



Klimmen



Balans



Mikken



Gooien



Springen

Fysieke ontwikkeling in het judo



Zwaaien



Hardlopen



Overspelen



Stoeien

- Lev Vygotsky (ontwikkelingspsycholoog en filosoof; 1896-1934):
kinderen leren vanuit datgene wat ze nog net niet kunnen
- *Er bestaan critical periods in de motorische ontwikkeling van kinderen (Bailey, Collins, Ford, MacNamara, Toms & Pearce, 2010)*
- Wanneer je de ene zijde traint, wordt de andere hier ook beter van (Camus, Ragert, Vandermeeren & Cohen, 2009)
- Olympian survey: veel van deze sporters meerdere sporten hebben gedaan in hun jeugd en pas op latere leeftijd gespecialiseerd zijn gaan trainen (Vaeyens et al, 2009)

Doelstellingen:

1

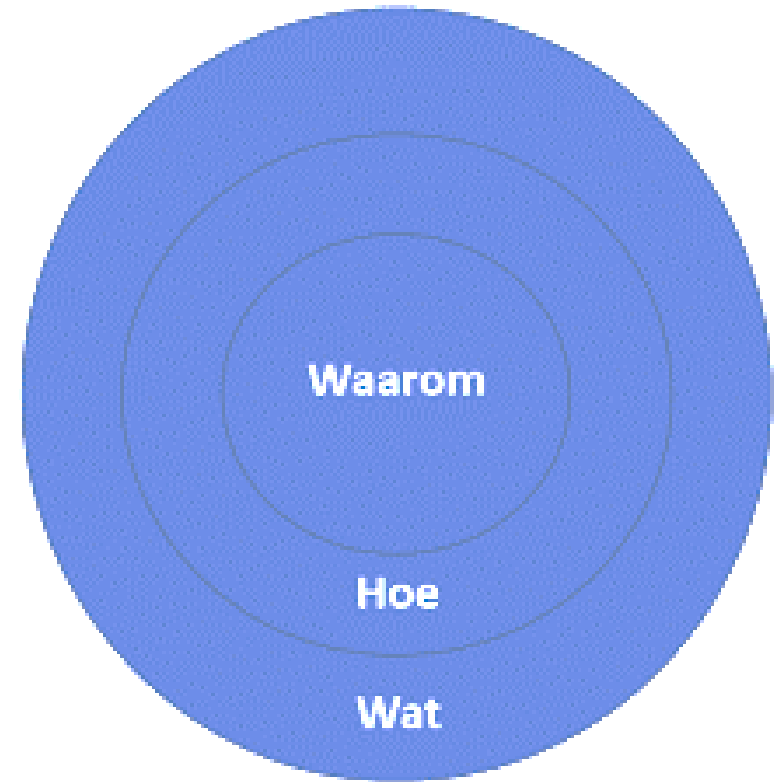
Waarom fysieke ontwikkeling?

2

Hoe toepassen?

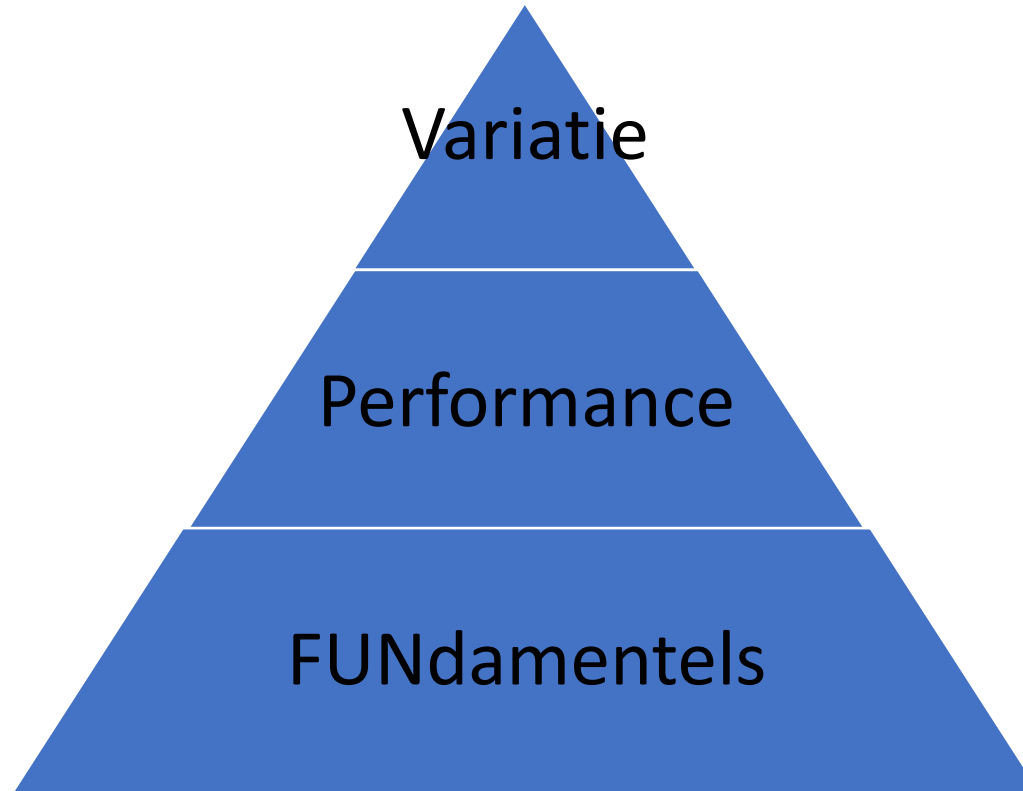
3

Wat is het resultaat?



1

Waarom fysieke ontwikkeling



Motorische vaardigheid



Fysieke activiteit



Winnen
(prestatie)

Selectie op
jonge
leeftijd

Intensiever
trainen

Vroeg
specialiseren

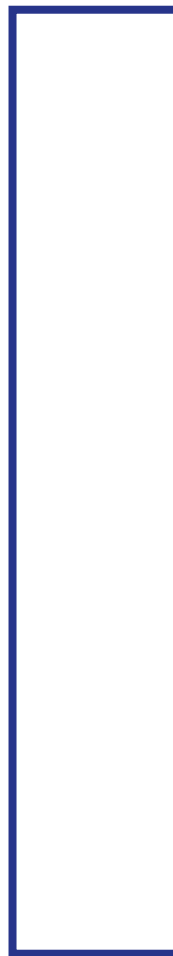
Ontwikkeling

Minder uren
doelsport

Algemeen



Laat
specialiseren



Demands van de sport (algemeen)

