Het plezier in competitie herstellen via meesterschapsgeoriënteerde randori: de casus van Nederland – door Robbert van der Geest

Trefwoorden: *Kodokan Judo, randori, competitie, Jigoro Kano, Judo Bond Nederland, pedagogiek, intrinsieke motivatie*

Samenvatting
Dit artikel vertrekt vanuit een paradox: hoewel judo in Nederland een breed gedragen activiteit voor kinderen blijft, stort de deelname aan wedstrijden in. Met de Nederlandse casus als treffend voorbeeld onderzoeken we hoe de historische, commerciële en pedagogische evolutie van het judo de randori-praktijk heeft losgekoppeld van haar oorspronkelijke betekenis. Wij betogen dat het herstellen van randori als een proces van technische beheersing – volgens de principes van *Seiryoku Zenyo* en *Jita Kyoei* – vertaald naar vernieuwende wedstrijdvormen, de zin in competitie bij beginnende en recreatieve beoefenaars kan terugbrengen. Het doel is niet om meer kampioenen te produceren, maar om de focus van de competitie te verleggen van het resultaat naar meesterschap.

1. Inleiding: Onderzoeksprobleem en hypothese
De centrale vraag van dit artikel is niet "hoe creëren we meer kampioenen?", maar: Hoe kunnen we het plezier in competitie herstellen bij beoefenaars die zich niet langer herkennen in de huidige wedstrijdvormen?

Onze hypothese is dat het antwoord niet ligt in méér wedstrijden, maar in een ander type competitie: een randori-competitie die gericht is op meesterschap en bewegingservaring, in plaats van de binaire uitkomst van winnen of verliezen.

Om dit aan te tonen, gebruiken we de casus van Nederland.

2. Context en diagnose: De kloof tussen breedtesport en competitie

2.1. Een breedtesport die verjongd en niet-competitief is geworden
De Judo Bond Nederland (JBN) telt in 2026 ongeveer 32.000 leden, van wie 80% 15 jaar of jonger is. Judo is in Nederland dus vooral een kindersport.
In werkelijkheid is de beoefening nog veel groter: naar schatting doen wekelijks meer dan 200,000 kinderen aan judo bij zo'n 700 clubs. Daarnaast maken wekelijks 80.000 schoolkinderen kennis met de sport via het 'Schooljudo'-project van voormalig wereldkampioen Ruben Houkes. Deze kinderen nemen niet deel aan judowedstrijden en zijn geen lid van de judobond. Het potentieel is immens, maar de link met competitie is verbroken.

2.2. Historische oorsprong van deze breuk
Deze situatie is het resultaat van een specifieke geschiedenis:

- **Vroege commerciële professionalisering:** Vanaf het begin in de jaren 1930 waren Nederlandse judoleraren vooral "goede verkopers". Dit merkte Donn Draeger op tegenover de auteur tijdens een drie uur durend gesprek in Tokio in februari 1979. Na de overwinningen van Anton Geesink in 1961 (WK Parijs) en 1964 (Olympische Spelen Tokio) werden in elk dorp judoclubs opgericht. Dit was vooral gunstig voor de leraren die, hoewel vaak zelf niet optimaal gekwalificeerd, goed verdienden.

- **De status van Sensei:** De incidentele bezoeken van Japanse meesters – zoals Mikonosuke Kawaishi, Gunji Koizumi, Minoru Mochizuki, Haku Michigami, Ichiro Abe en Tokio Hirano – en de overname van de hiërarchische *sensei-senpai-kohai*-relaties gaven leraren de status van 'sensei'. Judo bleef een verdienmodel en ontwikkelde zich niet tot een reguliere sport waarin wedstrijddeelname vanzelfsprekend is.
- **De pedagogische omslag van de jaren 1970:** In de jaren 70 ontstond er hernieuwde belangstelling vanuit een pedagogisch perspectief. Judo bleek een nuttig hulpmiddel om de fysieke en mentale ontwikkeling van kinderen te ondersteunen. Steeds vaker hadden leraren een achtergrond als gymnastiekleraar of psychomotorisch therapeut. Judo werd een activiteit die "goed was voor kinderen", één uur per week, op doktersvoorschrift of op advies van de leraar. Commercieel aantrekkelijk, maar het drukte de competitie verder naar de achtergrond.

Het Nederlandse topsucces in de jaren 60 en 70 (Willem Ruska, Martin Poglajen, Jan en Peter Snijders, Ernst Eugster) werd slechts door een beperkt aantal fanatieke clubs gedragen. De poging van de JBN na de Olympische Spelen van Londen in 2012 om een nationaal trainings- en selectieprogramma op te leggen en zo deze clubcultuur te doorbreken, leverde niet de gewenste resultaten op. Clubs eisen inmiddels hun centrale rol weer op.

Dit is geen uniek Nederlands fenomeen. In tegenstelling tot Frankrijk, dat ongeveer 600.000 judoka telt, heeft Japan (volgens de All Japan Judo Federation) slechts 120.000 geregistreerde judoka. De Japanse bevolking krimpt en de jeugd kiest minder vaak voor judo. Een paar jaar geleden schafte Japan het nationale toernooi voor basisschoolkinderen af na meldingen van misbruik. Zoals destijds in de media werd gemeld: "Tussen 1983 en 2016 kwamen meer dan 120 kinderen om het leven tijdens judotrainingen op school." Het publieke debat dat hierop volgde op sociale media betoogde dat het niet om winnen of verliezen moet gaan, maar om het trainen van de geest. Men betreurde het dat judo een sport is geworden waarin winnen het enige doel is.

3. Theoretisch kader: Terug naar de oorspronkelijke bedoeling van Jigoro Kano
Om het alternatief te begrijpen, moeten we terugkeren naar het Kodokan Judo.
Kodokan Judo was oorspronkelijk niet bedoeld als sport, maar als opvoedkundige methode. Kano Jigoro, die door minister Mori Arinori was gevraagd om plaats te nemen in een overheidscommissie om het onderwijs in het Meiji-tijdperk (1868-1912) te herstructureren, legde uit:
"Judo is de weg naar het meest effectieve gebruik van lichaam en geest. Door training in aanval en verdediging vormt en cultiveert de judodiscipline de geest, het lichaam en de ziel om de essentie hiervan te doorgronden. Dit stelt iemand in staat zich persoonlijk te ontwikkelen om een positieve bijdrage te leveren aan de wereld. Dat is het ultieme doel van judo." (Kano 1915b)

Twee principes vormen hiervoor het fundament:
1. ***Seiryoku Zenyo*:** Het meest effectieve gebruik van lichaam en geest. (Een lichaam dat uit balans is, weegt niets.)
2. ***Jita Kyoei*:** Wederzijdse voorspoed en welzijn. (Het dienen van zowel het eigen belang als dat van de ander. Elke judoka heeft een zorgplicht voor de tegenstander.)

De geschiedenis heeft deze intentie doen verwateren. Na de introductie in het onderwijs, de politie en het leger werd het Kodokan-judo gebruikt om de weerbaarheid en strijdlust te stimuleren, in lijn met het Japanse expansionisme en de Bushido-code. Na de Tweede Wereldoorlog stonden de Amerikanen de beoefening van Kodokan Judo weer toe, maar de discipline moest zich nadrukkelijk als sport presenteren. *Randori*, het vrije oefengevecht, was de activiteit die het beste aansloot bij de sportieve wensen van de Amerikanen en vormde de basis voor het huidige Olympische wedstrijdjudo.

4. De kern van het voorstel: Randori als een ervaring van meesterschap
Als we het plezier in competitie willen herstellen, moeten we randori weer centraal stellen binnen het hedendaagse judo, maar het wel op de juiste manier onderwijzen.

4.1. Wat is een goede judoka?
Volgens de sportieve definitie kan een goede judoka de tegenstander op de mat werpen in *randori tachi-waza* (staand) of *shiai* (wedstrijd) met een zuivere judotechniek, en hem in *randori ne-waza* (grondgevecht) onder controle houden of tot opgave dwingen met een zuivere judotechniek. Randori moet daarom correct worden aangeleerd door gekwalificeerde leraren. Het doel is werpen voor *ippon*. Het doel is dus *wel* te werpen, en niet om *niet* geworpen te worden.

4.2. Een progressieve didactiek van randori, gericht op meesterschap
Het kennen van technieken betekent nog niet dat men goed is in randori. Het toepassen van een techniek op het juiste moment vereist ervaring en gevoel. Dit kan alleen worden geleerd via een juiste didactische opbouw:

1. **Ukemi (valbreken):** Wie niet kan vallen, kan geen goede judoka worden. Bij het leren van worpen moet de nadruk niet liggen op *tori* (de werper) maar op *uke* (degene die geworpen wordt). *Uke* moet de juiste lichaamshouding aannemen zodat *tori* de techniek kan uitvoeren. Een *uke* die er alles aan doet om niet geworpen te worden, geeft *tori* de verkeerde feedback. Het resultaat: angst om te vallen en blessures.
2. **Yaku Soku Geiko (afgesproken oefening):** Wanneer *uke* en *tori* hun wederzijdse rol begrijpen, werpen ze elkaar om de beurt met de gekozen techniek. Soepel en zonder weerstand.
3. **Kakari Geiko (vorm van gevechtstraining):** *Tori* valt op hoog tempo aan met zoveel mogelijk verschillende technieken, terwijl *uke* zich uitsluitend verdedigt met lichaamsbewegingen zoals *hara* (het centrum/bekken) en *tai-sabaki* (wegdraaien). Afhouden met gestrekte armen of counters maken is niet de bedoeling.
4. **Eenvoudige Randori:** Judoka's geven elkaar de ruimte om aan te vallen. Overnametechnieken (counters) zijn hierbij nog niet toegestaan.
5. **Volledige Randori:** Beide judoka's proberen elkaar te overmeesteren met al hun vaardigheden, waarbij altijd het principe geldt dat men de ander niet opzettelijk blesseert. Zoals tweevoudig olympisch kampioen Willem Ruska (München 1972) ooit tegen de auteur zei: *"Als je alleen maar stil wilt staan, moet je bij een bushalte gaan staan, daar kun je de hele dag staan."* (Persoonlijk citaat van Willem Ruska aan de auteur).

Mits randori op de juiste manier wordt onderwezen, hoeft er niets meer aan te worden toegevoegd. De opvoedkundige doelen van Kano komen samen in *randori tachi-waza*.

5. Traditioneel leren versus differentieel leren
Volgens onderzoeker Wolfgang Schöllhorn van de Johannes Gutenberg Universität Mainz (DE) leren atleten sneller door differentiële oefeningen dan door traditionele oefeningen, zoals het telkens weer herhalen van exact dezelfde beweging. Zijn theorie wordt door wetenschappers zoals prof. dr. Peter Beek van de Vrije Universiteit Amsterdam zeker als waardevol beschouwd, maar is door een gebrek aan harde onderzoeksdata nog niet onomstotelijk wetenschappelijk bewezen. Bij traditioneel leren ligt de nadruk op de interne aandacht van de sporter. Het eigen onderzoek van dr. Beek heeft echter ook aangetoond dat dit niet altijd de beste leercurve oplevert.
Volgens de theorie van differentieel leren is motorisch leren een individueel en niet-lineair proces waarbij sporters sneller vooruitgaan door te experimenteren met diverse uitvoeringen dan via traditionele, herhalende instructies. Voor randori betekent dit dat kinderen na de basisvormen snel moeten kunnen overstappen op speelse en aantrekkelijke stoeivormen (zowel staand als op de grond), zodat ze direct het plezier van een succesvolle techniek ervaren. Leraren moeten maatwerk bieden in plaats van een vaste 'mal', omdat judoka's verschillen in fysiek en timing.

6. Discussie: Waarom de huidige competitie afschrikt en hoe we deze kunnen herontwerpen
Traditionele judotoernooien en de strenge olympische *ippon*-regel ontmoedigen beginnende judoka's om aan te vallen, omdat ze te vaak verliezen van een eenvoudige overnametechniek. Om de jeugd te behouden, pleiten de auteurs voor meesterschapsgeoriënteerde randori- of puntencompetities die voldoen aan vier criteria: dichtbij huis, maximaal drie uur duur, een hoge wedstrijddichtheid (6 à 7 potjes) en maximale bewegingservaring in plaats van selectie. Dit gepersonaliseerde model positioneert Kodokan-judo als een gecontroleerd, ritueel alternatief voor de moderne vechtsportcultuur, waarin de balans tussen egoïsme en altruïsme centraal staat.

7. Conclusie
Het aanleren van goede randori – de ultieme activiteit om persoonlijke balans te vinden – ligt bij leraren die Kano's boodschap begrijpen. Om te voorkomen dat het aantal beoefenaars slinkt, moeten het Kodokan en de IJF randori centraal stellen en de kernwaarden updaten voor nieuwe generaties.

Om af te sluiten met een persoonlijk citaat van Willem Ruska, met wie de auteur het voorrecht had regelmatig te trainen:

“Ik vond trainen het leukste wat er was. Tien jaar lang heb ik elke dag meerdere uren getraind. Niet om kampioen te worden, maar omdat ik het fantastisch vond. Kampioen worden was het resultaat van wat ik het liefste deed".

Het plezier in het trainen zelf moet de drijfveer zijn, niet de medaille.