U15+

DEELNEMEN AAN WEDSTRIJDEN

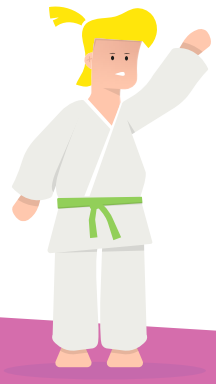
situering - ontwikkeling & begeleiding

JUDO GROEI MODEL

GENIETEN VAN DE WEDSTRIJDSPORT

Voor judoka's vanaf 15 jaar die aan wedstrijden willen deelnemen zonder door te groeien richting topsport, is er deze fase. Wedstrijdjudoka's zijn **minder resultaatgericht dan topsporters** op het hoogste niveau, maar willen wel **op hun eigen niveau presteren en genieten van wedstrijdsport**.

Het **sportspecifieke aandeel** in de training richting wedstrijdjudo is ook voor deze judoka's belangrijk. Zo kunnen ze op een veilige en succesvolle manier blijven deelnemen aan wedstrijden.



Leeftijdscategorie	U15+
Biologische groeifase	Vanaf puberteit
Trainingsniveau	Clubtraining Provinciale training 15+ Regionale training Nationale training
Lengte van de training	Individueel
Activiteiten buiten de club	Individueel
Graadverhoging	Individueel
Trainer	Instructeur (B) / Trainer B
Programma's Judo Vlaanderen	VTS – opleiding instructeur judo VTS – opleiding trainer B judo Get Fit 2 Judo

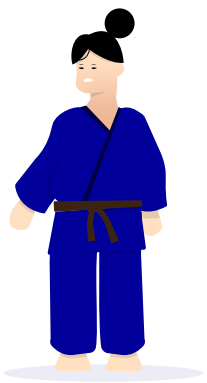
FOCUS

- **Basisuithouding blijven uitbouwen**
- **Presteren en genieten op eigen niveau**
- **Blijf rekening houden met piekgroei**
- **Verdieping en verpersoonlijking van technieken**
- **Randori wordt belangrijker**

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

De fase Deelnemen aan wedstrijden beperkt zich niet tot **tieners** en **adolescenten**. Ook veel **volwassenen** bevinden zich in dit stadium. Waar sommige tieners hun puberteit al voorbij zijn, moeten anderen nog starten. Blijf alert voor **belastbaarheid** van het lichaam.

In deze fase hou je rekening met de **lichamelijke mogelijkheden**. Je zorgt voor voldoende preventieve trainingsarbeid, zodat judoka's de **belasting** van wedstrijden aankunnen.



PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Wedstrijden geven judoka's een **streefdoel**, een uitdaging. Ze houden van de **spanning** en emotie voor, tijdens en na een wedstrijd.

Judoka's blijven ook om andere redenen verbonden met een club: voor **sociaal contact**, **verbinding** en **zelfontplooiing**.

Sommige judoka's die deelnemen aan wedstrijden, ondervinden gevoelens van zenuwachtigheid en **prestatiedruk**. Communiceer hier open over en help om verder te kijken dan winst of verlies.

Deelnemen aan wedstrijden biedt jonge judoka's unieke leerkansen om te **leren omgaan met stress en spanning**. Iets waar ze in hun volwassen leven de vruchten van plukken.

U15+

DEELNEMEN AAN WEDSTRIJDEN

leerlijnen

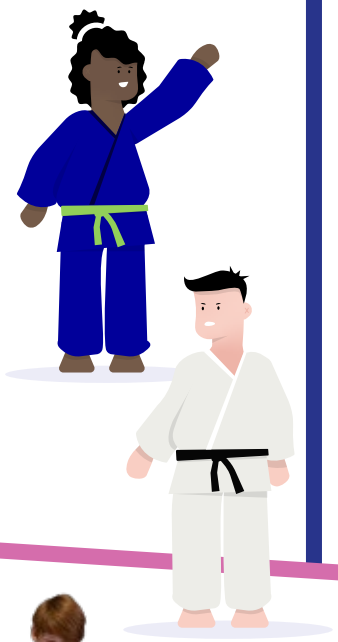
JUDO GROEI MODEL

GROTE GROEP VOL VERSCHIL

De groep judoka's in deze fase is erg groot en divers: **jongeren** vanaf U15, **volwassenen** en **senioren** nemen deel aan wedstrijden. Elk met hun eigen kenmerken en motieven.

Wat hebben ze gemeen? Wedstrijdjudo bevordert je **fysieke fitheid** en **sociale contacten**. Het is een ideaal meetmoment om te **testen hoe fit je bent**. De **spanning** voor, tijdens en na een wedstrijd geeft een **kick**, en houdt je scherp.

Deelnemen aan wedstrijden leert judoka's omgaan met **stress en spanning**. Daarbovenop is deelnemen aan wedstrijden ook gewoon leuk.



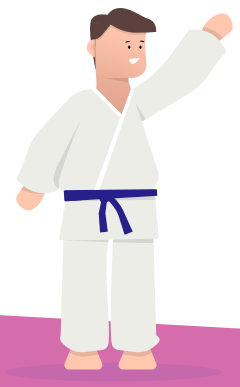
TECHNIEK

Judoka's leren **nieuwe technieken** en werken aan reeds **gekende technieken** in **verdiepingsfase** (volgens het kyu-gradenprogramma). Judoka's ontwikkelen en verdiepen steeds meer hun **tokui-waza**. Het onderhoud en de versterking van **judovaardigheden** blijft belangrijk in elke fase.

Door **oefenen** (meer open), **spelen** en **kampen** (meer gesloten) krijgen judoka's de techniek steeds meer onder de knie. Ze leren deze steeds meer toe te passen in **kampvormen** die opbouwend van **meer gesloten naar meer open** worden aangeboden. Dit spelen en kampen wordt steeds intensiever naarmate het vaardigheidsniveau stijgt.

De judoka werkt toe naar een hogere kyu-graad of dan-graad.





FYSIEK

Vanaf U15 **verhoogt de duur en het aantal trainingssessies**. Een judowedstrijd vraagt vooral korte, intense inspanningen.

Zoek tijdens training echter niet steeds die intensiteitsdrempel op. Want voor het herstel tussen de verschillende kampen, tijdens langere trainingen, maar vooral om de gezondheid en fitheid te verbeteren is ook **algemene uithouding** belangrijk. Zorg daarom dat je ook die basis blijft uitbouwen.

Ook bij volwassenen blijf je de **brede motorische en fysieke basis** verder ontwikkelen en onderhouden.

WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- Respect & discipline
- Verbondenheid & beleving
- Levenslang leren
- Veiligheid & moed