JUDO

Vlaanderen

Positief terug op de mat! – Veilig en verantwoord

Leen Dom

JUDO Vlaanderen

Waarom veilig en verantwoord?

MAANDAG 26 APRIL 2021 3

Sportclubs slaan alarm over conditie verlies kinderen én daling nieuwe inschrijvingen

Als hij maar weer voetballer wordt

Een jaar coronacrisis heeft de leerachterstand bij de kinderen zo doen oplopen dat we de zomervakantie maar moeten inkorten, zeggen experts. Maar de sportachterstand dreigt even dramatisch te worden, nu veel jongeren een dik jaar nauwelijks hebben kunnen trainen of wedstrijdjes spelen. Bovendien merken ze bij de sportclubs een fikse terugval in het aantal nieuwe inschrijvingen. "Het is herbeginnen van onder nul." TOM LE BACO

VOETBALCLUBS

2019 4.085* 2020 3.544 2021 1.181

*Aantal nieuwe (jeugd)spelers in eerste kwartaal, (voor het eerst lid geworden van een club)

BASKETBALCLUBS

2020 49.221 2021 47.952

*Aantal jeugdleden

ATLETIEKCLUBS

2019 14.834* 2020 13.777 2021 11.352

*Aantal jeugdleden

GYMFED

2019 134.696* 2020 128.342*

*Aantal leden, niet specifiek jongeren. Gegevens 2021 niet beschikbaar

Minder fit, minder goed

Wat doet dat met een jonge sporter, een jaar geen scherpe tackle kunnen doen in een voetbalmatch, een jaar geen salto over de bok uitvoeren of dik twaalf maanden geen driepunters door de basketring gooien? "De bres die corona geslagen heeft in de sportontwikkeling van onze kinderen is enorm", zegt Bob Browaeys, directeur Sport bij Voetbal Vlaanderen. "Ik zie het zeer somber in. Dit zal jaren nazindderen."

Het afgelopen coronajaar is er door de beperkingen en lockdowns een geweest van veel nietsdoen, af en toe herbeginnen en weer stoppen. Min-twaalfjarigen hadden nog geluk: zij mochten de afgelopen maanden al met z'n tienen indoor sporten. "Maar veel tieners zijn al maanden verstoken van elke vorm van sport", zegt Robin Ramakers van de Vlaamse Sportfederatie. "Dat is echt nefast."

"Portugees onderzoek toont aan dat de fysiek en motoriek van jongeren twintig tot dertig procent achteruit is gegaan tijdens de vijf maanden lockdown daar", zegt professor bewegingswetenschappen Matthieu Lenoir (UGent). "Hoe ernstig dat is? Dat is de normale vooruitgang die je boekt in een jaar tot anderhalf jaar tijd. Ik denk dat het besef in Vlaanderen hoig niet goed is doorgedrongen hoe erg dat is."

Het hangt van sport tot sport af, zegt Koen Umans van Basketbal Vlaanderen. "Wij hebben het geluk dat je in basket in een periode van pakweg vier jaar heel veel kan leren. Dat kan je dus nog goedmaken als daar een jaar van tussen is gevallen. Maar jonge turners, jonge tennissers, die moeten van in het begin de juiste vaardigheden leren en die evolutie mag niet onderbroken worden, anders groei je nooit door tot een bepaald niveau."

Nieuwe sportertjes vallen weg

Je moet er dus vroeg mee beginnen, en dat dreigt fors tegen te vallen de komende tijd. "Wij zien dramatische cijfers in het aantal jongeren dat zich de afgelopen maanden voor het eerst heeft aangesloten bij een club", zegt Bob Browaeys van Voetbal Vlaanderen. Over de populairste sporten samen gaat het over duizenden minder nieuwe inschrijvingen. De mama of papa van een nieuwe Eden Hazard of Nafi Thiam in spe wacht dus af. Wordt er volgend seizoen wel gespeeld en getraind? Wat als ze weer eens lidgeld betalen voor een hobby die door de coronabeperkingen op niets uitdraait?

"Die gastjes van zes, zeven, acht jaar leren nochtans cruciale dingen", zegt Browaeys. "Oog-voetcoördinatie. De baan van de bal kunnen inschatten. Het spel lezen."

"Ook bij ons is het stilgevallen", zegt Koen Umans van Basketbal Vlaanderen. "We lopen meer dan duizend inschrijvingen achter. Zien we die gastjes ooit terug in de basketzaal?"

Talent moeilijker te spotten

En wat met de echte jonge toppers: hebben die ook zoveel achterstand opgelopen? "In de topsportscholen hebben de leerlingen nog vrij normaal kunnen trainen", zegt Heidi Van Rooy, directeur van de topsportschool in Wilrijk, die 220 leerlingen telt verdeeld over acht sporten. "Maar er zijn natuurlijk geen wedstrijden geweest."

En daar wringt het schoentje. "Een match voor een kind, dat is een boost vanjeweleste: voor de motoriek, voor de techniek, voor de motivatie", zegt Bob Browaeys. Maar die waren er dus zelden. Internationale wedstrijden of tornooien waren er al helemaal niet. Vind ze dan maar, de absolute toppers en diamanten die nog niet ontdekt waren. "We gaan zeker talenten verloren hebben", zegt Owen Malone van de Vlaamse Atletiek Liga.

Minder ontdekt talent en minder goed getrainde jongeren: dat worden dan slechte WK's, binnen pakweg een jaar of acht? "Het zal iets minder zijn qua talent en prestaties", zegt Ramakers. "Nu, elk land heeft met corona gekampt. Al zijn wij soms strenger geweest dan andere landen. In Spanje zijn de basketcompetities voor de jeugd bijvoorbeeld nooit stilgelegd. De verschillen zullen later misschien duidelijk worden."

Risico op blessures

Het lijkt simpel: als er nu achterstand is, dan moeten de jongens en meisjes maar wat harder trainen vanaf het moment dat het weer mag. "Zo werkt het niet", zegt Malone. "Absolute topjongeren die tot 20 uur per week trainen, die kan je niet een paar maanden 40 uur per week laten trainen. Zo snel maak je dat niet goed. En ook de grote groep daarachter zal niet zomaar dubbel zo hard kunnen trainen."

Want dan ben je binnen de korste keren geblesseerd. Daar vrezen ze ook in het basket voor: dat tieners als losgeslagen veulens weer gaan trainen en meteen pezen gaan scheuren of knieën verdraaien. "We gaan onze trainers daar extra attent op maken", zegt Koen Umans. "We gaan na hoe we zo optimaal mogelijk kunnen trainen zonder meteen blessures te riskeren."

Dat zijn dan zij die wel terugkeren. "Hoeveel zullen er gewoon niet meer afkomen?" vraagt Robin Ramakers van de Vlaamse Sportfederatie zich af. "Je zal een tweedeling krijgen: zij die wel verder hebben kunnen trainen, zo goed en zo kwaad ze kunnen. Die krachtoefeningen gedaan hebben en hun conditie onderhouden hebben. Zij die dat niet gedaan hebben, zullen zien: *Oei, ik kan niet meer mee.* Dat is de groep waarvan we bang zijn dat we ze gaan verliezen."

Sportzaal is een vaccinatiecentrum

Hoe "normaal" zal het seizoen zijn vanaf pakweg september in het basket, voetbal of volleybal? "We hopen toch echt dat we vanaf dan van een gewone werking kunnen uitgaan", zegt Robin Ramakers. Dan zet de hele machinerie zich weer in gang: trainingen, kantines die opengaan, vrijwilligers die de truitjes wassen en coaches langs de lijn. Alhoewel. "De eerste signalen bereiken ons dat het ook niet eenvoudig wordt om alle trainers terug te lokken", zegt Koen Umans. Want de coach van een gemiddeld ploegje dat twee keer per week traint 's avonds, en dan in het weekend ook nog eens op pad is, die heeft een ander leven leren kennen het afgelopen jaar. Die is misschien met de koersfiets beginnen te rijden, of heeft wandelen met vrouwlief ontdekt. "Laat ons zeggen dat die misschien andere opportuniteiten hebben gezien in hun leven", zegt Umans. "Er is werk aan de winkel om hen aan boord te houden."

Er is zelfs werk aan de winkel om überhaupt het veld op te kunnen. In Poperinge kregen ze bij de plaatselijke basketclub de melding dat hun zaal helaas een vaccinatiecentrum was geworden. "Nog tot 31 oktober", zegt voorzitter Marc Van Kemmel. "Tk ben vandaag gevaccineerd in de zaal waar mijn club niet meer binnen kan tot de herfst."

Dat is zo in talloze gemeenten; sporthallen zijn ingepalmd als vaccinatiecentrum, de vraag is tot wanneer. "We zullen sowieso moeten inbinden", zegt Van Kemmel. "We kunnen in het zaaltje ernaast terecht, maar dat is niet groot genoeg voor officiële wedstrijden. Dus denken we nu aan een turnzaal van de school, waar we nog nieuwe lijnen zouden moeten verven. Maar snel normaal hervatten? Neen, ik zie het niet."

Het afgelopen jaar was er een van veel nietsdoen, af en toe herbeginnen en weer stoppen. Experts vrezen dat de condine van de kinderen een serieuse duik heeft genomen.

Positief terug op de mat! – Veilig en verantwoord

Leen Dom

Gevolgen van de lange break

- U13 zijn actief gebleven, maar verschillende onderbrekingen + beperkt in aantal hobby's
  - Kinderen zijn nog niet terug gekomen of zijn nog maar net herbegonnen
  - Minder bewogen dan in een normaal jaar
  - Geen wedstrijden
  - Graadexamens vaak anders verlopen
  - …

⇒ **Achterstand in ontwikkeling**

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat! – Veilig en verantwoord

Leen Dom

Gevolgen van de lange break

- 13+ trainen buiten, maar pas vanaf mei MET contact
  - Vele judoka's 13+ zijn "nog" niet teruggekeerd
  - Minder bewogen dan in een normaal jaar
  - Geen wedstrijden
  - Graadexamens vaak anders verlopen

⇒ **Achterstand in ontwikkeling**
⇒ **Twijfels over fysieke fitheid**

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat! – Veilig en verantwoord

Leen Dom

Gevolgen van te enthousiaste opstart

- Overbelasting
- Niet of anders getraind - blessures

- Frustraties
  - Trainers – judoka's beginnen met achterstand, judoka's gaan onvoldoende vooruit
  - Judoka's – kunnen niet volgen, presteren niet, judo loopt niet vlot, achterstand gordelexamens,….

=> Teleurstelling
=> Drop out

=> Taak van de trainer wordt nog belangrijker!

JUDO Vlaanderen

Luister naar jouw judoka’s!

Mentaal welzijn.

Voorzichtige en gestage trainingsopbouw!

Pas de trainingsintensiteit en opbouw aan.

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat! - Buitentrainingen

Leen Dom

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat! - Buitentrainingen

Leen Dom

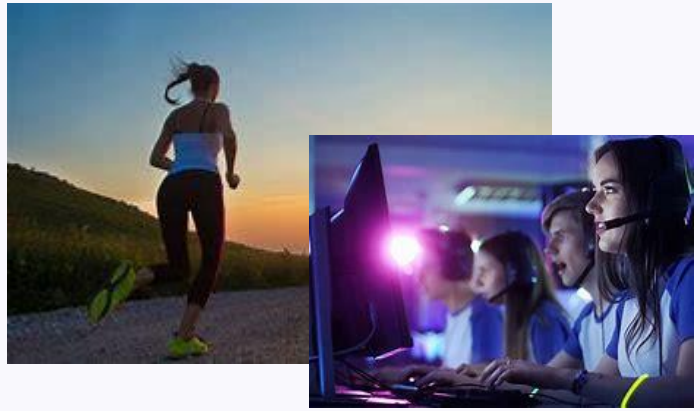
- Buitentrainingen.
  - Lichaam weer in beweging zetten. Fysieke fitheid verbeteren.
  - Lichaam weer klaar maken voor het echte judo. (in de dojo)
  - WEER JUDO DOEN.

- Lange break

  ⇒ **Wat is de fysieke fitheid van jouw judoka's? Beginsituatie?**

  ⇒ Extra aandacht voor letselpreventie!

  ⇒ Werk judospecifiek waar het kan.



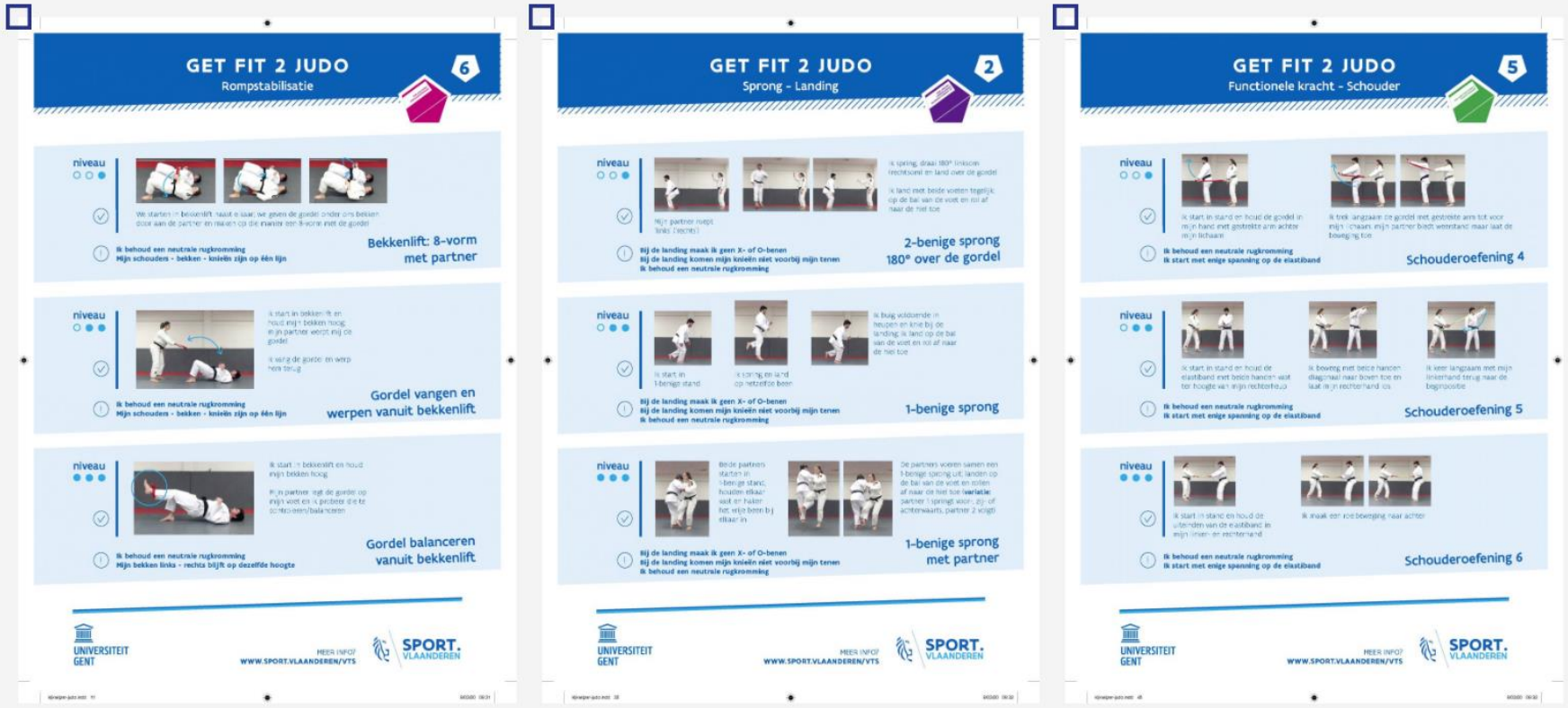
JUDO Vlaanderen

Get Fit 2 Judo - Judo Vlaanderen

https://www.judovlaanderen.be/engagement/trainer-coach/get-fit-2-judo/

HET VOLLEDIGE GET FIT 2 JUDO PROGRAMMA

KIJKWIJZERS GET FIT 2 JUDO



ENG 20:15 05/03/2021

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat! - Buitentrainingen

Leen Dom

- Opbouw: tips
  - Maak een weekplanning. Zorg voor een opbouw in je schema.
  - Belastbaarheid – belasting: stap voor stap
  - Extra aandacht voor opwarming (10’-20’) en cooling down (5’ –20’)
  - Werk in elke training judospecifiek!

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat! - Buitentrainingen

