

# Dezvoltarea pe lunga durata a judoka in FRJ

Concept elaborat de Florin Lascau si prezentat in Sedinta de Comitet Director  
FRJ din 16 ianuarie 2016

versiunea 2 din 1 ian 2017

## Dispozitii generale

Dezvoltarea pe lunga durata a judoka are ca obiectiv pregatirea, selectia si cuantificarea in rezultate comparabile a sportivilor, astfel incat sa fie asigurata continuitatea in dezvoltarea lor generala si specifica.

Impartirea piramidei de performata este aici prezentata in trei parti distincte:

- precadeti (pana la varsta de 14 ani)
- cadeti si juniori (15-17 ani respectiv 18-20 ani)
- seniori (de la 21 ani in sus)

Conform teoriei enuntate de Erikson, specializarea si deci prezentarea performatei are loc dupa 10.000 de ore de exercitiu intens, facut cu pasiune.

|                 |                         |                |                  |                          |
|-----------------|-------------------------|----------------|------------------|--------------------------|
| - 8 ani         | 3 ore x 40 sapt.        | 120 ore        | 120 ore          | (90 min/antrenament)     |
| - 9 ani         | 3 ore x 40 sapt         | 120 ore        | 240 ore          |                          |
| - 10 ani        | 4,5 ore x 40 sapt       | 180 ore        | 420 ore          |                          |
| - 11 ani        | 4,5 ore x 40 sapt       | 180 ore        | 600 ore          |                          |
| - 12 ani        | 6 ore x 40 sapt         | 240 ore        | 840 ore          | (120 min/antrenament)    |
| - 13 ani        | 6 ore x 40 sapt         | 240 ore        | 1.080 ore        |                          |
| - <u>14 ani</u> | <u>8 ore x 40 sapt</u>  | <u>320 ore</u> | <u>1.400 ore</u> |                          |
| - 15 ani        | 10 ore x 45 sapt        | 450 ore        | 1.850 ore        | (de la 40 la 45 sapt/an) |
| - 16 ani        | 10 ore x 45 sapt        | 450 ore        | 2.300 ore        |                          |
| - <u>17 ani</u> | <u>10 ore x 45 sapt</u> | <u>450 ore</u> | <u>2.750 ore</u> |                          |
| - 18 ani        | 15 ore x 45 sapt        | 675 ore        | 3.425 ore        |                          |
| - 19 ani        | 15 ore x 45 sapt        | 675 ore        | 4.100 ore        |                          |
| - <u>20 ani</u> | <u>15 ore x 45 sapt</u> | <u>675 ore</u> | <u>4.775 ore</u> |                          |
| - 21 ani        | 20 ore x 45 sapt        | 900 ore        | 5.675 ore        |                          |

|   |        |                  |         |            |
|---|--------|------------------|---------|------------|
| - | 22 ani | 20 ore x 45 sapt | 900 ore | 6.575 ore  |
| - | 23 ani | 20 ore x 45 sapt | 900 ore | 7.475 ore  |
| - | 24 ani | 20 ore x 45 sapt | 900 ore | 8.375 ore  |
| - | 25 ani | 20 ore x 45 sapt | 900 ore | 9.275 ore  |
| - | 26 ani | 20 ore x 45 sapt | 900 ore | 10.175 ore |

Examinarea centurilor colorate sugerate este:

- centura galbena 5. Kyu, la varsta de 9 ani cel mai devreme
- centura portocalie 4. Kyu, la varsta de 10 ani cel mai devreme
- centura verde 3. Kyu, la varsta de 11 ani cel mai devreme
- centura albastra 2. Kyu, la varsta de 12 ani cel mai devreme
- centura maron 1. Kyu, la varsta de 14 ani cel mai devreme
- centura neagra 1. Dan, la varsta de 16 ani cel mai devreme, *Nage no Kata*
- centura neagra 2. Dan, la varsta de 18 ani cel mai devreme, *Katame no Kata*

### Precadeti

Din punct de vedere tehnic pana la varsta de 14 ani ar trebui invatate si aprofundate:

- coordonarea individuala si cu partenerul
- caderile (*ukemi*)
- practica solo (*tandoku-renshu*) si cu partenerul (*sotai-renshu*)
- programul national de examinare a centurilor Ro-Go-Kyo
- toate cele 96 de procedeele din clasificarea Kodokan, 67 in picioare (*nage-waza*) si 29 la sol (*katame-waza*), in forma lor de baza (*kata*).

Acest proces ar trebui sa se desfasoare la nivel de cluburi deoarece stagiile si centrele pentru aceasta categorie de varsta sunt limitate.

### Cadeti

Din punct de vedere tehnic in perioada aceasta ar trebui invatate si aprofundate pentru toate tehnicile in picioare (*nage-waza*) relatia dintre procedee, dupa cum urmeaza:

- demonstrarea tehnicii de baza (*kata*)
- din prize diferite (*kumikata*)

- din pozitii diferite al lui uke (*shizei*), si anume pe aceeasi parte (*ayotsu*), pe parti diferite (*kenka-yotsu*), in pozitia defensive a lui uke (*jigo-tai*), din deplasari diferite (*shintai-dosa*)
- aplicand combinatii in aceeasi directive (*renzoku-waza*)
- aplicand combinatii in directii diferite (*renraku-waza*)
- aprofundarea procedeelor de contrare aferente tehnicilor (kaeshi-waza)
- trecerea din picioare la sol (din *nage-waza* in *ne-waza*) din pozitia *tori-tori* (tori arunca si tot el finalizeaza la sol) si din pozitia uke-tori (uke ataca sau arunca, iar tori preia controlul si finalizeaza la sol)
- invatarea exercitiilor de lupta in care se pune accent pe dezvoltarea tehnicilor de judo in lupta (exemplu *yaku-soku-renshu*)
- invatarea exercitiilor de lupta in care se pune accent pe antrenarea tehnicilor de judo in lupta (exemplu *kakari-geiko*)
- invatarea exercitiului de lupta libera (*randori*)
- participarea la competitii (*shiai*)

Selectia in echipa nationala u17 si la centrele de pregatire ar trebui sa intruneasca urmatoarele criterii:

- locul 1-8 la Campionatele Nationale de cadeti u17
- demonstrarea a 5 tehnici din fiecare grupa Kodokan nage-waza (te-waza, koshi-waza, ashi-waza, ma-sutemi-waza si yoko-sutemi-waza) stanga-dreapta
- demonstrarea a 5 tehnici din fiecare grupa Kodokan katame-waza (osaekomi-waza, shime-waza si kansetsu-waza) stanga-dreapta
- demonstrarea *Nage no Kata* si *Katame no Kata*
- prezentarea documentarii lunare a pregatirii sportive, astfel incat sa poata fi cuantificate orele de antrenament (vezi Erikson 10.000 ore)

Participarea la campionatele nationale de cadeti u17 atat la cele in picioare (*shiai* normal) cat si la cele de lupta la sol (*ne-waza*), alaturi de cupele europene de cadeti sunt criteriile de calificare pentru Campionatele Europene de cadeti, Campionatele Mondiale de cadeti, precum si Festivalul Olimpic de Tineret European (FOTE) si Festivalul Olimpic de Tineret (FOT).

Nominalizare pentru CE, CM, FOTE si FOT de cadeti u17 ar trebui sa se faca in baza urmatoarelor criterii:

- locul 1-8 la Campionatele Nationale calculate ca si Cupele Europene
- 1 medalie sau doua locuri 5-7 la Cupele Europene de cadeti din anul respectiv
- rezultatele anului anterior la cadeti se calculeaza cu 50%
- exceptie fac accidentarile sau problemele personale serioase ale sportivilor, ambele fiind prezentate si discutate argumentat in sedinta de nominalizare

Acest proces ar trebui sa se desfasoare la nivel de loturi nationale, centre de pregatire si cluburi, unde este posibila absolvirea cantitativa a numarului de antrenamente si absolvirea calitativa a antrenamentului datorita numarului adecvat de parteneri de categorie si varsta apropiata, sub indrumarea antrenorilor specializati pe aceasta categorie de varsta.

|                |
|----------------|
| <b>Juniori</b> |
|----------------|

Din punct de vedere tehnic in perioada aceasta ar trebui antrenate pentru toate tehnicile in picioare (*nage-waza*) relatia dintre procedee, dupa cum urmeaza:

- demonstrarea tehnicii de baza (*kata*)
- din prize diferite (*kumikata*)
- din pozitii diferite al lui uke (*shizei*), si anume pe aceeasi parte (*ayotsu*), pe parti diferite (*kenka-yotsu*), in pozitia defensive a lui uke (*jigo-tai*), din deplasari diferite (*shintai-dosa*)
- aplicand combinatii in aceeasi directive (*renzoku-waza*)
- aplicand combinatii in directii diferite (*renraku-waza*)
- aprofundarea procedeelor de contrare aferente tehnicilor (*kaeshi-waza*)
- trecerea din picioare la sol (din *nage-waza* in *ne-waza*) din pozitia *tori-tori* (tori arunca si tot el finalizeaza la sol) si din pozitia uke-tori (uke ataca sau arunca, iar tori preia controlul si finalizeaza la sol)
- invatarea exercitiilor de lupta in care se pune accent pe dezvoltarea tehnicilor de judo in lupta (exemplu *yaku-soku-renshu*)
- invatarea exercitiilor de lupta in care se pune accent pe antrenarea tehnicilor de judo in lupta (exemplu *kakari-geiko*)
- invatarea exercitiului de lupta libera (*randori*)
- participarea la competitii (*shiai*)

Selectia in echipa nationala u21 si la centrele de pregatire ar trebui sa intruneasca urmatoarele criterii:

- locul 1-4 la Campionatele Nationale de junior u21
- demonstrarea a 5 tehnici din fiecare grupa Kodokan *nage-waza* (*te-waza*, *koshi-waza*, *ashi-waza*, *ma-sutemi-waza* si *yoko-sutemi-waza*) stanga-dreapta, din doua deplasari
- demonstrarea a 5 tehnici din fiecare grupa Kodokan *katame-waza* (*osaekomi-waza*, *shime-waza* si *kansetsu-waza*) stanga-dreapta, cu intrari si iesiri din procedeu
- demonstrarea *Nage no Kata* si *Katame no Kata*

- prezentarea documentarii lunare a pregătirii sportive, astfel încât să poată fi cuantificate orele de antrenament (vezi Erikson 10.000 ore)

Participarea la campionatele naționale de juniori u21 atât la cele în picioare (*shiai* normal) cât și la cele de luptă la sol (*ne-waza*), alături de cupele europene de juniori sunt criteriile de calificare pentru Campionatele Europene de junior și Campionatele Mondiale de juniori.

Nominalizare pentru Campionatele Europene și Campionatele Mondiale de junior u21 ar trebui să se facă în baza următoarelor criterii:

- locul 1-4 la Campionatele Naționale de junior u21 calculate ca și Cupele Europene
- 1 medalie sau două locuri 5-7 la Cupele Europene de juniori din anul respectiv
- ocuparea locurilor 1-3 la Campionatele Europene, FOTE FOT de cadeti din anul în curs, în cazul în care categoria nu este ocupată de sportivi juniori
- ocuparea locurilor 1-8 la Campionatele Mondiale de cadeti din anul în curs, în cazul în care categoria nu este ocupată de sportivi juniori
- rezultatele anului anterior la cadeti și juniori se calculează cu 50%
- excepție fac accidentările sau problemele personale serioase ale sportivilor, ambele fiind prezentate și discutate argumentat în ședința de nominalizare

Acest proces ar trebui să se desfășoare la nivel de loturi naționale, centre de pregătire și cluburi, unde este posibilă absolvirea cantitativă a numărului de antrenamente și absolvirea calitativă a antrenamentului datorită numărului adecvat de parteneri de categorie și vârstă apropiată, sub îndrumarea antrenorilor specializați pe această categorie de vârstă.

În vederea aprofundării procesului de învățare și antrenare a judo-ului, la această categorie de vârstă se recomandă participarea la școala de antrenori de unde pot fi asimilate cunoștințe care au rol esențial în performanță. Aceste cunoștințe pot fi folosite imediat pentru cariera sportivă sau mai târziu pentru cariera de antrenor.

|                |
|----------------|
| <b>Tineret</b> |
|----------------|

Această categorie de vârstă a fost creată artificial de către UEJ și se practică numai în Europa. Ea are ca scop prelungirea perioadei de dezvoltare a sportivilor, astfel încât aceștia să poată atinge obiective motivatoare, care să fie finanțate de către anumite guverne/instituiții, cu finalizare atingerea nivelului de performanță de la seniori, cuantificat în IJF World Ranking List.

Nominalizare pentru Campionatele Europene Mondiale de tineret u23 ar trebui sa se faca in baza urmatoarelor criterii:

- locul 1-4 la Campionatele Nationale u23 sau seniori
- 1 medalie sau doua locuri 5-7 la Cupele Europene de seniori din anul respective
- ocuparea locului 1-7 la ultimul Campionat Mondial de juniori, in cazul in care categoria nu este deja ocupata de sportive la tineret u23
- ocuparea locului 1-3 la ultimul Campionat European de juniori, in cazul in care categoria nu este deja ocupata de sportive la tineret u23
- rezultatele anului anterior la juniori si seniori se calculeaza cu 50%
- exceptie fac accidentarile sau problemele personale serioase ale sportivilor, ambele fiind prezentate si discutate argumentat in sedinta de nominalizare

Acest proces ar trebui sa se desfasoare la nivel de loturi nationale, centre de pregatire si cluburi, unde este posibila absolvirea cantitativa a numarului de antrenamente si absolvirea calitativa a antrenamentului datorita numarului adecvat de parteneri de categorie si varsta apropiata, sub indrumarea antrenorilor specializati pe aceasta categorie de varsta.

|                |
|----------------|
| <b>Seniori</b> |
|----------------|

La acest nivel de varsta criterial de performata este medalia obtinuta la concursul relevant pentru cei care finateaza sportul de perfoemata. Aceasta medalie poate fi la Jocurile Olimpice, la Campionatele Mondiale de seniori, la Campionatele Europene de seniori, sau in functie de prioritatile institutiilor la Universiade samd.

Sportivii care sunt sustinuti la aceasta categorie de varsta sunt cei care au capacitatea de a castiga medalii imediate, sportivi care au capacitatea de a castiga medalii in viitorul apropiat, cat sportivi care ajuta la desfasurarea antrenamentelor sportivilor mentionati inainte (sparing).

Din punct de vedere al cuantificarii sportivilor, utilizarea IJF World Ranking List este esentiala. Atat tragerile la sorti cat si calificarea la Jocurile Olimpice se face in functie de WRL.

Dupa trecerea de la juniori la seniori, pentru a nu suprasolicita sportivii, dar si pentru a nu irosi finantele pe concursuri fara importanta in calificare olimpica, ar trebui urmate selectiile de participare la concursurile care aduc puncta WRL dupa cum urmeaza:

- Participarea la Cupele Continentale poate avea loc in urma ocuparii locurilor 1-7 la Campionatele Nationale de tineret u23 si seniori
- Participarea la Open Continentale poate avea loc in urma ocuparii locului 1-3 la Campionatele Nationale de tineret u23 sau seniori, si in urma castigarii unei medalii sau a doua locuri 5-7 la Cupele Continentale din ultimele 12 luni
- Participarea la Grand Prix poate avea loc in urma castigarii unei medalii sau a doua clasari 5-7 la Open-urile Continentale din ultimele 12 luni
- Participarea la Grand Slam poate avea loc in urma casticarii unei medalii sau a doua clasari 5-7 la Grand Prix, din ultimele 12 luni
- Participarea la Campionatele Europene de seniori poate avea loc in urma castigarii unei medalii la Grand Prix sau Grand Slam sau Master in ultimele 12 luni, sau a castigarii unei medalii la Campionatul European din anul precedent
- Participarea la Campionatele Mondiale de seniori poate avea loc in urma castigarii unei medalii la Grand Prix sau Grand Slam sau Master in ultimele 12 luni, sau a castigarii unei medalii la Campionatul European sau Mondial din anul precedent

|                  |
|------------------|
| <b>Concluzii</b> |
|------------------|

Acest proiect va fi prezentat spre dezbateri in Adunarea de Comitet Director FRJ, care se va desfasura luni 16 ianuarie 2017 la Bucuresti. Deciziile asupra acestor criterii vor fi comunicate in baza hotararilor Comitetului Director FRJ.