport te analyseren, wordt achterhaald welke (sport) specifieke kenmerken, zoals grondvormen van bewegen, in de specifieke sport (of activiteit) aanwezig zijn. Met behulp van deze informatie kan vervolgens een lesprogramma opgezet worden waarbij de bewegers, verschillende vaardigheden oefenen en voortdurend uitgedaagd worden om de bewegingen net iets anders uit te voeren om succesvol te zijn.
Core stability:	dit legt de nadruk op alle spieren en spiergroepen die zich in de romp bevinden en die bijdragen aan een stabiele lichamelijke houding.
Creatinefosfaatsysteem:	ook wel ATP-CP systeem genoemd, is de gemakkelijkste en snelste manier om ATP te genereren en dit gebeurt in afwezigheid van zuurstof (anaeroob). CP-Creatinefosfaat zorgt ervoor dat ATP aangemaakt kan worden. Dit energiesysteem is vooral actief tijdens erg intensieve en korte vormen van trainen. Via deze manier kan ongeveer tien tot vijftien seconden energie worden geleverd aan alle spieren, waarna uitputting plaatsvindt.
Explosieve kracht:	het eenmalig verplaatsen van een zeer grote weerstand of gewicht met de grootste mogelijke snelheid.
Grondmotorische eigenschappen:	coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid (cluks).
Intrinsieke motivatie:	de motivatie die vanuit jezelf komt. Als je intrinsiek bent gemotiveerd, doe je iets omdat je het graag wilt. Niet om een externe beloning te bemachtigen of een straf te ontkomen.
Krachtsnelheid:	het meerdere malen, zo snel mogelijk na elkaar, verplaatsen van een grote weerstand of gewicht.
Krachtuithoudingsvermogen:	het langer volhouden van een bepaalde weerstand met een relatief laag gewicht.
Laterale snelheid:	zijwaartse snelheid.
Lineaire snelheid:	hoeveel afstand de een massa aflegt in een bepaald tijdsbestek.
Maximale kracht:	eenmalige verplaatsing van de grootst mogelijke weerstand of gewicht met de grootst mogelijke krachtinzet.
Motorische vaardigheden:	het vermogen van de mens om te kunnen bewegen op zeer uitgebreide wijze.
Multidirectionele snelheid:	snelheid in alle richtingen

Afkortingen

MJOP	meerjarenbeleidsplan
JBN	Judo Bond Nederland
RTC	Regionaal trainingscentrum
NTC	Nationaal trainingscentrum
LTADM	Long-Term Athlete Development Model
RTO	Regionale Topsport Organisatie
LOOT	Landelijke Organisatie Onderwijs Topsport
FLOT	Flexibel Onderwijs en topsport

Judoterminologie

Voor de schrijfwijze is uitgegaan van de *Kodokan Dictionary of Judo (Japanese-English)*.

Aiyotsu:	pakkingsituatie rechts tegen rechts of links tegen links.
Ayumiashi:	natuurlijk lopen.
Barai:	voetveeg.
Dangraad:	het niveau van de banden vanaf zwart (1e tot en met 10e Dan).
De-ashi-harai:	voorwaartse voetveeg.
Ebi:	grond oefening waarbij het lichaam naar links en rechts bewogen wordt om te verplaatsen.
Eri:	revers of kraag.
Gari:	maai.
Hajime:	begin.
Hara tai sabaki:	lichaamsverplaatsing met verzet vanuit de buik.
Happo-no-kuzushi:	balansverstoring.
Jigotai:	verdedigende houding.
Judogi:	judopak (compleet).
Kakari-geiko:	herhalingsoefening in vrije beweging waarbij uke volledig soepel is, niet mag blokkeren en enkel mag wegstappen of -draaien als tori inzet. Dit kan eventueel worden uitgebreid met opdrachten voor uke.
Kami-shiho-gatame:	hoofdwaartse vierpunts houdgreep/controle.
Kata-ha-jime:	letterlijk: enkele vleugel omstrengeling/verwurging.
Katame-waza:	controle technieken.
Kenka yotsu:	pakkingsituatie rechts tegen links of links tegen rechts.
Kesa-gatame:	diagonale controle houdgreep.
Kumi-kata:	pakking of pakkinggevecht.
Kuzuri-kesa-gatame:	diagonale controle houdgreep variatie.
Kyugraad:	niveau van banden (geel tot en met bruin).
Mae-mawari-ukemi:	voorwaartse judorol.
Mate:	tijdelijke stop/pauze.
Morote-seoi-nage:	dubbelhandige schouderworp of met beide handen dragen op schouder.
Ne-waza:	grondjudo.

Nage-waza:	werptechnieken.
Nage-komi:	werptraining.
Nage-no-kata:	serie werptechnieken waarin de opgenomen judotechnieken op formele en vastgestelde wijze dienen te worden uitgevoerd (vormen van het werpen).
O-goshi:	grote heupworp.
Okuri-eri-jime:	beide revers omstrengeling/verwuring.
O-uchi-gari:	grote binnenwaartse beenworp/-haak.
Osaekomi-waza:	houdgrepen.
O-soto-gari:	grote buitenwaartse beenworp/-haak.
Randori:	oefengevecht.
Rei:	groet(en).
Renraku waza:	combinaties in verschillende richtingen.
Renzoku waza:	combinaties in dezelfde richting.
Sankaku:	driehoekstechniek/-controle.
Sasae (voluit: sasae-tsuri-komi-ashi):	blokkerende beenworp of been liftend blokkeren.
Scorend vermogen:	de kwaliteit om in randori of wedstrijd een technische score te kunnen maken.
Seoi-nage:	schouderworp(en) of dragen op schouder.
Shisei:	lichaamshouding.
Shizentai:	natuurlijke, rechtopstaande houding.
Sode-gurume-jime:	mouw verdraaiende omstrengeling/verwuring.
Sutemi-waza:	offerworpen of opofferingstechnieken.
Tabata:	oefenvorm met 8 setjes van 20 seconden arbeid en 10 seconden rust.
Tachi-waza:	staand judo.
Tai sabaki:	lichaamsverplaatsing.
Tate-shiho-gatame:	bovenaf vierpunts houdgreep/controle.
Tori:	de uitvoerder van een handeling of techniek.
Tsugiashi:	lopen met aansluitende pas.
Tsukuri:	het voorbereiden van de worp.
Uchikomi:	herhalingstraining van een techniek zonder te werpen (in ne-waza: zonder de techniek af te maken).
Uke:	de judoka die de handeling of techniek ondergaat.
Ukemi:	valbreken.
Uki-goshi:	drijvende - of halve heupworp.
Verdedigend vermogen:	de kwaliteit om in een randori of wedstrijd scores of straffen te voorkomen.
Yaku-soku-geiko:	in beweging elkaar om de beurt werpen.
Yoko:	zijwaarts.
Yoko-shiho-gatame:	zijwaartse vierpunts houdgreep/controle.
Yoko-ukemi:	zijwaarts valbreken/vallen.
Waza-ari:	half punt.

Met medewerking van

Naam	Functie
Maarten Arens	Hoofdcoach NTC
Pascal Bakker	Manager topsport JBN
Jean Paul Bell	Trainer/coach NTC
Armand Bettonviel	Sport nutrition consultant
Suzan Blijlevens	NOC*NSF, sport- en prestatiepsycholoog
Cynthia Bos	Fysiotherapeut JBN
Jorden Bres	Strength & Conditioning Coach NOC*NSF
Benny van den Broek	Manager sportparticipatie JBN
Ge van den Elshout	Judoleraar
Ingrid Engwerda	Masterstudent Sport Sciences RUG
Anja van Geel	Voedingsdeskundige NOC*NSF
Tom Gerkema	Opleidingen JBN
Rob Henneveld	Trainer/coach RTC Zuid West
Moniek van Heumen	Sportarts JBN
Mark Huizinga	Judo-expert/auteur JBN MJOP
Tjaart Kloosterboer	Directeur Topsport JBN
Nynke Klopstra	GZ Psycholoog/sportpsycholoog/lifestyle coach
Benito Maij	Trainer/coach NTC
Yos Lotens	Judoleraar/judoauteur
John van der Meer	Trainer/coach NTC
Danny Meeuwsen	Herstel- en revalidatietrainer JBN
Akkie Muilwijk	Trainer/coach NTC
Zeger van Oirschot	Trainer/coach RTC Noord West
Richard Smit	Embedded scientist Sportcentrum Papendal
Edwin Steringa	Trainer/coach RTC Noord Oost
Wigert Thunnissen	Fysieke trainer
Lourain van der Vleuten	Coördinator talentontwikkeling JBN
Angelique van Wegberg	Trainer/coach RTC Zuid Oost
Jetske Wiersma	Projectleider/auteur JBN MJOP
Chiel Willems	Trainer/coach talentontwikkeling JBN
Garnt Zijlstra	Trainer/coach NTC

Referenties

1. Ali, P.N., Hanachi, P., & Nejad, N.R. (2010). *The relation of body fats, anthropometric factor and physiological functions of iranian female national judo team*. (Modern Applied Science, 4(6): 25).
2. Balyi, I. (2002). *A step by step planner for annual training, competition and recovery programmes*. Victoria, Canada: ATP.
3. Balyi, I. & Hamilton, A.E. (2000). *Key to success: Long term athlete development*. (Sports Coach, 23(1): 30-32).
4. Balyi, I. & Hamilton, A.E. (2003). *Trainability in childhood and adolescence*. (FHS 20).
5. Balyi, I. (2001). *Sport system building and long term athlete development in Canada. The situation and solutions in Coaches Report*. (The official publication of the Canadian Professional Coaches Association. 8, No.1 pp 25-28).
6. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. United states: Human Kinetics.
7. Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. & Higgs, C. (2005). *Canadian sport for life: Long-term athlete development resource paper*. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres.
8. Beek P.J. (2011). *Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining (deel 1): Motorisch leren: uitgangspunten en overwegingen*. (Sportgericht 65 (1): 43-45).
9. Beek P.J. (2011). *Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining (deel 2): Motorisch leren: het belang van een externe focus van aandacht*. (Sportgericht 65 (3): 2-5)
10. Beek P.J. (2011). *Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining (deel 3): Motorisch leren: het belang van impliciete kennisopbouw*. (Sportgericht, 65 (4): 12-16)
11. Beek P.J. (2011). *Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining (deel 4): Motorisch leren: het belang van contextuele interferentie*. Sportgericht, 65 (5): 30-35)
12. Beek P.J. (2011). *Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining (deel 5): Motorisch leren: het belang van random variaties in de uitvoering*. (Sportgericht 65 (5): 30-35)
13. Bonitch-Góngora, J.G., Almeida, F., Padiol, P.A., Bonitch-Domínguez, J.G. & Feriche, B.C. (2013). *Maximal isometric handgrip strength and endurance differences between elite and non-elite young judo athletes*. (Arch Budo, 4: 239-248).
14. Bonitch-Gongora, J.G., Bonitch-Domiguez, J.G., Padiol, P. & Fariche, B. (2011). *The effect of lactate concentration on the handgrip strength during judo bouts*. (Journal of Strength and Conditioning Research, 1: 1-4).
15. Canadian Sport for Life. (2006). *A sport parent's guide*.
16. Costa, P.B., Medeiros, H.B.O. & Fukuda, H. (2011). *Warm-up, stretching, and cool-down strategies for combat sports*. (Strength and conditioning journal, 33(6): 71-79).
17. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
18. Fagerlund, R. & Hakkinen, H. (1991). *Strength profile of Finnish judoists-measurement and evaluation*. (Biol Sport, 8(3): 143-149).
19. Faigenbaum, A.D., Belluci, M., Bernieri, A., Bakker, B. & Hoorens, K. (2005). *Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children*. (Strength and conditioning journal, 19(2): 376-381).
20. Fletcher, I.M. & Jones, B. (2004). *The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained rugby union players*. (Strength and conditioning journal, 18(4): 885-888).
21. Franchini, E., Del Vecchio, F.B., Matsushigue, K.A. & Artioli, G.G. (2011). *Physiological profiles of elite judo athletes*. (Sports Medicine, 41(2): 147-166).
22. Franchini, E., Del Vecchio, F.B., & Romano, R. (2005). *Performance responses to a periodized judo program*. Cairo: International Judo Federation [In annals of the 4th world judo research symposium. (pp. 24-5)].
23. Franchini, E., de Moraes Bertuzzi, R.C., Takito, M.Y. & Kiss, M.A. (2009). *Effects of recovery type after a judo match on blood lactate and performance in specific and non-specific judo tasks*. (European journal of applied physiology, 107(4): 377).
24. Franchini, E., Takito, M.Y., Kiss, M.A.P.D.M., & Strerkowicz, S. (2005). *Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players*. (Biology of Sport, 22(4): 315).

25. Gariod, L., Favre-Juvin, A., Novel, V., Reutenaueti, H., Majeans, H., Rossi, A. (1995). *Évaluation du profil énergétique des judokas par spectroscopie*. (RMN du P31. Science & Sports, 10(4):201-207).
26. Heyward, V.H. & Gibson, A.L. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription seventh edition*. Leeds: Human kinetics.
27. Kloosterboer, T., Gemser, H., de Haan, F., & Heising, H. (1996). *Elementaire trainingsleer en trainingsmethoden*. Baarn: Tirion Uitgevers.
28. Komí, P.V. (2003). *Strength and power in sport*. Oxford: Blackwell Science Ltd.
29. Kuvačić, G., Krstulović, S., & Caput, P. D. (2017). *Factors determining success in youth judokas*. (Journal of Human Kinetics, 56(1):207–217).
30. Lech., G., Jaworski, J. & Krawczyk, R. (2007). *Poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych a przebieg walk i poziom osiągnięć seniorów judo*. (Antropomotoryka, 17(40), 63-69.)[Level of coordinative motor abilities and the course of bouts and level of achievements of senior judo participants. In Polish.]
31. Long Term Athlete Development Model Judo (2006). Canada.
32. Manno R. (1992). *Les bases de l'entraînement sportif*. Paris: Revue E.P.S.
33. JBN. (2016). Meerjarenopleidingsplan.
34. KNSB. (2015). Meerjarenopleidingsplan.
35. Mirwald, R.L., Baxter-Jones, A.D.G., Bailey D.A., & Beunen G.P. (2002). *An assessment of maturity from anthropometric measurements*. (Medicine & Science in Sports & Exercise, 34(4):689–694).
36. Moreira, A., Marques, L., Franchini, E., Drago, G., & Aoki, M.S. (2017). *Physiological and performance changes in national and international judo athletes during block periodization training*. (Biology of Sport, 34(4): 371–378).
37. Myer, G.D., Lloyd, R.S., Brent, J.L. & Faigenbaum, A.D. (2014). *How young is "too young" to start training?* (ACMs Health Fit).
38. NOC*NSF & Judo Bond Nederland. (2017). *Rapport Talentherkenning Judo*.
39. NOC*NSF. *Talentprofiel*. [beschikbaar bij de JBN].
40. Sherar, L.B., Mirwald, R.L., Baxter-Jones, A.D., & Thomis, M. (2005). *Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves*. (The Journal of pediatrics, 147(4):508-14).
41. Sikorski, W. (2010). *Identification of judo contest from physiological viewpoint*. (Journal Combat Sports and Martial Arts, 1 : 115-118).
42. Sterkowicz, S. (1995). *Test specjalnej sprawności ruchowej w judo*. *Anthropomotoryka*. [The Special Judo Fitness Test, In Polish. 12, 29–44.]
43. Sterkowicz, S., Lech, G., Jaworski, J., & Ambroży, T. (2012). *Coordination motor abilities of judo contestants at different age*. (Journal of Combat Sports and Martial Arts, 3(1): 5–10).
44. Tomlin, D.L., & Wenger, H.A. (2002). *The relationships between aerobic fitness, power maintenance and oxygen consumption during intense intermittent exercise*. (Journal of science and medicine in sport, 5(3): 194-203).
45. Torres-Luque, G., Hernández-García, R., Escobar-Molina, R., Garatachea, N., & Nikolaidis, P. (2016). *Physical and physiological characteristics of judo athletes: An update*. (Sports, 4(1): 20).
46. Wormhoudt, R., Teunissen, J.W. & Savelsbergh, G. (2012). *Athletic skills model, voor een optimale talentontwikkeling*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
47. Wylleman, P., De Knop, P. & Reints, A. (2011). *Transitions in competitive sports*. (In N. L. Holt & M. Talbot (Eds.), Lifelong Engagement in Sport and Physical Activity (pp. 63–76). New York, NY: Routledge).

