



**2025-2028**

## INLEIDING : VOORWOORD TECHNISCH DIRECTEUR TOPSPORT

Judo Vlaanderen VZW heeft als ambitie om zowel op korte als lange termijn uit te blinken in de judosport. Op korte termijn streven we naar top 8-klasseringen op wereldniveau en medailles op Europese kampioenschappen bij de elite. Op langere termijn willen we een brede basis aan jonge talenten opbouwen, die in de toekomst voor topprestaties zullen zorgen.

Onze aanpak hierbij is:

- **Kwalitatieve begeleiding:** Een ervaren trainersstaf, ondersteund door een team van experts, staat aan het roer. Hierbij staat samenwerking centraal, waarbij de taken en verantwoordelijkheden van elke partij duidelijk zijn afgebakend.
- **Geïntegreerde aanpak:** We bieden een structuur waarin de combinatie tussen topsport en studie mogelijk is.
- **Synergie met breedtesport:** we willen de betrokkenheid van clubs en de breedtesportwerking van JV vergroten zodoende de instroom van de talenten te doen toenemen.
- **Transparantie:** Duidelijke planningen en criteria zorgen voor een transparante aanpak, waarbij de verwachtingen naar onze judoka's helder zijn.
- **Samenwerking:** We werken nauw samen met alle betrokken partijen, waaronder Judo Wallonie et Bruxelles, Sport Vlaanderen, BOIC en Be Gold.

### Onze Strategie:

De atleet staat centraal in onze strategie, met de bondscoach als spilfiguur en een interdisciplinair team als steun. We zetten onze middelen optimaal in om voor elke leeftijdscategorie een kwalitatief programma aan te bieden.

### Focus op de Toekomst:

In dit document presenteren we een uitgebreide analyse van de afgelopen jaren en schetsen we onze visie voor de toekomst. Hierbij komen volgende zaken aan bod:

- **Prestatieprogramma's:** Hoe we onze judoka's naar de top willen brengen.
- **Ontwikkelingsprogramma's:** Hoe we jong talent willen begeleiden.
- **Talentdetectie:** Hoe we nieuwe talenten willen ontdekken.

We verduidelijken de werking van de verschillende commissie en de werking omtrent gezond en ethisch sporten.

We zijn dankbaar voor de steun van onze partners, zonder wie onze successen niet mogelijk zouden zijn. We kijken uit naar een vruchtbare samenwerking in de toekomst.



Technisch Directeur Topsport



# Inhoud

INLEIDING : VOORWOORD TECHNISCH DIRECTEUR TOPSPORT .....	2
Inhoud .....	3
1. EEN INTEGRAAL TOPSPORTBELEID .....	5
1.1. MISSIE, VISIE, STRATEGIE EN AMBITIE .....	5
1.2. TOPSPORTSTRUCTUUR .....	6
1.2.1. TOPSPORTPIRAMIDE .....	6
1.2.2. ORGANOGRAM AFDELING TOPSPORT VLAAMSE JUDOFEDERATIE .....	7
1.2.3. VOLTIJDSE EQUIVALENTEN .....	8
1.3. TOPSPORTCOMMISSIE .....	9
1.3.1. SAMENSTELLING TOPSPORTCOMMISSIE .....	9
1.3.2. TAKEN TOPSPORTCOMMISSIE .....	9
1.4. SYNERGIE BREEDTESPORTWERKING .....	10
2. PRESTATIEPROGRAMMA'S .....	11
2.1. ALGEMENE INFORMATIE .....	11
2.2. OMKADERING .....	11
2.3. WEEKPLANNING .....	12
2.4. JUDOKA'S .....	12
2.5. CRITERIA EN AANBOD .....	16
3. ONTWIKKELINGSPROGRAMMA'S .....	17
3.1. VERVOLMAKINGSPROGRAMMA 1 .....	17
3.1.2. ALGEMENE INFORMATIE .....	17
3.1.2. OMKADERING .....	17
3.1.3. WEEKPLANNING .....	17
3.1.3. CRITERIA EN AANBOD .....	18
3.1.4. JAARPLANNING .....	21
3.2. ONTWIKKELINGSPROGRAMMA 1 .....	24
3.2.1. ALGEMENE INFORMATIE .....	24
3.2.2. OMKADERING .....	25
3.2.3. WEEKPLANNING .....	25
3.2.4. CRITERIA EN AANBOD .....	26
3.2.5. JAARPLANNING .....	27
4. TALENTDETECTIE PROGRAMMA .....	30
4.1. ALGEMEEN .....	30

4.2. OMKADERING.....	30
4.3. JAARPLANNING.....	32
4.4. TALENTIDENTIFICATIEDAGEN.....	32
5. GEZOND EN ETHISCH SPORTEN.....	33
5.1. ALGEMEEN.....	33
5.2. MAATREGELEN EN INITIATIEVEN.....	33
5.2.1. AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT.....	33
5.2.2. WORKSHOP.....	33
5.2.3. DAGELIJKS WERKING.....	33
5.3. GEDRAGSCODE.....	33
ART. 1: INLEIDING BIJ DEZE GEDRAGSCODES STAAT EEN GEZOND EN VEILIG SPORTKLIMAAT CENTRAAL.....	33
ART. 2: PREVENTIEF BELEID.....	34
1. UITTREKSEL STRAFREGISTER.....	34
2. AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT.....	34
3. HET VLAGGENSYSTEEM.....	34
4. INFO OP DE WEBSITE.....	35
5. SEKSUELE EN PSYCHOLOGISCHE INTEGRITEIT: TIPS.....	35
ART. 3: GEDRAGSCODE VOOR SPORTERS.....	36
1. RESPECT & DISCIPLINE.....	36
2. SPORTIVITEIT.....	36
3. VEILIGHEID.....	36
4. TEAMGEEST.....	37
5. MOED.....	37
6. LEVENSLANG LEREN.....	37
ART. 4: GEDRAGSCODE VOOR TRAINERS.....	37
1. RESPECT EN DISCIPLINE.....	37
2. SPORTIVITEIT.....	38
3. VEILIGHEID.....	38
4. TEAMGEEST.....	40
5. MOED.....	40
6. Levenslang Leren.....	41

# 1. EEN INTEGRAAL TOPSPORTBELEID

## 1.1. MISSIE, VISIE, STRATEGIE EN AMBITIE

Naast het hogere doel 'topsport als inspiratiebron van een gezonde samenleving' is onze missie : de Judo Vlaanderen is de organisatie die voor getalenteerde judoka's faciliteiten creëert en activiteiten organiseert om een geselecteerde groep op het hoogste niveau te kunnen laten acteren en presteren. Het doel is het winnen van medailles EK, WK of Olympische Spelen..

De visie van de 'Judo Vlaanderen' is: Vlaamse judoka's moeten op elke grote competitie of kampioenschap strijden voor podiumplaatsen. Zij voldoen aan de hoogste kwalificaties en dit alles wordt gerealiseerd door de volgende programma's:

- Opsporen van talenten (Talentdetectieprogramma – TT15 samenwerking met 5 provincies)
- Het opleiden van het toptalent (Ontwikkelingsprogramma)
- Het leveren van topprestaties (Prestatieprogramma's – centraal in Wilrijk)

Er wordt binnen de afdeling topsport van Judo Vlaanderen gewerkt met het model 'atleet centraal, coach gestuurd, begeleidingsteam ondersteunt en prestatiegericht.' Met andere woorden, met elke beslissing of activiteit wordt gekeken:

- Wat de impact is voor de atleet ten aanzien van zijn sport en persoonlijke ontwikkeling (atleet centraal) ;
- Er is qua communicatie slechts één stem richting de judoka nl. die van de bondscoach (coach gestuurd);
- De experts uit het begeleidingsteam (inclusief de persoonlijke trainer) communiceren naar de bondscoach en zijn ondersteunend aan de bondscoach (begeleidingsteam ondersteunt);
- Het topsportprogramma is prestatiegericht en vindt plaats in een omgeving waar de sporter op een flexibele wijze aan onderwijs kan deelnemen terwijl hij de trainingsprogramma kan blijven volgen richting internationaal podium.

Er wordt binnen de afdeling topsport een onderscheid gemaakt tussen de topjudoka's, judoka's die qua doelstellingen en resultaten op het traject zitten (zie missie), en judoka's van een hoog niveau, judoka's die qua inzet en aanwezigheden voldoen aan de vereisten maar niet op het traject zitten. Deze laatste sporters zijn evenwel noodzakelijk voor onze topjudoka's als sparringpartner.

