



Hoe judo fit ben jij?

Voor elke judoka op de trainingsstage van BUSHi Arnhem op 28 en 29 december 2018 is het mogelijk om een gratis fysieke basismeting te krijgen!

De metingen worden verzorgd door onze partner **Vitex**. Middels testen kunnen we de verschillende fysieke componenten meten die van invloed zijn op de judoprestaties.

De metingen zijn op te delen in een basis- en een volledige meting.

Basis meting:

Lichaamssamenstelling	heeft voornamelijk betrekking op de verdeling van spieren en vet in het lichaam. Belangrijk is hierbij de verhouding tussen lengte, gewicht en vetpercentage.
Flexibiliteit	het vermogen van een gewricht om door zijn volledige bewegingsbereik te bewegen, wat belangrijk is voor de uitvoering van de sporttechnieken.
Balans & Coördinatie	het vermogen om rechtop te blijven of de controle te houden over lichaamsbeweging en een belangrijk onderdeel van veel sportvaardigheden.
Wendbaarheid & Snelheid	het vermogen om snel de lichaamshouding of -richting van het lichaam te veranderen.

Volledige meting (wordt niet verzorgd tijdens de stage):

Kracht	het vermogen om een reeks spiercontracties te herhalen zonder vermoeid te zijn.
Power	geef de mogelijkheid om een maximale kracht uit te oefenen in zo kort mogelijke tijd, zoals bij het versnellen, springen, trekken, duwen en gooien met een snelheidscomponent van fitness.
Uithoudingsvermogen	het vermogen om continu te oefenen voor langere tijd zonder vermoeid te worden.

De resultaten van een evaluatietest kunnen worden gebruikt om:

- Toekomstige prestaties te voorspellen
- Ontwikkelpunten aan te geven
- Verbeteringen te monitoren
- Trainingsprogramma te evalueren
- Een gezonde lifestyle te stimuleren
- De atleet in de juiste trainingsgroep te plaatsen
- De atleet te motiveren