

Quam judo

Talent Ontwikkel Programma



Brabantweg 115
6844 GA Arnhem

Versie 1.2

Inleiding

Op 17 januari 2007 is de Stichting Bushi Arnhem opgericht. Op 5 juli '16 is de stichting veranderd in Budovereniging Bushi Arnhem. Budovereniging Bushi Arnhem is een vrijwilligersorganisatie die tot doel heeft goede randvoorwaarden te creëren voor alle kinderen in de regio Arnhem door zich te ontwikkelen in het judo.

Budovereniging Bushi Arnhem biedt judo aan als breedtesport, als wedstrijdsport maar ook voor judoka's die judo op top niveau willen beoefenen voorziet Budovereniging Bushi Arnhem in zijn of haar behoefte.

Als een judoka de Nederlandse top wil bereiken, dan vereist dat al zijn/haar aandacht, energie en toewijding. Succes bereiken in de (top)sport is afhankelijk van veel verschillende factoren. Deze factoren, zoals de leeftijd, individuele capaciteiten, trainingsomgeving, ouderlijke ondersteuning en betrokkenheid, mentale aspecten, commercie en wetenschap, hebben veel invloed op training en coaching en vragen een nauwkeurige onderlinge afstemming, dus maatwerk.

Het uitgangspunt van het talenten ontwikkelprogramma is dat plezier in bewegen het fundament vormt voor succes en uiteindelijk persoonlijke topprestaties. Deze komen tot stand door het werken aan heldere en realistische doelen. Bij het succesvol afleggen van de weg naar de top gaat het niet alleen om sport specifieke kwaliteiten maar duidelijk ook om domein overstijgende kwaliteiten, zoals zelfregulatie. Inzicht in talentherkenning en -ontwikkeling is daarmee niet slechts interessant voor potentiële topsporters, maar voor een ieder die het beste uit zichzelf wil halen en zijn grenzen wil verleggen.

Dit programma vraagt intensieve samenwerking tussen trainer, coach, ouders, Stichting Bushi, overige trainingslocaties en de judoka zelf. Daarnaast vraagt het van de judoka en dus ook van de ouders, discipline en toewijding in relatie tot trainingsarbeid en wedstrijden. In dit document worden de structuren en leerlijnen beschreven van het talent ontwikkel programma. Deze structuren en leerlijnen bieden handvatten om bewust invulling te geven aan de ontwikkeling van het judo binnen Budovereniging Bushi Arnhem. Op de website van Budovereniging Bushi Arnhem vindt u overige ondersteunende informatie wat betreft sport, prestatie en welzijn.

Dit document bestaat uit drie delen, deel 1 richt zich met name op visie, planning en organisatie (structuren) van Bushi Arnhem. Deel twee geeft de structuren inhoud en is vooral bedoeld voor trainers en coaches van Bushi Arnhem. Deel drie geeft richting aan passend coachgedrag per leeftijdsfase en doelgroep.



It is not important to be better than someone else,
but to be better than yesterday.

Inhoudsopgave

1. Deel 1 Talent Ontwikkel Programma.	3
1.1 Categorieën en profielen	3
2 Wat kenmerkt een talent?	6
2.1 Sporttalent en talentontwikkeling	7
2.2 Sportprestatie factoren	9
3 Periodiseren	10
3.1 Wat is periodiseren eigenlijk?	10
3.2 Macro periodisering van het judo opleidingsplan	11
3.3 Macro periodiseren en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling	13
3.4 Kleuterleeftijd (3 – 6/7 jaar)	13
3.5 Basisschool (-12 jaar)	14
3.6 Prepuberteit (-12 en 1e jaar -15 bij meisjes, 1e en 2e jaar -15 bij jongens)	14
3.7 Puberteit (- 15 jaar bij meisjes, – 15 en 1e jaar –18 bij jongens)	15
3.8 Adolescentie (15 – 19 jaar)	15
4 Meso periodisering van een judoseizoen	16
4.1 De 5 fasen in een periodisering	16
4.2 Vakantie periode	17
5 Micro periodisering van judotrainingen	18
5.1 FITTeR	18
5.2 Volgorde van opbouw	19
6 Samenwerkingsverbanden i.r.t. periodiseren	20
7 Categorieën en profielen	22
8 Inhoud deel 2 & 3	25
9 Colofon	26

1. Deel 1 Talent Ontwikkel Programma.

Top judoka word je niet van de ene op de andere dag. Een veel gebruikte richtlijn is dat een talent gemiddeld minimaal 10.000 trainingsuren moet maken om überhaupt kans te maken top judoka te worden.

In de ontwikkeling van (top) judoka's onderscheiden we in deze drie fasen, die gekoppeld zijn aan de leeftijd:

1. < 13 jaar (basisschool): talent ontdekken.
2. 13 - 18 jaar (voortgezet onderwijs): talent herkennen en ontwikkelen.
3. 18> Top judoka zijn.

In de periode 6 tot 13 jaar (1^e 1500 uren) ligt de nadruk op coördinatie, balans, evenwicht, vormspanning en kracht. Het is namelijk belangrijk dat kinderen tussen hun zesde en dertiende levensjaar bepaalde basisbewegingen aangeleerd krijgen. Budovereniging Bushi Arnhem zal dan ook, naast judo, diverse andere vormen van bewegen aanbieden om hier invulling aan te geven. Naast vaardig bewegen ligt het accent ook op het vergroten van het zelfvertrouwen en de concentratie, de mentale weerbaarheid en veerkracht.

Van talent ontdekken naar talent herkennen en ontwikkelen tot topjudoka worden.
Binnen Budovereniging Bushi Arnhem hebben we dat vertaald naar categorieën en profielen

1.1 Categorieën en profielen

Bij Bushi Arnhem willen we iedere judoka optimaal ondersteunen in hun talentontwikkeling. Indeling van onze judoka's in (wedstrijd)categorieën stelt ons in staat een kwalitatief hoogwaardig programma aan te bieden. De programma's met de doorlopende leerlijnen waarborgen de inhoudelijke aansluiting tussen de wedstrijdcategorieën.

De judoka's worden in een categorie ingedeeld die zo goed mogelijk bij hen past. Dat is o.a. afhankelijk van de motivatie, ambitie en het niveau van de judoka. De indeling in een categorie is tevens afhankelijk van potentieel, trainingsopkomst en –inzet en prestaties op de diverse toernooien.

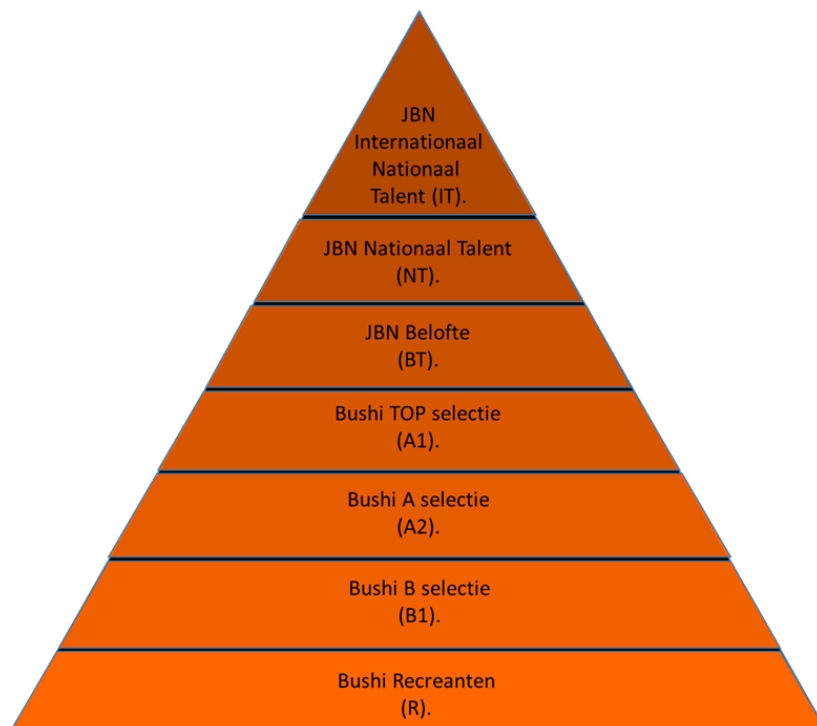
Aan het begin van ieder wedstrijdseizoen (september tot juli) kennen de trainers de judoka's een categorie toe, zij zullen dit persoonlijk met de judoka bespreken. Mogelijk raadpleegt de trainer vooraf de technische commissie als klankbord. De gedrags- en prestatieresultaten worden in de loop van het seizoen zichtbaar, als dit veranderingen in de categorie-indeling met zich meebrengt volgt er een gesprek tussen de trainer en de judoka.

Op de website "Mijn Bushi" wordt bij ieder toernooi de juiste categorie vermeld (IT, NT, BT, A1, A2, B1 en R), deze indeling wordt door de wedstrijdcommissie bepaald. In schrijven op een andere categorie is in theorie wel mogelijk, maar wordt sterk afgeraden. Het niveau van het toernooi past dan niet bij het ontwikkelingsniveau – en traject van betreffende judoka, met terugval of blessures als mogelijke gevolgen.

Er zijn totaal zeven categorieën te onderscheiden. Drie categorieën (IT, NT en BT) zijn afgeleid van de profielen van de JBN, de overige vier (A1, A2, B1 en R) zijn categorieën van Bushi Arnhem. Om in aanmerking te komen voor één van deze zeven categorieën, moet je voldoen aan alle drie de profielen binnen de betreffende categorie:

1. Gedragsprofiel en leeftijd
2. Prestatieprofiel
3. Programmaprofiel

Als je bijvoorbeeld niet aan een bepaalde leeftijd voldoet kun je ook niet de bijbehorende status krijgen, ook al voldoe je wel aan het prestatieprofiel. De profielen zijn terug te vinden in hoofdstuk 7.



Figuur 1

Iedereen binnen de A selectie kan doorgroeien naar TOP judoka. Vanaf het 2e jaar -15 kan men deelnemen aan het Talent Ontwikkel Programma. Judoka's uit de A selectie van de leeftijden -12 en 1e jaars -15 worden automatisch meegenomen in de meso periodisering van de 2e en 3e jaars -15 en krijgen impliciet, middels ervaren leren, bekendheid met het talent ontwikkel programma. De 3e jaars -15 judoka's volgen vanaf augustus (start nieuwe seizoen) de periodisering van de -18 en oudere judoka's. Deze periodisering is afgestemd op het kwalificatietraject van de Judo Bond Nederland, dus daarom anders opgebouwd.

Natuurlijk gaat dit allemaal niet vanzelf en zullen zowel de judoka, ouders/begeleider, maar ook Bushi Arnhem en soms zelfs de school hierin een belangrijke rol spelen. Bushi Arnhem symboliseert de belangrijkste kernwaarde namelijk: Samen Sterk! Talent ontwikkeling is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Wat het allemaal betekent zal in dit document verder worden uitgelegd.

De beoordeling over wie wel of niet in aanmerking komt voor deelname aan het **Talent Ontwikkel Programma** is een verantwoordelijkheid van de judoka zelf en de Technische Staf van Bushi Arnhem.

Vanaf 13 jaar judoënd in de A selectie kan een judoka in aanmerking komen voor het **Talent Ontwikkel Programma**. Samen met de trainer, de judoka en eventueel ouders wordt er tijdens een intake gesprek de wederzijdse verwachting besproken.



De judoka's dienen positief beoordeeld te worden op alle van onderstaande criteria:

- voldoen aan het talenten profiel;
- een voorbeeld zijn voor de jongere judoka's;
- een beoordeling van de technische en tactische mogelijkheden;
- een beoordeling van de fysieke en mentale mogelijkheden;
- een beoordeling van de vooruitgang van de judoka.

De topselectie vormt de top van Bushi Arnhem en is gericht op het behalen van maximale leer en wedstrijdprestaties. Judoka's in het **Talent Ontwikkel Programma** krijgen een persoonlijk profiel dat bestaat uit een programma op het gebied van wedstrijden, judotraining, fysieke training, conditietraining, en daar waar nodig voedingsadvies, medische en mentale begeleiding.

2 Wat kenmerkt een talent?

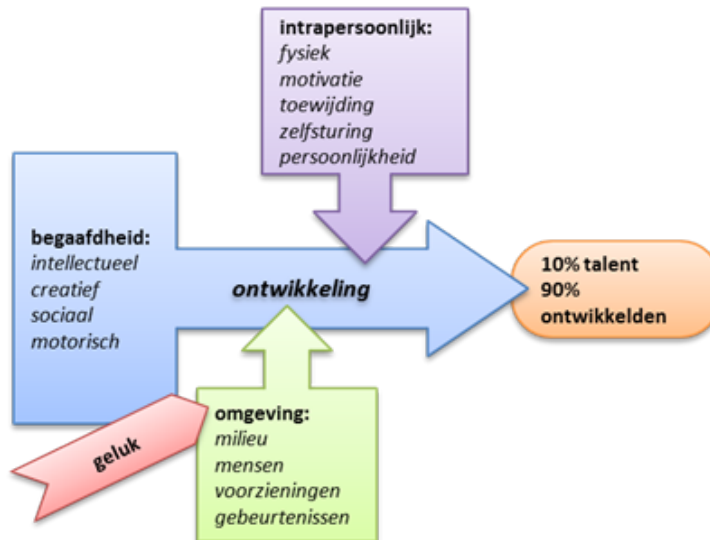
Talent komt je niet aanwaaien. Voordat je iets echt goed kunt, moet je veel, heel veel hebben geoefend: ongeveer 10.000 uur. De 10.000 uur-regel is afkomstig van de Amerikaanse psycholoog Anders Ericsson. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt, dat toppers in hun vakgebied veel ervaring hebben. Oefening baart kunst.

Talent betekent voor een belangrijk deel dat je zo veel van een vak houdt, dat je bereid bent jezelf daar aan te wijden, op een bijna obsessieve manier. Een definitie van talent die met liefde begint, is een goede definitie. Maar ook de omstandigheden zoals ouders, vereniging, trainers, coaches, accommodatie, etc. hebben een grote invloed op de ontwikkeling van talent. Een judotalent is iemand die:

- **Plezier in judo heeft.**
Het judotalent heeft plezier omdat er een hoge mate van intrinsieke motivatie aanwezig is. Intrinsiek gemotiveerd zijn draagt bij aan een hoger concentratieniveau, meer creativiteit en een hogere bereidheid om uitdagingen aan te gaan. Het judotalent levert een positieve bijdrage aan de groeps sfeer en processen. Door zijn gedrag in de groep stimuleert de judoka ook het plezier van de overige groepsleden.
- **Een droom heeft.**
Een judoka die kan winnen, verliezen en doelen stellen. Het judotalent is een judoka die niet bang is om te verliezen en zich vooral focust op zijn eigen verbetering om zijn leerdoelen te behalen.
- **Kan en wil leren en ontwikkelen.**
Leren is een proces waardoor ervaringen van de judoka een blijvende verandering veroorzaakt in gedrag of in mentale processen. Als iemand je aanspreekt op je houding, je gedrag of op het uitvoeren van je taken, krijg je feedback. De judoka staat open voor feedback. Hierdoor wordt het mogelijk om te werken met ontwikkel en leerlijnen.
- **Zelf kan evalueren en reflecterend vermogen heeft;**
De judoka is in staat zijn resultaten van zijn acties te beoordelen. Vervolgens kijkt de judoka welke eventuele storende factoren een rol hebben gespeeld en trekt conclusies voor de werkwijze in soortgelijke situaties. Bij reflecteren onderzoekt een judoka zijn manier van handelen en onderzoekt zijn gedrag. Hoe reageer ik op een bepaalde situatie en hoe voelt dat?
- **De discipline heeft om te investeren.**
Hard werken verslaat talent, als talent niet hard werkt. Veel trainen, school, vriendjes en wedstrijden vraagt bereidheid, planning en organiseren. Deze vorm van discipline zal nodig zijn om het beste uit jezelf te halen en aansluiting te vinden bij de top van Nederland.

2.1 Sporttalent en talentontwikkeling

Talent blijkt echter alleen uit de prestaties die aan dit vermogen gekoppeld zijn. Hoe werkt talentontwikkeling eigenlijk? Onderstaand model, geeft factoren weer die een rol spelen bij talentontwikkeling:



Figuur 2

Van wie zich op deze gebieden ontwikkelden zijn er maar 10% (top)talenten. De overige 90% behoort tot de groep die beter is geworden dan ze waren, ze hebben zich ontwikkeld.

