



Lange termijn ontwikkeling in sport en fysieke activiteit -
toepassing in judo

1. Inleiding

Op de Algemene Vergadering van Judo Vlaanderen werd voor het eerst gesproken over een meerjarenontwikkelingsplan en het Long Term Athletes Development Model (LTAD - model). In deze tekst geven we alvast wat meer informatie over dit van oorsprong Canadees model en de wijze waarop dit model in de ons omringende grote judo-landen wordt gekaderd in hun visie rond judobeoefening.

1.1 Missie Judo Vlaanderen

Judo Vlaanderen stelt zich als missie het uitdragen en promoten van de judosport en haar universele waarden op een manier die toegankelijk is voor iedereen, ongeacht de individuele mogelijkheden en ambities.

Deze doelstellingen wil Judo Vlaanderen bereiken door judobeoefening te faciliteren op alle niveaus: zowel recreatief, competitief als topsport. De middelen om deze doelen te bereiken zijn het creëren en het bewaken van een gunstig klimaat zodat een laagdrempelige instap mogelijk wordt gemaakt, waarin iedere judobeoefenaar zich thuis kan voelen en zich maximaal kan ontplooiën.

Samengevat kunnen we stellen dat Judo Vlaanderen alle judoka's van start tot einde, gedurende de volledige ontwikkeling, wil ondersteunen.

1.2 Leerlijn of ontwikkelingslijn?

Binnen Judo Vlaanderen zijn trainers en judoka's sinds jaar en dag vertrouwd met de leerlijn judo. De leerlijn omsluit de eindtermen voor het behalen van een graad. In functie van de ontwikkeling van een jonge judoka en zijn technische vaardigheden spreken we in het bijzonder over de leerlijn van 6e tot 1ste Kyu.

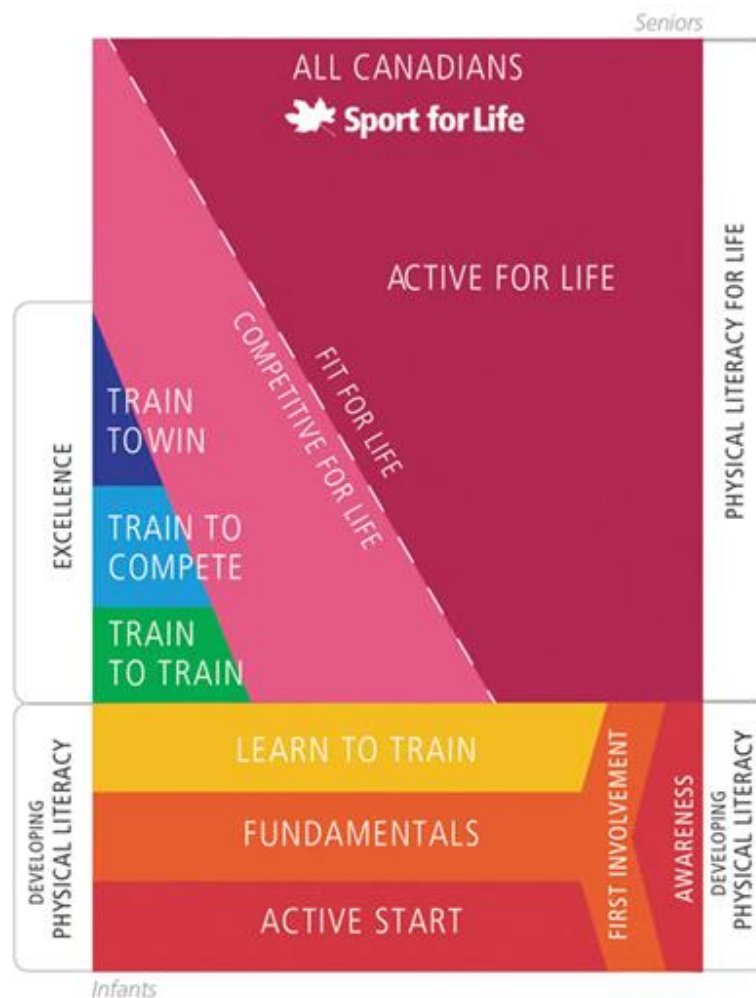


Figuur 1: Leerlijn Judo Vlaanderen.

Naast deze leerlijn kennen we ook de ontwikkelingslijn van jonge sporter tot volwassen (top)sporter. Binnen de sport spreken we voornamelijk over de ontwikkeling van lichaam en geest aangevuld met de sociaal - emotionele ontwikkeling. Het merendeel van de Vlaamse unisportfederaties zijn met deze ontwikkelingslijn reeds aan de slag gegaan. Zo heeft Rugby Vlaanderen bijvoorbeeld een duidelijk uitgewerkte ontwikkelingslijn voor zijn sporters met aansluitend een zeer mooi uitgewerkt vormingsplan.

1.3 Naar een integrale aanpak

De leerlijn en ontwikkelingslijn worden in de praktijk vaak als twee afzonderlijke trajecten beschouwd. We spreken dan wel eens van het technische traject (of het gradientraject, de huidige leerlijn judo) en het wedstrijdtraject. Op basis van bestaande literatuur en gefundeerde argumenten uit diverse toepassingen in binnen- en buitenland willen we deze gescheiden trajecten samen brengen en toewerken naar een eigen lange termijn judo-ontwikkelingsmodel of meerjarenontwikkelingsplan. Levenslang sporten en het zich ontwikkelen tot topsporter zijn beiden het resultaat van het groeien en samengaan van verschillende deelaspecten (technisch, cognitief, sociaal-emotioneel, fysiek...) binnen een integrale aanpak/strategie. Die integrale aanpak/strategie menen we terug te vinden in het “Long Term Athletes Development Model (LTAD - model)”. Dit model kent reeds toepassingen in verschillende andere Europese judo-landen. In punt 3 en 4 gaan we hier verder op in.



Figuur 2: Lange termijn ontwikkeling in sport en fysieke activiteit.

2. De integrale aanpak aan de hand van het LTAD-model: trainen op maat van het ontwikkelingsniveau.

Het LTAD-model van Balyi en Hamilton (2004) is van oorsprong een Canadees model en door vele nationale sportbonden erkend als één van de meest aangewezen modellen om ook de sportspecifieke ontwikkeling in kaart te brengen. Het verdeelt de loopbaan van een sporter in verschillende fases. Dit model benadrukt de ontwikkeling op lange termijn en streeft naar levenslang plezier beleven en betrokkenheid bij het uitvoeren van de sport. Het ondersteunt enerzijds de mogelijkheid zich te ontwikkelen tot topsporter en anderzijds de mogelijkheid om levenslang te bewegen en te sporten vanuit recreatieve beweegredenen en/of gezondheidsperspectieven.

Centraal in dit model staat het aanleren en oefenen van de juiste zaken op het juiste moment. Wellicht is dit het eerste trainingsmodel voor jeugd dat rekening houdt met de individuele verschillen in maturiteit. Niet de kalenderleeftijd maar de biologische leeftijd van de sporter is bepalend. Ieder kind doorloopt de verschillende fases tot volwassen sporter op zijn of haar eigen tempo. De timing en omvang van elke fase kan van kind tot kind of van individu tot individu sterk verschillen.

In de eerste 3 fasen (Active start, “Fun”damentals en Learn to train) of ontwikkeling van de fysieke geletterdheid (Physical literacy) wordt sterk ingezet op een brede ontwikkeling met nadruk op plezierbeleving (“fun”). Men wil op deze manier een sterke basis creëren om de sporter voldoende kennis en vaardigheden mee te geven zodat de waarden van sport en fysieke activiteit levenslang kunnen meegenomen worden. Het biedt de sporter een sterke uitgangspositie voor zijn of haar verdere ontwikkeling als individu.

Bij aanvang van fase 4 (Train to train) maakt de sporter een keuze richting topsport (Excellence) of richting recreatieve sportbeoefening (Physical literacy for life). Deze keuze is voor sporters vaak bepalend in hun levenslange betrokkenheid in de sport. Sporters die kiezen voor meer recreatieve sportbeoefening volgen verder de weg richting levenslange sportbeoefening en maken sneller de overstap naar fase 7 (Active for life of Competitive for life). Sporters die topsport ambiëren doorlopen verder fase 5 (Train to compete) en fase 6 (Train to win).

Voor meer uitgebreide theoretische informatie over dit model verwijzen we naar de toegevoegde referenties aan het eind van het artikel.

3. Het LTAD-model en zijn toepassing in judo.

Het model werd reeds door heel wat judofederaties uitgeschreven/toegepast. Zowel in Canada, Nederland, Groot-Brittannië als Frankrijk vinden we heel sterk uitgewerkte voorbeelden.

Het spreekt voor zich dat Canada een voorloper is in het toepassen van dit model. Als voorbeeld geven we uit elke fase enkele sportspecifieke richtlijnen mee, omschreven door Judo Canada.

| | |
|--|---|
| Active start Judoka's U7 | <ul style="list-style-type: none"> • Judogelateerd spel. • Nadruk op motorische vaardigheden en bewegingspatronen. • Enkel ruimte voor aangepaste randrivormen ne-waza. • Activiteiten zijn niet competitief en moedigen deelname aan. <p>...</p> |
| Fundamentals Judoka's U9 | <ul style="list-style-type: none"> • Plezier door judogelateerd spel. • Ontwikkel en verfijn bewegingsvaardigheden (klimmen, werpen, vangen,.... • Beheers bewegingsvaardigheden alvorens judovaardigheden te introduceren. • Leer basis houdgrepen en bevrijdingen. • Nadruk op ukemi en ne-waza. <p>...</p> |
| Learning to train part 1 Judoka's U11 | <ul style="list-style-type: none"> • Versterk reeds geleerde judovaardigheden. • Leer en ontwikkel nieuwe judovaardigheden. • Leer nieuwe houdgrepen en bevrijdingen. • Technische ontwikkeling volgens de Judo Canada Kyu Syllabus. • Nadruk op spelvormen en algemene fysieke ontwikkeling. • Fairplay en ethisch gedrag. <p>...</p> |
| Learning to train part 2 Judoka's U13 | <ul style="list-style-type: none"> • Versterk (basis)judovaardigheden. • Leer en ontwikkel nieuwe judovaardigheden. • Perfectioneer gekende technieken. • Technische ontwikkeling volgens de Judo Canada Kyu Syllabus. • Rekening houden met de groeispuurt voor het trainen van fysieke eigenschappen zoals de aërobe uithouding. • Fairplay en ethisch gedrag. <p>...</p> |
| Train to train Judoka's U15 | <ul style="list-style-type: none"> • Versterk (basis)judovaardigheden • Technische ontwikkeling volgens de Judo Canada Kyu Syllabus. • Ontwikkel tactiek en strategisch vermogen. • Nadruk op training, niet op competitie. • Rekening houden met de groeispuurt voor het trainen van fysieke eigenschappen. <p>....</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Train to compete Judoka's U17, U20</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Optimalisatie van de judospecifieke vaardigheden en individuele trainingsplanning. • Ontwikkeling van de tokui waza (4 - 8 technieken). • Introduceer, ontwikkeling en verfijn jaarlijkse minstens 4 nieuwe technieken voor tachi waza(aanval en verdediging) en ne waza (aanval en verdediging) ... <p>...</p> |
| <p>Train to win Judoka's 18+</p> | <p>Voortzetten van de ontwikkeling en verbetering voor optimale prestatie.</p> |
| <p>Active for live Instap op alle leeftijden</p> | <p>Judo Canada geeft een uitgebreide lijst aan aanbevelingen mee in functie van judoka's die instappen op verschillende leeftijden. Ook voor het begeleiden van judoka's die uit een traject naar topsport komen en zich moeten heroriënteren geeft Judo Canada richtlijnen.</p> |

Deze tekst werd vertaald vanuit de Engelstalige informatie waardoor de gebruikte terminologie en betekenis hierachter kan verschillen. Voor verdieping in dit model verwijzen we naar de website van Judo Canada (<https://judocanada.org/long-term-athlete-development-model/>).

Judobond Nederland werkte in 2018 zijn Meerjarenopleidingsplan uit en beschrijft een volledige visie van beginnend judoka tot allround topjudoka, met nadruk op de weg naar topsport. Zij hanteren een onderverdeling in verschillende leerlijnen: de leerlijn techniek, fysiek, tactiek en wedstrijden, prestatiegedrag, voeding en gewicht, dopingvrije sport. Dit plan is een uitgebreid document waarin per fase en voor elke leerlijn doelstellingen, oefeningen en toelichting worden gegeven. Bekijk alvast het filmpje waarin Judo Bond Nederland zijn MJOP voorstelt. (Trailer JBN meerjarenopleidingsplan : <https://www.youtube.com/watch?v=ydRCsF3Z-LI>)

De British Judo Association gaat nog wat verder in de indeling en bepaling van de ontwikkelingsniveaus en leeftijden. Zij onderzochten en bepaalden de verschillen in ontwikkelingsleeftijden in functie van de gewichtsklassen (LW - low weights, MW - middle weights en HW - high weights) waar vooral duidelijke verschillen zichtbaar worden vanaf fase 3 "Train to train". De algemene bepalingen liggen in dezelfde lijn als deze van Judo Canada en Judobond Nederland.