Individueel

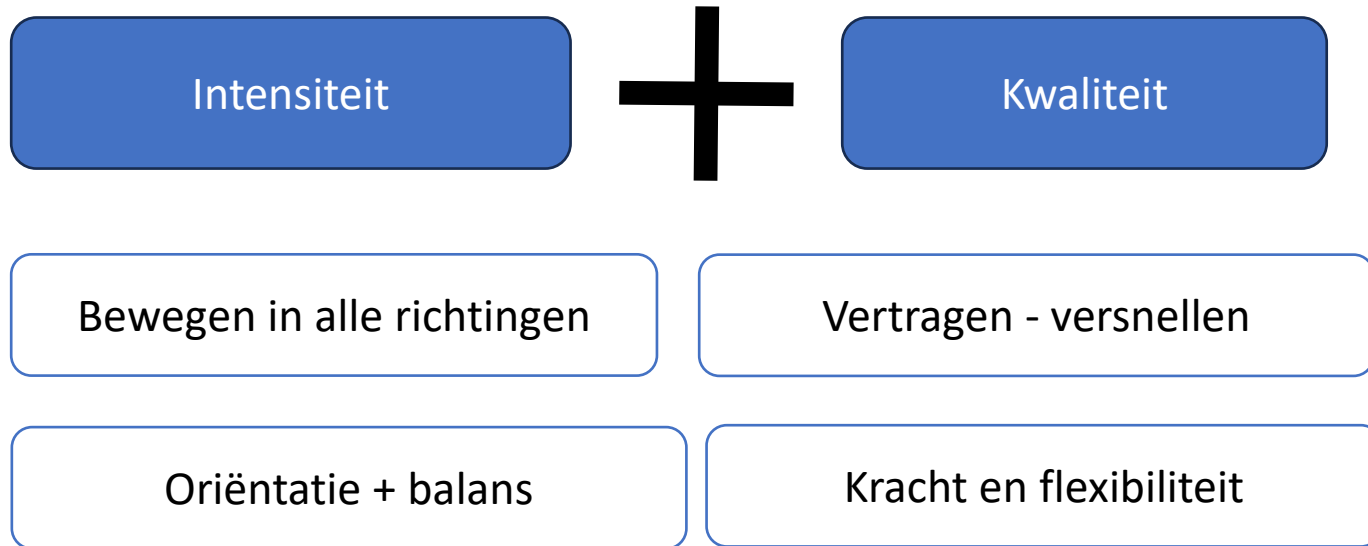
Cognitief



Lichaam/acyclisch

Duur → score

Demands van de sport (fysiek)



Balans heeft een directe relatie met prestatie (Hrysomallis; 2011; Teunissen, Van der Kamp, Wels & Savelsbergh, 2012)

1

Waarom fysieke ontwikkeling?

2

Hoe toepassen?

3

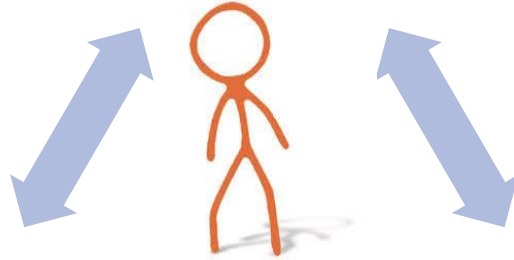
Wat is het resultaat?



2

Hoe toepassen?

De persoon



De sporter



De atleet



	COÖRDINATIE	KRACHT	SNELHEID	FLEXIBILITEIT	UITHOUDING	
WANDELEN EN LOPEN →						→ SHISEI/ SHINTAI
SPRINGEN EN LANDEN →						
GOOIEN EN VANGEN →						→ KUMIKATA
TREKKEN EN DUWEN →						→ KUZUSHI
BALANCEREN →						→ TSUKURI/ TAI-SABAKI
HEFFEN EN DRAGEN →						→ UKEMI KATAME-WAZA
ROTEREN →						
SLUIPEN EN KRUIPEN →						→ ASHI-WAZA
KLIMMEN EN KLAUTEREN →						
TRAPPEN →						