Leen Dom

- Fysieke basiseigenschappen: aandachtspunten
  - Uithouding: Lang en rustig naar korter en intensiever
  - Lenigheid (en beweeglijkheid) - licht statisch/dynamisch stretchen
  - Kracht: Get fit 2 judo!
    - Functionele krachttraining, eigen lichaamsgewicht
    - Rompstabilisatie en balanstraining
  - Evenwicht
  - Coördinatie
  - Snelheid: gecontroleerd

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

- Judobewegingen met partner
- Impact op het lichaam: vallen, weerstand, complexe bewegingen
- Beweeglijkheid - lenigheid
- Gewrichten, spieren, pezen zijn de belasting niet meer gewoon.

- Gevoelige gewrichten?
  - Schouders
  - Ellebogen
  - Polsen en vingers
  - Rug
  - Nek

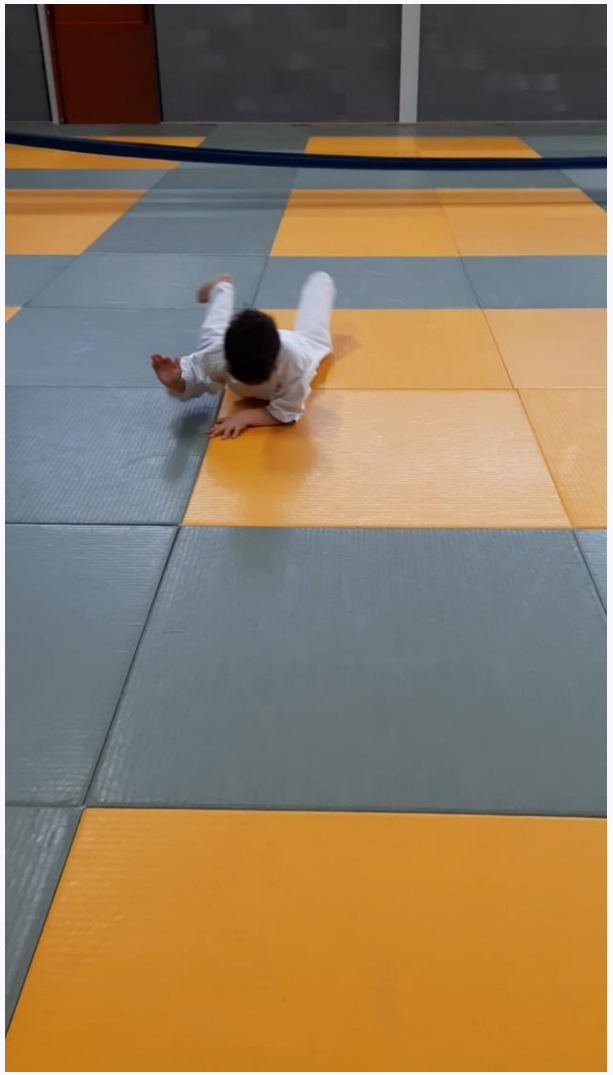
⇒ **Blessurepreventie**
⇒ **Voorzichtige opbouw**

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

- Back to basics



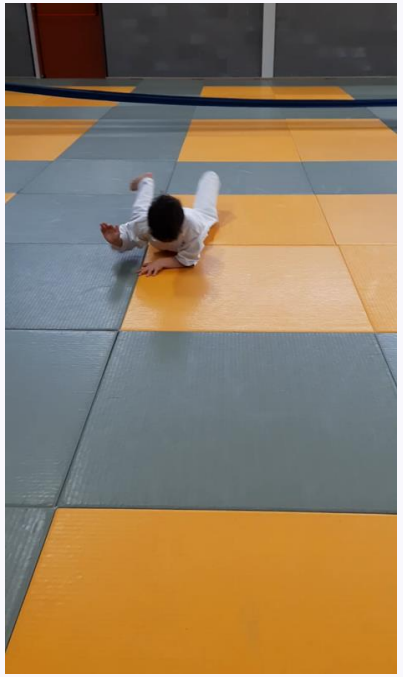
JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

- Bewegingsvaardigheden
  - Kruipen, springen en landen, vangen en werpen, roteren(rollen), trekken en duwen, heffen en dragen,..
- Judovaardigheden
  - Shisei
  - Kumi Kata
  - Shintai en tai-sabaki
  - Kuzushi
  - Tsukuri
  - …

  - Kyoshi
  - Tai-sabaki
  - …
  - …

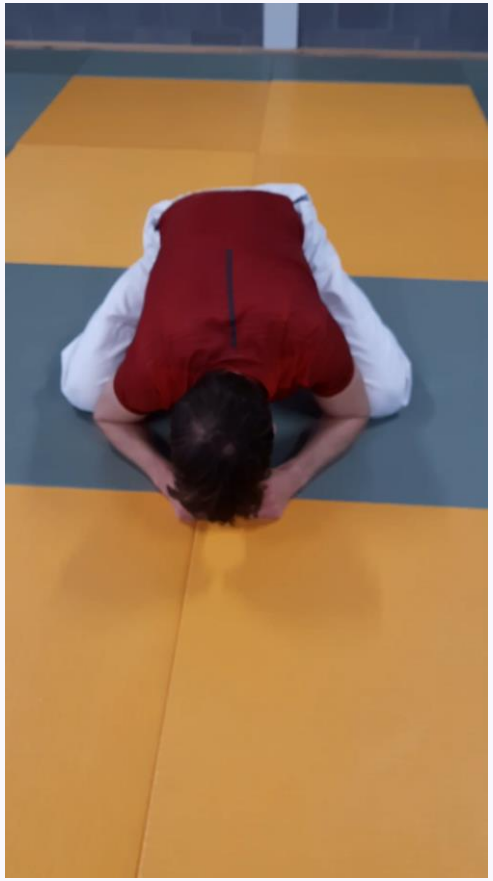


JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

- Bewegingsvaardigheden en judovaardigheden



Judospecifiek

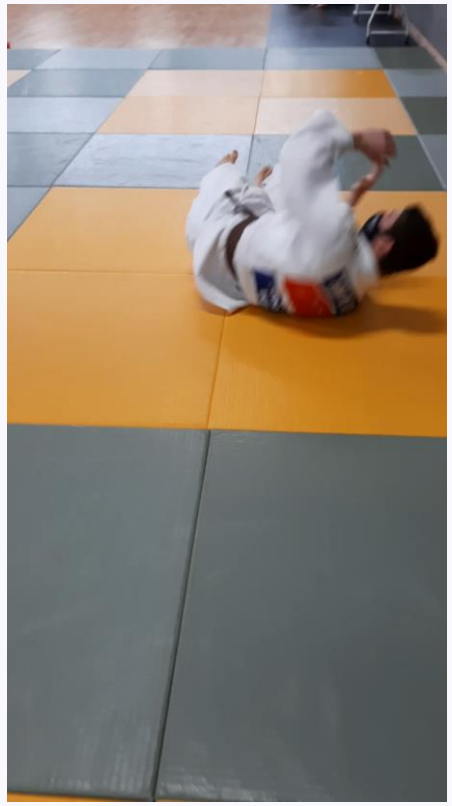
⇒ en creatief

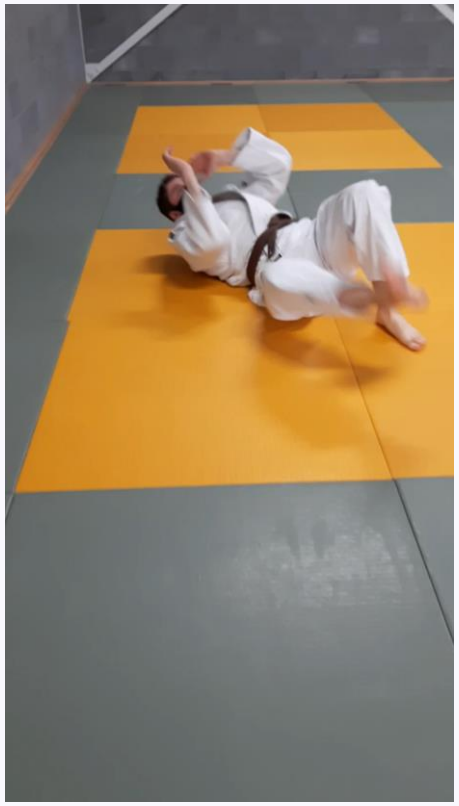
JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

- Bewegingsvaardigheden en judovaardigheden





Judospecifiek

⇒ en creatief

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

- Bewegingsvaardigheden en judovaardigheden

Judospecifiek

⇒ en creatief

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

- Bewegingsvaardigheden en judovaardigheden
  - Oefenvormen
  - Spelvormen!

  - Kampen

Judospecifiek
=> en creatief

JUDO Vlaanderen

Beginsituatie!

Ontwikkelling – doelen lange termijn!

Bewegen - judo voelen - techniek – intensiteit - … PLEZIER!

JUDO Vlaanderen

U13	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Basis	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**
Randori ne-waza	Bewegings-vaardigheden Judovaarigheden	Judovaardigheden	Judovaardigheden Yako soku geiko	Yako soku geiko Randori	Randori	Randori +
Randori tach-waza	Basisverplaatsingen	Kuzushi Uchi-komi	Uchi-komi	Nage-komi	Yako-soku-geiko	Randori
Vallen	Rollen	Rollen Vallen	Rollen Vallen met hindernis	Nage-komi	Yako-soku-geiko	Kakari-geiko Randori
Kumi-kata	Basisverplaatsingen + houding	KK per twee statisch	Basisverplaatsingen - KK per twee	Spelvormen	Spelvormen	Spelvormen
Uchi-komi	Basisverplaatsingen	Kuzushi Lage intensiteit – beperkt aantal – gesloten vorm	Lage intensiteit – beperkt aantal – gesloten vorm	Lage intensiteit – gesloten vorm	Lage intensiteit – open vorm	Intensiteit hoger – gesloten vorm
Nage-Komi	Basisverplaatsingen	Uchi-komi	Lage intensiteit – beperkt aantal – gesloten vorm	Lage intensiteit – gesloten vorm	Lage intensiteit – open vorm	Open en gesloten vorm – intensiteit +

Beginsituatie en ontwikkeling

13+	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Basis	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Judovaarigheden**	**Judovaarigheden**
Randori ne-waza	Bewegings-vaardigheden Judovaarigheden	Judovaardigheden Yako soku geiko	Yako soku geiko Randori	Randori	Randori +	Randori +
Randori tach-waza	Basisverplaatsingen Kuzushi	Kuzushi Uchi-komi	Uchi-komi	Uchi-komi	Yako-soku-geiko Kakari-geiko	Randori
Vallen	Rollen	Rollen Vallen	Rollen Vallen met hindernis	Nage-komi	Yako-soku-geiko Kakai-geiko	Randori
Kumi-kata	Basisverplaatsingen + Houding	Basisverplaatsingen KK per twee	Basisverplaatsingen KK per twee	Spelvormen	Spelvormen	Spelvormen Kampvormen
Uchi-komi	Basisverplaatsingen Kuzushi	Kuzushi Lage intensiteit – beperkt aantal – gesloten vorm	Lage intensiteit – gesloten vorm	Lage intensiteit – open vorm Intensiteit hoger – gesloten vorm	Open en gesloten vorm – intensiteit +	Open en gesloten vorm – intensiteit +
Nage-Komi	Basisverplaatsingen	Uchi-komi	Lage intensiteit – beperkt aantal – gesloten vorm	Lage intensiteit – gesloten vorm	Lage intensiteit – open vorm Intensiteit hoger – gesloten vorm	Open en gesloten vorm – intensiteit +

Beginsituatie en ontwikkeling

30+	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Basis	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Bewegings-vaardigheden en Judovaarigheden**	**Judovaarigheden**	**Judovaarigheden**
Randori ne-waza	Bewegings-vaardigheden Judovaarigheden	Judovaardigheden Yako soku geiko	Judovaardigheden Yako soku geiko	Judovaardigheden Yako soku geiko	Yako soku geiko Randori	Randori
Randori tach-waza	Basisverplaatsingen Kuzushi	Kuzushi Uchi-komi	Uchi-komi	Uchi-komi open vorm	Nage-komi gesloten vorm	Nage-komi open vorm
Vallen	Rollen	Rollen Vallen	Rollen Vallen met hindernis	Rollen Vallen met hindernis	Nage-komi	Yako-soku-geiko Kakai-geiko
Kumi-kata	Basisverplaatsingen + Houding	Basisverplaatsingen - KK per twee	Basisverplaatsingen - KK per twee	Spelvormen	Spelvormen	Spelvormen Kampvormen
Uchi-komi	Basisverplaatsingen Kuzushi	Kuzushi Lage intensiteit – beperkt aantal – gesloten vorm	Lage intensiteit – gesloten vorm	Lage intensiteit – open vorm Intensiteit hoger – gesloten vorm	Lage intensiteit – open vorm Intensiteit hoger – gesloten vorm	Open en gesloten vorm – intensiteit +
Nage-Komi	Basisverplaatsingen	Uchi-komi	Uchi-komi	Uchi-komi open vorm	Lage intensiteit – beperkt aantal – gesloten vorm	Lage intensiteit – open vorm

Beginsituatie en ontwikkeling

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

- Judospecifieke opbouw
  - Bewegingsvaardigheden en judovaardigheden
  - Basis naar complexer
  - Lage impact naar hoge impact
  - Lage intensiteit naar hoge intensiteit
  - Gesloten naar open

=> Lange termijn

Beginsituatie en ontwikkeling

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

- Fysieke basiseigenschappen: aandachtspunten
  - Uithouding: Lang en rustig naar korter en intensiever
  - Lenigheid (en beweeglijkheid) - licht statisch/dynamisch stretchen
  - Kracht: Get fit 2 judo!
    - Functionele krachttraining, eigen lichaamsgewicht
    - Rompstabilisatie en balanstraining
  - Evenwicht
  - Coördinatie
  - Snelheid: gecontroleerd

⇒ Judospecifiek

⇒ Lange termijn

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: veilig en verantwoord

Leen Dom

- Online tool voor sporten na Corona: https://www.gezondsportenvlaanderen.com/newsitem.php?id=47

- **Mentaal welzijn:** http://www.gezondsporten.be/leeftijdstool/
  - PLEZIER!
  - Luister naar judoka's, ouders,…
  - Signaleer en bespreek
  - …

- Sportouder: https://www.judovlaanderen.be/sportouders-kennismakingstraject/

JUDO Vlaanderen

Luister naar jouw judoka’s!

Voorzichtige en gestage trainingsopbouw!

PLEZIER - FUN

JUDO Vlaanderen

Positief terug op de mat: terugkeer naar de dojo

Leen Dom

- https://www.judovlaanderen.be/engagement/trainer-coach/veilig-en-blessurevrij-terug-naar-de-dojo/Veilig en blessurevrij terug naar de dojo! - Judo Vlaanderen

JUDO Vlaanderen