De sportprestatie staat voor elke serieuze judoka centraal. De judoka zal alle mogelijkheden aanwenden om een verbetering van zijn individuele prestatie te realiseren. Dit is zeker niet gemakkelijk, gelet op de hoeveelheid en verscheidenheid aan factoren die de sportprestatie positief of negatief kunnen beïnvloeden.

Het gestructureerde **Talent Ontwikkel Programma** en -begeleiding gaat steeds uit van de leerlijn van de judosport, waarbij de verschillende ontwikkelingsfasen tot het topsportniveau worden gedefinieerd en vastgelegd in ontwikkelingslijnen (MACRO periodisering). Een leerlijn wordt opgebouwd vanuit de prestatiestructuur van de topsport. De top judoka wordt voorbereid in een aantal ontwikkelingsfasen waarbij voor elke biologische leeftijd een aantal prestatiecriteria worden vastgelegd voor techniek (bewegingsvaardigheden), fysieke conditie (kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie), tactiek, mentale en sociale vaardigheden, trainingsomvang en trainingsintensiteit. Het gebruik van leerlijnen is het belangrijkste gegeven in het **Talent Ontwikkel Programma** en begeleiding. Leer- en ontwikkelingslijnen vormen een referentie bij het bepalen van de specifieke eindtermen en bijbehorende leerplannen. Op die manier ontstaat samenhang tussen specifieke eindtermen en leerplannen en wordt het **Talent Ontwikkel Programma** en begeleiding ook meer samenhangend. De opleiding en begeleiding bij Bushi Arnhem en het volgen van de leerlijn gebeurt niet ten koste van alles. Ze worden steeds geplaatst binnen de context van de medisch verantwoorde sportbeoefening, waarbij blessurepreventie een belangrijke plaats inneemt in het trainingsschema en de wedstrijdplanning. Daarnaast wordt ook rekening gehouden met het individuele groeipotentieel van elke aspirant topsporter.

Door gebruik te maken van diverse wetenschappelijke onderzoeken kan er een ideaal profiel worden geschetst waardoor de individuele profielen van de judoka's bij Bushi Arnhem gericht worden in hun groeiproces.

De onderstaande leer- en groeilijnen zijn te onderkennen.

Antropometrie van de judoka:

- vaardigheden/ motoriek;
- uithoudingvermogen;
- snelheid;
- coördinatie, balans en lenigheid;
- lichaamshouding van de judoka;
- tactiek;
- sociaal;

Zelfreflectie en zelfbeheersing:

- aangeven van eigen grenzen;
- het leren omgaan met grenzen van anderen;
- het vergroten van communicatieve vaardigheden;
- het verhogen van assertiviteit, weerbaarheid en veerkracht.

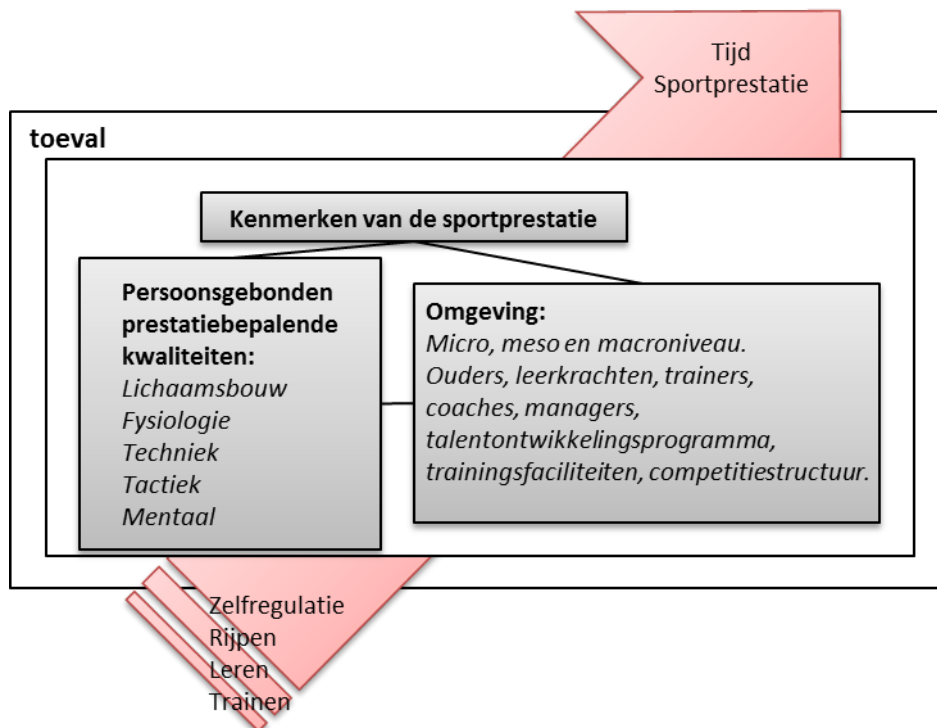
Zelfregulatie:

- doelen stellen
- zelfreflectie;
- focus en zelfvertrouwen;
- zelfbeheersing (emotionele stabiliteit);
- aangeven van eigen grenzen;
- het leren omgaan met grenzen van anderen;
- het vergroten van communicatieve vaardigheden;
- het verhogen van assertiviteit, weerbaarheid en veerkracht.

2.2 Sportprestatie factoren

Onderstaande factoren hebben een grote invloed op de sportprestatie:

- Lichaamsbouw, lengte, gewicht, vetpercentage, leeftijd, geslacht en trainingsverleden.
- Algemene gezondheid, aan- of afwezigheid van ziekte en/of blessures etc.
- Conditionele factoren: kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, flexibiliteit en coördinatie.
- Technische factoren: aanleg, technische vaardigheden etc.
- Tactische factoren: keuze eigen tactiek, mate van beheersing eigen tactiek, tactiek tegenstander etc.
- Sociale en psychologische factoren: schoolsituatie, thuisituatie, doorzettingsvermogen, mentaliteit, mentale weerbaarheid, faalangst, concentratievermogen etc.
- Omgevingsfactoren: trainer, medespelers, scheidsrechter, publiek, media, materialen, dojo, overige accommodatie, het weer etc.



Figuur 3

Om rekening te houden met de verscheidenheid aan factoren en vervolgens deze ook nog bewust systematische beïnvloeden vraagt overzicht en structuur; een periodisering.

3 Periodiseren

Het idee dat aan de basis ligt van dit concept is de erkenning, dat het onmogelijk is om een judoka doorlopend in topvorm te laten zijn. Hij of zij kan niet steeds klaar staan om zijn beste prestatie te leveren.

- Zo'n topvorm kun je trainen. Als je op de juiste manier traint, zal je je topvorm bereiken.
- De topvorm kan enige tijd aangehouden worden, maar uiteindelijk moet je hem laten gaan. En moet je rusten. Je zult een deel van je topmogelijkheden verliezen. Daarna kun je de batterijen weer opladen om, hopelijk, weer door een dergelijke cyclus te gaan. Mogelijk op een hoger niveau.

3.1 Wat is periodiseren eigenlijk?

Een veel gehoorde kreet bij tegenvallende prestaties is: *“Dan moet je harder trainen.”*

Voor een buitenstaander is dit misschien een waarheid als een koe, maar het is niet zo eenvoudig. De kwaliteit van de training, dat wat men doet en de methode is zeker zo belangrijk. Een atleet die 5 à 6 keer per week traint, maar op een verkeerde manier, zal minder goed presteren dan iemand die maar 3 keer per week traint volgens een plan.

“Winnaars hebben altijd een plan, verliezers hebben altijd een excuus.”

Wat is trainen?

Volgens de trainingsleer is trainen een planmatig gestructureerd proces, waarbij op systematische wijze de ontwikkeling van de sport motorische prestaties wordt nagestreefd. Hierin vinden we drie belangrijke termen: plan, structuur en systeem.

Onder periodiseren verstaan we dan ook het plannen van trainingen in de tijd, middels een bewuste structuur en systemen. We onderscheiden in dit plan periodes in tijd, deze worden verder op in dit document toegelicht:

1. Macro periode
2. Meso periode
3. Micro periode



3.2 Macro periodisering van het judo opleidingsplan

We hebben in de inleiding aangegeven drie fasen te onderscheiden te weten:

1. < 13 jaar (basisschool): talent ontdekken.
2. 13 - 18 jaar (voortgezet onderwijs): talent herkennen en ontwikkelen.
3. 18> Topsporter worden.

De hoofddoelstelling van het Meerjaren Opleidingsplan Judo (MOJ) van Judo Bond Nederland (JBN), is het bieden van een gestructureerde en inzichtelijke meerjarige opleidingsweg aan alle judoka's en hun begeleiders in Nederland. Het [MOJ van de JBN](#) is voor Bushi Arnhem dan ook richtinggevend. Bushi Arnhem dient te onderkennen wat de eigen sterktes, zwaktes en beperkingen zijn. Ook hierin gaat het MOJ een belangrijke rol spelen. Het is van groot belang dat de club voor zichzelf vaststelt tot welke fase in het MOJ, de leden een optimale begeleiding en bijbehorende faciliteiten geboden wordt.

Hieronder zijn de methodische stappen van essentiële basisvaardigheden in de macro periodisering weergegeven.



1. wordt een veelzijdig goede beweger

2. deze goede beweger wordt een atleet

3. deze atleet ontwikkelt het specialisme judo



4. de specialist binnen judo is een atleet



Figuur 4

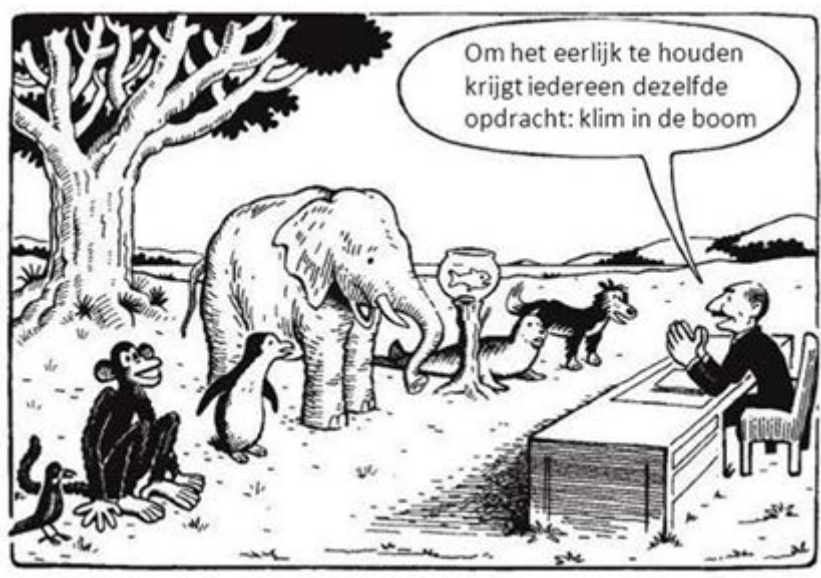
Meerjaren Opleidingsplan Judo

Algemeen

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)	Variatie biologische leeftijd	Kernmerken	Beschrijving van de fase
Fundamentals <i>Spel</i>	-8	plus en min 2 jaar	Deze fase is belangrijk voor het verbeteren van de bewegingsmotoriek: * balans en coordinatie * rennen, gooien, springen en vangen * snelheid * kracht van eigen gewicht * samenwerken met anderen	De basis staat centraal, en de nadruk zal ook nog steeds liggen op het technische gedeelte van het judo. Nog steeds blijven conditioneren, ook de technieken uit de vorige groepen. Technieken rechts en links, laten uitvoeren. Drie pas ritme conditioneren. Aanleren principe armklem, verwurging en sankaku.
Fundament <i>Orientatie</i>	8-12	plus en min 3 jaar		
Pre-start <i>Leren trainen</i>	12-14	min 2 jaar	Deze fase is belangrijk voor het aanleren van van het judo: * uithoudingsvermogen * kracht van eigen gewicht * flexibiliteit * motorische en judo vaardigheden * mentale training (introductie)	Bij deze groep zal de nadruk meer moeten gaan liggen op het tactische gedeelte van het judospel. Zowel de technische als tactische ontwikkelingen zullen tot een geheel moeten worden gevormd. Trainingsintensiteit zal zich verhogen door meer judotraining en looptraining. Verdere uitbouwen van ne waza technieken, uit verschillende posities. Werken aan specifieke judoconditie d.m.v. minuten spelletje, denk aan kumi kata, specialiteit voor-achter, inactief maken van uke enz. Verdere ontwikkeling van internationale technieken, denk aan verschillende vormen van kata garuma. Ontwikkelen van kumi kata hardheid. Uitvechten van je pakking, vanuit je eigen pakking meerdere kanten op kunnen werken, denk aan voor-achter / links-rechts.
Start <i>Trainen voor omvang en belastbaarheid</i>	15-16	min 2 jaar	Deze fase is belangrijk voor het verbeteren kracht en concentratie op: * aerobic condition, kracht, flexibiliteit * mentale training (ontwikkeling) * tactische vaardigheden	Verder ontwikkelen van het automatiseren van de technieken in je lichaam. Opbouw van tactische weerbaarheid en hardheid in je lichaam en geest. Alle wetten die voor de pre-start fase gelden, alleen met nog meer gewicht in de schaal. Zeker in de onderverdeling naar buitenlandse toernooien of trainingsstages. Conditioneren van eigen pakking, technieken. Dus; variëren, combineren, verbinden en overnemen zijn belangrijke accenten in deze fase, v.w.b. de technische ontwikkeling
Train to compete <i>Trainen voor wedstrijden</i>	17-19	min 2 jaar	Deze fase is belangrijk voor het verfijnen van de judo-krachavaardigheden op: * snelheid, kracht, uithoudingsvermogen * gevorderde judovaardigheden * hoog niveau tactische vaardigheden * hoog niveau van besluitvorming * mentale training (optimaliseren)	Verder ontwikkelen van het automatiseren van de technieken in je lichaam. Opbouw van tactische weerbaarheid en hardheid in je lichaam en geest. Alle wetten die voor de start fase gelden, alleen met nog meer gewicht in de schaal. Zeker in de onderverdeling naar buitenlandse toernooien of trainingsstages. In deze fase onderscheiden zich de toppers van de subtoppers, dit door trainingsinzet, mentale weerbaarheid en de wil om te slagen. Deze talenten moeten voorrang krijgen in hun ontwikkeling, dit door aandacht, extra toernooien en trainingsstages. In deze fase moeten alle facetten die nodig zijn om een topjudoka te worden, worden samengesmolten tot een geheel.
Performance <i>Trainen om te winnen</i>	19+	plus 3 jaar	Deze fase is belangrijk voor het optimaliseren van een maximum prestatie * individueel-specifieke judo training * technische en tactische voorbereiding * hoog niveau van mentale weerbaarheid	Individueel Topsportproject aanscherpen met, mentale, logistieke zaken. Arbeidsrust verhouding optimaliseren. Van kwantiteit naar steeds meer kwaliteit.

3.3 Marco periodiseren en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling.

Een vaststaand feit is de unieke lichaamssamenstelling en leerstijl van elke mens. Wanneer hier onvoldoende aandacht voor is, zal de ontwikkeling en motivatie stagneren en het blessuregevaar toenemen.



Figuur 5

Wanneer we jeugd trainen, zullen we rekening moeten houden met hun fysieke ontwikkeling, die gekenmerkt wordt door een tweetal groeiperioden:

De 1e groeispuurt op 6-7 jarige leeftijd met een toename in lichaamslengte van 6-7 cm.

De 2e groeispuurt op 14-15 jarige leeftijd met een toename in lichaamslengte van maar liefst 10-12 cm.

De groeiperiodes komen dan ook heel verspreid voor. De bovenvermelde leeftijden en centimeters zijn dan ook gemiddelden.

3.4 Kleuterleeftijd (3 – 6/7 jaar)

Deze ontwikkelingsfase kenmerkt zich door een grote drang voor spel en beweging (motiveren), maar er is tegelijkertijd wel sprake van een verminderde concentratie. De kleuter is het meeste gebaat bij het oplossen van motorische probleemstellingen. Hierdoor leert de kleuter creatief om te gaan met zijn motorische vaardigheden.

