

Toelichting programma Nationale Budodag 2018



Eerste ronde (10.35 – 11.35 uur)

Randori wedstrijden: fun voor iedereen

Door: Robbert van der Geest en Robbie van Beers

Voor: coaches, leraren, bestuurders en overige geïnteresseerden

Er bestaat een gat tussen de behoefte van beginnende judoka's en het huidige wedstrijdaanbod waar het gaat om jeugdjudowedstrijden. Vanuit deze constatering is er een nieuw format/concept ontwikkeld voor judowedstrijden dat beter aansluit bij de behoefte van (voornamelijk jeugdige) judoka's. In deze sessie wordt dit concept nader uitgelegd.

Judo is te mooi voor doping (coachlicentie)

Door: Laila Spruijt

Voor: coaches, leraren en overige geïnteresseerden

Een van de taken van de judocoach is om judoka's voor te bereiden op eventuele dopingcontroles. In deze workshop zullen coaches aan de hand van een aantal praktische vragen en voorbeelden helemaal bijgepraat worden over de belangrijkste dopingregels en hoe dopingovertredingen voorkomen kunnen worden.

Het nieuwe IJF wedstrijdreglement (coachlicentie)

Door: Henk Plugge

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Nadat de wereldkampioenschappen judo in augustus 2017 hebben plaatsgevonden, zijn de nieuwe wedstrijdregels geëvalueerd. Op basis van deze evaluatie zijn er enkele aanpassingen definitief doorgevoerd die, per 1 februari 2018, in het JBN reglement ingevoerd worden. In deze sessie worden de wijzigingen toegelicht en besproken en de tot op heden opgedane ervaringen gedeeld.

Sport voor iedereen

Door: Bep Timmer

Voor: coaches, leraren, bestuurders en overige geïnteresseerden

Soms worden of voelen sporters zich buitengesloten. Niet vanwege zichtbare kenmerken zoals een donkere huidskleur of beperking, maar op basis van onzichtbare kenmerken zoals seksuele voorkeur, religie en afkomst. Als trainer of bestuurder ben jij degene die daar verandering in kan brengen. Maar hoe pak je dat aan? Dat leer je tijdens het verenigingstraject 'Sport voor Iedereen'.



Judo Bond Nederland

Postadres: Postbus 7012 | 3430 JA Nieuwegein
Bezoekadres: Blokhoeve 5 | 3438 LC Nieuwegein
T +31(0)30-7073 600 | E: info@jbn.nl | www.jbn.nl
IBAN: NL52 RABO 0381 0339 37 | BIC: RABONL2U
BTW-nummer: NL002870381B01 | KVK: 40410022



Vier inzichten over trainerschap

Door: Henriët v/d Weg

Voor: coaches, leraren en overige geïnteresseerden

Structureren, stimuleren, individuele aandacht geven en regie overdragen. Dit zijn belangrijke kernkwaliteiten voor trainers en coaches. Tijdens de scholing 'Vier inzichten over trainerschap' krijg je handvatten om je sporters effectiever te begeleiden en een inspirerende, veilige sportomgeving te creëren. Daarnaast breng jij je sterke én je ontwikkelbare punten in kaart en reflecteer je op je eigen rol als trainer.

Los van aarde en geest

Door: Harry Kat

Voor: veteranen en overige geïnteresseerden

Speciaal voor veteranen (>30 jaar) organiseert de nationale veteranencommissie budo tijdens de Nationale Budodag verschillende sessies. In de eerste ronde neemt aikidoka Harry Kat (7^e dan) je mee in de sessie 'los van aarde en geest'.

Tweede ronde (11.50 – 12.50 uur)

Invloed van voeding op gewicht

Door: Anja van Geel (sport diëtiste)

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Veel atleten binnen de gewichtsklasse sporten vallen af om in een lagere gewichtsklasse uit te komen om tegen lichtere, zwakkere tegenstanders te kunnen strijden. Om dit doel te bereiken, worden vaak strenge methoden gebruikt die de gezondheid van de sporter kunnen schaden en de sportprestatie van de atleet negatief beïnvloeden. In deze workshop wordt vooral ingegaan op wat is een goed wedstrijdgewicht, de invloed van voeding op gewicht verliezen en wordt de vertaling gemaakt naar de praktijk.

Herkennen en voorkomen van grensoverschrijdend gedrag

Door: Henriët v/d Weg

Voor: coaches, leraren, bestuurders en overige geïnteresseerden

Een groot deel van de Nederlanders krijgt ooit te maken met ongewenst of grensoverschrijdend gedrag. Denk hierbij aan bijvoorbeeld agressie of seksuele intimidatie. Tijdens deze scholing leer je hoe je op mensen af kunt stappen en zaken bespreekbaar kunt maken. Daarnaast leer je vroege signalen te herkennen en word je je bewust van je eigen invloed.

Binden en behouden van jeugd

Door: Gerda op het Veld

Voor: bestuurders, coaches, leraren en overige geïnteresseerden

Het voortbestaan van elke club is uiteindelijk afhankelijk van voldoende leden. Het zijn je 'klanten', de reden van je bestaan. En in dat ledenbestand vormt de jeugd een belangrijke doelgroep, al was het maar omdat nieuw bloed doet leven. Tegenover vertrek van jonge leden moet dan ook nieuwe aanwas staan en als veel jeugdleden de club verlaten, is het ook goed om te weten waarom dat zo is. Tijdens deze sessie geeft Gerda op het Veld je tips en tricks om te achterhalen hoe je jouw leden kunt binden en behouden.

Expeditie Edith: hoe het gevecht met mezelf goud opleverde (coachlicentie)

Door: Edith Bosch

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

Wat hebben judo en Expeditie Robinson, naast een hoop medailles en de winst van de expeditie haar opgeleverd? Tijdens deze sessie gaat Edith Bosch met je in gesprek over haar persoonlijke expeditie en hoe ze nu als life coach anderen begeleidt die aan zichzelf willen werken.

Judo als donorsport (coachlicentie)

Door: Ronald Joorse

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Ronald Joorse kan als judoleraar/trainer vanuit zijn ruime praktijk ervaring (o.a. 12 jaar bij Ajax), heel goed uitleggen hoe de judosport ingezet kan worden bij de fysieke vorming en ontwikkeling bij andere sporters. De spreker gaat in op de elementen uit de judosport die de juiste aanknopingspunten bieden voor een optimale transfer naar andere sporten, zoals bijvoorbeeld voetbal en hockey en hoe pak je zo'n programma aan?

Expeditie door specifiek jiu-jitsu (op de mat)

Door: Wim van Vorstenbos & Mario Struik

Voor: veteranen en overige geïnteresseerden

Speciaal voor veteranen (>30 jaar) organiseert de nationale veteranencommissie budo tijdens de Nationale Budodag verschillende sessies. In de tweede ronde ga je op 'expeditie door specifiek jiu-jitsu' met Wim van Vorstenbos en Mario Struik.

Derde ronde (14.00 – 15.15 uur)

Zwarte banden clinic (op de mat)

Door: binnenkort meer informatie

Voor: voor judobeoefenaars die minimaal een zwarte band hebben

Ook tijdens deze editie staat er een masterclass voor judoka's met een zwarte band op het programma. Verdere informatie en uitleg over deze sessie volgt spoedig.

Jiujitsu ne-waza (op de mat)

Door: Anes Abazovic

Voor: jiujitsu liefhebbers en overige geïnteresseerden

Ne-waza of Braziliaans jiujitsu (BJJ) is een vechtsport die zich focust op het grondgevecht. Een vaak onderschat of ondergewaardeerd onderdeel. Het doel is een dominante positie te krijgen en ervoor te zorgen dat een aanvaller zo snel mogelijk "afklopt". Je kunt het beoefenen als zelfverdediging, als aanvulling op je judo of jiujitsu vaardigheid of tijdens speciale BJJ (Gi)/Grappling (No-Gi) toernooien en MMA toernooien.

