

## Träningsprogram för Judodomare

Liksom en elitsatsande Judoka måste en Judodomare, som vill förbereda sig inför sina uppgifter, ha ett träningsprogram som genomförs regelbundet. Nedan följer några råd och anvisningar från RDK.

1. **Träna judo** regelbundet, så ofta som möjligt, och håll Dig uppdaterad om Judons tekniska utveckling ("nya" kast och fasthållningar m.m.). Kan Du inte själv träna (på grund av skada, ohälsa eller hög ålder) kom till dojon och bedöm Dina klubbkamraters kast/tekniker vid randoriträningen.
2. **Döm tävlingar** så ofta som möjligt, oavsett nivå på tävlingen och oavsett om betalning utgår eller inte.
3. **Repetera** regelbundet olika avsnitt i IJF:s Tävlingsregler och de olika dokument om regeländringar som alla finns publicerade på RDK:s hemsida. **Tänk på att domaren är den som måste kunna reglerna bäst!** Läs regelbundet igenom olika avsnitt av Referee Manual (Domarmanualen) och fundera på hur Du själv uppfyller de krav på en domare som anges i den!
4. Titta på **Judo-TV** på IJF:s och EJU:s hemsidor när det visas World Cup-, Grand Prix-, Grand Slam-, EM- och VM-tävlingar. På dessa sändningar visas den bästa internationella Judon med dagens Judoprofiler.
5. Repetera **IJF:s och RDK:s DVD-skivor** då och då för att hålla Dig uppdaterad om bedömningarna av svåra situationer på judomattan.
6. För att kontrollera att Du utför de olika tecknen korrekt **se Dig själv i en spegel** och tänk Dig att Du dömer i en match.
7. Försök **spela in på video** när Du dömer tävlingar och analysera därefter Dina insatser, gärna tillsammans med Din mentor eller med någon kollega.
8. På resan till en tävling, **diskutera med kollegorna** hur Ni ska agera i olika situationer. På hemresan, låt var och en **analysera** sin insats och ge kollegorna tillfälle att kommentera vad som hänt under tävlingsdagen.
9. **Deltag** på alla fortbildningar och Riksdomarkonferensen och deltag/medverka gärna på en domarkurs vid lämpligt tillfälle. Det ger en bra repetition och Din insats kan också vara värdefull för nybörjarna.
10. **Läs** IJF-domarnas rapporter från internationella tävlingar. De publiceras på SJF:s hemsida och innehåller direkt information om bl.a. regeltolkningar från EJU och IJF.