Gebruikte websites

www.judoles.nl

www.slaapinfo.nl

<https://ylmsportscience.com>

Colofon

Opdrachtgever	Judo Bond Nederland Postbus 7012 3430 JA Nieuwegein www.jbn.nl Info@jbn.nl
Eindredactie	Angelie Kruijsen - Persoonlijke schrijfhulp - www.angelie-inkt.nl
Vormgeving & realisatie	Karbeel Reclame & Publicaties - www.karbeel.nl
Fotografie	Judo Bond Nederland Shutterstock
Drukker	Drukkerij Gewa

Copyright

Dit JBN meerjarenopleidingsplan beschrijft de holistische visie van beginnend judoka tot allround topjudoka. Judo Bond Nederland heeft met de grootst mogelijke zorgvuldigheid dit JBN MJOP samengesteld. Omtrent de juistheid en volledigheid van de gegevens worden geen garanties gegeven. Noch de directie, het bestuur, de medewerkers of de redactieleden zijn aansprakelijk voor eventuele gevolgen van mogelijke fouten in dit boek of gebruik van de informatie.

Copyright ©2018 Judo Bond Nederland

MEERJAREN OPLEIDINGS PLAN

JUDO BOND NEDERLAND

Het meerjarenopleidingsplan (MJOP) van de Judo Bond Nederland geeft inzicht in de weg die de beginnende judoka aflegt richting het wereldpodium. Het plan – tot stand gekomen met medewerking van Jetske Wiersma en Mark Huizinga - biedt een raamwerk met daarin de juiste balans van technische, tactische, fysieke en mentale handvatten om de judoka op te leiden.

Het Long Term Athlete Development Model is het vertrekpunt voor dit MJOP. Het verdeelt de weg naar het podium in verschillende ontwikkelingsfasen en houdt daarbij rekening met het feit dat ieder individu een eigen proces van groei en ontwikkeling doormaakt. Het MJOP beschrijft de rol van de judoleraar, -trainer, -coach, de ouders, het onderwijs en de Judo Bond Nederland. Allemaal leveren ze een belangrijke bijdrage aan de weg van een judoka naar de wereldtop.

Uiteraard is het de judoka zelf die keuzes moet maken en de weg naar de top moet bewandelen, maar als alle betrokkenen de sporters begeleiden volgens dit raamwerk kunnen de judoka's met veel plezier een optimale opleidingsweg volgen naar de wereldtop en hun maximale individuele resultaat behalen.