Judo als donorsport (op de mat) **(coachlicentie)**

Door: Ronald Joorse

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Aansluitend op de gelijknamige theoriesessie laat Ronald Joorse op de mat de praktijk zien. Welke elementen en trainingsvormen uit de judosport bieden de juiste aanknopingspunten voor een optimale transfer naar andere sporten, zoals bijvoorbeeld voetbal en hockey? Ervaar zelf aan den lijve om wat voor soort oefeningen het gaat!

Gezonde voeding voor (top)sporters (maximaal 25 personen)

Door: Erik te Velthuis

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Door voedingswetenschap, sportdiëtetiek en de kookpraktijk samen te brengen worden de topsporters #OpPapendal optimaal bediend met innovatieve basisvoeding. De koks op Papendal zijn voortdurend in gesprek met sporters, voedingsdeskundigen en coaches om de topsporter doelgericht te bedienen. Middels workshops brengen de topsportkoks hun wetenschappelijke kennis in de praktijk. Er worden direct resultaten geboekt in aangepast eetgedrag. Onze koks leggen uit waarom een juiste voedingskeuze niet alleen belangrijk is voor topsporters, maar ook voor de prestaties in het bedrijfsleven.

Van lege handen tot wapens (introductie kobudo) (op de mat)

Door: Hans Roos en Jeroen v.d. Pluim

Voor: veteranen en overige geïnteresseerden

Hans Roos (6^e dan) en Jeroen v.d. Pluim (5^e dan) organiseren tijdens de Nationale Budodag een introductie in kobudo. Een training voor verdediging met (traditionele) wapens. Van oorsprong een krijgskunst bedoelt om de 'vrede te bewaren'. Vandaag de dag bestaat kobudo uit het trainen van het gewapend gevecht met een reeks wapens (of eigenlijk gereedschappen) die in de 19^e eeuw in Japan veelvuldig voorhanden waren.

Vierde ronde (15.30 – 16.45 uur)

Masterclass door NTC trainer (op de mat)

Door: Jean-Paul Bell

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Trainer van het NTC, Jean-Paul Bell, geeft tijdens de Nationale Budodag een speciale masterclass. De Engelsman is ruim een half jaar actief binnen het NTC en was voorheen bij de Britse judobond actief als Elite Performance Coach. Tijdens deze masterclass gaat Jean-Paul Bell aan de slag met zijn ne-waza skills.

ZekerBewegen (op de mat)

Door: Bram Lichtenberg en Rolf Tijssen

Voor: leraren en overige geïnteresseerden

Bram Lichtenberg en Rolf Tijssen geven een demonstratie les ZekerBewegen (interventie van Judo Bond Nederland, gericht op het verbeteren van de bewegingsvrijheid van senioren) waarin je kunt zien wat ZekerBewegen inhoudt en hoe je hier als instructeur mee aan de slag zou kunnen gaan. Een kans om een nieuwe doelgroep te gaan bedienen!

Blessurepreventie en –afhandeling (coachlicentie)

Door: Jeroen Mooren en Michelle Diemeer

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Ook binnen de budodisciplines zijn blessures onvermijdelijk. We proberen het zo goed mogelijk te vermijden, maar hoe gaan we ermee om als we een blessure hebben opgelopen? Sportarts en oud-topjudoka Jeroen Mooren en fysiotherapeut Michelle Diemeer informeren hoe blessures en/of ongevallen in de judosport behandeld moeten worden.

Van competitie naar kata

Door: Richard de Bijl en Karel Gietelink

Voor: veteranen en overige geïnteresseerden

Tijdens de vierde ronde staat ook het laatste onderdeel voor de veteranen op het programma. Van competitie naar kata staat onder leiding van Richard de Bijl (8^e dan) samen met Karel Gietelink (7^e dan).