De Fédération Française de Judo omschrijft een opleidingsplan met minimaal te behalen judotechnische objectieven en judogelateerde ontwikkelingsdoelen. Ze omschrijft de ontwikkeling in 4 fasen die in grote mate overeenkomen met de eerste fasen van het LTAD - model: l'éveil Judo (4 tot 6 jaar), l'initiation (6 - 9 jaar), le perfectionnement global (9 - 12 jaar) en le perfectionnement individualisé (12 - 15 jaar). In elke fase wordt voorafgaand aan de judogelateerde doelen uitgebreid ingegaan op de fysieke, sociaal-emotionele en mentale ontwikkeling van de judoka. Voor elke fase werd een uitgewerkt boek uitgebracht. Deze reeks begint met een eerste ruime omschrijving in het boek "Méthode pédagogique en judo".

4. Besluit: Het LTAD-model als vertrekpunt voor het meerjarenontwikkelingsplan Judo Vlaanderen.

Elk van de 4 besproken buitenlandse federaties werkte vanuit het LTAD-model aangeboden algemene kader, een sportspecifiek traject uit dewelke logischerwijs heel veel raakpunten hebben, maar waar ook elke toepassing verschillende accenten en bijzonderheden omvat. Deze 4 toepassingen zijn voor Judo Vlaanderen interessante referenties om ons ons eigen lange termijn judo-ontwikkelingsmodel vorm te geven en verder uit te werken in een meerjarenontwikkelingsplan.

We willen de judoka ondersteunen in zijn ontwikkeling tot (top)sport met als doel een levenslange betrokkenheid in het judo. Het LTAD-model biedt een algemeen kader voor deze uitwerking. Dit model houdt rekening met de sporter als individu en stelt een levenslange sportbeoefening als doel. Het gaat ruimer dan enkel de technische leerlijn en omvat ook fysieke, sociaal-emotionele, morele en cognitieve aspecten. In de wetenschappelijke literatuur is er wat fysieke ontwikkeling betreft reeds een aanvulling op dit LTAD-model beschikbaar, nl. het Youth Physical Developmental Model van Loyd en Oliver. Een model dat ook zeker samen met bijkomende recente wetenschappelijke achtergrond en reeds verworven ervaring en kennis over het judo in Vlaanderen moet meegenomen worden in deze oefening.

Een eigen meerjarenontwikkelingsplan met het algemene LTAD-model als vertrekpunt zal een belangrijke basis worden om de kwaliteit van onze opleiding en training te blijven garanderen. Een breed gedragen toepassing doorheen de judo Vlaanderen organisatie zal helpen om toe te werken naar en te slagen in onze eerder geformuleerde missie om judobeoefening in Vlaanderen op alle niveaus laagdrempelig en kwaliteitsvol te faciliteren.

5. Referenties

Atletiekunie.nl.(2019). LTAD-model als vertrekpunt,

<https://www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/trainer-en-coach/downloads-trainer-en-coach>

Balyi I., Hamilton A. (2004) Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. Victoria BC (Canada): National Coaching Institute British Columbia & Advanced training and Performance Ltd.

British Judo Association, Long Term Player Development.

Callan M. (2020), The Science of Judo, 57 - 66.

Fédération Française de Judo(2014), Méthode pédagogique en judo.

Ford P., De Ste Croix M., Lloyd R., Meyers R., Moosavi M., Oliver J., Till K. & Williams C. (2011) The Long-Term Athlete Development Model: physiological evidence and application. Journal of Sports Sciences, 29, 384-402.

Gezond Sporten Vlaanderen (2020), Toolbox ontwikkelingsgericht trainen,

<http://www.gezondsporten.be/leeftijdstool/>

Instructeur B Ju - jitsu Module 2 (2019), Talentontwikkeling in Ju-Jitsu.

Judo Canada (2006), LTAD judo stages, <https://judocanada.org/long-term-athlete-development-model/>

Judobond Nederland (2018), Meerjarenopleidingsplan.

Lloyd R.S. & Oliver J.L. (2012) The Youth Physical Developmental Model: a new approach to long-term athlete development. Strength and Conditioning Journal, 34, 61-72.

McNarry M., Barker A., Lloyd R.S., Buchheit M., Williams C. & Oliver J. (2014) The BASES expert statement on trainability during childhood and adolescence. The Sport and Exercise Scientist, 41, 22-23.

Rugby Vlaanderen. Overzicht vormingsplan (2016),

<https://rugby.vlaanderen/opleidingen/vormingsplan/overzicht-vormingsplan/>

Sport for Life Society (2019), Long-term development in sport and physical activity 3.0,

<https://sportforlife.ca/portfolio-view/long-term-development-in-sport-and-physical-activity-3-0/>