



Beleidsplan Topjudo Twente

Onze ambitie is om aan de basis te staan van minimaal vijf toekomstig Olympische sporters. Wij hebben een optimaal trainingsprogramma voor de judoka's vanaf de leeftijdscategorie tot 15 jaar.

Deze hoge ambitie stellen wij omdat wij ervan overtuigd zijn dat dit talent zich in regio Twente bevindt. Dit denken wij op basis van het inwoneraantal, het aantal judoclubs en de bereikbaarheid door de goede infrastructuur. De vervolgopleidingen MBO (ROC van Twente), HBO (Saxion) en de Universiteit Twente stellen de judoka's in staat om in Twente te blijven studeren. Tot slot bouwen wij met enthousiasme en professionaliteit aan een judoprogramma dat door zijn onafhankelijkheid is ingericht op de lange termijn. Wij zullen halfjaarlijks evalueren om ons programma blijvend te optimaliseren.

We creëren samen een omgeving waarin judoka's uit Twente met een topsportambitie de kans krijgen om aan deel te nemen. Alle clubs en judoka's uit de regio kunnen aanhaken op het topsportprogramma dat wij aanbieden. Judoka's blijven lid van hun eigen club en volgen daar hun reguliere trainingen. Topjudo Twente faciliteert extra trainingen aanvullend op de clubtrainingen.

Dit beleidsplan is opgesteld door het bestuur en de trainersstaf van Topjudo Twente, gebaseerd op jarenlange ervaring binnen de topsport en in lijn met het meerjarenopleidingsplan van de Judobond Nederland. Dit document is tevens onderworpen aan een kritische beoordeling door Olympisch coaches en (ex-/)judoka's van Team NL.

Wij bieden

Programma:

- Wekelijks twee technische judotrainingen. Daarin werken wij met een jaarplan waarin benodigde technieken en tactieken worden behandeld. Daarnaast is er ruimte voor het verbeteren en optimaliseren van jouw persoonlijke voorkeuren en technieken.
- Wekelijks twee fysieke trainingen gericht op motoriek, kracht en uithoudingsvermogen. Dit in de vorm van calisthenics, duurtraining, (de basis van) gewichtheffen en functionele krachttraining. Afgestemd op de betreffende leeftijd en de periode in het wedstrijdseizoen.
- Jaarlijks een internationaal toernooi, gevolgd door een trainingskamp in het buitenland. Om buitenlandse ervaring op te doen en de judoka's te meten aan het niveau in een ander land. Resterende toernooien dienen door je eigen club te worden georganiseerd. Wij kunnen adviseren in wat een judoka in zijn/haar lijn van ontwikkeling nodig heeft.
- Kosten voor de centrale coach van Topjudo Twente worden vergoed indien judoka's door de JBN worden uitgezonden naar een Europa Cup en na kwalificatie een eindtoernooi (EK, EYOF of WK).

Staf:

- Gediplomeerde judoleraren met ervaring in topsport.
- NASM-gecertificeerde krachttrainers.
- Manuele fysiotherapeuten beschikbaar voor blessurebehandeling.
- Snelle toegang tot medische hulp via OCON bij blessures.
- Voedingsspecialisten met kennis van de judosport voor individueel advies.
- Mentale begeleiding en extra coaching naar de behoefte van de sporter.



UNIVERSITY
OF TWENTE.

TOPSPORT
TALENT
SCHOOL

BE THE STRONGEST YOU!
TrainingsstudioNL

DIËTISTENPRAKTIJK
Rinket



一本
IPPON
TIME.NL



Wij verwachten

Inzet:

Topsport vergt volledige toewijding. We verwachten 100% inzet tijdens trainingen en wedstrijden, evenals een topsportmentaliteit buiten de mat. Dat betekent dat jouw leven is ingericht om het maximale uit jouw sportcarrière te halen. Dat vraagt van atleten om juiste keuzes te maken, zodat zij elke week fitter en beter worden. Wij gaan ervan uit dat sporters intrinsiek gemotiveerd zijn, dat motiveert de omgeving, waarmee we een topsportcultuur creëren en in stand houden.

Commitment:

We bieden een programma om optimale ontwikkeling te faciliteren. Punctualiteit en consistente aanwezigheid zijn essentieel. Zorg ervoor dat je altijd op tijd aanwezig bent. Dat je bij aanvang van de training voldoet aan de juiste kledingvoorschriften. Je doet er altijd alles aan om bij de training aanwezig te zijn. Afwezigheid zal altijd worden geregistreerd, ook bij ziekte of een schoolse reden. De judoka doet altijd zelf een voorstel voor het inhalen van de gemiste training.

Communicatie:

Communicatie is van groot belang. Topsport vereist teamwork, inclusief judoka's, trainers, medische staf en andere betrokkenen. We verwachten effectieve communicatie van alle betrokkenen. De staf heeft maandelijks overleg over de voortgang van iedere atleet. Ziek melden doe je minimaal een uur voor aanvang van jouw training. Dit wordt altijd geregistreerd als afwezig. Licht school tijdig in wanneer zij verlof moeten verlenen voor een buitenlands toernooi of trainingskamp. Breng de staf op de hoogte van zorgen, ontwikkelingen en gebeurtenissen die van invloed zijn op jouw welzijn en daarmee je sportprestaties beïnvloeden.

Doorzettingsvermogen:

Tegenslagen zijn onvermijdelijk in de topsport. We vragen om doorzettingsvermogen, een positieve mindset en streven naar voortdurende verbetering. Topsporters hebben de drang om altijd en overal kampioen te worden. Dat is een uitstekende basishouding. Echter is de realiteit dat dit niet haalbaar is. Omgaan met tegenslagen is daarom van essentieel belang om de lange weg naar de top vol te blijven houden. Leren van je fouten en er op trainen dat dezelfde fout, niet nog eens zal gebeuren. De groei-mindset waarmee je traint om iedere week beter te worden is daarom een vereiste.



UNIVERSITY
OF TWENTE.

TOPSPORT
TALENT
SCHOOL

BE THE STRONGEST YOU!
TrainingsstudioNL

DIËTISTENPRAKTIJK
Rinket



一本
IPPON
TIME.NL



Onze verantwoordelijkheden

Kwaliteitsborging:

Wij werken in een topsportcultuur. We waarborgen de kwaliteit van het programma door middel van een stoplichtsysteem, waarmee we de voortgang van elke judoka ieder kwartaal evalueren en communiceren met hen en hun ouders/verzorgers.

Het stoplichtsysteem: een stoplicht bevat drie kleuren.

- Groen is positief, er worden (kleine of grote) stappen gezet in de richting van de gestelde doelen en ambities. Dit verwachten wij als basishouding.
- Oranje betekent dat er momenteel geen ontwikkeling zichtbaar is, dit is een signaal dat er verbetering moet plaatsvinden. Waar de verbetering volgens de trainersstaf gemaakt moet worden, wordt toegelicht.
- Rood betekent dat we vraagtekens zetten bij deelname aan ons programma. In het komende kwartaal zal er een dussdanige verandering moeten plaatsvinden, dat de trainersstaf ervan overtuigd raakt dat jij in ons programma thuishoort. Indien er geen verbetering kan worden waargenomen, achten wij ons trainingsprogramma niet langer geschikt en zal uitstroom de consequentie zijn.

Te allen tijde bepaalt de trainersstaf welke status voor wie van toepassing is.

Evaluaties en ruimte voor ontwikkeling:

We hanteren ieder kwartaal updates en evaluaties om de voortgang te monitoren, met zowel positieve als constructieve feedback om de ontwikkeling van elke judoka te bevorderen.

We bieden judoka's de ruimte om te leren en te groeien, zelfs bij (tijdelijke) tegenslagen. Ons stoplichtsysteem signaleert de behoefte van de trainers aan verbetering en ondersteunt judoka's in hun groeiproces.

Lidmaatschap

Bij aanmelding voor onze trainingsprogramma's vindt een toelatingsgesprek plaats. Dit gesprek is bedoeld om de doelen en verwachtingen van de judoka te bespreken, evenals de geschiktheid van het trainingsprogramma voor de judoka.

Kosten:

- Een training per week €15 per maand.
- Alle trainingen €25 per maand.

Locatie en tijden:

Maandag	07.00 uur - 08.30 uur	TrainingsstudioNL	techniek/-krachttraining
Woensdag	07.30 uur - 08.30 uur	Dojo Universiteit Twente	techniektraining
Vrijdag	07.00 uur - 08.00 uur	TrainingsstudioNL	krachttraining

Benodigdheden:

- Hardloopschoenen
- Sportschoenen voor krachttraining (met een platte zool)

Dit beleidsplan is ontworpen om een omgeving te creëren waarin judoka's kunnen gedijen en hun potentieel kunnen bereiken, zowel op als buiten de mat. We streven ernaar om elke judoka te ondersteunen in hun reis naar succes in de topsport.



UNIVERSITY
OF TWENTE.

TOPSPORT
TALENT
SCHOOL

BE THE STRONGEST YOU!
TrainingsstudioNL

DIËTISTENPRAKTIJK
Rinket



一本
IPPON
TIME.NL