

*“Use it or lose it!”*

**-21jr**

Talenten vakantie programma 2023

柔道



**Budovereniging  
Bushii Arnhem**

柔道

**BUSHI  
ARNHEM  
JUDO**

柔道

**BUSHI  
ARNHEM  
JUDO**

## Voorwoord

### **Beste -21 -en senioren judoka,**

Voor je ligt het nieuwe document voor jouw training tijdens de vakantieperiode. Vakantie biedt de ruimte om alles los te laten en te herstellen van een jaar lang intensieve arbeid. Tijdelijk ervaar je niet de druk om te moeten presteren. Tijd om met vrienden en familie op te laden. Hierna kun je met hernieuwde energie en gretigheid beginnen aan de voorbereiding van het nieuwe seizoen. Door dit document als leidraad te gebruiken bereid je jezelf optimaal voor op het komende seizoen.

Bushi vindt het belangrijk dat de judoka op specifieke meetmomenten het beste van zichzelf kan laten zien. Het beste van ons zelf laten zien kan niet het hele jaar door. Daarom is het belangrijk om ook periodes in te bouwen waarbij (judo) fit- en frisheid wordt onderhouden en waarbij je ook andere trainingvormen en of op een andere intensiteit kunt oefenen. Bijvoorbeeld algemene techniek of jouw specifieke techniek.

De -21 heeft de mogelijkheid om hypertrofie (8-12 HH op 80% van 1 RM) te trainen in de aanloop naar begin van het seizoen. Maak gebruik van de vakantie ook om actief te herstellen (da's niet niks doen). Gebruik dit trainingsschema ter ondersteuning voor jouw trainingsopbouw en pak daar waar mogelijk de overige trainingen die worden aangeboden. Als top- judoka ben je in staat om opbouw naar wedstrijdfitness vorm te geven samen met familie, mede judoka's, trainers, coaches en faciliteiten.

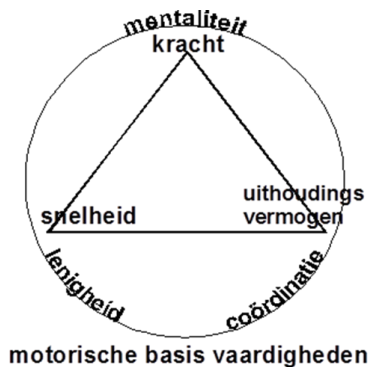
Iedereen een hele fijne sportieve vakantie gewenst succes met de voorbereiding op een mooi nieuw judo seizoen.

Trainers Bushi Arnhem

## 1. De inleiding.

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 wedstrijd judo echter de belangrijke prestatie bepalende componenten. Dit zijn:

- Uithoudingsvermogen;
- Kracht;
- snelheid;
- coördinatie;
- lenigheid.



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 onderhoud 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.

## 2. Je lichaam is je coach.

Luister goed naar je lichaam. Vaak is het zo dat als de desbetreffende spier voelt “branden” dat je goed zit. Het gaat juist om de laatste paar herhalingen. Het is echt zonde om te stoppen als je nog twee herhalingen kan doen. Meestal denk je niet meer te kunnen (mentaal), maar als je dat negeert kun je er waarschijnlijk nog twee herhalingen uitpersen. Daarnaast ben je op sommige trainingsdagen gewoon sterker dan op anderen. Dit voel je vaak bij de eerste oefening al. Pas het schema hier dan ook op aan door bijvoorbeeld de herhalingen aan te passen. Maar ga nooit te ver, wees vooral eerlijk tegen jezelf en train zo hard als je kan!

### De Vakantie omgeving.

Deze oefeningen vragen een Gym met een aantal faciliteiten. Heb je deze niet maak dan gebruik van het -18 schema en jouw eigen trainingsinzicht om fit- en frisheid te behouden.

- Train met een buddy als je kunt. Dat is plezieriger, je kunt elkaar stimuleren en je kunt elkaar veilig houden als de laatste herhaling niet meer lukt en de controle over de zware gewichten verloren wordt.

Hopelijk hebben jullie heerlijk weer tijdens de vakantieperiode. Bij erg warm weer is het verstandig een aantal algemene maatregelen op te volgen:

- Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt, zodat de huid kan afkoelen.
- Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omgeslagen is. Het kan dagen tot ruim een week duren voordat je helemaal bent aangepast.
- Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden.
- Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in, zelfs wanneer je geen dorst hebt. Dorst treedt namelijk pas op als je al (te) veel vocht verloren hebt. Drink dan vooral water of isotone drank.