Spelenderwijs en in samenwerking met leeftijdsgenoten, wordt de bewegingsmotoriek verbeterd op de onderstaande punten:

- vallen en opstaan;
- rennen, gooien, springen en vangen;
- snelheid;
- kracht van eigen gewicht;
- balans en coördinatie.

3.5 Basisschool (-12 jaar)

In deze fase zien we een gunstig verloop in de lichamelijke ontwikkeling.

Er ontstaat een betere onderlinge verhouding van lichaamsdelen; de krachtboomhefwerking wordt optimaler. Het is dan ook de 1^e coördinatie fase waarin het kind leert om motorisch te differentiëren. Bewegingen dienen continu te worden herhaald en gevarieerd te worden aangeboden. De algemene motorische ontwikkeling van basisvaardigheden staat voorop. Snelheid dient niet als accent te worden getraind, maar mag wel in spelvorm voorkomen. We zullen terughoudend moeten zijn in het gebruik van wedstrijdelementen.

Deze fase is belangrijk voor judo, hierin worden de volgende zaken aangeleerd:

- Uithoudingsvermogen door veel bewegen;
- kracht van eigen gewicht;
- flexibiliteit;
- motorische en judo specifieke vaardigheden.

3.6 Prepuberteit (-12 en 1e jaar -15 bij meisjes, 1e en 2e jaar -15 bij jongens)

De sleutelfase voor de verdere sportcarrière. Wat je in deze fase leert, gaat nooit meer verloren.

De motorische grondeigenschappen kracht en uithoudingsvermogen zijn voor het eerst gericht te trainen. Bij krachttraining moeten we denken aan het aanleren van basisoefeningen zonder belasting en aan het ontwikkelen van kracht met gebruikmaking van het eigen lichaamsgewicht.

In de prepuberteit zien we de coördinatie verminderen. Maar er is wel sprake van ontwikkeling van het vestibulaire systeem (evenwichtszin), waardoor het evenwicht en de stabiliteit geleidelijk verbeteren.

Deze fase is belangrijk voor het verbeteren:

- kracht en concentratie;
- aerob uithoudingsvermogen;
- rompstabiliteit, krachthoudingsvermogen eigenlichaam;
- flexibiliteit en coördinatie;
- mentale training (zelfbesef, ontwikkelingen zelfreflectie);
- tactische vaardigheden.



3.7 Puberteit (– 15 jaar bij meisjes, – 15 en 1e jaar –18 bij jongens)

De zogenaamde 'drop-out' fase. Sportverenigingen krijgen vaak te maken met een fors ledenverlies/verloop. Een goede begeleiding is in deze periode van groot belang. We zien een sterke toename van de lengtegroei, een verhoogde blessuregevoeligheid (zoals: de Osgood Schlatter problematiek), een stilstand in krachtontwikkeling en een verdergaande afname in coördinatie. De puber komt slungelig over. In deze fase dienen we geen aandacht te schenken aan snelheid en explosiviteit.

Deze fase is belangrijk voor het verfijnen van de judovaardigheden op:

- kracht, uithoudingsvermogen;
- vergevorderde judovaardigheden;
- verhogen van tactische vaardigheden;
- introductie van besluitvorming;
- mentale training (vergroten van de zelfreflectie, focus en zelfvertrouwen).

3.8 Adolescentie (15 – 19 jaar)

De coördinatie komt geleidelijk weer terug. Vanaf deze periode kunnen we daadwerkelijk aandacht schenken aan een juiste opbouw van krachttraining.

Wanneer uit een röntgenopname van de hand blijkt dat de groeischijven gesloten zijn, dan zijn ook andere trainingsmethoden dan het krachtuithoudingsvermogen toegankelijk. Met het doorlopen van de krachtpiramide zal ook het trainen van snelheid toegankelijk worden. In deze fase zullen de eerste mogelijkheden voor het leveren van echte topprestaties aanwezig zijn.

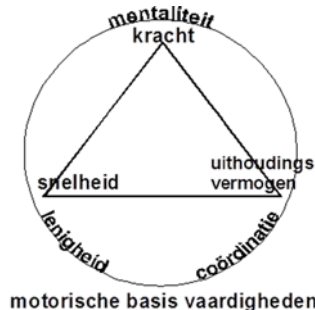
Deze fase is belangrijk voor het verfijnen van de judokrachtvaardigheden op:

- snelheid, kracht, uithoudingsvermogen;
- vergevorderde judovaardigheden;
- hoog niveau tactische vaardigheden;
- hoog niveau van besluitvorming;
- mentale training (richting de taak/ in de taak/ uit de taak.)

4 Meso periodisering van een judoseizoen

De basisprincipes van het judo zijn grotendeels gebaseerd op techniek, Elke judoka ontwikkelt zijn of haar eigen specialiteit(en), een of meer worpen waarin de judoka erg bedreven is. De grond motorische eigenschappen zijn in het wedstrijdjudo echter de belangrijke prestatie bepalende componenten. Dit zijn:

Uithoudingsvermogen;
Kracht;
snelheid;
coördinatie;
lenigheid.



4.1 De 5 fasen in een periodisering.

In de meso periodisering is het belangrijk dat de trainingsprincipes (zie deel 2) afgestemd worden op de grondmotorische eigenschappen. Uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie zijn de componenten van het conditionele prestatievermogen vormen samen de grondmotorische eigenschappen. Welke trainingsaccenten leg je wanneer en waarom? Om structuur te geven aan de periodisering kunnen er een aantal fasen worden beschreven.

1. voorbereidingsperiode
2. aanpasperiode
3. wedstrijdperiode
4. herstelperiode
5. vakantieperiode

De maanden augustus, september, oktober en november vormen voor de -15 jaar de algemene voorbereidingsperiode. De -18 en ouder hebben een kortere algemene voorbereidingsperiode (augustus en september). In deze periode ligt het accent op het vergroten van de trainingsarbeid (omvang hoog). De intensiteit van de training is in deze periode relatief laag. In deze periode is vooral aandacht voor basistechnieken en nieuwe technieken, tactieken en mentale aspecten. De algemene kracht en uithoudingsvermogen worden op peil gebracht. De trainingen kenmerken zich door een mindere complexiteit en er wordt in deze periode rekening gehouden met afwisselende combinaties van hogere en lagere belasting, er wordt gevarieerd getraind (niet alleen judo) om trainingsmonotonie tegen te gaan.

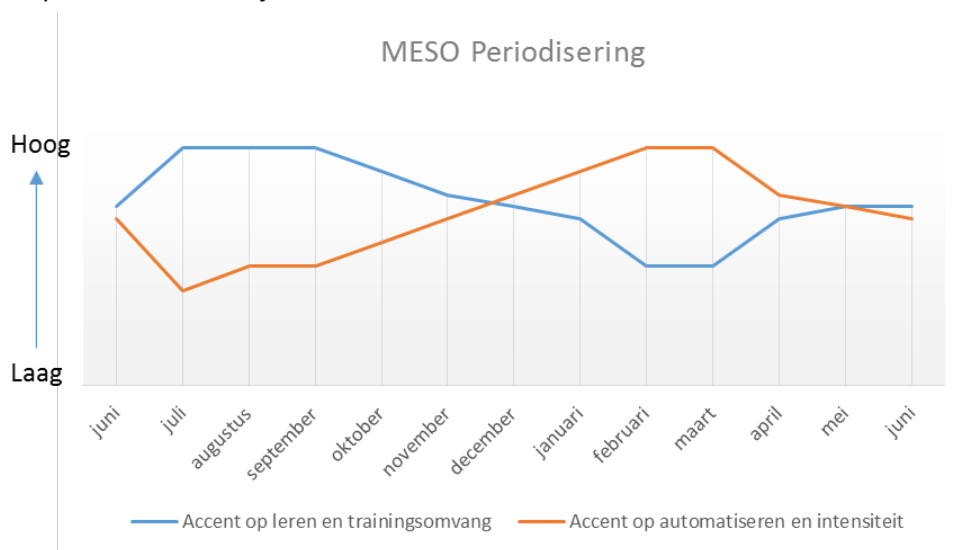
Aan het einde van de algemene voorbereidingsperiode vindt een langzame overgang plaats naar meer intensiteit en specifiekere trainingen. De maanden december, januari en februari zijn voor de -15 jaar de aanpasperiode. Voor de -18 en ouder begint deze periode al in oktober. Deze periode kenmerkt zich door specifieke trainingen gericht op de belangrijke wedstrijden die gaan komen. De doelen die in de wedstrijden moeten worden behaald worden getraind. Dit zijn de complexe technieken, tactieken en mentale aspecten. Om de juiste vorm te krijgen moet de omvang worden verminderd en de intensiteit worden opgevoerd tot het specifieke niveau. In de laatste micro cyclus voor de belangrijke wedstrijden moet een *tapering off* (minder actief) zijn gepland. Tijdens de *tapering off*, met als doelstelling het lichaam tot rust te laten komen en de vorm voor de komende prestatie op te voeren, zijn zeer korte intensive prikkels nodig om het wedstrijd gevoel te behouden. Voeding speelt hier een essentiële rol.

4.2 Vakantie periode

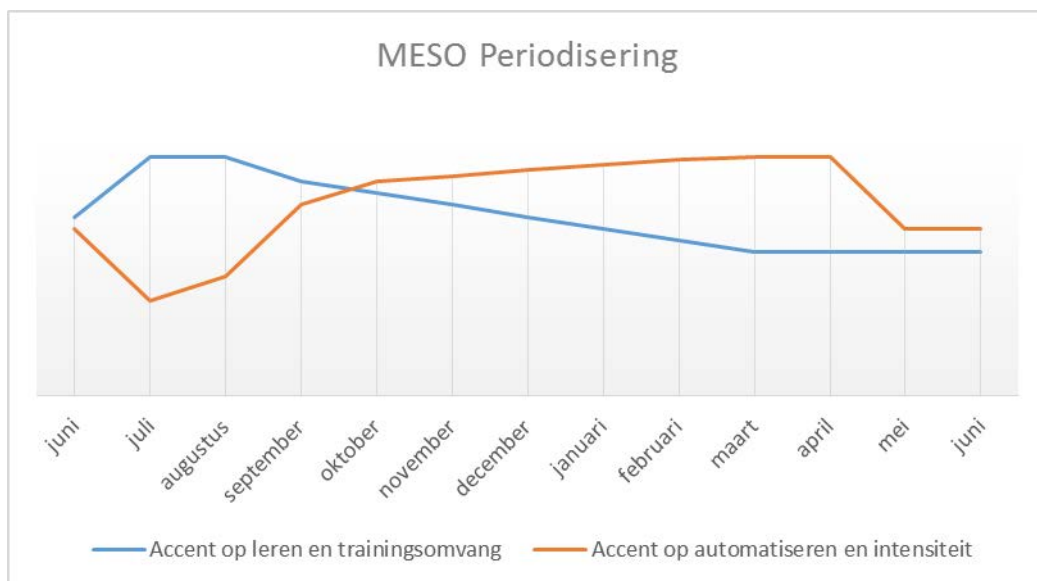
Tijdens een judoseizoen is het logisch dat het accent voornamelijk ligt op judo specifieke vaardigheden en worden de grond motorische eigenschappen in principe gewoon meegetraind. Een rustperiode (vakantie) is een periode om even afstand te nemen van de dagelijkse sleur en van de specifieke judotrainingen. Echter, wat je niet onderhoudt gaat achteruit. 'Use it or lose it'.

Een van de definities van het begrip training is: 'Het regelmatig, systematisch toedienen van prikkels om de prestatie te verbeteren'. Regelmaat en systeem bij het oefenen zijn kennelijk belangrijk voor het verkrijgen van trainingseffect. Rust is daarbij een belangrijke factor bij trainen, zonder rust geen groei. Maar teveel rust zorgt ook weer voor aanpassingen maar over het algemeen, voor een wedstrijd judoka, niet de gewenste. Helaas is onze fitheid, na en periode van twee maanden niet trainen, gehalveerd.

Juist in de vakantieperiode kun je, in relatief korte trainingssessies, veel aandacht besteden aan de prestatie bepalende componenten van het judo.



Figuur 6 meso periodisering -15 jaar gebaseerd op het model van Nikolai Matvejev.



Figuur 7 meso periodisering -18 jaar en ouder gebaseerd op het Model van Tschiene.

5 Micro periodisering van judotrainingen

Een trainingsplanning voor 1 tot 4 weken, maar ook voor één dag of zelfs één training. De maximale planningsperiode op microniveau bedraagt 4 weken. Een planning over een periode van 2-3 weken noemen we een standaard microcyclus.

5.1 FITTeR

Binnen een microcyclus houden we rekening met de trainingsbouwstenen FITTeR.

De kwaliteit en effectiviteit van een training is altijd weer de sleutel tot succes. Hoe vaak moet ik trainen, hoe zwaar moet ik trainen, wat voor soort trainingen moet ik doen, hoeveel dagen rust heb ik nodig? Het antwoord op deze vragen ligt omschreven in de trainingsbouwstenen, die zijn afgekort tot FITTeR.

F = Frequentie

Met frequentie wordt bedoeld het aantal trainingsprikkel (trainingseenheden) per week. Het aantal trainingen per week of per maand is afhankelijk van:

- het beginniveau van de judoka;
- trainingsleeftijd van de judoka (hoeveel jaren al structureel aan training gedaan);
- de belangrijkheid van de te trainen vaardigheid;
- de beschikbare trainingstijd.

I = Intensiteit

De I staat voor de intensiteit (of zwaarte) van de training. Een belangrijk aandachtspunt hierbij is dat de intensiteit rustig wordt opgebouwd. Bouw de intensiteit rustig op en controleer de intensiteit veelvuldig. Bij de verschillende trainingen voor het uithoudingsvermogen wordt de intensiteitsschaal gebruikt. Bij krachttraining wordt intensiteit uitgedrukt in percentage van het 1-RM (1 Repetition Maximum), het aantal herhalingen, series en de rustpauze.

T = Tijdsduur (omvang)

De T staat voor de tijdsduur van de training. Vaak is het beter om over omvang van een training te spreken. Voor duurtrainingen wordt dan gesproken over aantal minuten of kilometers. Centraal staat de omvang die bepaald wordt door het aantal herhalingen en series die gedaan worden.

T = Trainingsvorm

Met trainingsvorm wordt de soort training bedoeld die gekozen wordt. Voor het verbeteren van het uithoudingsvermogen kan bijvoorbeeld gekozen worden uit de trainingsvormen: hardlopen, fietsen of trainen op cardio-apparatuur. Bij krachttrainingen kunnen keuzes gemaakt worden tussen trainingen op apparatuur, eigen lichaamsgewicht, halters en dumbbells, materialen, etc.

Afwisselen van verschillende trainingsvormen of verschillende oefeningen wordt aangeraden. Meer variatie geeft grotere trainingseffecten en maakt het programma aantrekkelijker. Een goede periodisering is daarbij van belang.

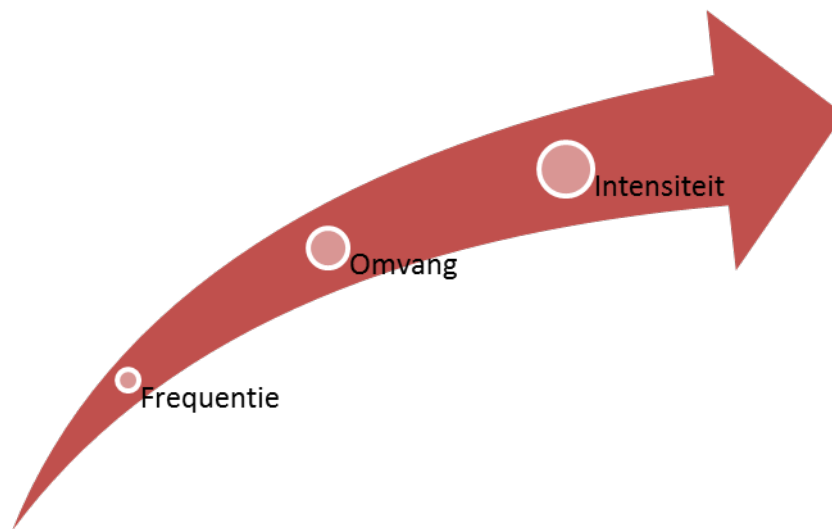
R = Rust

Rust (herstel) is een essentieel onderdeel van het trainingsprogramma. In de periode van rust tussen de trainingen herstelt het lichaam en treedt het supercompensatie-effect op. Toch zal bijna iedereen in de beginperiode na een lange periode van niet trainen last krijgen van stijfheid en spierpijn. Dit is een normale lichamelijke reactie. Na een aantal trainingen zal dit verdwijnen en past het lichaam zich aan. Het lichaam geeft signalen wanneer onvoldoende rust en herstel wordt genomen en wanneer overtraindheid dreigt. Afnemende prestaties, minder en slechter slapen, hogere ochtendhartslag, afnemend concentratievermogen zijn tekenen van overtraindheid. Extra rust is dan geboden.

5.2 Volgorde van opbouw

Voor het opbouwen en verzwaren van de trainingen geldt de volgende volgorde:

1. verhoog eerst de frequentie van de trainingen (bijvoorbeeld van 2 naar 3 maal per week);
2. verhoog vervolgens de tijdsduur (omvang) van de training (bijvoorbeeld van 30 naar 40 minuten hardlopen);
3. verhoog ten slotte de intensiteit van de training (bijvoorbeeld eerst een duurloop van 5 km met een snelheid van 12 km/uur naar een interval training van 5 keer 800 meter op een snelheid van 14 km/uur met pauzes van 1 minuut).



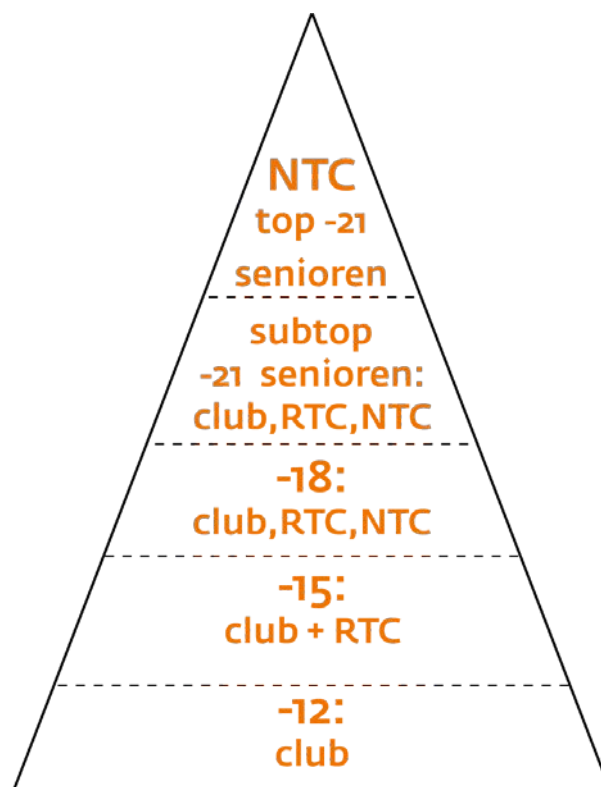
Figuur8



6 Samenwerkingsverbanden i.r.t. periodiseren

In 2012 heeft de provincie Gelderland de keuze gemaakt voor judo als kernsport, om de komende jaren het judo in Gelderland een stevige impuls geven. Om die reden wil de JBN samen met de Gelderse judoclubs het traject van talentontwikkeling stimuleren en ondersteunen. Samen met Topsport Gelderland, de Gelderse Sport Federatie (GSF) en lokale overheden als Sportbedrijf Arnhem en Gemeente Nijmegen is het initiatief ontstaan om drie verschillende Gelderse initiatieven op het gebied van talenttrainingen binnen een talentontwikkelingstraject vorm te geven. Een breed gedragen programma, waarin de clubs en de regionale programma's op elkaar aansluiten en in elkaar overlopen, uniek in judoënd Nederland.

Vanaf het najaar 2016 is het topjudo in Nederland gecentraliseerd op Papendal. Dit is voor de judobond aanleiding geweest om goed naar de onderliggende landelijke opleidingsstructuur te kijken. Hieronder treft u een schematische weergave van de huidige structuur.



Het doel van het RTC programma en trainingen is om het aanwezige talent maximaal tot ontplooiing te brengen. De aangeboden technische lijn zal vorm krijgen in een trainingsprogramma, RTC trainingen, welke in overeenstemming kan zijn met clubtrainingen en voor alle clubs een meerwaarde kan bieden. Een meerwaarde wordt ook geboden door een inhoudelijk programma die in de vorm van workshops en clinics aan te bieden, aan zowel talenten, trainers als ook de ouders van talenten. Hierbij komen thema's als voeding, mentaal, onderwijs en medische zaken aan bod.

-12 jaar

In deze leeftijdsfase staat de club centraal. De clubs vormen de basis voor elke judoka en voorzien in het lokale sportaanbod.

-15 jaar

In het jaar dat een judoka twaalf wordt, stroomt hij of zij door naar de leeftijdscategorie -15 jaar. In deze fase traint de judoka op de club. De talenten krijgen daarnaast RTC trainingen aangeboden. Dit wordt op basis van kennis en inzicht van de RTC coach, waar mogelijk aangevuld met die van de clubcoach, aangegeven. Aan de -15 worden twee RTC trainingen per week aangeboden. Als een judoka hiervoor kiest voor deelname aan het RTC, is het programma niet vrijblijvend, maar moet de judoka deelnemen. Het trainingsprogramma op de club vindt plaats op de overige dagen, met in het weekend mogelijk wedstrijden.

-18 jaar

In het jaar dat een judoka 15 wordt, stroomt hij of zij door naar de leeftijdscategorie -18 jaar. In het traject -18 traint de judoka op de club, op het RTC en een keer per week op het NTC. In deze fase is gekozen voor een drietal 'bondsdagen'.

Op twee avonden nemen alle nationale talenten -18 jaar deel aan de RTC training, op de andere avond nemen alle geselecteerde heren -18 jaar deel aan de NTC training. Dit wordt op basis van prestatie, kennis en inzicht van de coaches aangegeven. De coach van het RTC kan talenten voordragen om deel te nemen aan de NTC training.

-21 jaar

In het jaar dat een judoka 18 wordt, stroomt hij of zij door naar de leeftijdscategorie -21 jaar. In het traject -21 wordt onderscheid gemaakt in de absolute top van de -21 jaar, die fulltime op het NTC traint, en in de subtop van de -21 jaar. Zij trainen op de club, op het RTC en op het NTC, vergelijkbaar met de -18 jaar. In het traject -21 is gekozen voor een viertal 'JBN dagen'. Door deze aanpak wordt de subtop -21 op het RTC uitgedaagd te excelleren om uiteindelijk te kunnen instromen in het NTC.

Senioren

In het jaar dat een judoka 21 wordt, is het een senior. In deze fase wordt onderscheid gemaakt in de top van de senioren, die volledig op het NTC traint, en in de subtop van de senioren. Zij trainen op de club, op het RTC en op het NTC, vergelijkbaar met de -21 jaar. Deze senioren zijn van groot belang als sparringpartner, maar hebben zelf ook nog altijd de kans om volledig op het NTC te trainen. Hiervoor moeten zij wel voldoen aan de instroomcriteria van het NTC.

7 Categorieën en profielen

IT (JBN Internationaal Talent) U21 of ouder:
Prestatieprofiel:
<ul style="list-style-type: none"> – Conform JBN prestatieprofiel <ul style="list-style-type: none"> ▪ Top 16 op EK-21 en/of WK-21; ▪ Top 5(d)/7(h) op Junior European Cup; ▪ Top 5 op internationale toernooien (Bremen / Erfurt) in het buitenland, welke meetmomenten zijn in traject -21; ▪ Top 5 op Senior European Cup. – Laten tijdens nat. en int. toernooien voldoende vormbehoud en prestaties zien.
Gedragsprofiel:
<ul style="list-style-type: none"> – Judoka's voldoen aan het IT profiel van JBN; – Judoka's voldoen aan het talentenprofiel van Bushi Arnhem; – Judoka's met zeer veel internationale wedstrijdervaring; – Trainen minimaal 5x per week bij Bushi/RTC/NTC; – Ondersteunen de trainer(s), indien gevraagd en beschikbaar, als assistent trainer.
Programmaprofiel:
<ul style="list-style-type: none"> – Lid Kernploeg dames/heren -21; – Deelname kernploeg- en RTC en NTC trainingen; – Krijgen extra begeleiding en faciliteiten vanuit Bushi Arnhem, topsport Gelderland en JBN; – Nemen deel aan het JBN of TOP monitorprogramma.

