

Norges judoforbunds Utviklingsmanual 2004

§ 1 Formål

Norges Judoforbunds (NJF) formål er å fremme judoidretten i Norge, arbeide for dens utbredelse og utvikling, ivareta dens interesser og anseelse, og representere idretten internasjonalt.

Når en ung utøver tar et valg og velger judo som en aktivitet han/hun ønsker å stifte nærmere bekjentskap med, kan årsakene være mange. Noen utøvere kan ha høye ambisjoner til beltegrader eller gode resultater i nasjonale og internasjonale konkurranser, andre blir tiltrukket av de verdier og miljøet idretten judo har å tilby. Men skal de være på matten i flere år er de avhengig av et miljø som er utviklende og tilfredstillende utøveren fysisk, mentalt og sosialt. Han/hun skal få innføring i judoens grunnverdier og basis teknikker. Dette skal danne grunnlaget, og videreutvikles videre uansett hvilke ambisjoner utøveren har for sin aktivitet.

En av mange definisjoner på et godt miljø er:

Godt miljø = gode vekstvilkår

Gode vekstvilkår over tid forutsetter en plan for utviklingen, og det er med det som hovedargument NJF og de enkelte fagkomiteer har satt i gang prosjektet "Den Norske Judoskolen". En del av prosjektet er dokumentet "Norges Judoforbunds utviklings manual" som tar for seg en systematisk judofaglig oppbygging av utøvere. Dokumentet har som målsetting å skissere en mulig vei til utvikling av judoutøvere, med definerte nivåer og mål for den judofaglige utviklingen. For utøvere med høye ambisjoner skisseres en mulig vei gjennom de judofaglige kravene og ressurskravene til det enkelte landslag.

Nivåer

Grunnleggende <ul style="list-style-type: none">- Alder 8 – 10 år, gult og o-range belte- Alder 11 – 13 år, grønt belte	Nivå 1	Læringsfase
Utvikling <ul style="list-style-type: none">- Alder 14 – 15 år, blått belte- Alder 16 – 17 år, brunt belte	Nivå 2	Treningsfase
Kontakt <ul style="list-style-type: none">- Alder 18 – 20 år, svart belte		
Utfordring <ul style="list-style-type: none">- Senior	Nivå 3	Utviklingsfase

Grunnleggende Judofilosofi

Judo består av mange bevegelser og veldig raske reaksjoner. Disse aspektene krever et sterkt fokus på balanse. I alle treningssituasjoner kreves det konsentrasjon på de grunnleggende elementer som påvirker toris balanse, hvordan toris bevegelser skaper åpninger for teknikker og påvirker egen og ukes balanse. I ikke japansk judoterminologi kjenner vi dette som prinsippet om handling og reaksjon (action - reaction). Judoens fundament er basert på to utøveres samspill og den enkelte judokas evnen til å forstyrre motstanderes balanse samtidig som en selv er i balanse.

Konsentrasjon er viktig, og ved siden av de koordinative aspekter som påvirker biodynamikken danner disse grunnlaget for judo som en rask, dynamisk og kompleks form for bevegelse. Forflytningene i judo må utføres fortløpende og raskt for å unngå at uke blir i stand til å være i balanse og koordinert. På samme tid må tori etter beste evne plassere seg selv optimalt i forhold til ukes reaksjon på toris egne bevegelser. Der fundamentet er å forstyrre ukes balanse med enten en dynamisk eller statisk kraft, samtidig som tori selv er i balanse. Fordi en utøver ofte holder full fokus på resultater i konkurranser må en vise for seg selv at en greier å skape distanse til eget fokus ved å holde oppmerksomheten på partner/motstander for å oppnå ønskede resultater.

Gjennom judo kan en oppnå en indre balanse som har overføringsverdi og kan videre utvikles til det daglige utenfor matten og dojoen. Gjennom judoens grunnverdier lærer en å forholde seg til utfordringer med mot og indre ro.

