



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

Judo 5

ONTWIKKELINGSFASEN in JUDO

Er zijn vier fasen:

- De Basisfase
 - A. 8 tot 10 jaar
 - B. 11 tot 14 jaar
- De Uitbouwfase
14 tot 17 jaar
- De Aansluitingsfase
18 tot 20 jaar
- De Topsportfase
Vanaf 20 jaar.

De Basisfase A

Deze fase wordt gekenmerkt door een aantal aspecten:

- De vaardigheden zijn eenvoudig en niet complex.
- De technieken zijn grove motorische en geen fijn-motorische.
- Niets mag schadelijk zijn voor gezondheid en groei.
- Alle activiteiten zijn gericht op het aërobe vermogen.
- Technieken worden in ontspannen bewegingspatronen gebracht.
- Veel aandacht moet worden besteed aan het valbreken. Valbreken is de ziel van het judo. Angst voor het vallen belemmert de judo-ontwikkeling daar de aanvalsdurf wordt belemmerd als men angst heeft om overgenomen te worden.
- De ontwikkeling van het zelfvertrouwen, de eigenwaarde, de onderlinge interactie en de samenwerking krijgt veel aandacht.
- De leraar/trainer mag 100% inzet eisen, maar de jeugd moet plezier hebben.
- De juiste kijk op winnen en verliezen moet worden bijgebracht.
- In deze leeftijdsfase veelvuldig stimuleren en vooral het goed kunnen uitvoeren van de techniek moet worden bejubeld. (Dit is in deze fase belangrijker dan winnen, winnen moet niet voorop staan.)
- Specialisatie moet worden vermeden.
- In deze fase niet teveel competitie en de aard van de competitie moet ingehouden zijn, bijvoorbeeld clubcompetitie en interclubcompetitie.
- In deze leeftijdsfase neemt de jeugd deel aan andere sporten.
- Gezonde eetgewoonten worden bijgebracht.
- Meisjes en jongens kunnen in deze fase nog competitie met elkaar maken.



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

De Basisfase B

- Verfijnde en meer ingewikkelde technieken bijbrengen.
- In het laatste gedeelte van deze fase kan een begin worden gemaakt met anaërobe arbeid en sub-maximale krachttraining.
- De judoka moet zijn bewegingsvaardigheden blijven oefenen en er kan al een serieuze voorbereiding van wedstrijden zijn.
- De judoka moet blijven bouwen aan de ontwikkeling van het zelfvertrouwen en eigenwaarde.
- Winnen is nog steeds geen beslissende factor; de techniekontwikkeling moet voorop staan.
- Het is in deze fase nuttig om groepsdoelen en beperkte individuele doelen te stellen.
- Specialisatie moet nog steeds niet worden bevorderd, alhoewel de leraar/trainer de voorkeurtechnieken al wel kan onderscheiden.
- Er kunnen in deze fase meer wedstrijden worden gemaakt, bijvoorbeeld op regionaal en districtsniveau. Deze wedstrijden moeten goed georganiseerd zijn.
- In het laatste gedeelte van deze fase kan een begin worden gemaakt met tactische en strategische vorming.
- Meisjes en jongens moeten geen competitie meer met elkaar maken in deze fase.

Samenvatting:

- De basistechnieken moeten worden aangeleerd.
- De technieken kunnen in beweging worden aangeleerd.
- In het eerste gedeelte van de fase moet echt judo-onderwijs worden gegeven; in het tweede gedeelte kan al worden begonnen met judotraining.
- De wedstrijden zijn kort en goed georganiseerd, oplopend van club en interclub naar regionaal en districtsniveau.
- Centraal staat:
Techniek ontwikkeling en ervaring opdoen.



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

De Uitbouwfase

Alle reeds eerder genoemde componenten komen in deze fase terug en er worden een aantal andere onderdelen toegevoegd.

