



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

Judo 6

Verschillende trainingsindelingen

In een vorig artikel heb ik de verschillende fasen van ontwikkeling in judo genoemd. Voor de Basisfase A en Basisfase B, de Uitbouwfase, de Aansluitingsfase en de Topsportfase zijn beweging technische karakteristieken genoemd alsmede kernpunten voor iedere fase. Hieronder verschillende trainingsindelingen voor de verschillende fasen en ook de verklaring van de trainingsonderdelen.

Basisfase A (jeugdles)

Taiso + Ukemi bijvoorbeeld door spel	15 minuten
Sotai-renshu Nage-waza	15 minuten
Randori Nage-waza (3x3 min)	10 minuten
Sotai-renshu Ne-waza	10 minuten
Randori Ne-waza	10 minuten

Basisfase B (jeugdles)

Taiso + Ukemi	15 minuten
Uchi-komi 1	10 minuten
Yaku-soku-geiko	5 minuten
Sotai-renshu Nage-waza	15 minuten
Randori Nage-waza (3x3 min)	10 minuten
Sotai-renshu Ne-waza	10 minuten
Randori Ne-waza	10 minuten
Seiry Taiso	5 minuten

Uitbouwfase

Taiso + Ukemi	15 minuten
Uchi-komi 1	10 minuten
Yaku-soku-geiko	5 minuten
Kakari-geiko	15 minuten
Sotai-renshu Nage-waza	15 minuten
Randori Nage-waza	10 minuten
Sotai-renshu Ne-waza	10 minuten
Randori Ne-waza	10 minuten
Seiry Taiso	5 minuten



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

Aansluitingsfase & Topsportfase

Standaard wedstrijdtraining:

<i>Taiso</i>	10 minuten
- Circulatie warming-up	
- Normalisering	
- Stretching	
<i>Ukemi</i>	
- valoefening	
<i>Uchi-komi 1</i>	10 minuten
- judotechnische 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 positief-suggestieve training	



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

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

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

- Ideaalbeeld van judo;
- Individuele behoefte judoka;
- Statistische conclusies, verkregen uit informatie van het vorige seizoen;
- Nationale en Internationale ontwikkelingen.

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 (inclusief 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.



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

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) De stretching
 - 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; namelijk, 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:
 - 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.



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

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 (bewegen in het 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.



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

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:

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

Doel en plaats:

- Techniektraining;
- Laatste trainingen voor de wedstrijddag.



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

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, uitgeprobeerd c.q. eigen gemaakt.

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



Willem Visser

*Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA*

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 oment 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 en 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.



Willem Visser

Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

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). 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	50%	50%
Basisfase B	55%	45%
Uitbouwfase	60%	40%
Aansluitingsfase	65%	35%
Topsportfase	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 belasting-curve te krijgen.

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



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

Met dank aan al mijn leraren, specialisten, collega's en vooral alle judoka die ik mocht begeleiden en coachen.

Willem Visser



Bronnen en inspirerende professionals:

Van der Horst, Cobben, Abe, Saitoh, Yamashita, Uemura, Sugawara, Morioka, Murata, Hosokawa, Komata, Takahashi, Nakamura, Kasuga, Kawashima, Kariya, Brousse, Besson, Rougé, Ruska, Geesink, de Cree, Barta, Vachun, Viser, Lascau, McConnell, Sniijders, Sins, Hoogendijk, Boersma, Odinot, van Dijk, Klok en vele anderen.

Literatuur:

