



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

Judo 7

Trainingsopbouw

In judo kan men een onderscheid maken in:

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

In *de algemeen voorbereidende periode* vindt de algemene en basisconditietraining plaats.

De algemene conditietraining heeft als doel de fundamentele fysieke kwaliteiten te verbeteren met een middelmatige omvang en een lage intensiteit.

De basisconditionering heeft als doel de fundamentele fysieke kwaliteiten te verbeteren en ook de motorische en psychologische vaardigheden. De omvang neemt toe tot hoog en de intensiteit blijft middelmatig tot laag.

De *specifiek voorbereidende periode* versterkt de sport-specifieke functionele fysieke kwaliteiten, de basale en complexe motorische vaardigheden en de meer specifieke psychologische vaardigheden.

De hoge omvang loopt terug tot middelmatig en de intensiteit stijgt van middelmatig tot hoog.

In de voorbereidende wedstrijdperiode moet men de fysieke kwaliteiten onderhouden, er moet veel aandacht zijn voor individuele uitbouw: technisch, tactisch en strategisch.

In deze periode dient men te trainen met een middelmatige tot hoge intensiteit en met een middelmatige omvang.

De te maken randori en renshu shiai (oefenwedstrijden) worden scherp geëvalueerd en er wordt lering uit getrokken; in de training wordt aandacht besteed aan de verkregen informatie.

De *voorbereidende en eigenlijke wedstrijdperiode* wordt gekenmerkt door nog sterkere individuele gerichtheid, concentratie en wedstrijdmotivatie. In termen van trainingsdoelstellingen kan men spreken van een optimale last.

De *eigenlijke wedstrijdperiode* is gelijk aan de voorbereidende wedstrijdperiode. Er is nu een optimale last in termen van wedstrijddoelstellingen.

Aan het einde van de wedstrijdperiode vindt een overgang plaats. De omvang daalt tot middelmatig met een lage intensiteit en de basale motorische vaardigheden, tactieken en fundamentele fysieke kwaliteiten worden getraind.

Na deze periode vindt een verder afbouw plaats met ruimte voor recreatiesport en andere zaken.

De eerder in deze reeks artikelen geïntroduceerde ‘standaard wedstrijdtraining’ leent zich uitstekend om gebruikt en ingevuld te worden op basis van de bovenstaande onderdelen; periodisering!

Het is wel heel moeilijk om een jaarplanning te maken, omdat er steeds meer belangrijke wedstrijden gedurende het gehele jaar zijn. Het is moeilijk vanwege de technische, fysieke en mentale aspecten. Daar komt nog bij, dat de individuele judoka haar/zijn eigen ambitie en doelen heeft (zie Topsportfase, die wordt gekenmerkt door individuele doelen). Echter, de standaardwedstrijdtraining geeft mogelijkheden om de individuele doelen van de judoka te verwerken in de trainingsonderdelen. Ondanks dit alles is het noodzakelijk om een jaarplan te maken, voor een trainingsgroep en/of voor de individuele judoka.



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

De volgende onderdelen zijn ook van groot belang bij het samenstellen van een jaarplan:

- Het ideaal beeld van judo;
- De individuele behoeften van de judoka;
- De statistische conclusies gebaseerd op de data verkregen in voorgaande seizoenen;
- Nationale en internationale ontwikkelingen.

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:

