



Wetenschappelijk bewezen



DEEL 1: FASEN IN DE ONTWIKKELING VAN EEN TOPSPORTER

1. INITIATIEFASE

Jonge sporters maken kennis met de sport, meestal vanaf 6 à 7 jaar. Tijdens de initiatiefase staat alles in functie van plezierbeleving en sociale factoren. De kinderen maken kennis met georganiseerde sportbeoefening en ontwikkelen een eigen interesse en aantrekking tot de sport. De ouders spelen een belangrijke rol in het aanmoedigen en ondersteunen tot sportbeoefening.

taken van de coach/trainer

De judoka's dienen vooral plezier te beleven in het beoefenen van hun sport. De coach maakt de trainingen leuk en hanteert een creatieve stijl om de basisvaardigheden van de jonge sporters te ontwikkelen. Hij motiveert zijn judoka's door hun door hen te prijzen als ze doen wat van hen wordt verlangd en door ze te verbeteren wanneer ze iets fout doen. Ook de coach is sterk gemotiveerd en straalt zelfvertrouwen uit.

Tijdens de initiatiefase wordt niet resultaatgericht gewerkt. De jonge sporters worden eerder beloond door de energie die ze in een opdracht steken, dan voor het resultaat. Wedstrijden vormen geen doel op zich tijdens de trainingen. De coach is in deze eerste fase vooral talentontdekker.

De gezondheid en de ontwikkeling van de judoka staan centraal. In hun ontwikkeling op zowel fysiek, mentaal als psychosociaal vlak dient de jonge sporter op een pedagogisch verantwoorde wijze te worden begeleid. De trainingen zijn gericht op het aanleren van basisvaardigheden en het bijbrengen van inzichten in de sport. De coach verzorgt de technische, tactische, mentale en fysieke training, maar daarnaast is de coach ook opvoeder en sociaal begeleider. In dat opzicht vervult de coach een belangrijke taak in de opvoeding van de kinderen. De ouders willen dat de coach hen helpt bij de opvoeding en dat hij hun kinderen steun geeft.

2. ONTWIKKELINGSFASE

De ontwikkelingsfase start meestal op 12 à 13 jaar. De jonge judoka legt zich meer toe op zijn sport en gaat meer trainen. Hij gaat zich specialiseren, de inzet is groter. De motivatie van de judoka om met zijn sport bezig te zijn is

gegroeid. Er is een duidelijke sportieve aanleg met een grote portie enthousiasme.

Het technische en tactische aspect van de sport wint aan belang. Techniek kan worden omschreven als het geheel van bewegingen waardoor een sportbeoefenaar zijn prestaties verricht. In de judosport zijn dat worpen, houdgrepen, klemmen, verwurgingen, inkomen, ... De judoka moet ook leren omgaan met een hogere trainingsbelasting en -frequentie. De talentvolle jongere is zich meestal nog niet bewust van de mogelijkheden om zich verder te ontwikkelen.

taken van de coach

De coach wint aan belang en is een belangrijk motivator. Hij geeft positieve feedback en is zelf gemotiveerd. De jongere wordt assertiever, ook tegenover de coach. Een 'directieve' vorm van training geven wordt boven de 16 jaar niet altijd meer aanvaard, door hun drang naar meer autonomie.

De wedstrijdbegeleiding wordt belangrijker. Ook de fysieke en mentale begeleiding wint aan belang. De judoka moet tijdens deze fase fysiek en psychologisch worden voorbereid op wedstrijden. Wedstrijden zorgen er voor dat men de getrainde technieken en tactieken leert toepassen in wedstrijd situaties. De vooruitgang en het niveau van de judoka wordt getoetst en opgevolgd. Voorbereiding en competitie nemen dan ook een groot deel van de tijd in beslag. De coach verwacht van zijn judoka de discipline om tijdens de ontwikkelingsfase hard te werken en naar vooruitgang te streven.

3. PERFECTIEFASE

Dit is de fase waarin de atleten hun hoogste niveau bereiken en dit zo lang mogelijk trachten te behouden. Het sportieve talent komt maximaal tot ontplooiing en diverse competitie successen worden beleefd. De topjudoka traint intenser en doelgerichter in functie van het resultaat. De leefstijl staat in functie van topsport. Training en rust zijn het belangrijkste deel van het dagelijkse leven. De topjudoka wil bijleren en het topniveau behouden.

Deze fase start vanaf 18 à 19 jaar. De ouders steunen de atleet nog steeds, maar zijn minder sterk betrokken bij de topsportcarrière. Een eventuele partner wint aan betrokkenheid.

De ontwikkeling van jonge talenten naar internationale topsporters is een weg met vele hindernissen. Om talent te ontwikkelen moet het eerst worden ontdekt. Talentdetectie is wellicht een belangrijke taak van het professionele VJF-trainerskorps, maar de echte talentdetectie zou veel vroeger kunnen en moeten. De clubtrainer staat hier op de eerste rij om de jonge judotalenten te ontdekken. Hij heeft de verantwoordelijkheid om talent te detecteren en te zorgen voor een optimale begeleiding om het talent ten volle te laten ontplooiën. In dit eerste deel, artikel uit onderzoek van professor Wylleman (VUB), komen de verschillende fasen van de sportieve en algemene ontwikkeling van een topatleet aan bod. De taken van de coach worden tijdens elke fase kort toegelicht. In een tweede deel wordt in eerstvolgend Judocontact dieper ingegaan op de atleet-coach relatie doorheen de topsportcarrière van vrouwelijke topjudoka's (een studie van Els Dom, 2006).

Binnen de carrière van elke topsporter kunnen we 4 fasen onderscheiden:

1. de initiatiefase,
2. de ontwikkelingsfase,
3. de perfectiefase,
4. de discontinuatiefase.

Wetenschappelijke studies (o.a. Wylleman & Lavalley, 2004) onderzochten de leeftijdsgrenzen voor elk van deze fasen en bekwamen dat deze kan verschillen van sport tot sport. Men moet er ook rekening mee houden dat deze leeftijdsgrenzen geen vastgelegde bepalingen zijn die voor iedereen moeten gelden. Ze kunnen verschillen van individu tot individu. (Dit bleek ook in de studie van Els Dom.)

taken van de coach

De coach is een bron van kennis, feedback en steun voor zijn judoka's. De coach is zeer wedstrijdgericht en motiveert zijn atleten om te presteren. Zelf dient de coach gemotiveerd te zijn en dit ook uit te stralen. De assertiviteit van de atleet neemt toe ten opzichte van de coach. Er ontstaat een positieve atleet-coach relatie wanneer de atleet zich open stelt voor de coach en hem waarneemt als iemand die om hem geeft. De coach en de atleet dienen een gesloten en kritische houding te vermijden.

Het opstellen van trainingsplannen en trainingsprogramma's is de belangrijkste activiteit van de persoonlijke coach. De judoka's gaan zich specialiseren in technieken die hen het beste liggen: hun tokui waza. Taktiek is zeer belangrijk en kan omschreven worden als de aangepaste wijze van doen om een zeker doel te bereiken in de gegeven omstandigheden, zijnde alle mogelijke situaties in wedstrijd (Tits, 2002). De kumi kata strategie bepaalt onder andere de mogelijkheden om aan te vallen en te verdedigen. Technische en tactische training is naast het opmaken van trainingsplannen de belangrijkste activiteit van de coach.

Coaches en topjudoka's plaatsen de fysieke begeleiding op de 3de plaats in een ranglijst van de belangrijkste professionele activiteiten van de persoonlijke coach. Fysieke begeleiding blijft belangrijk om de prestatie te verbeteren en om blessures te vermijden. Technisch expertise moet gecombineerd worden met effectieve kracht en uithoudingsprogramma's.

Ook mentale training wordt tijdens de perfectiefase een essentieel onderdeel van de training. De coach heeft een belangrijke rol in de mentale begeleiding. Hij kan verschillende technieken hanteren om zijn judoka's mentaal te begeleiden bijvoorbeeld visualisatie van wedstrijsituaties.

Verskillende topsporters doen ook beroep op een sportpsycholoog om hen mentaal te begeleiden. Na de perfectiefase volgt de discontinuatiefase. Stoppen met de actieve topsportcarrière doet men niet van de ene op de andere dag. De atleten moeten zich voorbereiden op deze verandering (transitie) in hun sportcarrière.

Leeftijd	10	15	20	25	30	35
Sportieve ontwikkeling	Initiatie	Ontwikkeling		Perfectie		Discontinuatie
Individuele ontwikkeling	schoolkind	puberteit	adolescentie		volwassen	
Psychosociale ontwikkeling	ouders broer / zus leeftijdsgenoten	leeftijdsgenoten coach ouders		partner coach		familie (coach) leeftijdsgenoten
Studie / beroepsontwikkeling	lager onderwijs	secundair onderwijs	hoger onderwijs		beroeps carrière	

De coach speelt eveneens een rol in de voorbereiding op deze overgang. Hij moet zijn judoka dus niet alleen motiveren om te presteren, maar ze moeten en ook helpen om de overgang naar de discontinuatiefase of de aanpassing aan een nieuwe levensstijl op een positieve wijze tegemoet te gaan. De judoka's moeten klaar zijn om hun topsportcarrière te beëindigen.

4. DISCONTINUATIEFASE

De atleet is gestopt met topsport en moet zich aanpassen aan een leven dat niet topsportgericht is. De judocarrière eindigt na een laatste deelname aan een internationaal toernooi en de trainingskwantiteit in functie van topsport moet duidelijk verminderen.

5. TRANSITIES

De ontwikkeling van de topsporter is een samenstelling en ineenvloeiën van verschillende transitie op verschillende niveaus. Naast de transitie die het verloop van de topsportcarrière bepalen, ondergaat de atleet ook op psychologisch, psychosociaal, academisch, academisch en professioneel vlak transitie. De sportieve ontwikkeling kan worden beïnvloed door transitie op andere niveaus.

De coach atleet relatie bevindt zich op psychosociaal niveau. Uit bovenstaande figuur kunnen we afleiden dat de coach weinig belang heeft tijdens de initiatiefase en aan belang wint tijdens de ontwikkelingsfase en de perfectiefase. Tijdens de discontinuatiefase verliest hij opnieuw aan belang.

BESLUIT

Het is de taak van de trainer/coach om jeugdig talent te ontdekken en te zorgen voor een optimale begeleiding. Dat laatste is zekere niet licht op te nemen. Niet iedere coach kan in zijn vrije tijd naast zijn beroeps en privé leven in deze begeleiding voorzien.

Een planmatig systeem is hierbij zeer belangrijk. Een planmatig systeem wil zeggen dat men doordacht te werk moet gaan bij de begeleiding van de judoka's. Dit betekent niet alleen trainingsplannen opstellen en hanteren, maar ook bijvoorbeeld duidelijke doelen stellen en het hanteren van ontwikkelingslijnen. Dit behelst dus meer dan enkel trainingsplannen opstellen en hanteren. De moderne training is een proces van jarenlange opbouw. Wie vroeg in zijn loopbaan in een planmatig systeem terechtkomt, heeft grotere kansen om zijn natuurlijk talent optimaal te ontwikkelen.

Els Dom

Tekst bewerkt door Kim Ramon

Uit 'Kwalitatief onderzoek naar de atleet-coach relatie doorheen de topsportcarrière van Vlaamse vrouwelijke topjudoka's' door Els Dom (2006)

Referenties

Wylleman, P (2005), Mentale begeleiding van topsporters, voordracht gegeven tijdens het Symposium Topsport en Wetenschap, Brussel, VUB, 6/9/2005.

verdere referenties beschikbaar op het secretariaat.