18+

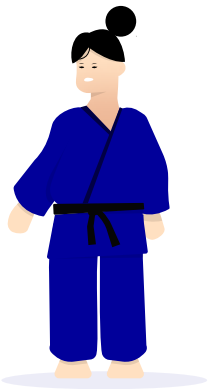
TRAINEN OM TE WINNEN

situering - ontwikkeling & begeleiding

JUDO GROEI MODEL

OP WEG RICHTING TOPSPORT

Judoka's in deze fase ontwikkelen zich tot **topsporter op het hoogste (internationale) niveau**. In voorgaande fasen stond ontwikkeling steeds centraal. In deze fase is het behalen van **resultaat** het overheersende doel. Op het niveau van de judoclub is deze fase moeilijker uit te werken. Daarom gebeurt begeleiding via de **topsportschool** en/of met ondersteuning van Judo Vlaanderen. Daarbij wordt het **individuele ontwikkelingsplan** van de judoka verder bijgestuurd.



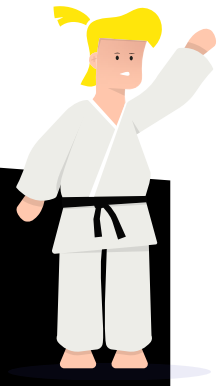
Leeftijdscategorie	18+
Biologische groeifase	Vroegvolwassen / volwassen
Trainingsniveau	Individuele training Regionale / nationale training Internationale stages
Lengte van de training	Individueel
Activiteiten buiten de club*	Individueel
Graadverhoging	Individueel
Trainer	Trainer A
Programma's Judo Vlaanderen	VTS – opleiding trainer A judo

WAARDEN EN GEDRAGINGEN

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

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

In deze fase bereikt de sporter de mature, **volwassen status**. Lichamelijke veranderingen zijn vanaf dan te wijten aan **externe factoren** zoals mate van training, voeding, eventuele blessures of ziektes…



FOCUS

- **Topsport op het hoogste (internationale) niveau**
- **Doel = streven naar resultaat**
- **Begeleiding via topsportschool en/of ondersteuning van Judo Vlaanderen**
- **Individueel ontwikkelingsplan**

PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Topsporters trainen al snel **minimaal 20 tot 30 uur per week**. Daar combineren ze vaak een studie mee. Student-sporters die aan een studie beginnen hebben het vaak extra **zwaar**, omdat zij zich in een **overgangsfase** bevinden op diverse aspecten in hun leven.

Er gelden vaak nieuwe sportverplichtingen, maar zeker nieuwe studieverplichtingen, de relaties met vrienden veranderen, ze worden onafhankelijker van de ouders, gaan misschien op zichzelf wonen, krijgen meer financiële verantwoordelijkheden…

Voor de **intensieve begeleiding** van topsporters is **specifieke, bijkomende kennis** vereist op vlak van sociale vaardigheden, fysieke en emotionele belastbaarheid en **interdisciplinaire omkadering**. Dit vergt een aanpak op maat, buiten de scope van het groeimodel.

18+

TRAINEN OM TE WINNEN

leerlijnen

JUDO GROEI MODEL

FYSIEK

Specifieke **krachtcomponenten** zoals maximale kracht, explosieve kracht en snelkracht kunnen worden ingepland als onderdeel van het jaarplan. Een **lichaamsscreening** kan helpen om zwakke plekken op te sporen, zodat judoka's specifiek hierop kunnen trainen. Zowel uithoudings- als krachttraining is gericht op **presteren** tijdens wedstrijden.

Het **lichaam is algemeen ontwikkeld**. Alle verworven vaardigheden en capaciteiten zoals coördinatie, kracht, flexibiliteit, snelheid en uithouding worden verder onderhouden. In het **persoonlijk ontwikkelingsplan** worden individuele accenten gelegd op maat van de judoka.

TECHNIEK

De judoka volgt een persoonlijk ontwikkelingsplan. De topjudoka beschikt in deze fase over een **persoonlijk techniekprofiel**. Techniek en tactiek worden geoefend, geautomatiseerd en geperfectioneerd in functie van prestatie.

In deze fase behalen de judoka's de graad van 1ste dan of hoger.

