

Toelichting programma Nationale Budodag 2019

Eerste ronde (10.00 – 11.00 uur)

Kata (op de mat)

Door: NVCB: Mas Blonk en Frits van der Werff

Voor: veteranen en overige geïnteresseerden

Speciaal voor veteranen (>30 jaar) organiseert de nationale veteranencommissie budo tijdens de Nationale Budodag verschillende praktijksessies. In de eerste ronde legt Mas Blonk de focus op het ura-no-kata en gaat Frits van der Werff aan de slag met verbindingen in ne-waza.

NVJL: "ombuigen en meebuigen" *powered by NVJL*

Door: Rolf Tijssen

Voor: coaches, leraren en overige geïnteresseerden

De Nederlandse vereniging voor jiu-jitsu- en judoleraren (NVJL) licht in de eerste ronde toe wat de vereniging zo uniek maakt. Ze vertellen in deze theorie-sessie hoe ze jou als jiu-jitsu- en/of judoleraar helpen in een andere richting te zetten maar wel om je doel te bereiken.

Metten en testen van judoka's

Door: Ingrid Engwerda

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Ingrid Engwerda voert op dit moment een onderzoek uit op de judoka's die actief zijn op het regionaal- en nationaal trainingscentrum (RTC en NTC). Ze onderzoekt welke factoren, zowel fysiek als mentaal, van invloed zijn op prestatiegedrag. Tijdens de sessie deelt ze de testen en enkele eerste bevindingen.

JBN MJOP

Door: Jetske Wiersma en Mark Huizinga

Voor: coaches, leraren, bestuurders en overige geïnteresseerden

De schrijvers van het nieuwe JBN meerjarenopleidingsplan (MJOP), Jetske Wiersma en Mark Huizinga, geven in deze sessie een toelichting op de ontwikkeling en inhoud van het JBN MJOP. Dit raamwerk voor trainers en coaches houdt rekening met de verschillende ontwikkelfases van de judoka. Het geeft daarnaast ook aandacht aan de verschillende leerlijnen.

Speeddaten voor clubs

Door: JBN club accountmanagers

Voor: coaches, leraren, bestuurders en overige geïnteresseerden

Een bijzondere sessie om onder begeleiding van de JBN club accountmanagers in korte tijd kennis te maken en uit te wisselen met andere JBN clubs. Hoe gaan andere bestuurders van verenigingen of eigenaren van sportscholen om met bekende thema's als ledenwerving, financiële zaken, accommodatievraagstukken, et cetera? We kunnen veel van elkaar leren en deze bijeenkomst biedt een podium om jouw vragen te stellen en inspiratie te vinden.

Wedstrijdreglement

Door: Henk Plugge

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

De nationale scheidsrechterscommissie judo biedt geïnteresseerden een update rondom de internationale wedstrijdregels. Actuele informatie, dat wordt opgedaan tijdens de EJU en IJF seminar 2019, wordt met de aanwezigen gedeeld. Daarnaast is het mogelijk om vragen over wedstrijdregels en arbitrage te stellen.

Tweede ronde (11.15 – 12.15 uur)

Aikido (op de mat)

Door: NVCB: Chris de Jongh en Harry Kat

Voor: veteranen en overige geïnteresseerden

Speciaal voor veteranen (>30 jaar) organiseert de nationale veteranencommissie budo tijdens de Nationale Budodag verschillende praktijksessies. In de tweede ronde ligt de focus op de bewustwording van hoe bewegen werkt. Met minimale inspanning een maximaal efficiënt resultaat behalen.

Danexamen judo 1e/2e/3e *powered by NVJJL* (op de mat)

Door: Roland van de Kamp

Voor: judodocenten, examinatoren, kandidaten en belangstellenden

Speciaal voor judoka's organiseert de NVJJL een training gericht op het eerste, tweede en derde danexamen. Tijdens deze praktijksessie wordt de focus gelegd op tachi-waza en ne-waza en licht Roland van de Kamp de grens tussen voldoende en onvoldoende toe.

Themagericht trainen en coachen van pubers

Door: Wouter Schols (Academie voor Sportkader (ASK))

Voor: coaches, leraren, bestuurders en overige geïnteresseerden

Jongeren in de puberleeftijd zijn druk bezig een eigen identiteit te ontwikkelen. De fase waarin ze zitten, is anders dan die van jonge kinderen en dat vraagt om een heel andere benadering. Betrokkenheid, doelstellingen en doorzettingsvermogen zijn belangrijke thema's in de ontwikkeling. Leer tijdens deze sessie hoe je een aantrekkelijke training voor deze groep kunt organiseren.

Tuimeljudo plus

Door: Yos Lotens

Voor: coaches, leraren, bestuurders, sporters en overige geïnteresseerden

TUIMELJUDO PLUS: ontdek judogerichte spel- en bewegingsvormen die bijdragen aan de sociaal-emotionele en motorische ontwikkeling van kleuterjudoka's (4 t/m 6 jaar). Een nieuwe vorm met de focus op het ondersteunen en ontwikkelen van zelfvertrouwen, zelfbeheersing, zelfredzaamheid, geduld, weerbaarheid, doorzettingsvermogen, respect, zorg voor elkaar en samenwerking.

Categoriseren van toernooien

Door: Wouter Koeman en Benny van den Broek

Voor: toernooisecretarissen, coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

In een ideale situatie is er voor elke sporter een passend wedstrijdniveau. Hoe herken je welk toernooi het beste past bij jouw eigen ontwikkeling? Om deze vraag te beantwoorden wil de JBN toewerken naar een transparante indeling van toernooien naar type, beoogde doelgroep en sterkte van het deelnemersveld. In deze sessie gaan we op zoek naar de elementen die van belang zijn om tot een dergelijke systematiek te komen.

Invloed warming-up op blessurepreventie

Door: AMC/VUMC

Voor: coaches, leraren, bestuurders, sporters en overige geïnteresseerden

Het AMC gaat in 2019 en 2020, met ondersteuning van de JBN en diverse sportartsen, bewegingswetenschappers en agogen met judo-expertise, het effect van een specifieke judo warming-up op blessurepreventie onderzoeken. In deze sessie worden de aanwezigen meegenomen in de aanleiding en opzet van dit onderzoek. Er wordt tevens een inkijkje gegeven in de elementen en oefeningen die onderdeel uit maken van een dergelijke warming-up.

Doping

Door: Wendy Schootemeijer (Dopingautoriteit)

Voor: coaches, leraren, bestuurders, sporters en overige geïnteresseerden

Als trainer-coach is het belangrijk om op verschillende gebieden kennis en vaardigheden te ontwikkelen om jouw sporters te ondersteunen. De dopingregels zijn hier een voorbeeld van. Het wordt vaak onderschat, maar veel dopingovertredingen komen door onwetendheid. Ben jij als trainer-coach volledig op de hoogte? Tijdens een interactieve sessie brengt de Dopingautoriteit je op de hoogte van de dopingregels, dopingcontroles en onbewust dopinggebruik. Ook ga je aan de slag met het controleren van producten op doping.

Derde ronde (13.30 – 14.45 uur)

Judo randori (op de mat)

Door: NVCB: Gé van den Elshout en Cor Moerman

Voor: veteranen en overige geïnteresseerden

Speciaal voor veteranen (>30 jaar) organiseert de nationale veteranencommissie budo tijdens de Nationale Budodag verschillende praktijksessies. Na de pauze staat een judo randori op het programma. De randori begint met tachi-waza en gaat vervolgens over naar ne-waza.

Bootcamp/judo *powered by NVJJL* (op de mat)

Door: Mark Swanborn

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Deze bootcamptraining staat in het teken van judo. Met verschillende oefeningen ligt de focus op het verbeteren van je eigen beweging en geheugen. Het uiteindelijke doel: geïnspireerd raken en de oefeningen zelf inzetten bij de eigen training.

Masterclinic (op de mat)

Door: binnenkort meer informatie

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Ook tijdens de zevende editie van de Nationale Budodag staat er een masterclass voor judoka's met een zwarte band op het programma. Op dit moment is het nog niet bekend wie deze sessie gaat verzorgen. Afgelopen jaren waren onder anderen Neil Adams (GBR), Dirk van Tichelt (BEL) en Ole Bischof (GER) aanwezig. Meer informatie volgt.