## Het trainingsprogramma -21

Maand	Vakantieprogramma						
Dagen	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Training/rust	T	R	T	T	R	T	R

Het trainingsprogramma is zo opgebouwd dat je op trainingsdagen 45 – 60 minuten kwijt bent om je fitheid te onderhouden en om alvast de voorbereidingsperiode te doorlopen van het nieuwe trainingsseizoen. Naast het trainingsprogramma bieden we jullie nog een vakantie vaardigheidsuitdaging aan.

Het programma bestaat uit 4 trainingsdagen per week. Twee dagen specifiek gericht op ‘spieropbouw’ (hypertrofie) en vergroten van spierkracht. De oefeningen zijn zo verdeeld dat je elke spiergroep minimaal 2 keer per week belast. Je kunt ook 3 keer in de week hypertrofie training doen. Let er op dat er steeds 48uur tussen dit type training zit en zorg voor voldoende herstel.

Om deze training te kunnen doen heb je een aantal materialen nodig (optrekstang, halter, bankje, etc.). Je kan tijdens de vakantieperiode op maandag ochtend en donderdag ochtend tussen 08.00-10.00 uur terecht bij VITEX GYM (Koop hiervoor een strippenkaart van 10 ritten voor 20,- en meld je aan via de speciale groepsapp).

De andere 2 dagen kan je overal doen zonder specifieke materialen. Deze 2 dagen leggen het accent op onderhoud van je fitheid en krachthuoudingsvermogen (kuv). Voor deze 2 dagen verwijzen we je naar de oefeningen uit het +15 programma gericht op kuv. In totaal duurt het programma 6 weken. In het schema staat precies welke oefening je doet op maandagen donderdag. Als je tussendoor op vakantie gaat, volg dan het +15 programma.

	Week 1-3		Week 4-6	
	Maandag	Donderdag	Maandag	Donderdag
Oefening 1	Sumo deadlift	Conventionele deadlift	Romanian deadlift	Conventionele deadlift
Oefening 2	Bench press	Dippen	Incline DB Chest press	Dippen
Oefening 3	Front squat	Lunge	Back squat	DB step ups
Oefening 4	Chin ups	Bent over row	Pull ups	Horizontale pull ups

### Toelichting:

- Sets: 3 (exclusief de warming up set)
- Reps: 8-12
- Rust: 30 – 60 sec.
- Tempo: 3-0-1
- Intensiteit: 70-80% 1RM

### Tips:

- Houd een trainingslogboek bij.
- [Bereken in week 1 je 1RM van alle oefeningen.](#)
- Verzwaar pas in gewicht als je 3 sets van 12 reps met technisch correcte vorm kan maken.
- Train altijd met een buddy voor bewaken veiligheid en om elkaar te ‘spotten’ en te coachen: geef feedback op elkaars techniek en houding (mindset, trainen met aandacht).
- Overleg met je teamgenoten of je coach als je vastloopt of voor alternatieve oefeningen.
- Dit programma is specifiek bedoeld voor de -21 (-18 alleen in overleg).

### Voorbeelden:

1. [Sumo deadlift](#)
2. [Conventionele deadlift](#)
3. [Romanian deadlift](#)
4. [Bench press](#)
5. [Dippen](#)
6. [Incline DB chest press](#)
7. [Front squat](#)
8. [Back squat](#)
9. [Lunge](#)
10. [Step ups](#)
11. [Chin ups](#)
12. [Pull ups](#)
13. [Horizontal pull ups](#)
14. [Bent over row](#)

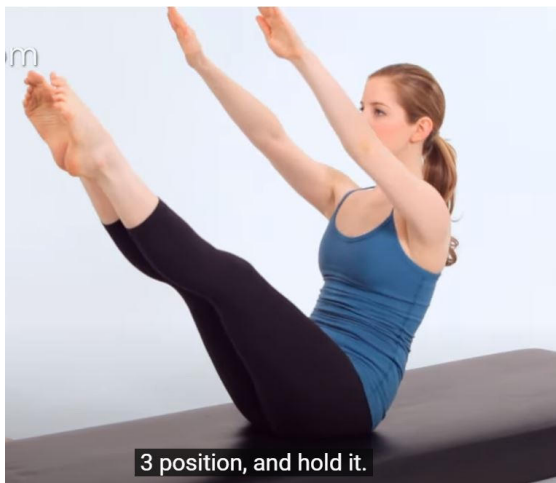


### 3. De vakantie uitdagingen.

#### 30. teaser 4 (goede vorm, 60sec.)

(oefen via teaser 1 tot 3 om te komen tot deze oefening)

<https://www.youtube.com/watch?v=GHIftex4s38>



#### 30B. Pointer arm en been zelfde kant knee 2 elbow: 30 x / 1-2 min

(let op: heupen parallel aan de vloer, deze oefening kun je of niet, begin met plank en plank challenge, daarna is deze wellicht mogelijk)



#### 4. Wist u dat.

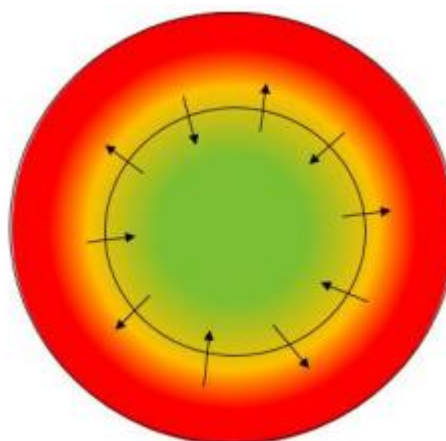
**Focus** een mentale vaardigheid is dat ingezet kan worden als een 'on the job' instrument.

Tijdens de wedstrijd is er een risico dat de judoka afgeleid raakt. Het is voor mensen lastig om voor een langere periode achter elkaar gefocust te zijn. Tot op zekere hoogte kan men wel vooraf voorkomen zo min mogelijk afgeleid te raken. Daarnaast kan men ook nadat iemand afgeleid is, de aandacht weer terugbrengen naar de taak – re-focus.

Groen = ik en mijn taak (focus)

Oranje = afleidende factoren

Rood = afgeleid



Figuur: Aandachtcirkels.

Als een judoka gefocust is dan zit de judoka in de groene kern, dit noemen we geconcentreerd. De judoka is uitsluitend bezig met zichzelf en de taak. Eenmaal in de groene kern gaat het uitvoeren van technieken en gemaakte afspraken vrijwel automatisch, de judoka hoeft er niet te veel bij na te denken.

Als een judoka afgeleid is, dan zit men in de rode buitenrand, niet relevante informatie heeft de aandacht. De judoka is niet meer bezig met zichzelf of zijn taak. De aandacht richt zich op andere gedachten, ervaringen en situaties van eerdere momenten of situaties die nog moeten komen, men is afgeleid.

Tussen focus en afgeleid zijn, tussen de groene kern en de rode buitenrand, zit een bepaalde overgang (oranje). Deze overgang bestaat uit verschillende factoren die er voor zorgen dat de judoka afgeleid raakt van de taak. Externe factoren zijn bijvoorbeeld geluid, het weer of de ouders op de tribune. Interne factoren zijn gedachten aan verleden/toekomst, frustratie, angst, pijn of vermoeidheid. De pijlen die gericht zijn naar buiten, staan voor de afleidende factoren. Echter door bewust te zijn van de afleidende factoren en zijn aandacht weer te richten op de taak, kan de judoka de aandacht weer terug krijgen in de groene kern. De pijlen die gericht zijn naar binnen staan voor het bewust richten van aandacht.

## De krachtpiramide

Goed bruikbaar is om jouw ideale krachttraining samen te stellen.



Het is van slim om per krachtoefening eerst het persoonlijke maximum (1RM) te bereken. Gebruik hiervoor een online tool of een app. Probeer niet om 1 herhaling met een zo hoog mogelijk gewicht te maken maar gebruik de app en pak een flink gewicht zodat je ongeveer 5 – 10 herhalingen kunt maken. In deze range werken de meeste apps het best en berekent jouw 1RM. Door dit te doen wordt het mogelijk om:

- De belasting precies af te stemmen op het trainingsdoel.
- De progressie per trainingsperiode vast te stellen.
- Trainingsprogramma's bij te sturen.
- Te zorgen voor voldoende overload (je wordt steeds sterker dus de intensiteit kan na verloop van tijd omhoog).