



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

Judo 8

De topsporttypes

Het op het juiste moment **ageren** of **reageren** wordt onmiddellijk in de sport geëvalueerd. In feite is de geleverde prestatie of wanprestatie de evaluatie.

De prestatie is de som der delen van de voorbereiding.

In de topsport wordt het resultaat meteen kenbaar gemaakt, er wordt meteen afgerekend. Er kan onduidelijkheid zijn hoe men moet handelen: wanneer ageren, wanneer reageren, wanneer offensief, wanneer defensief.

Na meer dan 25 jaar coachen in het topjudo heb ik de volgende analyse van types gemaakt (en met enige nuancering kan men deze types ook herkennen in andere takken van sport).

In het judo kunnen we twee typen onderscheiden:

1. **De aanvallende judoka: offensief, agerend.**
2. **De afwachterende judoka: reagerend.**

In de tweede categorie is nog een onderscheid te maken:

- a. de signaalreflecterende judoka
- b. de intuïtief reflecterende judoka

De kenmerken van de offensieve judoka:

- Een of twee en maximaal drie zeer explosieve aanvalstechnieken. (Meer is absoluut niet mogelijk, omdat de judoka al de tijd nodig heeft om deze technieken optimaal operationeel te houden.) Verdere techniekontwikkeling is bij dergelijke judoka zeer moeilijk.
- Het uithoudingsvermogen, algemeen en specifiek, is meestal zeer goed en de kracht is toereikend.
- Het zijn meestal extraverte types, snel afgeleid en men moet hen als coach verplichten zich afte zonderen bij het leveren van prestaties.
- Het vermogen om in te spelen op de tegenstrever en van daaruit opereren (anticiperen) is gering en in oefensituaties doet anticiperen stukkend aan.
- In absolute prestatiesituaties moet alles, als vooraf voorzien, verlopen anders komen er problemen.
- Van tevoren blijft het moeilijk inschatten waar men de spanning niet meer aan kan.



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

De kenmerken van de signaal-reflecterende judoka:

- Matige techniek, meestal het gevolg van waarnemingsstoornissen en daarmee gepaard gaande inschatting.
- Een slechte timing vanwege ritmestoring (onjuiste balans tussen spanning en ontspanning).
- Een zeer groot algemeen en specifiek uithoudingsvermogen en een zeer grote kracht. Deze onderdelen worden ook graag door dit type getraind.
- Eigenzinnig en “een holle gevoeligheid”.
- Men reageert alleen op zintuiglijk waarneembare zaken.
- Men maakt weinig gebruik van mogelijkheden die andere bieden.
- Trainingsinzet zeer hoog.
- Plezierig in een team.
- Neiging tot overbelasting.

De kenmerken van een intuïtief reflecterende judoka:

- Perfecte technische vaardigheid en de beheersing over een groot scala van technieken.
- Soepel en creatief.
- Zeer ritmisch, een goede timing. Uit dat geheel blijkt dat de spanningregulatie goed is.
- Toereikende kracht en uithoudingsvermogen.
- Emotioneel en primair reagerend.
- Vrijbouter: soms is dwang noodzakelijk om hem in het gareel te houden.
- Kan ongenadig en gevoelloos zijn.

Als deze judoka zich laten leiden en als ze het vermogen ontwikkelen en gebruiken om hun emotie en primair reageren te controleren, dan zijn deze judoka de besten.

Naast rekening houden met het type van de topsporter is het ook goed om te onderkennen wat zijn gedrevenheid is.

Bijvoorbeeld:

- wil men presteren
- wil men zich meten met de tegenstrever
- wil men zichzelf toetsen
- wil men leren
- wil men zich selecteren
- wil men zich identificeren
- wil men avontuur, spanning
- wil men aanzien verwerven
- wil men geld
- of wil men gewoon plezier



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

Tot slot:

De oude **Socrates** zei over zijn coachactiviteiten:

“ Ik ben een soort geestelijke verloskundige: ik kan mensen helpen om iets te begrijpen, maar ik kan niet zelf voor het begrip zorgdragen. Je kunt een vrouw helpen een kind ter wereld te brengen, maar je brengt dat kind niet zelf ter wereld”.

Voor een topsportcoach betekent dat:

Je kunt topsporters helpen bij het leveren van een prestatie, voor en tijdens de prestatie, maar de topsporter zelf levert de prestatie en niemand anders!

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, Rouge, Ruska, Geesink, de Cree, Barta, Vachun, Viser, Lascau, McConnell, Sniijders, Sins, Hoogendijk, Boersma, Odinet, van Dijk, Klok en vele anderen.

Literatuur:

