

“De club centraal”

Onder de noemer “De club centraal” introduceerde de JBN een project. De titel van het project geeft de belangrijkheid van de judo-club aan; inderdaad, de judo-club is belangrijk en zelfs onmisbaar in judo-Nederland.

Judo bestaat onder andere uit randori (techniektraining ligt daaraan ten grondslag), shiai (wedstrijd; randori is daarvoor de basis) en kata (de grammatica, de principes van judo).

Judo kan beoefend worden als spel (waaronder pedagogisch spel), sport (wedstrijden), zelfverdediging, algemene conditietraining, recreatie en bewegings-culturele activiteit (onder andere kata).

Door judo traint en ontwikkelt men zeer uitgebreid de bewegingsgevormdheid (onder andere: snelheid, coördinatie, timing enz.) alsmede allerlei ‘krachten’ op het gebied van fysieke gesteldheid, psyche, esthetica, cybernetica, filosofie, cultuur e.a. fenomenen.

In dit artikel wil ik me vooral richten op de importantie van de judo-club bij het ontwikkelen van randori en shiai, omdat, door de huidige nationale centralisatie, de centrale plaats waar wedstrijdvoorbereiding dient plaats te vinden, de judo-club, bedreigd wordt of wellicht al is vervaagd of weggevallen.

Sterke judo-clubs zullen ook het niveau en het ledenaantal van de JBN vergroten en dus ook de financiële positie, waardoor de onafhankelijkheid van het NOC weer kan worden opgeëist; tevens zal de aanwas voor de nationale en regionale centrale trainingen toenemen.

De vraag is hoe men met relatief kleine trainingsgroepen (bijvoorbeeld 12 judoka) in de judo-club een optimale voorbereiding kan doen voor wedstrijden en hoe men een belangrijke bijdrage kan leveren aan de ontwikkeling van de topjudoka?

Natuurlijk zullen er vooraf professionele afspraken gemaakt moeten worden over de trainingsmomenten op club- regionaal en nationaal niveau. (Het is hier goed om te realiseren dat professioneel hier betekent: *deskundig, integer en bereid en in staat om samen te werken!*)

De afstemming zou kunnen zijn: maandag, dinsdag, donderdag clubniveau en op woensdag, vrijdag en zaterdag regionaal of nationaal niveau, afhankelijk van het niveau, de leeftijd, het wedstrijdresultaat en andere competenties van de individuele judoka.

Indien mogelijk of wenselijk kan de judo-club ook nog trainen op de zondagochtend en de regionale en centrale organisatie zal zorg dragen voor de noodzakelijke internationale trainingsstages!

De bovenstaande afstemming zal betekenen, dat de club ook weer een belangrijke plaats krijgt/heeft in de ontwikkeling van de judoka.

Clubcoaches zullen geïnspireerd blijven om judoka op te leiden met alle positieve gevolgen van dien. Voor zo'n clubtraining ontwikkelde ondergetekende een standaard-wedstrijdtraining met enige varianten, die kunnen worden gebruikt. (De successen van de judoka van de Judo Ryu Nijmegen zijn mede door deze structuur behaald.) Iedere coach zal zich echter wel moeten realiseren, dat een trainingsstructuur een hulpmiddel is om judoka te ontwikkelen. De individuele judoka staat centraal!

De standaard wedstrijdtraining heeft tot doel:

1. Technische ontwikkeling van judoka;
2. Voldoen aan de behoefte van de individuele judoka;
3. Periodiseren op basis van techniek;
4. Kleine trainingsgroepen optimaal ontwikkelen;
5. Randori is de beste trainingsvorm; de standaard wedstrijdtraining verbetert randori en shiai.

Onder de weergave van de standaard-wedstrijdtraining heb ik nog een klein overzicht gegeven van de verschillende soorten van belasting; hieruit wordt duidelijk dat fysieke en mentale belasting steeds wordt afgewisseld.

Standaard wedstrijdtraining:

<i>Taiso</i>	10 minuten
- Circulatie warming-up	
- Normalisering	
- Stretching	
<i>Ukemi</i>	
- valoefening	
<i>Uchi-komi 1</i>	10 minuten
- judo-technische warming-up	
<i>Uchi-komi 2</i>	15 minuten
- interval training	
<i>Yaku-soku-geiko</i>	5 minuten
- op de beurt werpen	
<i>Kakari-geiko</i>	15 minuten
- Tori valt aan, Uke ontwijkt (op intervalbasis mogelijk)	
<i>Sotai-renshu Nage-waza</i>	20 minuten
- aanleren of verbeteren van een werptechniek	
<i>Randori Nage-waza</i>	15 minuten
- 2 á 3 maal 5 minuten	
<i>Sotai-renshu Ne-waza</i>	10 minuten
- aanleren of verbeteren van een controletechniek	
<i>Randori Ne-waza</i>	15 minuten
- 3 maal 5 min. of 2 maal 7 ½ minuut	
<i>Seiry Taiso</i>	5 minuten
- lichte Uchi-komi en stretching	
<i>Mondo</i>	
- technische, tactische of organisatorische aanwijzingen	
<i>Moku-so</i>	
- ideo-motorische en positiefsuggestieve training	

Bovenstaande is een basis wedstrijdtraining. Bij specifieke behoefte kan uiteraard worden afgeweken.

De techniekkeuze voor beide Sotai-renshu dient op jaarbasis te worden vastgelegd aan de hand van:

- Ideaalbeeld van judo (visie);
- Individuele behoefte judoka;
- Statistische conclusies, verkregen uit informatie van het vorige seizoen;
- Nationale en Internationale ontwikkelingen;
- De periode in het trainingsseizoen (vooral van belang bij uchi komi intervaltraining).

De periodes zijn:

- a. Algemeen voorbereidende periode
- b. Specifiek voorbereidende periode
- c. Voorbereidende wedstrijdperiode
- d. Voorbereidende en eigenlijke wedstrijdperiode
- e. Eigenlijke wedstrijdperiode

Wellicht later meer hierover.

Variaties op Standaard Wedstrijdtraining:

Uit fysiologische, didactische of methodische overwegingen kan men een variatie maken op de standaard wedstrijdtraining, door het Ne-waza gedeelte naar voren te halen. De training komt er dan als volgt uit te zien:

Taiso (inclusiefs Ebi en Hiki-komi)	15 minuten
Sotai-renshu Ne-waza	10 minuten
Randori Ne-waza	10 minuten
Uchi-komi 1	10 minuten
Uchi-komi 2	15 minuten
Yaku-soku-geiko	5 minuten
Kakari-geiko	15 minuten
Sotai-renshu Nage-waza	20 minuten
Randori Nage-waza	10 minuten
Seiry Taiso	5 minuten
Mondo	2 minuten
Moku-so	3 minuten

Op bovenstaande indeling kan nog een variant gemaakt worden door de Uchi-komi 2 na de Randori Nage-waza te plaatsen, wat naast fysiologische effecten ook mentale effecten heeft.

De oefenstof (inhoud) kan in deze lesindelingen (vorm) gegoten worden, waarmee dus vorm en inhoud wordt gegeven aan een jaarplan en zelfs meerjarenplan.

Vorm en inhoud vormen tezamen een structuur. Op deze wijze werkt men dus gestructureerd naar een doel.

Met.....niveau bepaling aan het einde van een fase.

Verantwoording en uitleg van de verschillende trainingsonderdelen

Taiso

De fysiologische waarde van een warming-up zijn voldoende aangetoond en behoeven hier niet te worden behandeld. In de warming-up onderscheiden we drie onderdelen:

- a) De circulatie warming-up
 - Het losmaken van spieren en gewrichten;
 - Het opwarmen van de spieren;
 - Het op arbeidsniveau brengen van de organen.
- b) De normalisering
 - Spierversterking; na gewenning zal dit ook op peil houden van de spierkracht betekenen.
- c) Het stretchen
 - Licht en kort statisch rekken van de spiergroepen.

Ukemi

Valoefening is altijd in een training opgenomen. Het is van zowel technische als wel van psychisch/mentale waarde. Het Zempo Kaiten (rollen) heeft ook zeer coördinatieve waarden; NI. bij het rollen behoort men de lichaamsledematen zo gunstig mogelijk te groeperen rondom het zwaartepunt.

Het vallen is de ziel van het judo.

Uchi-komi

We onderscheiden globaal twee Uchi-komi momenten in een training:

- a) Als specifieke warming-up en als cooling-down;
- b) Als conditietraining op basis van techniek;
 - a. Als algemene conditietraining;
 - b. Als specifieke intervaltraining, (voorbeeld; belasting en rust kan variëren):
 - i. Duurtraining: 1:30 arbeid, 0:30 rust
 - ii. Tempotraining: 0:45 arbeid, 0:30 rust
 - iii. Snelheidstraining: 0:30 arbeid, 1:00/1:30 rust

E.e.a. wordt geperiodiseerd, d.w.z. ingedeeld in de week en dus verdeeld over 6 trainingseenheden en afgestemd op de periode in het seizoen en soms bijvoorbeeld bij trainingsachterstand, individueel aangepast.

Uchi-komi ingedeeld naar bewegingsverloop

1) Butsu-kari

Balans verstoren en inkomen maken in twee pasritme voor worpen in voorwaartse richting en achterwaartse richting. In voorwaartse richting onderscheiden we dan ook nog Koshi-waza en Te-waza en in achterwaartse richting onderscheiden we O-uchi-gari, Ko-uchi-gari en O-soto-gari.

Bewegingsverloop:

- Stilstaande met zwaaibeen;
- In beweging met zwaaibeen;
- In Shintai (bewegend in sagittale vlak).

Doel en plaats:

- Specifieke warming-up en bij de cooling-down met als doel perfectioneren van Kuzushi en Tsukuri.

2) Uchi-komi met zwaaibeen, te gebruiken als:

Bewegingsverloop:

- Stilstaande;
- In beweging.

Doel en plaats:

- Specifieke warming-up en cooling-down;
- Intervaltraining;
- Onderdeel van de techniekverbetering (langzame bewegingsaanloop en bewegingsafloop).

3) Uchi-komi met uitstappen:

Bewegingsverloop:

- Stilstaande;
- In beweging.

Doel en plaats:

- Specifieke warming-up;
- Intervaltraining.

4) *Uchi-komi in Shintai:*

Bewegingsverloop:

- Recht naar links;
- Links naar links;
- Rechts naar links en omgekeerd;
- Afwisselend rechts-links of links-rechts.

Doel en plaats:

- Interval training;
- Cooling-down;
- In periode van actief herstel.

Men leert met deze Uchi-komi tevens onmiddellijk te antwoorden op een techniek van de opponent.

5) *Uchi-komi met verbindingen:*

Bewegingsverloop:

- Renzoku-waza: In dezelfde richting bijv. Seoi-nage → Ippon-seoi-nage
- Renraku-waza: In de andere richting bijv. O-uchi-gari → Tai-otoshi
-

Doel en plaats:

- Specifieke warming-up;
- Techniektraining.

6) *Uchi-komi vrij bewegend over de mat:*

Bewegingsverloop:

(Voorbereiding, Kuzushi, Tsukuri)

Bijvoorbeeld 5 maal rechts en 5 maal links:

- Odracht;
- Eigen keuze van techniek;
- Verbindingen;
- Overname.

Doel en plaats:

- Techniektraining;
- Laatste trainingen voor de wedstrijddag.

7) *Uchi-komi (Okuri-)eri Kumi-kata:*

Bewegingsverloop:

Voortdurend achter elkaar:

- Inzet rechts naar achter;
- Inzet rechts naar voor;
- Inzet links naar achter;
- Inzet links naar voor.

Doel en plaats:

- Warming-up voor wedstrijden;
- Techniektraining;
- Concentratietraining, vooral aan het einde van een zware training.

Yaku-soku-geiko

Op de beurt werpen; vrije techniekkeuze. De judoka kiezen veelal hun Tokui-waza (specialiteit) in verschillende bewegingsrichtingen en/of hun specifieke voorbereiding of met gevarieerde Kumi-kata.

Kakari-geiko

Tori valt aan, 5 maal 1 minuut en Uke ontwijkt 5 maal 1 minuut. Om de minuut wordt van functie gewisseld en om de twee minuten wordt van partner gewisseld.

In de rust wordt de kleding geordend en de polsslag gecontroleerd.

Men dient onderscheid te maken in ontwijken en verdedigen:

- *Ontwijken:*
Zonder blokkeringen, los in de armen, geen overname techniek, spelen met het zwaartepunt.
- *Verdedigen:*
Ontwijken en blokkeren, wel overname en techniek.

In de Kakari-geiko wordt de eigen bewegingsgevormdheid ontwikkeld. Er wordt veel gebruik gemaakt van Tokui-waza en verbindingen. Ook worden technieken, die in de vorige trainingen beoefend zijn, uitgetoond c.q. eigen gemaakt.

Kakari-geiko is een zeer belangrijk trainingsonderdeel, vooral omdat het een zeer specifieke bewegingsgevormdheid geeft.

Sotai-renshu Nage-waza

In dit oefengedeelte worden gedurende 20 minuten in een langzaam tempo, maar uiterst nauwkeurig, nieuwe bewegingen aangeleerd, eventueel verbeterd. Ook vele speciale Kumi-kata met bijbehorende werptechniek worden aangeleerd en verbeterd. Ieder oefent dezelfde beweging, ook al is het een techniek, die men zelf niet zal maken in Shiai. Bovenstaande beoefent men links en rechts. Dit wordt door velen als tijdsverlies gezien. Dit is echter een grote misvatting. Immers; de bewegingsgevormdheid wordt vergroot, men krijgt inzicht in de beweging, waardoor het gemakkelijker wordt te anticiperen op de aanval van de tegenstrever. Als men bijvoorbeeld verschillende malen in Shiai geworpen is met Yoko-tomoe-nage, dan verdient het aanbeveling Yoko-tomoe-nage te bestuderen, dus beoefenen.

Randori Nage-waza

Hierin wordt Tokui-waza, verbindingen en overnames en aangeleerde techniek in Sotai-renshu, zeer offensief in spel beoefend. De kamp om de Kumi-kata speelt een rol, maar zeker geen hoofdrol.

Hieraan wordt in sommige trainingen apart aandacht besteed.

Maki-komi-waza is in training verboden, daar dit techniekontwikkeling remt, zelfs terugdringt.

Sotai-renshu Ne-waza

Zie Sotai-renshu Nage-waza. De oefentijd van nieuwe techniek is korter dan bij Nage-waza, daar het trainen van het moment van minder belang is (let wel, van minder belang, dus niet van geen belang).

Randori Ne-waza

De eigen voorkeurstechieken en de eventueel nieuw aangeleerde technieken worden in spel getraind.

Accenten:

- Vecht je naar initiatief en tracht het te behouden;
- Weet door te verbinden, dus anticiperen; zien en voelen in vele projecties en perspectieven;
- Het verkrijgen van controle is veel belangrijker dan de sensatie van de Shime-waza of Ude-kansetsu-waza (in Shiai probeert men vaak zonder controle tot klem of omstrengeling te komen, waardoor veelvuldige mislukking voorkomt. Dus eerst controle en daarna pas opgave techniek plaatsen).

Seiry Taiso

Lichte Uchi-komi om de bekende fysiologische redenen, maar ook omdat de techniek wordt geschoold, als technische oefeningen nog worden verricht in omstandigheden van vermoeidheid. Uiteraard wordt voor langzame uitvoeringswijze gekozen. Het stretchen wordt per spiergroep langer aangehouden, daar de spier nu veel warmer is als aan het begin van de training.

Mondo

Technische, tactische of organisatorische aanwijzingen.

Moku-so

Gedurende 2 á 3 minuten zitten de judoka in Seiza, met de opdracht in stilte de training door te nemen, vooral het nieuwe aangeleerde (ideo-motorische training). Ook een stuk positief-suggestieve training is vertegenwoordigd. Niet "tobben" over wat fout ging, maar "zich verheugend" denken over wat goed ding. (Judoka kunnen in dit verband ook geadviseerd worden, om voor het slapen gaan, enige minuten zo bezig te zijn met Tokui-waza of met techniek, die men moet of wil eigen maken).

Verhouding Nage-waza --- Ne-waza, gezien in trainingstijd

		Nage-waza	Ne-waza
Basisfase A	8-10 jaar	50%	50%
Basisfase B	11-14 jaar	55%	45%
Uitbouwfase	14-17 jaar	60%	40%
Aansluitingsfase	18-20 jaar	65%	35%
Topsportfase vanaf	20 jaar	65%	35%

Belasting bij de verschillende trainingsonderdelen

	<i>Fysiologische belasting</i>	<i>Mentale belasting</i>
Taiso	1 tot 3	1
Ukemi	1	2
Uchi-komi 1	2 tot 3	2
Uchi-komi 2	3 tot 4	2
Yaku-soku-geiko	2	3
Kakari-geiko	3 tot 4	4
Sotai-renshu Nage-waza	2 tot 3	4
Randori Nage-waza	4	3 tot 4
Sotai-renshu Ne-waza	2	4
Randori Ne-waza	4	3 tot 4
Seiry Taiso	2 tot 1	2
Mondo	---	2
Moku-so	1	3

Dit is een globale analyse. Strikt genomen laat belasting zich niet scheiden, wel kan worden onderscheiden.

Getracht dient te worden om een wat golvende belastingscurve te krijgen.

(Waardering tabel: 1 = zeer laag, 2 = laag, 3 = hoog, 4 = zeer hoog)

Aan het eind van dit artikel

Het is noodzakelijk om te stellen, dat de inhoud van dit artikel slechts een heel klein onderdeel is van alle facetten die bij de ontwikkeling van een (top)judoka een rol spelen. Het is mijn bedoeling om een mogelijke leidraad te geven voor judo-clubs en judocoaches om gericht training te geven, waardoor judoka successen kunnen behalen.

Ook stel ik er prijs op om coaches en judo-clubs te stimuleren om zich bezig te houden met wedstrijdjudo. (Ja, het is gemakkelijk om iemand een kata aan te leren; hoeveel gecompliceerder en moeilijker is het om als coach een bijdrage te leveren om een judoka regionaal, nationaal of internationaal te laten presteren of zelfs kampioen te zien worden?)

Twee keer per jaar een programma maken volstaat. Eén voor de periode augustus- december en één voor de periode januari- mei.

Nu dus een mooi tijdstip om de tweede periode voor te bereiden om het Nieuwe Jaar goed te beginnen.

Voorspoedig Nieuwjaar!



Willem Visser
December 2018