SHISEI/
SHINTAI

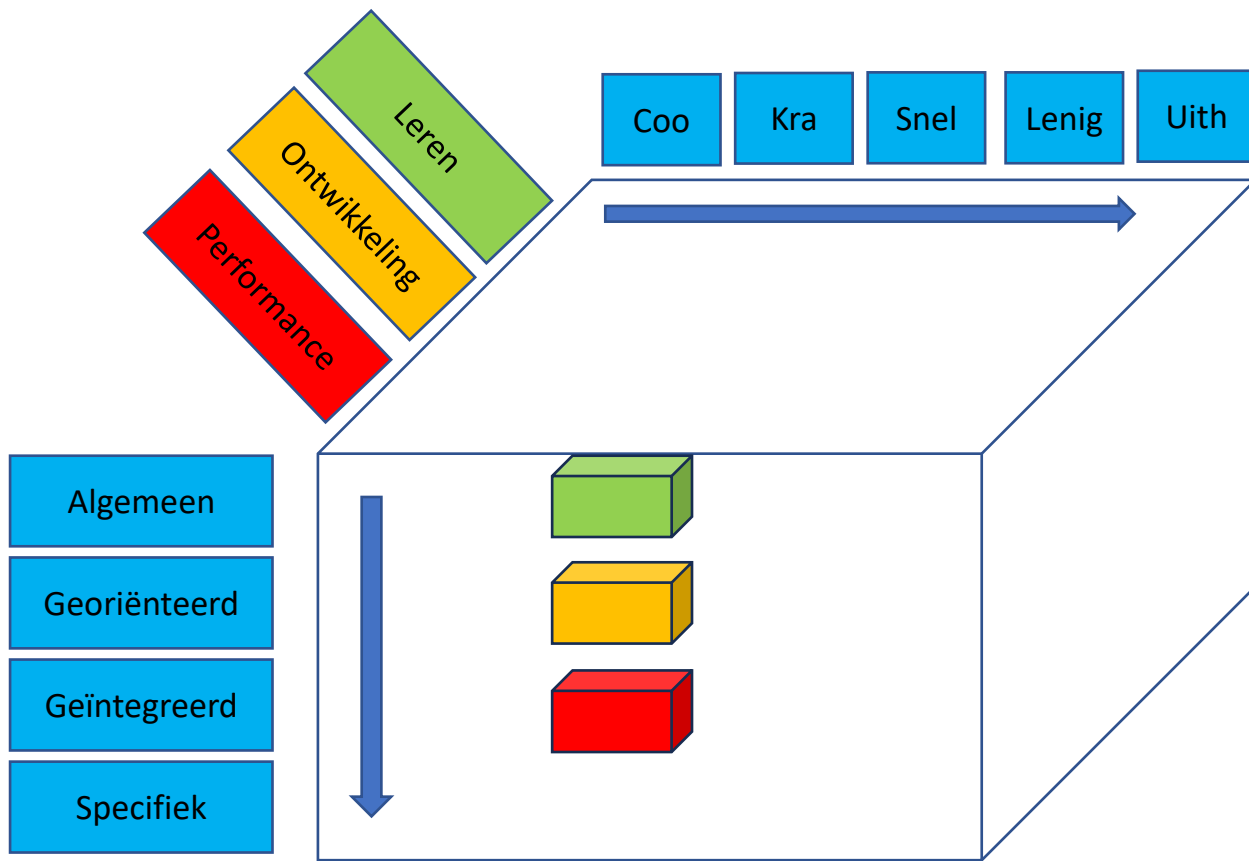
KUMIKATA

KUZUSHI

TSUKURI/
TAI-SABAKI

UKEMI
KATAME-WAZA

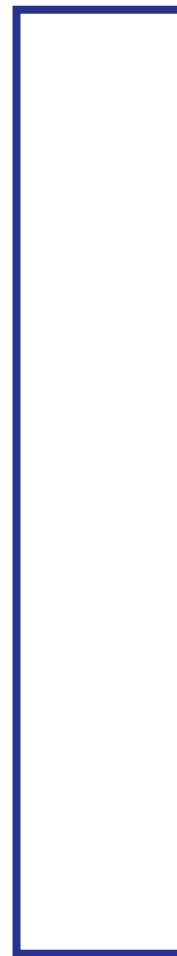
ASHI-WAZA



Leren – Algemeen – Coördinatie: gooien en vangen

Ontwikkeling – Georiënteerd – Coördinatie: gooien en vangen

Performance – Geïntegreerd – Coördinatie: gooien en vangen



Ontwikkeling – Georiënteerd – Coördinatie: gooien en vangen

Oriëntatie + balans

Rotatie (vertragen – versnellen)

