



柔道



**Budovereniging
Bushi Arnhem**



Voorwoord

Beste - 21 en - 18 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 piekmomenten 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. In dit schema periodiseer je ook je vakantie; herstel, voorbereiding en tot slot hypertrofie in drie fasen.

Deze opbouw is voor gekozen omdat 4 weken nadat de vakantie voorbij is het NK onder 18 Teams op de planning staat.

Voor de onder 21 en senioren is de planning wat minder duidelijk en zal er meer individueel gekeken gaan worden. Wellicht is er een EK al 3 weken na de start van het seizoen of Europese toernooien die iets verder op de planning staan.

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 wedstrijdfitheid vorm te geven samen met familie, mede judoka's, trainers, coaches en faciliteiten.

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

Trainers Bushi Arnhem

Inhoudsopgave

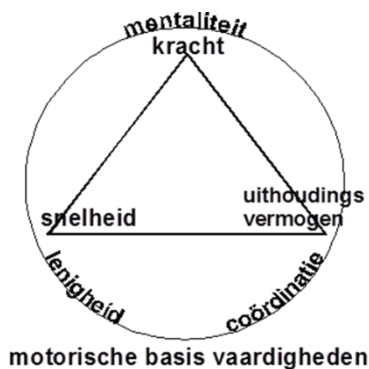
1. Voorwoord	pagina 2
2. Inleiding	pagina 3
3. Trainingsprogramma	pagina 6
4. Vakantie uitdaging	pagina 12
5. Wist je dat?	Pagina 13



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 trainingdagen 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.

De oefening zijn speciaal uitgezocht zodat je niet afhankelijk bent van fitness apparatuur. Je kunt dus altijd trainen waar je ook bent. 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. Ook de kleur van de kleding is belangrijk. Lichte kleuren zullen de zonnestrallen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen. Donkere kleuren daarentegen absorberen de zonnestrallen waardoor ze juist warmte opnemen.
- Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omgeslagen is of wanneer je naar een land gereisd bent waar het warm 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.
- Train op bosgrond of gras. Dit is aanzienlijk koeler dan sporten op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst.
- 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.

3. Het trainingsprogramma.

Het programma is opgedeeld in 3 stukken van 2 weken.

Vakantieprogramma week 1 en 2 (-18 en -21)

Na een seizoen vol met toernooien en trainingskampen, staan week 1 en 2 van de vakantie in het teken van rust.

Dit is belangrijk voor het herstel van spieren en gewrichten. Daarnaast is het essentieel om mentaal volledig tot rust te komen en even wat minder met judo bezig te zijn.

Toch bieden we jullie een aantal trainingen aan die bijdragen aan een optimaal herstel en een goede basis voor de opeenvolgende vier weken van het vakantieprogramma. De trainingen zullen een combinatie zijn van hardlooptrainingen met een relatief lage intensiteit en een aantal korte 'core' trainingen. De intensiteit van de hardlooptrainingen zullen aangegeven worden met een schaal van 1 t/m 5, waarbij 1 staat voor zeer lage intensiteit en 5 staat voor zeer hoge intensiteit (zie tabel). In deze eerste twee weken zullen de hardlooptrainingen variëren tussen een intensiteit van 2 en 3. Hierbij is het tempo van ademen wel stevig verhoogt, maar het is nog wel mogelijk om een normaal gesprek te voeren. Het is belangrijk dat de gehele hardlooptraining op een stabiel tempo wordt afgelegd. Het is mogelijk om de 'core'-training direct na de hardlooptraining te doen. Je kan er ook voor kiezen om de 'core' training op een ander moment van de dag of een geheel andere dag uit te voeren.

Hardlooptraining intensiteit 1 t/m 5



Trainingsschema week 1 & 2

Week 1		Week 2		
Maandag		Donderdag	Maandag	Donderdag
Hardlooptraining: 6 km, intensiteit 2		Hardlooptraining: 4 km, intensiteit 3	Hardlooptraining: 7 km, intensiteit 2	Hardlooptraining: 5 km, intensiteit 3
Statische 'core' training		Dynamische 'core' training	Statische 'core' training	Dynamische 'core' training

Uitleg 'core' trainingen

Bij beide trainingen wordt dit tijdschema uitgevoerd:

Aantal oefeningen: 6

Arbeid/rust verhouding: 60 sec werken/ 20 sec rust tussen oefeningen

Aantal sets: 2

Rust tussen sets: 2 min

1. Oefeningen Statische 'core' training

- Plank met 1 arm gestrekt houden (30 sec links/30 sec rechts)
- Static Lunge, doe dit met extra gewicht door met gestrekte armen gewicht boven je hoofd te houden (1 minuut links/1 minuut rechts)
- Cobra (evt verzwaren door dumbbells in handen te houden)
- Zijwaartse plank met bovenste been in de lucht houden (1 minuut links/1 minuut rechts)
- V-sit (doe dit ook met extra gewicht in je handen en evt op je benen)
- Brug met 1 been omhoog houden (zorg dat je je heup goed omhoog duwt)

2. Oefeningen Dynamische 'core' training

- Plank high to low (High to Low Plank Exercise - YouTube)
- Hanging leg raises
- Wall walks (https://youtu.be/2v-yninc1ww?si=idwSlwQCr4v1z_4H)
- Brug met switch van benen (Glute Bridges Switches - YouTube)
- Stofzuigers (die kennen jullie wel)
- Pointer zonder voet op de grond, dus hand en knie zijn de enige twee steunpunten (30 sec ene kant/ 30 sec andere kant)

Vakantie programma week 3 en 4 (-18 en -21)

Na het proces van week 1 en 2 (rust) komt in de opbouwende fase wat meer kracht bij de training. Tijdens deze 2 weken stappen we langzaam over naar meer hypertrofie. Wel is het belangrijk dat je tijdens de rustdagen van deze trainingsvorm doorgaat met het actief herstel (zie trainingsvorm week 1 en 2).

Tijdens deze trainingsvorm starten we rustig aan, je gaat je spieren weer wakker schudden, je lichaam laten wennen en mentaal weer in je focus stappen. De training hebben wij hierop afgestemd.

De intensiteit en het gewicht is gemiddeld. Pak dus niet te veel gewicht, maar het gewicht waarmee je comfortabel kunt trainen. Trainen met aandacht, gevoel en focus op de juiste techniek staan deze weken bovenaan de ladder, zodat je jezelf klaar kan maken voor wat er komen gaat. In week 4 is het handig om wat hoger in gewicht te gaan zitten ter voorbereiding op week 5 en 6.

Uitleg Training:

Trainingsvorm: 5 bij 5 (Ken je dit niet? Neem even een kijkje op <https://stronglifts.com/>)

Voordat je begint met de kern van de training en naderhand, is het belangrijk dat je aandacht besteed aan mobiliteits- en stretchoefeningen. Je kan daarvoor de Vitex warming up gebruiken, die we iedere maandagochtend doen. Even in- en uitchecken bij je lichaam. Elke trainingsdag bestaat dan ook uit een training waarbij je het hele lichaam aanspreekt.

- Sets: 5
- Reps: 5
- Rust: 30-60 sec
- Tempo: 3-0-3
- Intensiteit 50/60 % 1RM

Trainingschema week 3 & 4

Training A Maandag	Training B Woensdag	Training C Vrijdag
Front Squat 5x5	Pull-ups 5x5	Front Squat 5x5
Barbell Bench Press 5x5	Overhead Press 5x5	Bench press 5x5
Barbell rows 5x5	Con Deadlift 5x5	Bent over rows 5x5
Reverse lunge 5x5	Russian Twist 5x5	Con. Deadlift 5x5
Con. Deadlift 5x5	Reverse lunge 5x5	Reverse lunge 5x5
Pull ups 5x5	Bent over rows 5x5	Pull-ups 5x5
Russian twist 5x5	Dippen 5x5	Russian Twist 5x5

Voorbeelden van alle oefeningen:

- Conventionele deadlift: <https://youtu.be/GxsLrTzyGUU?si=m2BoWizr90gU3T8>
- Romanian deadlift: <https://youtu.be/7j-2w4-P14I?si=u97oYr4i8-SHkik->
- Rack pull: <https://youtu.be/9vYBWV5OeKg?si=bQqKLNd3klnmjFz2>
- Bench press: <https://youtu.be/SCVCLChPQFY?si=aMiuQe1iH3xlbdq2>
- Incline DB bench press: <https://youtu.be/oZVCBM9f8Eo?si=SJHmT-hLRvJ6h7q>
- Alternate incline DB bench press: <https://youtu.be/12zz4KCeGOQ?si=Q7kQN29HyGkD5Se>
- Back squat: <https://youtu.be/rrJlyZGIK8c?si=AVooHRf55Oqdyicy>
- Front squat: https://youtu.be/uYumuL_G_V0?si=8rBtFzMVzJrRZYnl
- Reverse lunge: https://youtu.be/xrPteyQLGAo?si=u4FILupl_md_Qud5
- Chin up: <https://youtu.be/8mryJ3w2S78?si=e2sitstlgfWtFOQ4>
- Bent over row: https://youtu.be/9Gf-Ourup_k?si=V36WXvbRhCPz8100
- Pull up: <https://youtu.be/eGo4IYIbE5g?si=9ElaPnxm5NwArZhl>
- Russian twist: <https://youtu.be/wkD8rjkodUI?si=rlcsxX9rloUNUUOW>
- Landmine twist: https://youtu.be/QDakeCOBdDE?si=Hs9uERc24y6_K7_h
- Cable twist: <https://youtu.be/u2MfrzcJFY0?si=g5fIWgoBfXE3uWlc>

Tips:

- Denk aan je veiligheid
- Snap je niet wat je moet doen? stel vragen aan je coach
- Train samen, dan kan je elkaar steunen, helpen en motiveren
- Ga zorgvuldig om met je lichaam
- Let op je houding!

Vakantie programma week 5 en 6 (-21 & -18 i.o.)

	Vakantieprogramma						
Dag	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Training/rust	T	R	R/T	R/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 voor het nieuwe trainingsseizoen. Het programma bestaat uit 4 trainingsdagen per week. Van deze 4 trainingsdagen zijn er 3 dagen specifiek gericht op hypertrofie en vergroten van spierkracht. De oefeningen zijn zo verdeeld dat je elke spiergroep minimaal 3 keer per week belast. Een indeling van de trainingen is: maandag, woensdag of donderdag en zaterdag.

Andere schema's zijn ook mogelijk. Belangrijk is dat er minimaal 48uur herstel van de gebruikte spiergroepen tussen dit type training zit.

Om deze training te kunnen doen heb je een aantal materialen nodig (optrekstang, halter, bankje, etc.). Deze materialen zijn allemaal te vinden in sportscholen.

Buiten de krachtrainingen om doe je ook nog 2x per week een conditietraining van 30-45 minuten voor jezelf. Dit kan in de vorm van hardlopen, maar ook op apparaten in de sportschool, zoals de roeier of crosstrainer. De indeling van deze training is: 30-45 minuten werken op een constant tempo met een intensiteit van 2 (zie programma week 1 en 2).

	Week 5 en 6		
	Maandag	Woensdag/donderdag	Zaterdag
Oefening 1	Conventionele deadlift	Romanian deadlift	Rack Pull
Oefening 2	Bench press	Incline DB bench press	Alternate incline DB bench press
Oefening 3	Back squat	Front squat	Reverse lunge BB
Oefening 4	Chin ups	Bent over row	Pull ups
Oefening 5	Russian Twist	Landmine twist	Cable twist

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.
- Verzwaar pas in gewicht als je 3 sets van 12 reps met technisch correcte vorm kan maken.
- Train (mits mogelijk) altijd met een buddy voor het bewaken van de veiligheid en om elkaar te 'spotten' en te coachen: geef feedback op elkaars techniek en houding (mindset, trainen met aandacht).
- Overleg met teamgenoten of je coach als je vastloopt of voor alternatieve oefeningen.
- Dit programma is specifiek bedoeld voor de -21 (-18 alleen in overleg).

Voorbeelden van alle oefeningen:

- Conventionele deadlift: <https://youtu.be/GxsLrTzyGUU?si=m2BoWizr90gU3Tb8>
- Romanian deadlift: <https://youtu.be/7j-2w4-P14I?si=u97oYr4i8-SHkik->
- Rack pull: <https://youtu.be/9vYBWV5OeKg?si=bQqKLNd3kInmjFz2>
- Bench press: <https://youtu.be/SCVCLChPQFY?si=aMiuQe1iH3xIbdq2>
- Incline DB bench press: <https://youtu.be/oZVCBM9f8Eo?si=SJHmT-hLRvJ6h7Gg>
- Alternate incline DB bench press: <https://youtu.be/12zz4KCeGOQ?si=Q7kQN29HyGkD5Sre>
- Back squat: <https://youtu.be/rrJlyZGIK8c?si=AVooHRf55Oqdyicy>
- Front squat: https://youtu.be/uYumuL_G_V0?si=8rBtFzMVzJrRZYnl
- Reverse lunge: https://youtu.be/xrPteyQLGAo?si=u4FILupl_md_Qud5
- Chin up: <https://youtu.be/8mryJ3w2S78?si=e2sitstlgfWTfOQ4>
- Bent over row: https://youtu.be/9Gf-Ourup_k?si=V36WXvbRhCPz8100
- Pull up: <https://youtu.be/eGo4IYIbE5g?si=9ElaPnxm5NwArZhI>
- Russian twist: <https://youtu.be/wkD8rjkodUI?si=rlcsxX9rloUNUUOW>
- Landmine twist: https://youtu.be/QDakeCOBdDE?si=Hs9uERc24y6_K7_h
- Cable twist: <https://youtu.be/u2MfrzcJFY0?si=g5fIWgoBfXE3uWlc>

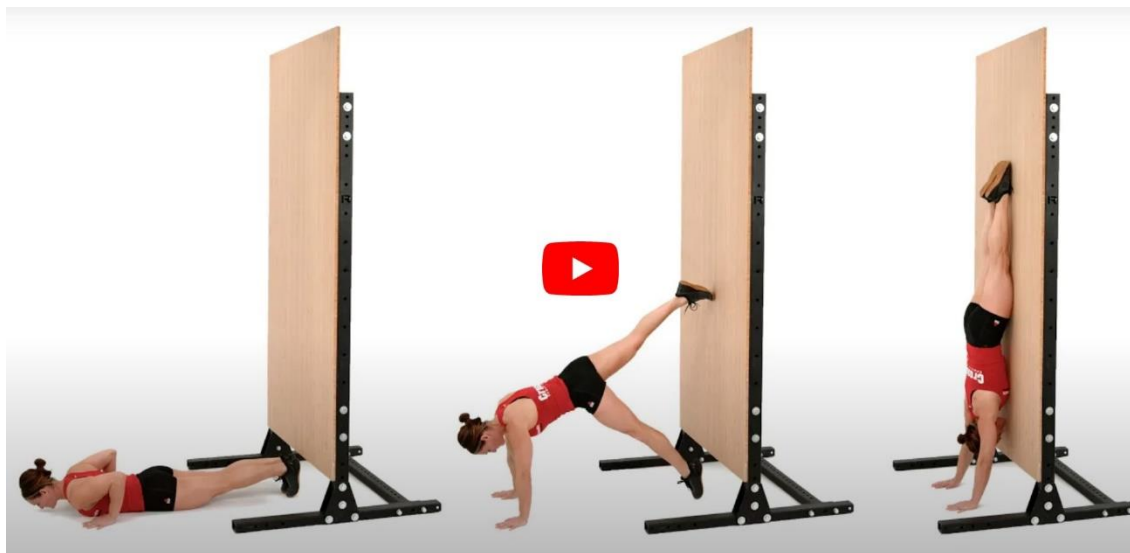
N.B.:

Deze laatste 2 weken zijn specifiek bedoeld voor de -21. De -18 judoka's kunnen dit programma volgen mits akkoord van hun hoofdtrainer.

4. Vakantie uitdaging!

Wall walk & handstand push-up

Wall Walk



https://www.youtube.com/watch?v=NK_OcHEm8yM

Handstand push-up



<https://youtu.be/qbRbM6d5ddM>

6. Wist je dat.

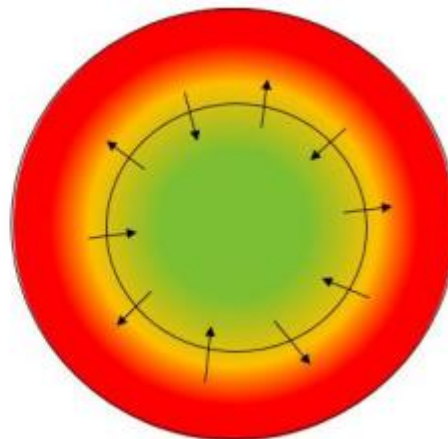
Focus een mentale vaardigheid is dat ingezet kan worden als een 'on the job' instrument.

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.