- Het proces van verfijning wordt voortgezet.
- De bewegingsvaardigheden worden uitgebreid.
- Het concentratievermogen moet worden vergroot.
- De nadruk blijft liggen op 100% inzet en de ontwikkeling van zelfvertrouwen en eigenwaarde.
- Tactisch en strategisch moet de judoka verder worden ontwikkeld.
- Groepsdoelen en individuele doelen moeten nadrukkelijker worden gesteld.
- Specialisme wordt ontwikkeld.
- Technisch gezien moet men veel aandacht besteden aan volgtechnieken in verschillende richtingen en aan overname technieken.
- In deze fase wordt gerichte krachttraining ingebracht.
- Een begin kan worden gemaakt met krachthoudingsvermogen.
- In deze fase neemt men deel aan districtstoernooien, nationale toernooien, nationale kampioenschappen en aan internationale wedstrijden.
- Het judo-onderwijs is overgegaan in judotraining en de standaard-wedstrijdtraining kan worden gebruikt.
- Centraal in deze fase:
Resultaat maken op basis van techniek.



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

De Aansluitingsfase

- Eerder genoemde componenten worden verder ontwikkeld.
- De krachtraining wordt gericht op het individu. Individuele programma's worden gemaakt en aangeboden.
- De zelfstandigheid en het verantwoordelijkheidsgevoel van de judoka moeten worden ontwikkeld.
- Het goed kunnen omgaan met spanning en ontspanning wordt steeds belangrijker in deze fase en de judoka moet daarin worden getraind.
- Er moet worden getraind in concentratietechnieken.
- Het zelfvertrouwen en het gevoel voor eigenwaarde moeten voortdurend worden ontwikkeld.
- De trainer/coach moet 100% inzet eisen, want de judoka heeft nu duidelijk gekozen en moet dus de gevolgen aanvaarden.
- Specialisatieontwikkeling is nu zeer belangrijk.
- De judoka doet mee aan veeleisende topsportwedstrijden en het winnen van wedstrijden is het belangrijkste doel.
- Technisch gezien is de aansluitingsfase een voortzetting van de uitbouwfase, maar deze fase is meer individueel gericht.
- Variëren, combineren, verbinden en overnemen zijn de belangrijkste accenten in deze fase.
- De trainer/coach stelt een jaarplan op en houdt daarbij rekening met:
 - a. De gevorderdheid van de groep
 - b. Doelen en tussendoelen
 - c. Statistische gegevens
 - d. Nationale en internationale ontwikkelingen.
- Centraal in deze fase:
Nationaal en internationaal resultaat maken, ook op het niveau van EK en WK junioren, en ervaring opdoen bij senioren.



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

De Topsportfase

- De fase wordt gekenmerkt door **HOE** en **WANNEER**.
- Ervaring opdoen met spanningregulatie zowel fysiek als wel mentaal.
- Kumi kata moet worden verfijnd en versterkt.
- Reflexen moeten worden getraind.
- Specialiteiten moeten worden verbeterd en in relatie worden gebracht met specifieke kumi kata en ook met andere technieken.
- Anticiperen op de actie en de reactie van de tegenstrever, ook en vooral in kumi kata.
- Het moment moet worden geschoold: in de tijd maar ook in gebruik van de juiste techniek.
- De positie op de mat moet worden verbeterd.
- In deze fase vindt ook de overgang van junior naar senior plaats. Dit gaat vaak gepaard met een enorme terugslag. Subtiel en voorzichtig omgaan met alle aspecten, ook met de technische aspecten, is de beste methode om door deze periode te komen.
- De topsportfase is sterk individueel gericht. Veel persoonlijke aandacht aan de judoka geven is belangrijk.
- Judo is een individuele sport en de judoka is sterk gericht op zichzelf, zonder dat de judoka veel aandacht heeft voor groepsprocessen. Functioneel participeren in de groep is wel wenselijk, omdat men elkaar nodig heeft om te trainen.
- In de topsportfase is nauwkeurige en deskundige periodisering wenselijk en om resultaat te behalen zelfs noodzakelijk.

Met dank aan al mijn leraren, specialisten, collega's en vooral alle judoka die ik mocht begeleiden en coachen.

Willem Visser



Bronnen en inspirerende professionals:

Van der Horst, Cobben, Abe, Saitoh, Yamashita, Uemura, Sugawara, Morioka, Murata, Hosokawa, Komata, Takahashi, Nakamura, Kasuga, Kawashima, Kariya, Brousse, Besson, Rougé, Ruska, Geesink, de Cree, Barta, Vachun, Viser, Lascau, McConnell, Snijders, Sins, Hoogendijk, Boersma, Odinot, van Dijk, Klok en vele anderen.

Literatuur:

