



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

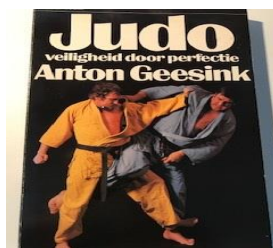
Judo 9

Veiligheid door Perfectie

In 1977 verscheen er een boek van de hand van Anton Geesink met de titel “Veiligheid door Perfectie”.

Op de voorpagina Anton Geesink die, in een blauwe judogi, een migi uchi mata uitvoert, die door Leo de Vries, in een gele judogi, wordt geblokkeerd op een manier die vele judoka van nu niet kennen en ook tai sabaki is duidelijk zichtbaar!

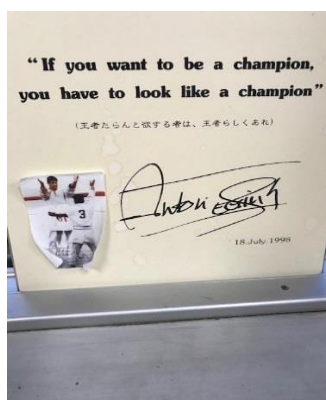
Gelukkig is van het experiment met gekleurde judogi alleen blauw overgebleven, want er was al genoeg ‘lawaaai en bonte kermis’ in de ontwikkeling van Judo.



In dit artikel gebruik ik de titel van het boek, niet omdat er nu een boekbespreking volgt, maar omdat ‘Veiligheid door Perfectie’ een uitstekende oneliner is van Anton Geesink die in deze tijd, 2024, nog zeer wel van kracht is.

(Overigens zijn er nog wel meer oneliners van Anton Geesink, zoals: “Je mag een eigen mening hebben, maar deze moet wel dezelfde zijn als die van mij”, Anton Geesink; een mening bevindt zich vaak midden op de lijn tussen onwetendheid en kennis.....

Een andere, altijd zeer goed te gebruiken, oneliner en helaas ook in onbruik geraakt is: “If you want to be a champion, you have to look like a champion” ook een zeer waardevol gezegde van Anton Geesink, die zelfs als inspiratie-afbeelding in de Kokushikan Universiteit hangt; de Kokushikan die onder andere de Olympische Kampioenen Saitoh, Ucheshiba en Suzuki heeft opgeleid. Overigens staat daar in het zicht van de dojo een boom, die daar door Anton Geesink is gepland en die nu letterlijk is uitgegroeid tot een groot symbool.....)





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

‘Veiligheid door perfectie’ impliceert, terecht, dat imperfectie tot onveiligheid kan leiden. Onveiligheid kan dus de oorzaak zijn van een blessure. Perfectie is een garantie voor veiligheid!

In een vorig artikel heb ik geschreven over ‘Hazumi & Ikioi’, over ‘essentie & hulpmiddelen’. De essentie in judo is techniek en de hulpmiddelen zijn vormen van kracht en uithoudingsvermogen. Zonder al teveel het vorige artikel opnieuw te herhalen is het hier wel noodzakelijk om nog eens te stellen, dat de hulpmiddelen de essentie nooit mogen overschaduw, omdat Judo dan onherkenbaar wordt en vooral omdat Judo daarvoor niet ontwikkeld is. Of men nu spreekt over Judo als pedagogisch spel, als sport, als Olympische sport of als bewegings-culturele activiteit, altijd moet Judo doordrongen blijven van de specifieke, unieke en grote waarden, die zo kenmerkend zijn voor Judo. Perfectie houdt, in Judo, in, dat techniek en beweging optimaal, geconditioneerd naar Judo, moeten worden ontwikkeld. Dat geldt niet alleen voor aanvalstechniek, maar ook verdedigingstechniek.

Het internationale wedstrijdreglement heeft bijvoorbeeld kani basami en waki gatame vanuit staande positie om veiligheidsredenen verboden.

(Overigens is het aan de kennis en verantwoordelijkheid van de scheidsrechter om over waki gatame uit staande positie te oordelen en daarin worden, ook internationaal, grove fouten gemaakt.)

In het benoemen van de essentie van Judo maak ik onderscheid in techniek en beweging; niet te scheiden en wel te onderscheiden. Beiden verdienen aandacht om nader beschreven te worden.

In mijn boek ‘Kodokan Go Kyo no Waza’ en in de artikelen die op de website van IMAF KODOKAN JUDO worden gepubliceerd, beschrijf ik werptechnieken, ik geef een fundamentele voorbereidende beweging bij iedere worp aan en de biomechanica wordt middels een tekening verklaard. (Naast die fundamentele voorbereidende bewegingen zijn er ook andere voorbereidende bewegingen mogelijk!)

In de totaalopleiding van een judoka hoort dus ook de specifieke houdings- en bewegingsvorming voor Judo, zoals shizen tai, jigo tai, kumi kata, tai sabaki, shintai, kuzushi, tsukuri.

Volledige beheersing van shizen tai, jigo tai, kumi kata, tai sabaki, shintai, kuzushi, tsukuri en het perfect kunnen uitvoeren van nage waza en ne waza geven stabiliteit aan de judoka. Het overmatig aandacht besteden aan kumi kata en geen aandacht besteden aan shizen tai, jigo tai, tai sabaki, en shintai, en weinig aandacht besteden nage waza en ne waza is een grote tekortkoming in judo-onderwijs en judotraining!

(In het boek « le judo, évolution de la compétition » van Patrick Vial, Daniel Roche en Claude Fradet wordt kumi kata beschreven op pagina 15 t/m 53. ISBN 2-7114-0748-9)

In een totaalopleiding wordt de judoka zodanig ontwikkeld, dat deze in staat is om ‘geconditioneerd’ te ageren in en te reageren op iedere situatie. Er moet een automatische balans zijn en er is niet de minste onvolkomenheid mogelijk; *snel en adequaat inspelen op steeds wisselende situaties, veelal beperkt door tijd en ruimte* en meester blijven over de situatie.



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

Perfekte techniek-uitvoering alleen is niet voldoende; ook houding en beweging moeten perfect zijn, zowel in aanvallend als in verdedigend opzicht.

Voor een perfecte judo-techniek, voor een perfecte judo-houding en voor een perfecte judo-beweging, voor **die** ontwikkeling is de leraar/coach verantwoordelijk; vooral de leraar die de basisvorming heeft onderwezen, getraind en geleid.

Dat betekent dus dat de leraren die de basisvorming ‘doen’ zeer deskundige leraren moeten zijn. Judo is een ongekend gecompliceerde bewegingsvorm en ook de intelligentie van de leraar speelt een grote rol in dezen, omdat de basis van biomechanica, dynamica en logica ‘geprojecteerd’ moet worden op het individu, het individu dat altijd verschillend is. (In de opleiding van leraren hoofdzakelijk bezig zijn met ‘zitvoetbal’, ‘haasje over’ en ‘kindertjes kata’ leidt niet tot de deskundigheid die vereist is om judoka perfect op te leiden.)

Als een judoka geblesseerd raakt, dan **moet** de leraar of coach zich verantwoordelijk voelen voor de basisvorming; techniek, houding, beweging. Ook als een judoka een wedstrijd verliest moet de leraar of coach zich verantwoordelijk voelen, ook in het geval van mentale tekortkomingen van de judoka!

Een judoka die verliest of geblesseerd raakt vanwege een omissie in de basisvorming mag daarvoor de leraar, die de basisvorming geleid heeft, verantwoordelijk achten. Evenzo goed als dat men de krachttrainer of conditietrainer, die verkeerd periodiseert, verantwoordelijk mag achten.

Als een judoka zwaar geblesseerd raakt, bijvoorbeeld door onjuist bewegen (niet geconditioneerd judo-bewegen) dan is niet hij of zij, maar de leraar en/of de coach verantwoordelijk.

En bovenstaande leidt tot de gevolgtrekking, dat de verantwoordelijken voor opleidingsprogramma's niet meer kracht, maar meer intelligentie in de opleidingsprogramma's moeten brengen.

Hoe hoger het niveau van judo-beoefening is, des te specifiek, diepgaander en individueler de begeleiding moet zijn.



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

Dit keer speciale dank aan mijn leraren: Sensei J. Vanderhorst (zeven jaar de basisleraar van Anton Geesink), Sensei Wim Cobben en Sensei Ichiro Abe.

En zoals altijd 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:

