



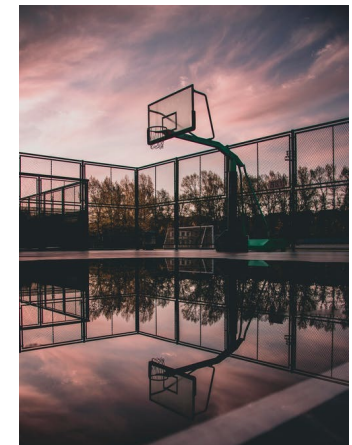
Opleidingsdag Judo - Groeimodel

Zwijndrecht 15/06/2024

Cedric Arijs & Jolan Kegelaers

Kennismaking

- MSc. Klinische Psychologie (VUB)
- PhD in sportpsychologie
- Professor gezondheidspsychologie
- Onderzoek in sport- en prestatiepsychologie
- Prestatiepsycholoog Judo Vlaanderen
- Actief basketbalspeler



Kennismaking

- MSc. Klinische Psychologie (UGent)
- MSc. Sport & Exercise Psychology (Greece & Germany)
- Erkend tabakoloog
- Ervaringsleren in en met de natuur (Howest & PXL)
- Praktijkassistent UGent

- Psychologie van prestatie & gezondheid



Kennismaking



Agenda

- Achtergrond mentale leerlijnen
- Waarden
- Mentale vaardigheden
- Langetermijn ontwikkelingsmodel

Leerlijn mentale ontwikkeling

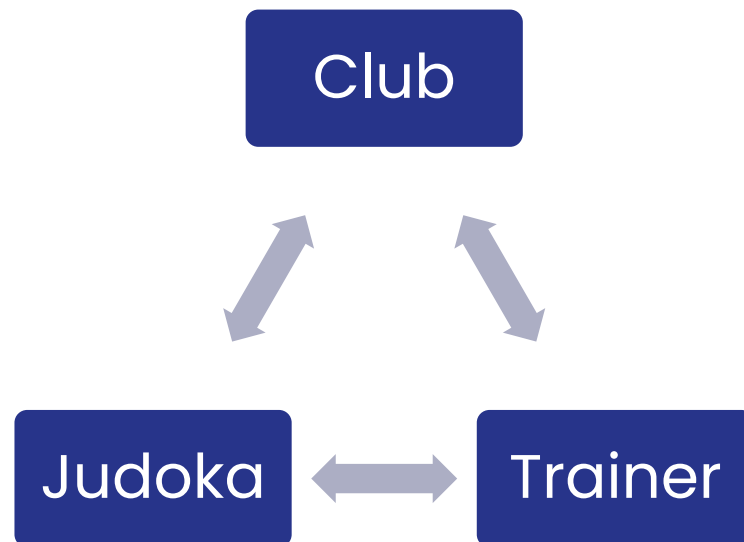
- Waarom een leerlijn?
 - Fysiek (KLUSC), tactisch, technisch & mentaal
 - Mentale fitheid
- Doel mentale leerlijn = leren omgaan met en aansturen van gedachten, gevoelens en gedrag



Evenwichtsoefening trainers

- Maatschappelijke rol VERSUS sportieve doelstellingen

- Invloed van:



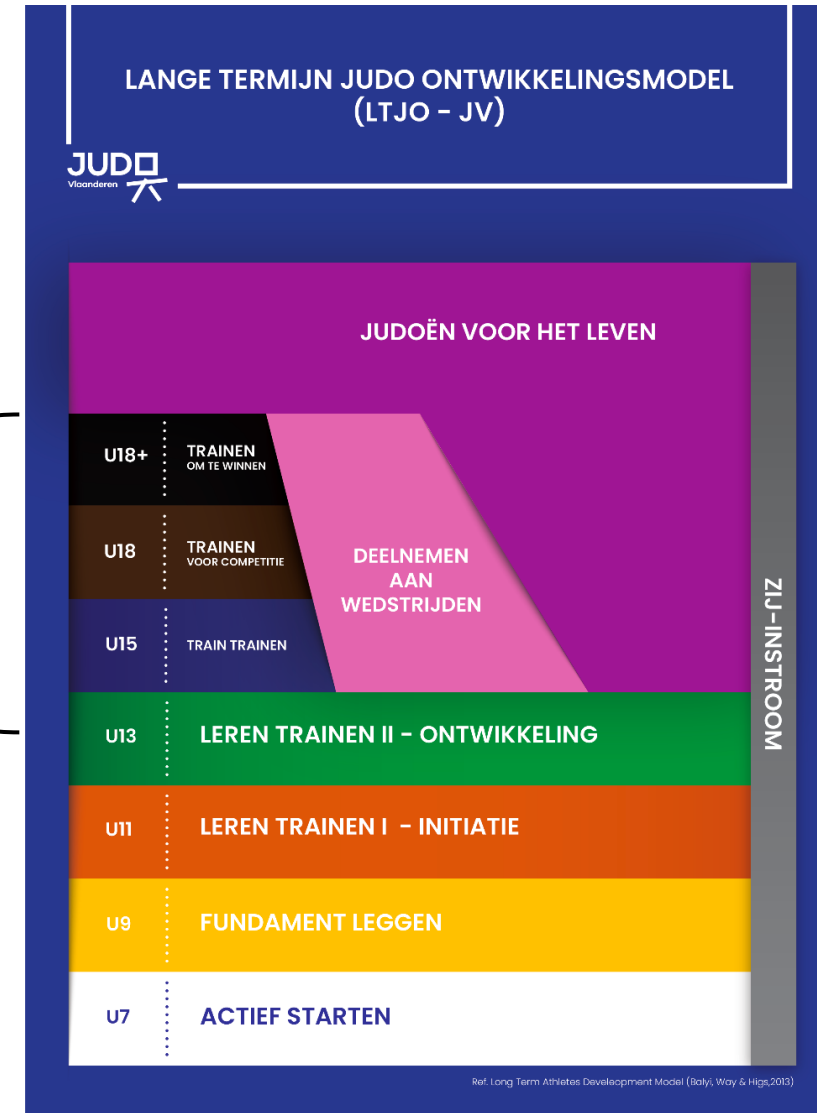
Mentale leerlijnen Judo Vlaanderen

Kernwaarden Judo Vlaanderen:

- Respect & discipline
- Verbondenheid & beleving
- Veiligheid
- Moed
- Levenslang leren

LEERLIJN
MENTALE
VAARDIGHEDEN

LEERLIJN
WAARDEN &
GEDRAGINGEN



Leerlijn waarden & gedragingen

- Kwaliteit van actie
- Geen doelen
- Dynamisch
- Vloeien voort uit interacties met de wereld
- Aanleiding voor doelen en acties
- Individuele vs groepswaarden

In ontwikkelingsplan:

- Kernwoord (vb. samenwerking) → gedragingen (vb. constructieve feedback geven)

Morele ontwikkeling (Kohlberg)

Keuzes over juist vs fout zijn afhankelijk van...

- 5-10j: gevolgen gedrag
- 9j – begin adolescentie: regels en normen
- Adolescentie – volwassenheid: morele principes

Praktisch:

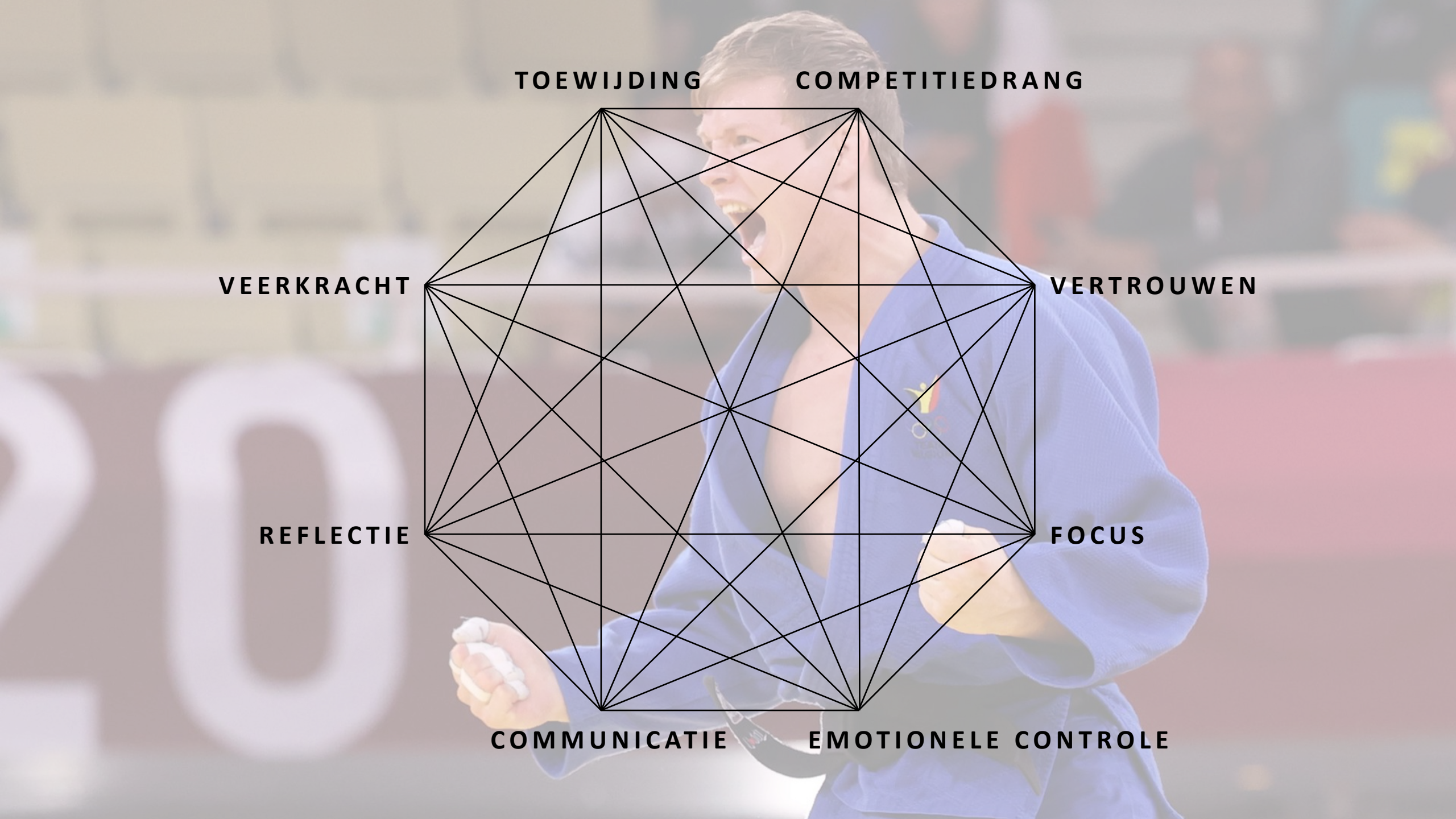
- Discussie over morele thema's in groep

Leerlijn mentale vaardigheden

- **Mentale vaardigheden** = relatief stabiele kwaliteiten en competenties die atleten in staat stellen om te gaan met de vereisten en uitdagingen binnen én buiten de sport
- **Mentale technieken** = concrete aanleerbare technieken en tools om mentale vaardigheden aan te sturen of te versterken

Leerlijn mentale vaardigheden

**Welke mentale vaardigheden zijn volgens
jullie cruciaal in judo?**



TOEWIJDING

COMPETITIEDRANG

VEERKRACHT

VERTROUWEN

REFLECTIE

FOCUS

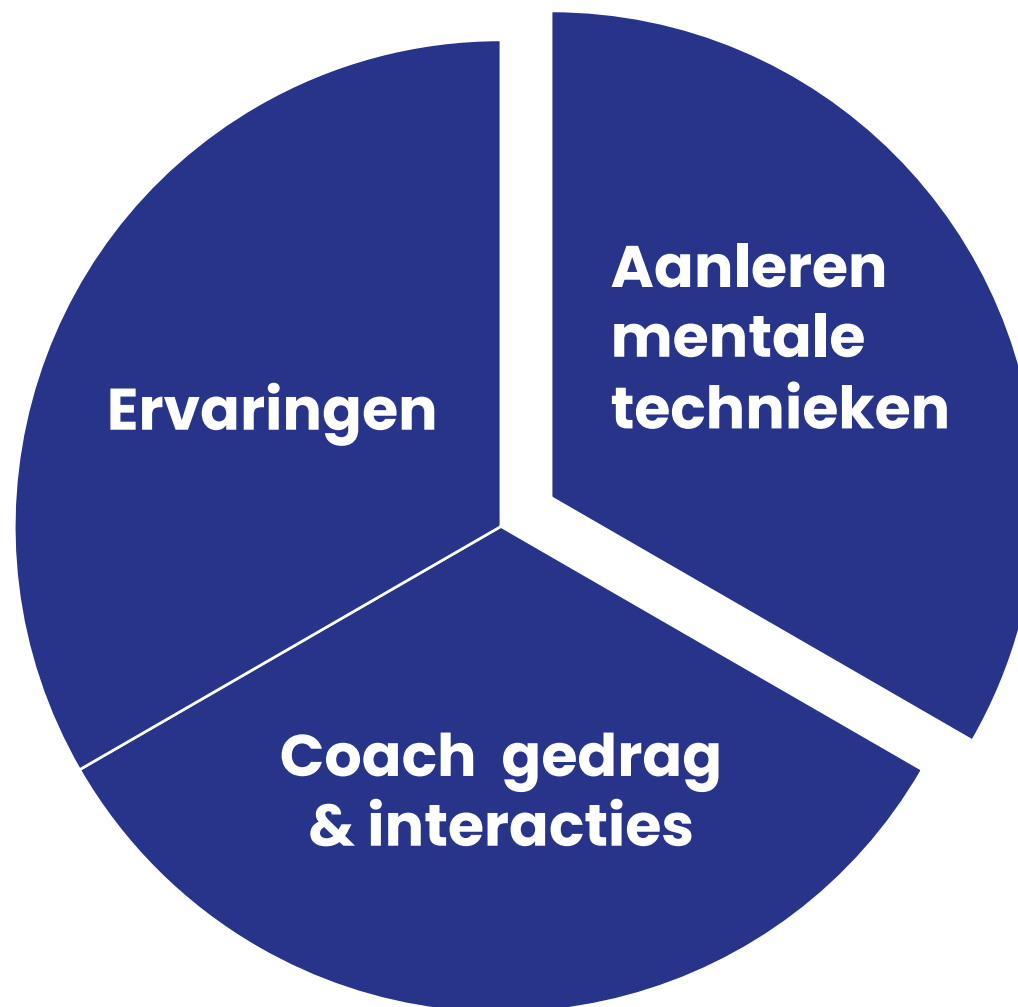
COMMUNICATIE

EMOTIONELE CONTROLE

Ontwikkeling mentale vaardigheden

**Hoe zouden jullie mentale vaardigheden
proberen te ontwikkelen?**

Ontwikkeling mentale vaardigheden



- Cruciaal om ontwikkeling af te stemmen op het ontwikkelingsniveau van atleet!

Leerlijn mentale ontwikkeling

<https://leeftijdstool.gezondsporten.be/>



LANGE TERMIJN JUDO ONTWIKKELINGSMODEL (LTJO - JV)



Ref: Long Term Athletes Development Model (Balyi, Way & Higgs, 2013)

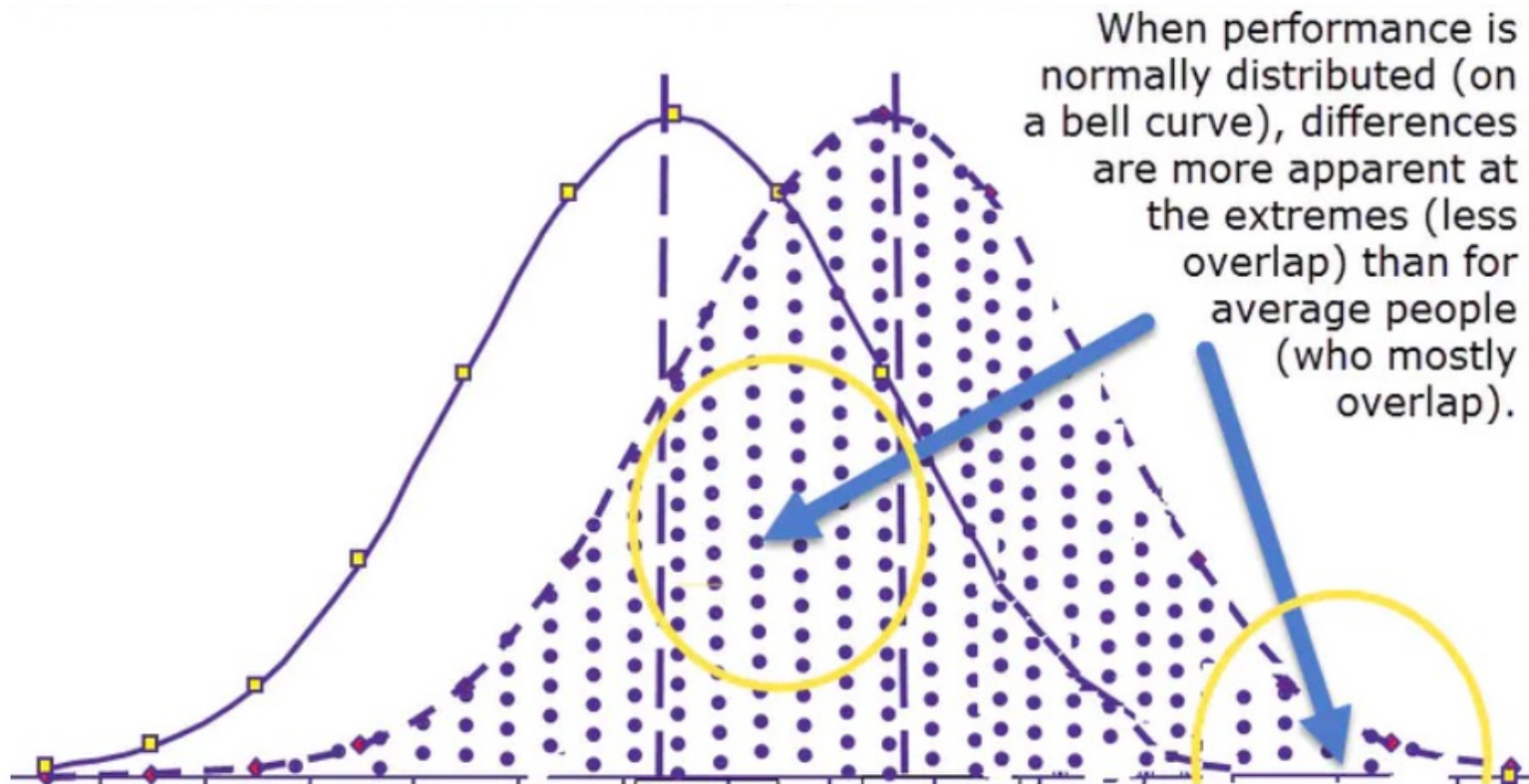
Long Term Athlete Development Plan & het judo groeimodel

Gelijkenissen

- Geen kritieke periodes! ~ zaadjes planten en voeden
- Maturiteit → individuele ≠ !



Jongens vs meisjes



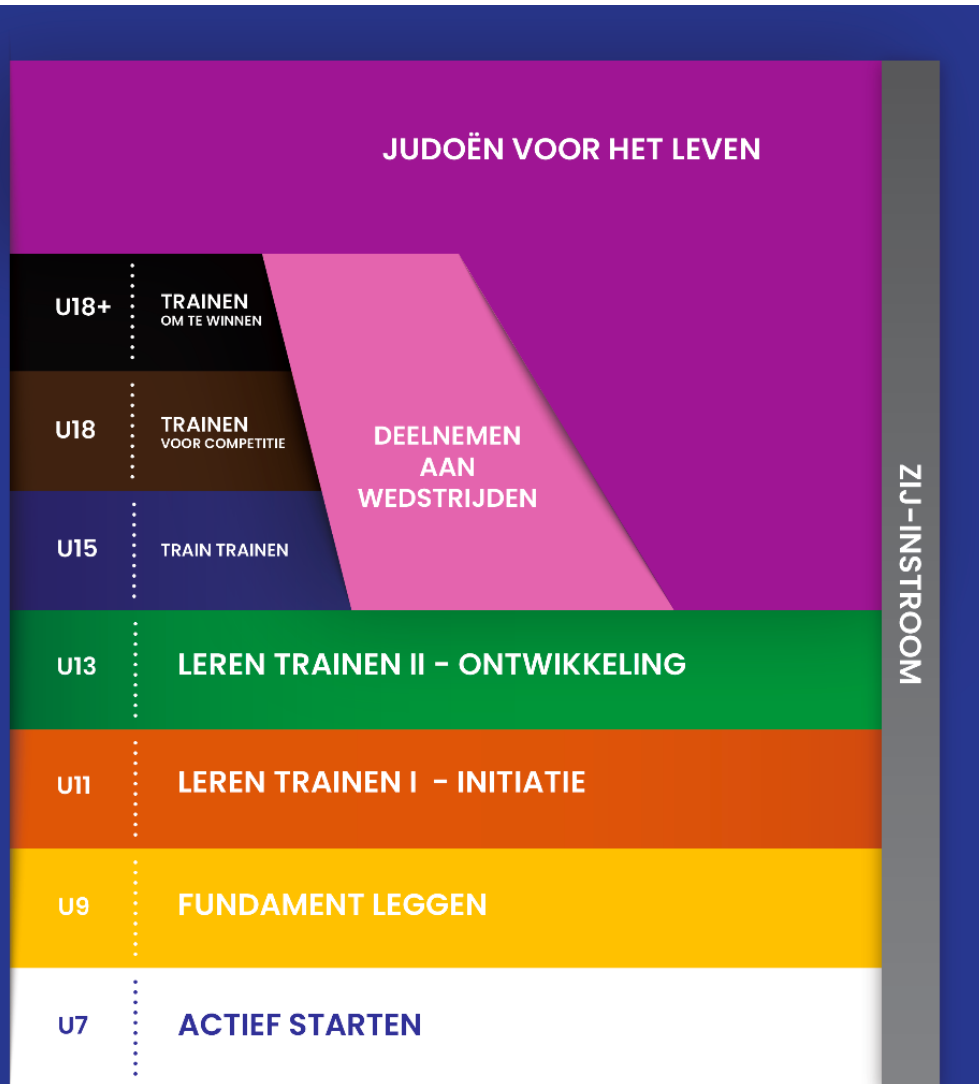
Vb. Gemiddelde leeftijd van start puberteit

Jongens vs meisjes

- Conclusie: gelijkenissen waarschijnlijk groter dan de verschillen!
- Nature vs nurture?
- Neuroplasticiteit & self-fulfilling prophecies
- Vroegmaturiteit:
 - + voor jongens
 - - voor meisjes door sociale invloeden



Evolutie in aanpak



Ref. Long Term Athletes Development Model (Balyi, Way & Higgs, 2013)

Bewustzijn

Educatie

Individualisatie

Zelfregulatie



FUNdament leggen (U9)



- Hoofddoel:
 - Ongestructureerd spel
 - Aanmoediging van inspanning tot leren
- Mentale Ontwikkeling:
 - Ontwikkeling van zelfbewustzijn
- Mentale Training:
 - Basis van visualisatie en relaxatie
 - Principes van fairplay en samenwerking

Leren trainen I & II (U11-U13)



Hoofdoel: Juiste (groei)mindset

Mentale ontwikkeling: Mentale zaken (basisemoties, stress) bespreekbaar maken

Mentale training: Geleide basis van doelen, ademhaling, visualisatie, aandacht (bewustzijn)

Train trainen (U15) & wedstrijdjudo



- Hoofdoel:
 - Meer structuur in ontwikkeling
 - Bijleren, verfijnen, experimenteren
- Mentale ontwikkeling:
 - Leren abstracter denken
 - Emotiesysteem overactief en chaotisch
 - Vorming eigen identiteit
 - Individueel verschillende start!
- Mentale training: Educatie van mentale technieken

Leerlijn mentale vaardigheden (U15)

Lft.	Vaardigheid	Observeerbaar gedrag
U15	Toewijding	Toont passie en plezierbeleving tijdens het judoën; toont punctualiteit en stiptheid; voert gedisciplineerd elke opwarming of oefening uit
U15	Competitiedrang	Wil elke wedstrijd of randori winnen; toont gezonde agressiviteit
U15	Vertrouwen	Gelooft dat hij/zij het potentieel heeft om een goede judoka te worden; toont een positieve (zelfzekere) lichaamstaal
U15	Focus	Blijft geconcentreerd aan een taak werken, ook wanneer iets niet meteen lukt; laat zich niet makkelijk afleiden door externe factoren
U15	Emotionele controle	Kan signalen van stress bij zichzelf herkennen en benoemen; kan het eigen optimale spanningsniveau inschatten
U15	Communicatie	Is respectvol en beleefd naar coaches en andere judokas toe; luistert op gepaste manier wanneer anderen aan het woord zijn; kan op gepaste manier zelf het woord nemen
U15	Reflectie	Kan, wanneer hiernaar gevraagd wordt, uitleg geven over bepaalde keuzes tijdens trainingen of wedstrijden; kan eigen sterktes en zwaktes benoemen
U15	Veerkracht	Blijft inzet tonen na tegenslagen

