



Wedstrijd judo : wat wel en wat zeker niet.

Enkele trainingen voor een toernooi zal je van Peter een uitnodiging, via email of in briefvorm, krijgen.

Op deze uitnodiging staat alle info die je nodig hebt (uur van vertrek aan de sporthal, uur van weging, startuur van de wedstrijden).

Zorg dus dat je het invulstrookje zo snel mogelijk ingevuld en getekend door de ouders (voor judoka's -18 jaar) aan Peter terugbezorgt.

Geen strookje = geen deelname !

Waarom ? Omdat wij een getekende toestemming van de ouders vragen voor het deelnemen aan wedstrijden.

Heb je geen vervoer om naar dit toernooi te geraken, tracht dan eerst af te spreken met judoka's uit je eigen leeftijdscategorie. Lukt dit niet, laat dan de laatste training even weten dat je met de coaches zal meerijden.

Dit wil dus zeggen dat je op het uur van afspraak aan de sporthal moet staan.

Zorg dus dat je op tijd bent !

Wat nemen we mee ?

- Je judogi (proper gewassen en gestreken), eventueel een reserve.
- Je kleurgordel
- Je rode en witte wedstrijd gordel
- pantoffels
- een **witte** T-shirt (voor meisjes)
- Indien je lang haar hebt (ook voor jongens !) : elastiekje(s) zonder ijzeren sluiting om een dot te maken of in te vlechten, Lange staarten zijn niet toegelaten.
- Een trui of trainingspak om je spieren na de opwarming warm te houden, warme kousen.
- een lichte maaltijd
- een fles water (min. 1 liter) en eventueel sportdrank
- **je vergunning** (voor U15+) (indien je ze zelf in je bezit hebt)
- **je identiteitskaart (voor U15+)**

Zonder geldige vergunning en identiteitskaart kan en mag je niet meedoen.

Wat heb je niet nodig ?

Oorringen en piercings zijn verboden, alle vormen van 'schermen' (Ipad, Iphone, ...), zeker niet gebruiken tussen wedstrijden in.

Wat wordt er van je verwacht ?

Na de weging heb je tijd voor een lichte maaltijd en wordt er een uur afgesproken voor de opwarming.

Deze opwarming is nodig voor de doorbloeding van je spieren en om kwetsuren te voorkomen, dus een degelijke opwarming is superbelangrijk.

Na de opwarming zal de coach je reeksindeling of poule nummer meedelen.

Wanneer je wedstrijdmat bekend is, neem je je wedstrijd gordels, je trui of trainingsvest en je fles water mee naar mat. Hou dus goed in de gaten wanneer jouw reeks of poule start en zorg er voor dat je klaar staat : geconcentreerd, juiste gordel om (eerst afgeroepene is wit, de tweede is rood), je judogi in orde, je spieren warm.

Indien je de wedstrijd gewonnen hebt , ga je na het afgroeten, je naam zeggen aan de jurytafel.

Na de wedstrijd ga je even naar je coach voor een korte evaluatie van je wedstrijd en je kleedt je terug warm aan in afwachting van de volgende wedstrijd. Je blijft in de wedstrijdzone.

Moet je, door omstandigheden zeer lang wachten, laat je dan niet ontmoedigen en wacht geduldig je volgende wedstrijd af.

Indien je poule of reeks is afgewerkt, dan pas ga je even naar je ouders/supporters.

Heb je een medaille gewonnen, dan ga je naar het podium in judogi.

Nog een tip : ga nooit in discussie met een scheidsrechter, je trekt toch aan het kortste eind.

Wat wordt er van de ouders/supporters verwacht ?

Onze judoka's vinden het fantastisch dat ouders en supporters meegaan naar toernooien.

Toch vragen we, als coach, ook aan de ouders/supporters dat ze zich aan enkele regeltjes houden.

De ouders/supporters zetten zich in de tribune, want daar heb je meestal het beste zicht over de ganse zaal.

Op toernooi wordt de judoka door de coach begeleid, hij/zij zal er voor zorgen dat de judoka tijdens de wedstrijden niets te kort komt.

Na elke wedstrijd gaat de judoka even naar de coach om de wedstrijden te evalueren.

Aanmoedigen is super, coachen niet. Het is voor de judoka heel verwarrend wanneer ook de ouders/supporters de judoka's gaan coachen, de judoka weet niet meer naar wie hij/zij moet luisteren.

De judoka blijft in de wedstrijdzone tot de reeks of de poule is afgewerkt, daarna mag hij/zij uitbundig gefeliciteerd/getroost worden.

Van de judoka's en de ouders/supporters wordt verwacht dat ze deze info gelezen hebben vooraleer ze zich naar een toernooi begeven.

Wanneer iedereen deze kleine regeltjes volgt, dan wordt zo'n toernooi een leuke wedstrijddag, waar de judoka alleen maar bij kan winnen.

Veel succes !