Tuimeljudo plus (op de mat)

Door: Yos Lotens

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Tuimeljudo plus is nieuwe interventie speciaal gericht op de kleurjudoka's (4 t/m 6 jaar). De in de ochtend besproken theorie wordt tijdens deze praktijksessie op de mat uitgevoerd. Ontdek op deze manier judogerichte spel- en bewegingsvormen die bijdragen aan de sociaal-emotionele en motorische ontwikkeling van deze jonge doelgroep.

Zwarte banden clinic (op de mat)

Door: Martin Schonewille

Voor: voor judobeoefenaars die minimaal een zwarte band hebben

Martin Schonewille (5e dan judo) is oud-wedstrijdjudoka, voormalig trainer van onder andere Mark Huizinga en momenteel techniektrainer van RTC Zuid Oost. In deze clinic schenkt Martin aandacht aan hoe de tori vanuit de pakking voor ippon-seo-nage (rever) kan komen tot een o-uchi-gari: een heuptechniek en een voor achterwaartse beweging (ure-nage-achtig) op een achteruitlopende uke.

AVG

Door: Maarten Punt (Team Sportservice provincie Utrecht)

Voor: bestuurders, coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Sinds 25 mei 2018 is een nieuwe privacywet van toepassing en ook sportverenigingen moeten hier aan voldoen. Een complex vraagstuk voor een vrijwilligersorganisatie, waarbij het ook van groot belang is om op de hoogte te zijn van de privacyregels en daar naar te handelen. Er is bestuurdersaansprakelijkheid en de boetes zijn fors. Tijdens de sessie worden de belangrijkste aspecten van de AVG doorgenomen en wordt de AVG-tool besproken.

Vierde ronde (15.00 – 16.15 uur)

Jiu-jitsu (op de mat)

Door: NVBC: Rinus Tegelaar

Voor: veteranen en overige geïnteresseerden

Speciaal voor veteranen (>30 jaar) organiseert de nationale veteranencommissie budo tijdens de Nationale Budodag verschillende praktijksessies. De discipline jiu-jitsu kan hierbij niet ontbreken. Tijdens de sessie worden combinaties en vervolgtechnieken na een techniek gegoten in kata vorm.

Judo spelvormen *powered by NVJJL* (op de mat)

Door: John Bakker

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Er zijn verschillende mogelijkheden om een (judo)les in te richten. Hier zijn verschillende spelvormen voor. Tijdens deze praktijksessie wordt er spelenderwijs toegewerkt naar het judospel.

JBN MJOP (op de mat)

Door: Mark Huizinga en Chiel Willems

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Mark Huizinga en Chiel Willems (NTC-trainer talentontwikkeling) gaan op de mat dieper in op het JBN meerjarenopleidingsplan (MJOP). De technische en tactische leerlijn uit het MJOP worden behandeld voor de ontwikkelfasen 'leren trainen' (-15 jaar) en 'train trainen' (-18 jaar).

Ne-waza (op de mat)

Door: Mathieu Peters

Voor: jiu-jitsu beoefenaars

Het Braziliaanse jiu-jitsu (BJJ) is erop gericht om een tegenstander op de grond onschadelijk te maken. Het BJJ is van origine gericht op zelfverdediging, maar de laatste decennia heeft deze jiu-jitsu-vorm zich vooral ontwikkeld als wedstrijd sport. In de clinic, die onder leiding staat van Mathieu Peters, wordt aandacht besteed aan beide aspecten.

Krachtraining (max. 20 deelnemers)

Door: Jordan Bres

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Binnen de technische staf van het nationaal trainingscentrum (NTC) is Jordan Bres krachttrainer van judo TeamNL. Tijdens deze sessie geeft hij inzicht in planning en periodisering bij de toplaag NTC. Verder komt mobiliteit als onderdeel van krachttraining aan bod komen.

Kodomo-no-kata (jeugdkata)

Door: Mark Bette, Joop Pauel, Berber Roorda, Ray Stofberg en Danny Bent

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Wil jij je jeugdleden behouden voor de club, kennismaken met dynamische technieken voor de jeugd en jeugdleden op een eenvoudige en vrije manier technieken uit het kata aanleren, zodat ze daar plezier aan beleven en je ze tegelijkertijd ongemerkt klaar stoomt voor hun eerste danexamen? Volg dan de kodomo-no-kata clinic.