Train trainen (U15) & wedstrijdjudo

- Doelen
- Energieregulatie
- Aandacht
- Zelfspraak
- Visualisatie
- Mentale routines
- Zelfreflectie & -regulatie
- Teamcohesie & communicatie

Train voor competitie (U18) & wedstrijdjudo



- Hoofddoel: Balans sport en ruimer leven
- Mentale ontwikkeling:
 - Kritisch en abstract denken – uitnodiging tot reflectie en nuancering
 - Sterke individuele verschillen in tempo en maturiteit
- Mentale training:
 - Individualisatie van mentale technieken
 - Carrière, topsportattitude & lifestyle

Leerlijn mentale vaardigheden (U18)

Lft.	Vaardigheid	Observeerbaar gedrag
U18	Toewijding	Kan concrete lange- en korte termijn doelen formuleren (prestatie & uitkomst doelen) en een plan opstellen om deze doelen te bereiken (proces doelen); is zich bewust van wat topsport is en de opofferingen die hiervoor noodzakelijk zijn; toont geduld in eigen leerproces
U18	Competitiedrang	Wil tonen dat hij/zij beter is dan andere judokas; ziet wedstrijden als een kans om zijn/haar kunnen te tonen
U18	Vertrouwen	Toont een positieve (zelfzekere) lichaamstaal en gebruikt positieve zelfpraak; neemt initiatief en durft fouten maken tijdens training of wedstrijden; heeft een realistisch zelfbeeld (kan eigen sterktes en zwaktes correct inschatten)
U18	Focus	Herkent wanneer de aandacht toch is afgeleid en kan zich opnieuw focussen op de taak; maakt de juiste keuzes tijdens wedstrijden of randoris en houdt zich aan het afgesproken wedstrijdplan; luistert naar en gebruikt de feedback van coaches tijdens wedstrijden

Leerlijn mentale vaardigheden (U18)

Lft.	Vaardigheid	Observeerbaar gedrag
U18	Emotionele controle	Blijft rustig en behoudt positieve lichaamstaal, ook wanneer bepaalde zaken niet lukken of hij/zij achterstaat; blijft zich inzetten en energie tonen doorheen de volledige kamp
U18	Communicatie	Vraagt om verduidelijking van de coach wanneer dit nodig is; staat open voor feedback; durft vragen stellen aan de coach; helpt teamgenoten met feedback en instructies
U18	Reflectie	Neemt eigenaarschap op over de eigen ontwikkeling; kan stilstaan bij de eigen gedachten en gevoelens; maakt een eerlijke analyse na goede én slechte prestaties
U18	Veerkracht	Blijft optimistisch, ook na tegenslagen; kan tegenslagen relativeren en neemt deze niet persoonlijk op; ziet tegenslagen als een kans om beter te worden, eerder dan enkel een negatieve situatie; probeert eerlijke en objectieve reflecties te maken na een tegenslag, eerder dan excuses te zoeken

Voorbeeld pre-prestatie routines



Stressniveau = 9,5/10

Uitdagingen = piekeren, negatieve gedachten; coach die last minute aanwijzingen geeft

Stressniveau = 7/10

Uitdagingen = afleiding zoeken bij vrienden (niet klaar voor wedstrijd)

Stressniveau = 4/10

Uitdagingen = kwaliteit opwarming afhankelijk van coach; opwarming niet consistent

Stressniveau = 3/10

Uitdagingen = niet goed eten; te veel op social media; wedstrijden checken

Stressniveau = 5/10

Uitdagingen = te laat wakker; moeilijk kunnen slapen; GSM gebruik

Voorbeeld pre-prestatie routines



Cue words (1 x Motivationaleel / 1 x Tactisch) /
Stress afblazen

Tactische bespreking / Rustige plek opzoeken /
Langere ademhalingsoefening

Intensieve standaardopwarming

Ontspannen / muziek luisteren / social media
afsluiten

10' visualisatie 's avonds in bed / GSM gebruik
stoppen op vastgelegd uur / slaaphygiëne

Gebruik deliberate practice

- Gestructureerde trainingsvorm met het doel om te verbeteren op één welbepaalde taak
- Doel is uitdagend, marge voor verbetering, realistisch én meetbaar
- Vereist sterke focus en reflectie van de atleet
- Ruimte om fouten te maken én deze zelf bij te sturen
- Minder directieve vorm van coaching

Gebruik deliberate practice

Voor oefening

- Duidelijke communicatie doel en verwachtingen oefening
- Taken/accenten bevragen
- Atleet heeft ruimte om zelf vragen te stellen

Tijdens oefening

- Geen onmiddellijke feedback geven / atleet zichzelf laten bijsturen
- Atleet kan vragen stellen op basis van zelf-analyse
- Indien nodig via open vragen reflectie proces aansturen

Na oefening

- Atleet geeft feedback over manier waarop hij/zij zichzelf gemonitord en bijgestuurd heeft
- Via open vragen ervaringen en progressie bevragen
"wat ging er goed?" "wat kon er beter?" "wat zou je volgende training anders doen?"



Trainen om te winnen (18+) & wedstrijdjudo

- Hoofddoel: Functioneren opvolgen
- Mentale ontwikkeling: Zelfsturing, zelfexpressie, zelfactualisatie
- Mentale training:
 - Brede identiteit nodig
 - Uitgebreid arsenaal aan mentale vaardigheden - zelfregulatie

Leerlijn mentale vaardigheden (18+)

Lft.	Vaardigheid	Observeerbaar gedrag
18+	Toewijding	Plaatst de eigen ontwikkeling voorop en vraagt steeds het maximale van zichzelf en de omgeving; handelt steeds in functie van het bereiken van eigen doelen
18+	Competitiedrang	Presteert even goed of zelfs beter tijdens wedstrijden dan tijdens trainingen
18+	Vertrouwen	Kan situaties herkennen die het eigen vertrouwen verhogen of verlagen; gebruikt proactief strategieën om het eigen zelfvertrouwen te verhogen
18+	Focus	Kan specifieke situaties (triggers) herkennen waarbij de aandacht afgeleid wordt; gebruikt proactief strategieën om in optimale aandachtsfocus te komen
18+	Emotionele controle	Kan specifieke situaties (triggers) herkennen waarbij de stress verhoogt; gebruikt proactief strategieën om emoties te controleren en een optimaal arousal niveau te bereiken
18+	Communicatie	Kan op een gepaste, positieve en constructieve manier kritiek geven op coaches of andere judokas; durft zich kwetsbaar opstellen en is transparant naar coaches, ook omtrent gevoelige onderwerpen
18+	Reflectie	Denkt zelfstandig na over manieren om eigen (proces) doelen te bereiken en kan dit vertalen in concrete actie
18+	Veerkracht	Gebruikt actief lessen geleerd uit tegenslagen om zichzelf beter te maken; anticipeert mogelijke tegenslagen en bereid zich hier proactief op voor

Gebruik *planned disruptions*

- Introductie kleine druk momenten (planned disruptions) in training om atleten proactief voor te bereiden
- 'Testen' van mentale vaardigheden en technieken in gesimuleerde stress omgeving
- Laat atleet toe om te reflecteren op de eigen triggers en typische responsen onder druk
- Succeservaring binnen planned disruptions kan bijdragen aan vertrouwen van atleet

Gebruik planned disruptions

Voor oefening

- Duidelijke analyse mentale vaardigheden die je wil trainen (bv. emotionele controle, vertrouwen, focus, reflectie, ...)
- Atleet voorbereiden op verhogen van druk

Tijdens oefening

- Kleine druk elementen toevoegen op basis van specifieke vaardigheden die je wil trainen (bv. competitie simulatie, consequenties, afleidingen, locatie, oneerlijkheid, ...)
- Reacties atleten monitoren en bijsturen waar nodig

Na oefening

- Debrief over getoonde gedrag en prestatie onder druk
- Specifieke lessen benadrukken

Judoën voor het leven



- Fysieke geletterdheid
- Zelfregulatie!
- Gezonde zelfevaluatie
- Coöperatief denken ipv sociale vergelijking
- Verschillende vormen
- Verschillende doelen:
 - Sociaal
 - Stressmanagement
 - Zelfontplooiing
 - Gezondheid
 - Fysiek uiterlijk
 -

Bedankt!

judovlaanderen.be



JOLAN.KEGELAERS@VUB.BE

WWW.CEDRICARIJS.COM