Fordelene og ulempene med offensive og defensive bevegelser blir erfart over tid og en lærer seg å skille mellom de offensive og defensive typene. En lærer seg og falle ikke er så farlig og at utvikling av god fallteknikk ikke bare er nødvendig for sikkerheten, men også som et viktig element for å imøtekomme frykten ved å falle og være en god uke.

Frykt spiller en viktig rolle i en utøvers handlinger. Gjenkjennelse av frykt er viktig for selvfølelsen. Ved å delta lærer man at frykten kan gå ut i kroppen og forstyrre prestasjonen, en lærer at alle kan feile og at det viktigste er å gjøre sitt ytterste for prestere. Utøveren lærer å sette grenser å arbeide mot en målsetting, samtidig som han/hun lærer respekt og likeverdighet for andre mennesker.

Judo og de ritualer denne idretten inneholder legger stor vekt på respekt for hverandre, omsorg for hverandre og aktiv deltagelse overfor utøverne som ikke innehar samme ferdighet. Utøvere som er rolige og harmoniske evner å bidra til andres læring.

Judotrening er basert på de ovenfor nevnte grunntanker og det hjelper utøvere til å ta en mindre avhengig stilling til andre, og i stedet bidra og vise omsorg for de som ikke har samme kvaliteter.

En ser på verden med egne øyne, fordi en god judoutøver hele tiden er opptatt av å være i indre og ytre balanse med seg selv. Gjennom dette blir utøvere mindre konfronterende ovenfor omgivelsene ved å kjenne egne kvaliteter bedre og ikke være redd for å vise disse.

Ved å praktisere judo lærer en seg å holde aktiv distanse i ulike situasjoner, være ydmyk, konsentrert, ettergivende, bruke sin erfaring, ikke bli styrt av frykt, men forholde seg med realisme og hvor ens dyktighet til å reagere passende i alle situasjoner blir utviklet. Dette er et resultat av trening der en lærer seg å være offensiv og defensiv, holde balansen, vinne og tape, lykkes og mislykkes, og reise seg opp når en er nede, med en overbevisning om at alle er like.

”Judo er veien til den mest effektive bruk av fysisk og mental styrke. Ved å øve på angrep og forsvar utvikler en kropp og sjel. Ved trening blir en i stand til perfektionere seg selv og vurdere omgivelsene. Dette er de optimale mål for idretten judo. Alle som ønsker å trene judo bør legge dette til grunn for sin aktivitet” Jigiro Kano.

Nivå 1 Læringsfase

Alder 8 – 10 år gult – orange belte grunnleggende

Hovedmål

- Gi utøverne en innføring i judoens dynamiske prinsipper.

Sotai-rensu

- Basis bevegelser og par øvelser Renzoku-/Renraku-waza (teknikkene satt inn sammensatte bevegelser og samarbeid med uke). Retningene er forover, bakover og til siden.

Yaku-soku-geiko

- Denne treningsformen brukes aktivt som en del av innlæringsfasen, utøverne lærer å bruke denne treningsformen. Utøverne ledes fra starten av inn i bruken av migi og hidari.

Shiai

- Utøverne deltar på små stevner innenfor sonen.

Ressurstrening

- Utøverne trener ikke spesielle ressursprogrammer, men stimuleres gjennom judoaktiviteten.
- Uttøyninger er en naturlig del av treningen.

Alder 11 – 13 år grønt belte

grunnleggende

Hovedmål

- Videreutvikle de dynamiske prinsipper ved bruk av et større utvalg teknikker.

Sotai-rensu

- Basis bevegelser og par øvelser Renzoku-/Renraku-waza (teknikkene satt inn i sammensatte bevegelser). Retningene er forover, bakover og til siden.

Yaku-soko-geiko

- Utøverne drilles i denne treningsformen migi/hidari og får innføring i Kakari-geiko.

Uchi-komi

- Utøverne får en innføring i denne treningsformen, hovedsakelig ved bruk av ”to stepp rytmen” og andre teknikker der tori står på ett bein.

Shiai

- Utøverne konkurrerer på sone nivå og semi nasjonalt nivå (f.eks. Vårspretten).

Ressurstrening

- Utøverne skal få en innføring i ressurstrening.
- Utholdene muskelarbeid skal prioriteres (dvs øvelser med mer enn 15 reps).
- Kondisjonsdelen utgjør min 70 % av ressurstreningen og styrketreningen utføres som stasjons- eller sirkeltrening med bruk av egen kroppsvekt eller manualer opp til 3 kg.
- Uttøyning er en naturlig del av treningen.

Nivå 2 Treningsfasen

Alder 14 – 15 år blått belte utvikling

Hovedmål

- **Utvikle grunnleggende ferdigheter i flere bevegelsesretninger.**

Sotai-rensu

- Basis bevegelser og par øvelser Renzoku-/Renraku-waza (teknikkene satt inn sammensatte bevegelser og samarbeid med uke).
- Utvikle retningen av basis teknikkene

Yaku-soko-geiko

- Utøverne videreutvikler denne treningsformen
- Kakari-geiko, fri bevegelser, med oppgaver og som intervall trening.

Uchi-komi

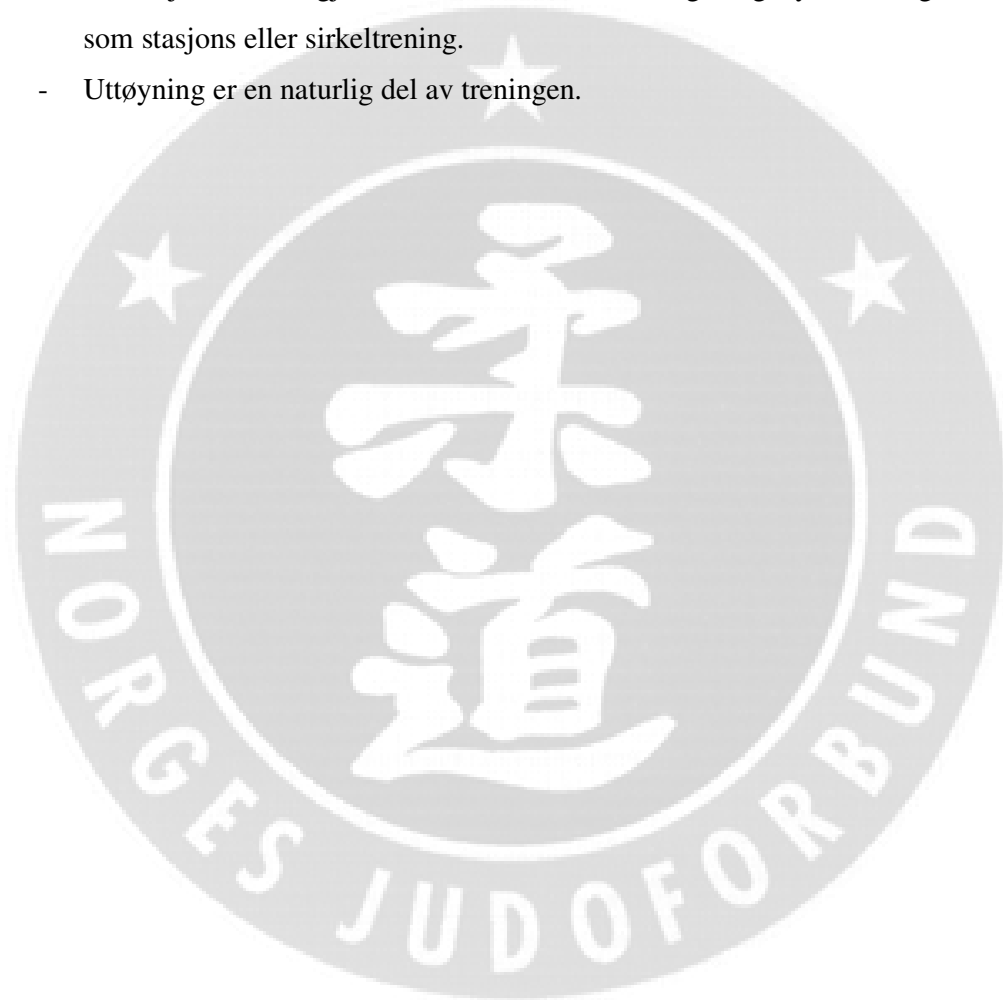
- Utøverne videreutvikler denne treningsformen.
- Brukes som kondisjonstrening.
- Som øvelse til å forsterke spesielle tekniske aspekter ved basis teknikker.

Shiai

- Utøverne konkurrerer på sone-, nasjonalt og internasjonalt nivå.

Ressurstrening

- Utøverne viderefører ressurstrening.
- Utholdende muskelarbeid prioriteres (dvs øvelser med mer enn 15 reps), men utøverne får tilrettelagt individuelle treningsprogram med eller uten bruk av lette vekter om ønskelig, innenfor repetisjonsintervallet 6 – 15 + reps.
- Kondisjonsdelen utgjør min 60 % av ressurstreningen og styrketreningen utføres som stasjons eller sirkeltrening.
- Uttøying er en naturlig del av treningen.



Alder 16 – 17 år brunt belte

utvikling

Hovedmål

- Utvikle grunnleggende ferdigheter i flere bevegelsesretninger.

Sotai-rensu

- Basis bevegelser og par øvelser Renzoku-/Renraku-waza (teknikkene satt inn sammensatte bevegelser og samarbeid med uke).
- Utvikle retningen av basis teknikkene.

Yaku-soko-geiko

- Utøverne videreutvikler denne treningsformen.
- Kakari-geiko, frie bevegelser med oppgaver og som intervall trening.
- Utøverne lærer Kaeshi-waza.

Uchi-komi

- Utøverne videreutvikler denne treningsformen.
- Brukes som kondisjonstrening.
- Brukes som øvelse til å forsterke spesielle tekniske aspekter ved basis teknikker.

Shiai

- Utøverne konkurrerer på sone-, nasjonalt og internasjonalt nivå.

Ressurstrening

- Utøverne viderefører ressurstreningen.
- Utøverne er nå utviklet nok til å kunne absorbere direkte dynamisk trening av muskulaturen, i arbeidsintervallene fra 6 reps og oppover.
- Bruk av vekter opp til egen kroppsvekt..
- Uttøyning er en naturlig del av treningen.

Alder 18 – 20 år svart belte

utviklingsfasen

Hovedmål

- Tilpasse grunnteknikker til funksjonelle teknikker i randori og shai.

Sotai-rensu

- Basisbevegelser og par øvelser Renzoku-/Renraku-waza (teknikkene satt inn sammensatte bevegelser og i samarbeid med uke).
- Utvikle retningen av basis teknikkene.

Yaku-soko-geiko

- Utøverne videreutvikler denne treningsformen.
- Kakari-geiko, frie bevegelser med oppgaver og som intervall trening.
- Utøverne lærer Kaeshi-waza.

Uchi-komi

- Utøverne videreutvikler denne treningsformen.
- Brukes som kondisjonstrening.
- Som øvelse til å forsterke spesielle tekniske aspekter ved basis teknikker.

Shiai

- Utøverne konkurrerer på sone-, nasjonalt og internasjonalt nivå.

Ressurstrening

- Utøverne viderefører ressurstreningen.
- De fleste utøverne er nå utviklet nok til å kunne absorbere det fulle spekteret av muskelarbeid, men det er individuelle forskjeller
- Bruk av vekter blir på dette nivået et viktigere innslag i styrketreningen enn tidligere.
- Uttøyning er en naturlig del av treningen.

