

# Beleid wedstrijdjudo JPT

*Dit document is opgesteld door de trainersstaf van Judo Promotion Twente. Wij hebben dit geschreven aan de hand van jarenlange ervaring binnen de wedstrijdjsport. Daarnaast sluit dit document aan bij het meerjarenopleidingsplan van de Judobond Nederland. Tot slot hebben we om een kritische blik gevraagd van Olympisch coaches en (ex-)judoka's van TeamNL.*

## Inleiding

Wij zijn een judoclub met een breed aanbod en voor iedereen. Voor de judoka's die graag meedoen aan wedstrijden, hebben we wedstrijdgroepen. Dit document biedt houvast en richtlijnen aan wedstrijdjudo binnen JPT. Wij zijn ervan overtuigd dat binnen deze kaders talent zich optimaal kan ontwikkelen.

## Deelname aan wedstrijden en trainingsdagen/-kampen

Bandkleur en ervaring	Leeftijdscategorie
Judoka's met een witte band en gele band <ul style="list-style-type: none"><li>- vanentoernooien</li><li>- opstaptoernooien</li><li>- teamwedstrijden (op uitnodiging)</li></ul>	-8/-10
Judoka's met een oranje band <ul style="list-style-type: none"><li>- vanentoernooien</li><li>- opstaptoernooien</li><li>- toernooien in de regio</li><li>- teamwedstrijden (op uitnodiging)</li><li>- trainingsdagen in Nederland</li></ul>	-10/-12
Judoka's met een groene band en hoger <ul style="list-style-type: none"><li>- toernooien in de regio</li><li>- (inter)nationale toernooien in Nederland</li><li>- teamwedstrijden (op uitnodiging)</li><li>- trainingskampen in Nederland</li></ul>	-12/-15
Judoka's met veel wedstrijdervaring <ul style="list-style-type: none"><li>- toernooien in de regio</li><li>- (inter)nationale toernooien in Nederland</li><li>- teamwedstrijden (op uitnodiging)</li><li>- trainingskampen in Nederland</li><li>- internationale toernooien in het buitenland</li><li>- trainingskampen in het buitenland</li></ul>	-15/-18



## Belangrijkste ontwikkelpunten per leeftijdscategorie

Judoka's tot 8 jaar leren;

- vallen, bewegen en balanceren
- omgaan met winnen en verliezen
- respectvol te zijn

Judoka's tot 10 jaar leren;

- verschillende judotechnieken toepassen in wedstrijden
- hun eigen sporttas in en uit te pakken

Judoka's tot 12 jaar leren;

- combinaties van judotechnieken toepassen in wedstrijden
- ergens overnachten met ons judoteam
- wat gezonde sportvoeding is voor trainingen en wedstrijden
- over een positieve mindset (fixed/growth)

Judoka's tot 15 jaar leren;

- pakkinggevecht maken (kumi-kata)
- communiceren met trainer/coach (mail, Whatsapp)
- planning maken en nakomen m.b.t. toetsweken en huiswerk
- huiswerk maken wanneer ze reizen voor de sport
- gebruik van sociale media
- omgaan met prestatiedruk, omgevingsfactoren en leren keuzes maken
- over spieropbouw en herstel
- over gewichtsklassen en voeding (diëtist)

Judoka's tot 18 jaar leren;

- naar een toernooi toe trainen
- een tactisch wedstrijdplan maken
- op een verantwoorde manier afvallen voor een gewichtsklasse (in overleg met diëtist)
- persoonlijke doelen stellen op korte, middellange en lange termijn
- judowedstrijden analyseren
- op andere manieren met judo bezig zijn (trainer/coach, scheidsrechter, vrijwilliger)
- op bondstrainingen trainen

Judoka's tot 21 jaar leren;

- de regie nemen over hun sportcarrière
- volgens een jaarplan werken (periodiseren)



## Trainingen per week

Judoka's ingedeeld op niveau en mindset	Leeftijdscategorie
Judoka's met een witte band en gele band <ul style="list-style-type: none"><li>- een wekelijkse techniektraining</li><li>- een wekelijkse wedstrijdtraining</li><li>- evt. training(en) bij een andere sport</li></ul>	-8/-10
Judoka's die wedstrijden leuk vinden <ul style="list-style-type: none"><li>- een wekelijkse techniektraining</li><li>- twee wekelijkse wedstrijdtrainingen</li><li>- evt. training(en) bij een andere sport</li></ul>	-12
Judoka's die wedstrijden leuk vinden <ul style="list-style-type: none"><li>- een wekelijkse techniektraining</li><li>- twee wekelijkse wedstrijdtrainingen</li><li>- minimaal een fysieke training (kracht, conditie, mobiliteit)</li></ul>	-15
Judoka's met topsportambitie <ul style="list-style-type: none"><li>- twee wekelijkse techniektraining</li><li>- drie wekelijkse wedstrijdtrainingen</li><li>- minimaal twee fysieke trainingen (kracht, conditie, mobiliteit)</li></ul>	-18
Judoka's met een topsportambitie <ul style="list-style-type: none"><li>- twee wekelijkse techniektraining</li><li>- vier wekelijkse wedstrijdtrainingen</li><li>- minimaal drie fysieke trainingen (kracht, conditie, mobiliteit)</li></ul>	-21

## Verwachtingen van (fanatieke) ouders

Dit geldt voor alle leeftijden van het kind

- faciliteren
- aanmoedigen
- gezonde voeding voor een wedstrijddag
- het kind de ruimte geven om te leren, te oefenen en fouten te maken
- complimenteren