Lichaam

Duur → score



Haalbaar en uitdagend

- Fun
- Fijn
- Fit
- Functioneel

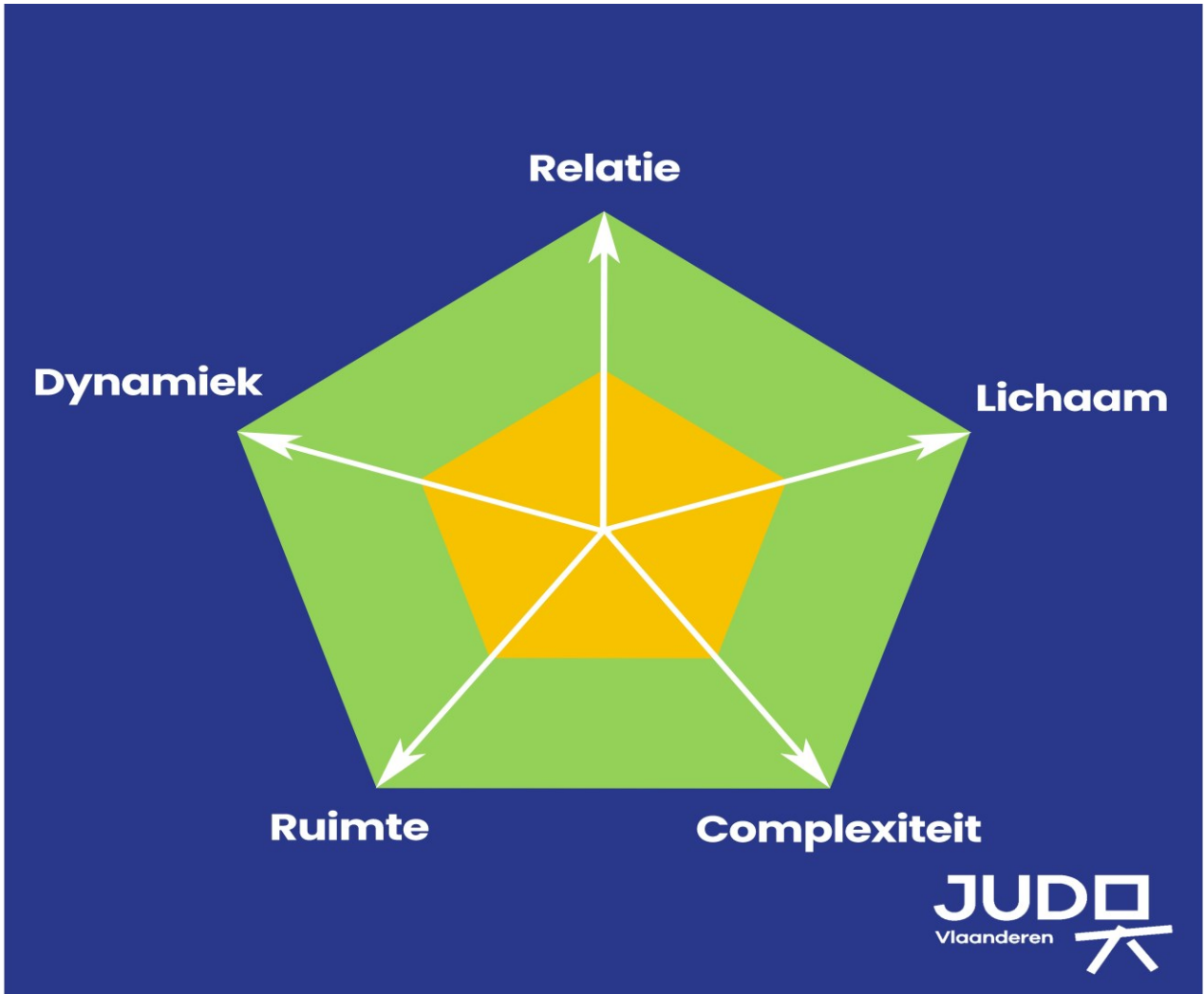
Gevarieerd herhalen

- Horizontale
- Verticale

Link met de sport

- Basisvoorwaarden





JUDO
Vlaanderen 



Relatie

Individueel

Samen met een vriendje

Samen in groep

Tegen een vriendje

Tegen een groep

Ruimte

Op grond binnen een gestructureerde zone

Vrij op de grond

Staand in een gestructureerde ruimte

Staand in de ruimte

Complexiteit

Simpel

Complex

Lichaamsperceptie

Centraal (romp)

Perifeer (ledematen)

Dynamiek

Statisch

Dynamisch



1

Waarom fysieke ontwikkeling?

2

Hoe toepassen?

3

Wat is het resultaat?



3

Wat is het resultaat?



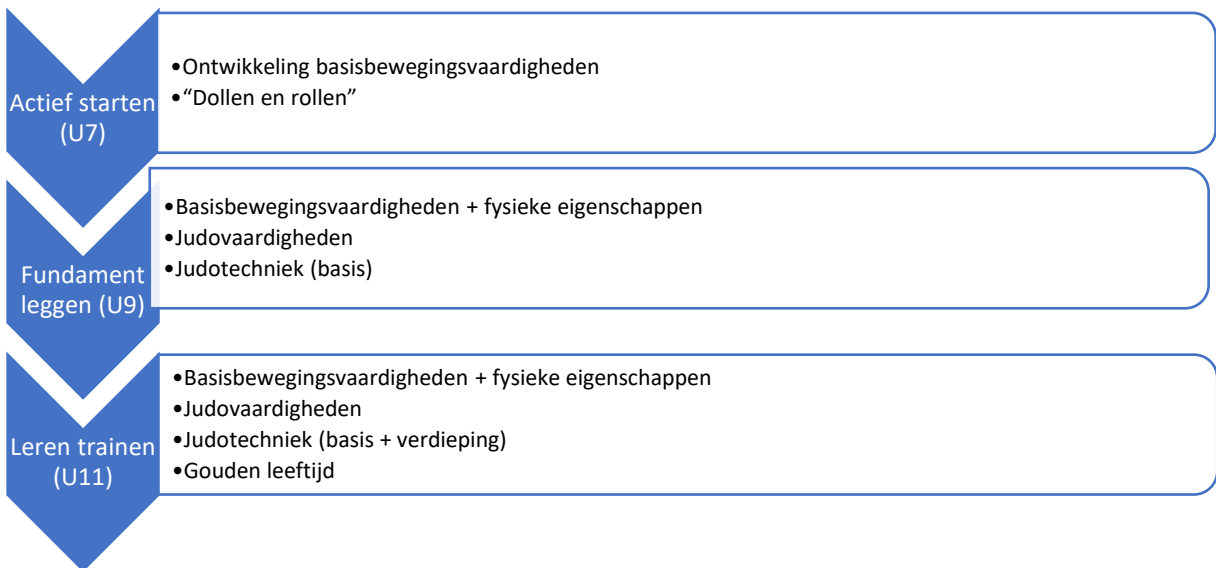
Betere bewegens



Minder blessures



Variatie



	COÖRDINATIE	KRACHT	SNELHEID	LENIGHEID	UITHOUDING
→ WANDELEN EN LOPEN	Vb. verplaatsing tussen potjes	Vb. bij elk potje door de benen, potje oprapen	Vb. zo veel mogelijk potjes oprapen	Vb. potjes oprapen met gestrekte benen	Vb. potjes blijven oprapen voor 2 minuten
→ SPRINGEN EN LANDEN	Vb. springen en landen op 1 voet	Vb. verspringen en landen op 2 voeten
→ GOOIEN EN VANGEN	Vb. tennisbal naar elkaar gooien (in verplaatsing)	...	Vb. 2 tennisballen na elkaar vangen
→ TREKKEN EN DUWEN	Vb. elkaar van een lijn duwen	Vb. elkaar op de rug overtrekken - meerdere lengtes
→ BALANCEREN	Vb. stand op 1 been en mat aantikken	...
→ HEFFEN EN DRAGEN	...	Vb. uke op de rug dragen + squat
→ ROLLEN, DUIKELEN EN DRAAIEN	Vb. rondje maken vanuit zit	...	Vb. snel wisselend voor en achter rollen	Vb. koprol naar benen in spreidstand	...
→ TRAPPEN EN SCHIETEN	Vb. trappen naar een doel

→ SHISEI/
SHINTAI

SHISEI/
SHINTAI →

→ KUMIKATA

KUMIKATA →

→ KUZUSHI

KUZUSHI →

→ TSUKURI/
TAI-SABAKI

TSUKURI/
TAI-SABAKI →

→ UKEMI/
KATAME-WAZA

UKEMI/
KATAME-WAZA →

→ ASHI-WAZA

ASHI-WAZA →

	COÖRDINATIE	KRACHT	SNELHEID	LENIGHEID	UITHOUDING
→	Vb. ebi	Vb. zit, roeien naar de overkant	...	Vb. vanuit shiho-positie naar kesa-positie	...
→	Vb. bewegen tsugi-ashi in zone	Vb. bewegen in zone/ kakari-gelko (1 min)
→	Vb. kumikata afwisselend nemen links/recht	Vb. gordel uit de handen trekken
→	Vb. evenwicht verleggen bij kuzushi	Vb. eenhandig kuzushi kraagarm
→	Vb. elkaar uit een zone duwen	Vb. eenhandig kuzushi mouwarm
→	Vb. uke wijst welke richting tori draait	...	Vb. snelle positiewissel naar rug
→
→

→ TECHNIEK
GEBRUIKEN
TOEPASSEN