NT (JBN Nationaal Talent) U18 of ouder:
Prestatieprofiel:
<ul style="list-style-type: none"> – Conform JBN prestatieprofiel <ul style="list-style-type: none"> ▪ Top 16 op EK -18 en/of EJOE -18; ▪ Top 9 op Cadet European Cup; ▪ Top 9 op internationale toernooien (Bremen/Erfurt) in het buitenland, welke meetmomenten zijn in traject -18; ▪ Top 5 meetmomenten -21/-18; ▪ Top 5 van het Nederlands Kampioenschap senioren. – Laten tijdens nat. en int. toernooien voldoende vormbehoud en prestaties zien.
Gedragsprofiel:
<ul style="list-style-type: none"> – Judoka's voldoen aan het NT profiel van JBN; – Judoka's voldoen aan het talentenprofiel van Bushi Arnhem; – Judoka's met zeer veel nationale en veel internationale wedstrijdervaring; – Trainen minimaal 5x per week bij Bushi/RTC/NTC; – Ondersteunen de trainer(s), indien gevraagd en beschikbaar, als assistent trainer;
Programmaprofiel:
<ul style="list-style-type: none"> – Lid Kernploeg dames/ heren -18 en -21; – Deelname kernploeg- en RTC en NTC trainingen; – Krijgen extra begeleiding en faciliteiten vanuit Bushi Arnhem, topsport Gelderland en JBN; – Nemen deel aan het JBN of Bushi TOP monitorprogramma.

BT (JBN Belofte) 2/3 jaar U15 of ouder:

Prestatieprofiel:

- Conform JBN prestatieprofiel
 - Top 5 van het Nederlands Kampioenschap -21; -18; -15
- Laten tijdens nat. en int. toernooien voldoende vormbehoud en prestaties zien.

Gedragsprofiel:

- Judoka's voldoen aan het Belofte profiel van JBN;
- Judoka's voldoen aan het talentenprofiel van Bushi Arnhem;
- Judoka's met veel wedstrijdervaring;
- Deelname aan regionale, nationale en internationale toernooien;
- Trainen minimaal 4x per week bij Bushi/RTC.

Programmaprofiel:

- Krijgen maatwerk begeleiding en faciliteiten vanuit Bushi Arnhem en topsport Gelderland;
- Maken deel uit van selectie voor teamwedstijden;
- Deelname aan RTC trainingen;
- Nemen deel aan (zware) trainingsstages;
- Nemen deel aan verplichte meetmomenten;
- Nemen deel aan Bushi TOP monitorprogramma;
- Ondersteunen de Bushi clubkampioenschappen;
- Nemen deel aan sociale Bushi Arnhem activiteiten en evenementen.

A1 (Bushi TOP Selectie) 2/3 jaar U15 of ouder:

Prestatieprofiel:

- Top 5(d)/7(h) bij de districtskampioenschappen;
- Laten verbetering zien t.g.v. de gecreëerde leerlijnen van het Talent ontwikkelprogramma;
- Laten tijdens nat. en int. toernooien voldoende vormbehoud en prestaties zien.

Gedragsprofiel:

- Judoka's voldoen aan het talentenprofiel van Bushi Arnhem;
- Judoka's met veel wedstrijdervaring;
- Deelname aan regionale, nationale en internationale toernooien;
- Trainen minimaal 4x per week bij Bushi/RTC.

Programmaprofiel:

- Krijgen maatwerk begeleiding en faciliteiten vanuit Bushi Arnhem;
- Maken deel uit van selectie voor teamwedstijden;
- Deelname aan RTC trainingen;
- Nemen deel aan (zware) trainingsstages;
- Nemen deel aan verplichte meetmomenten;
- Nemen deel aan Bushi TOP monitorprogramma;
- Nemen deel of ondersteunen de Bushi clubkampioenschappen.
- Nemen deel aan sociale Bushi Arnhem activiteiten en evenementen.

A2 (Bushi A-Selectie) U12 of ouder:

Prestatieprofiel:

- *Laten tijdens nationale en internationale toernooien veel inzet zien;*

Gedragsprofiel:

- *Judoka's houden zich aan de heersende normen en waarden binnen de judosport;*
- *Judoka's voldoen in potentie aan het talentenprofiel van Bushi Arnhem;*
- *Judoka's met wedstrijdervaring;*
- *Nemen 1 á 2 keer per maand deel aan regionale of nationale toernooien;*
- *Trainen minimaal 3x per week bij Bushi.*

Programmaprofiel:

- *Kunnen worden uitgenodigd voor deelname aan teamwedstijden;*
- *Kunnen worden uitgenodigd voor deelname aan RTC trainingen;*
- *Nemen deel of ondersteunen de Bushi clubkampioenschappen;*
- *Nemen deel aan sociale Bushi Arnhem activiteiten en evenementen.*

B1 (Bushi B-Selectie) alle leeftijden:

Prestatieprofiel:

- *Laten tijdens nationale en internationale toernooien veel inzet zien.*

Gedragsprofiel:

- *Judoka's houden zich aan de heersende normen en waarden binnen de judosport;*
- *Judoka's willen wedstrijdervaring op doen;*
- *Nemen soms deel aan regionale of nationale toernooien;*
- *Trainen minimaal 2x per week bij Bushi.*

Programmaprofiel:

- *Nemen deel of ondersteunen de Bushi clubkampioenschappen;*
- *Nemen deel aan sociale Bushi Arnhem activiteiten en evenementen.*

R (Bushi Recreanten) alle leeftijden:

Prestatieprofiel:

- *Judoka's zetten zich naar vermogen in.*

Gedragsprofiel:

- *Judoka's houden zich aan de heersende normen en waarden binnen de judosport;*
- *Judoka's gebruiken judo als weerbaarheidstraining en/of vitaliteitstraining;*
- *Trainen minimaal 1x per week bij Bushi.*

Programmaprofiel:

- *Mogen deelnemen of ondersteunen de Bushi clubkampioenschappen;*
- *Nemen deel aan sociale Bushi Arnhem activiteiten en evenementen.*

8 Inhoud deel 2 & 3

Deel 2 en deel 3 zijn niet publiek beschikbaar.

Deel 2 Talent Ontwikkel Programma.	
9 Het monitoren van de ontwikkeling van de topjudoka.	
10 Wat is het doel van een fitheidstest?	
12 Trainingsprincipes.....	
13 Spierstofwisseling en het gebruik van energie.....	
14 Intensiteitsschaal uithoudingsvermogen.....	
15 Core Stability (rompstabiliteit)	
16 Richtlijnen methodische opbouw periodisering	
17 Fitheidstest Bushi Arnhem.....	
18 Mentale leerdoelen voor de judoka	
19 Wedstrijd aandacht en focus	
20 Indicatie zwaarte van de trainingsbeleving.....	
21 Periodieke vragenlijst - trainingsbeleving en herstel (TBH-9)	
Deel 3 Talent Ontwikkel Programma “de coach”	
23 De werkelijke betekenis van winnen	
24 Bushi Opleiding tot basis judo coach.....	
25 Effectief coachen.....	
26 De coach als rolmodel	
27 Coachstijl irt de categorie.....	
28 Aandachtspunten bij coachen en bewegingsonderwijs.....	

9 Colofon

Deze uitgave van de Technische staf Bushi Arnhem is september '15 in gebruik genomen en geeft richting aan het Talent Ontwikkel Programma van Bushi Arnhem.

Locatie Dojo's
SHK Sportcentrum BV
Wassenaarweg 7
6843 NX Arnhem (zuid)

De conceptuele beschrijving van Het Talent Ontwikkel Programma is tot stand gekomen door een interdisciplinair team.

Teamleden:

- Joyce Jansen –Ott
Trainer/coach Bushi Arnhem
Judocoach van het jaar 2012
Bewegingsagoge op de Sint Maartenskliniek in Nijmegen
- Arno Heg
Coach Bushi Arnhem
Opleiding en Trainingsdeskundige bij Defensie
- Margit van den Hoogen- van den Hemel
Sportfysiotherapeut bij Fysiotherapie Driel
- Maurice Scheers
Coach Bushi Arnhem
Officier bij Defensie
- Annelies van Gerven – van der Knaap
Wedstrijdcommissie Bushi Arnhem
Hardlooptrainster bij Bushi Arnhem
Logopedist