

Till samtliga tränare och du junior/senior/veteran som vill tävla för LUGI Judo.

VISIONER & MÅL

Nästan ALLA framgångsrika idrottspersoner som lyckats inom idrott har understrykt att det är avgörande viktigt att **skriva ned sina mål** och göra en **"game plan"**, för varje mål du vill nå och sedan en plan på exakt vad du behöver göra, för att nå dem. För att lyckas som idrottsman/kvinna, måste man konkretisera sina mål. **SKRIV UPP DEM** och kanske till och med, HA EN BILD/FOTO PÅ DEM. Nu är detta ganska långt ifrån vad som sker idag, men jag försäkrar er att det underlättar om man gör detta.

För att uppnå sina mål måste man göra "Game plan", där en träningsplanering är en del, som man följer efter bästa förmåga. Gör man inte det lurar man bara sig själv och får mycket svårt att komma dit man vill. Följer man sin plan är det stor chans att man når fram, eller i alla fall nästan ända fram eller t o m längre än man drömde om. Chansen är enligt all idrottsforskning otroligt mycket större om du gör detta.

- **Identifiera det du vill**
- **Skriv ned dina mål** både kort- och långsiktiga, specificera i siffror.
- **Skriv ned en plan (game plan) för att uppnå dina mål** (med datum etc)
- **Ha disciplin och tålamod**, här måste man oftast ändra vanor för att nå sina mål
- **Visualisera vad du vill uppnå, med bilder** (skärmläckare, foto, tavla etc.)
- **Stäm av och korrigera** (ibland sätter skador och sjukdomar hinder på vägen)

Hur mycket vill du nå dina mål?

- **Prioriteringar**, man måste göra urval och fokusera på det viktigaste
- **Integritet** (att man är pålitlig, tydlig och uppriktig)
- **Positiva ändringar** (att man är villig att utveckla sig)
- **Att ha de rätta tanket, attityden**
- **Disciplin** – Man måste hålla sig till planen om man ska gå framåt.

PLANERING ÄR A & O

Nu är snart dags för vårterminen 2016 och i december kommer utkast av kalendarier har presenterats på tränarmötet för någon vecka sedan. Ni som vill tävla på den högre nivån (SM och uppåt) bör planera er träning lite bättre än vad som kanske görs i dag. **Tävlingar** och **läger** måste läggas in i var och ens kalender **i god tid**, så det inte dyker upp intresseanmälan och i sista stund.

Om man planerar i tid går det utmärkt att kombinera skola och träning, men man måste offra lite av den sociala verksamheten, med vänner, fester, fritid och andra sociala tillställningar. Det här måste vi bli bättre på så att vi kan planera in er träning- och tävlingsaktiviteter innan terminen startar. Man bör minst ha ett halvårs planering i förväg.

TRÄNINGSNÄRVARON

Vi är inte så många ambitiösa eller tävlande i dag, men vi är en av de få klubbarna i syd-sverige som kan erbjuda kvalitativ träning fler kvällar i veckan, men då måste vi fylla grupperna lite mer än vad som görs i dagsläget. Jag vill påminna om ne-wazaträningen på fredagar som kan vara en ypperlig träning för de flesta. Under veckan hinner vi oftast inte med tillräckligt med ne-waza som ofta blir lite försummad. Man hinner helt enkelt inte med tillräckligt med mattkamp här. Klubben har för många år sedan varit överlägset bäst i n-w om man jämför med andra svenska klubbar där vi oftast vann i mattkamp. Men nu har trenden vänt lite grann och vi behöver förbättra oss här igen. Om man är stark och trygg i mattan medför det även att ens stående förbättras då man vågar satsa på kasten och fullfölja i större utsträckning (man blir inte rädd för att hamna i underläge).

Nedan har ni **klubbens krav** på hur mycket man ska **träna och tävla** för att bli uttagen till olika nivåer. Vad som är viktigt är också att **man kan inte bara välja att tävla den högsta nivån** och tex vara med på SM men inte Syd-Cupen. **De mindre tävlingarna är "obligatoriska" och det är ju här man får matchrutinen och matchträning**, som faktiskt är avgörande om man ska vinna något överhuvud taget.

LUGI Judos krav för uttagning (distrikt-, regions-, riks- och internationella tävlingar)		
Tävlingar;	Träning;	Övrigt;
Distriktstävlingar <i>DM, Skåneserien</i>	Judoträning 1-2 ggr/vecka.	
Regionstävlingar <i>(Syd-Cupen)</i>	Judoträning minst 2 ggr/ vecka	
Rikstävlingar <i>(SM, National Cup etc.)</i>	Judoträning minst 3 ggr/ vecka.	Närvara vid landslagsläger (el liknande) och delta i distrikt- och region-tävling som klubben deltar i. Ett stort plus (+) är om man för träningsdagbok.
Internationella tävling;	Judoträning minst 3-4 ggr/vecka. Dessutom ska man ha regelbunden kompletterande träning (styrka och kondition) med i sin planering.	Närvara vid landslagsläger (el liknande) och delta i distrikts och region- och rikstävlingar som klubben deltar i. +Föra träningsdagbok.

Det är inget krav, men ett stort + om man för träningsdagbok.

- 1) Huvudtränare i varje grupp ansvarar för uttagning till tävling.
- 2) Uttagningen sker enl. följande kriterier
 - **Träningsintensitet** se ovan
 - **Inställning/vilja och ambition hos den aktive.** (Man ska inte bara "vara där", utan det är naturligtvis inställningen på träningarna och att man "visar" att man satsar).

Det är tränarna som "tar ut" till tävlingarna (och skriver upp de aktivas på anm. listan). Det är det upp till de ansvariga tränarna att **"ta ut"** de som han/hon anser sig vara kvalificerade. Ibland kan det ju vara så att någon varit frånvarande, av **"giltiga själ"** och då gör man en bedömning utefter detta.

Förutom ovanstående är det självklart också ett krav från klubben att man **ska** ställa upp på våra egna evenemang när de anordnas. Det har inte uttryckligen skrivits ut för att man inte ansett att det skulle behövas, men om man deltar på de här externa tävlingarna som klubben står för den största kostnaden för, **ska** man också vara med och hjälpa till på LUGI Events, Europacupen, DM, Syd Cup eller annat större evenemang klubben står som värd för.