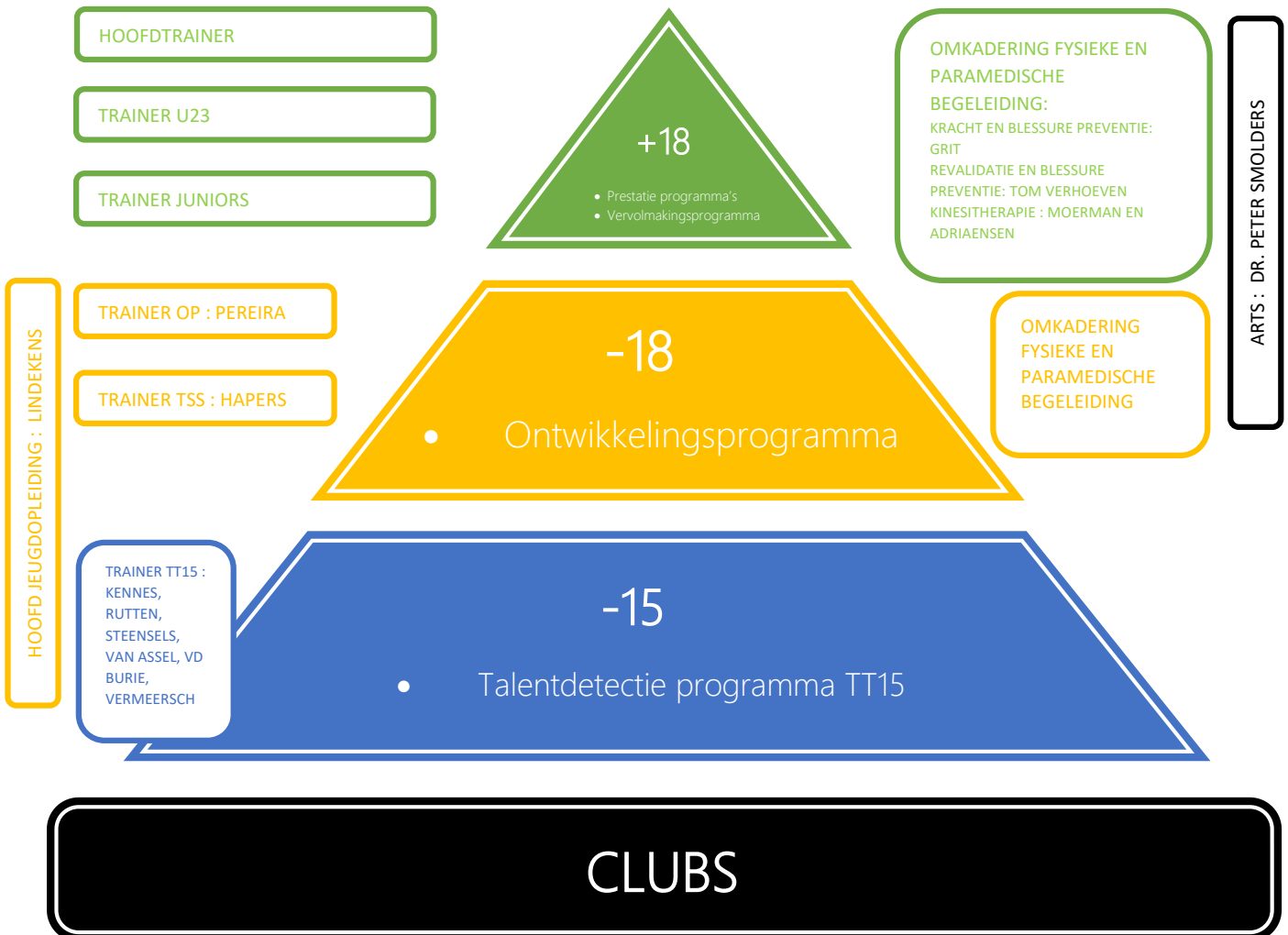
De ambitie van de Judo Vlaanderen is een leidinggevende federatie te blijven in het behalen van medailles op EK, WK en Olympische spelen binnen het Vlaamse en Belgische topsportlandschap.

### Ambitie

***Het is de ambitie van Judo Vlaanderen om ook in de toekomst een leidinggevende federatie te blijven binnen het Vlaamse topsportlandschap en medailles te behalen op Europese en Wereldkampioenschappen, alsook Olympische Spelen. Op de Spelen van Los Angeles willen we daarnaast deelnemen met minimaal 3 judoka's. We willen de komende jaren inzetten op het domein van topsportcultuur en hierin de duidelijke omslag kunnen zien. Daarnaast willen we inzetten om de dames binnen topsport en zorgen voor een optimale doorstroom naar topprestatie. Tot slot willen we ook de betrokkenheid en de kwaliteit van onze clubs verhogen bij de topsportwerking.***

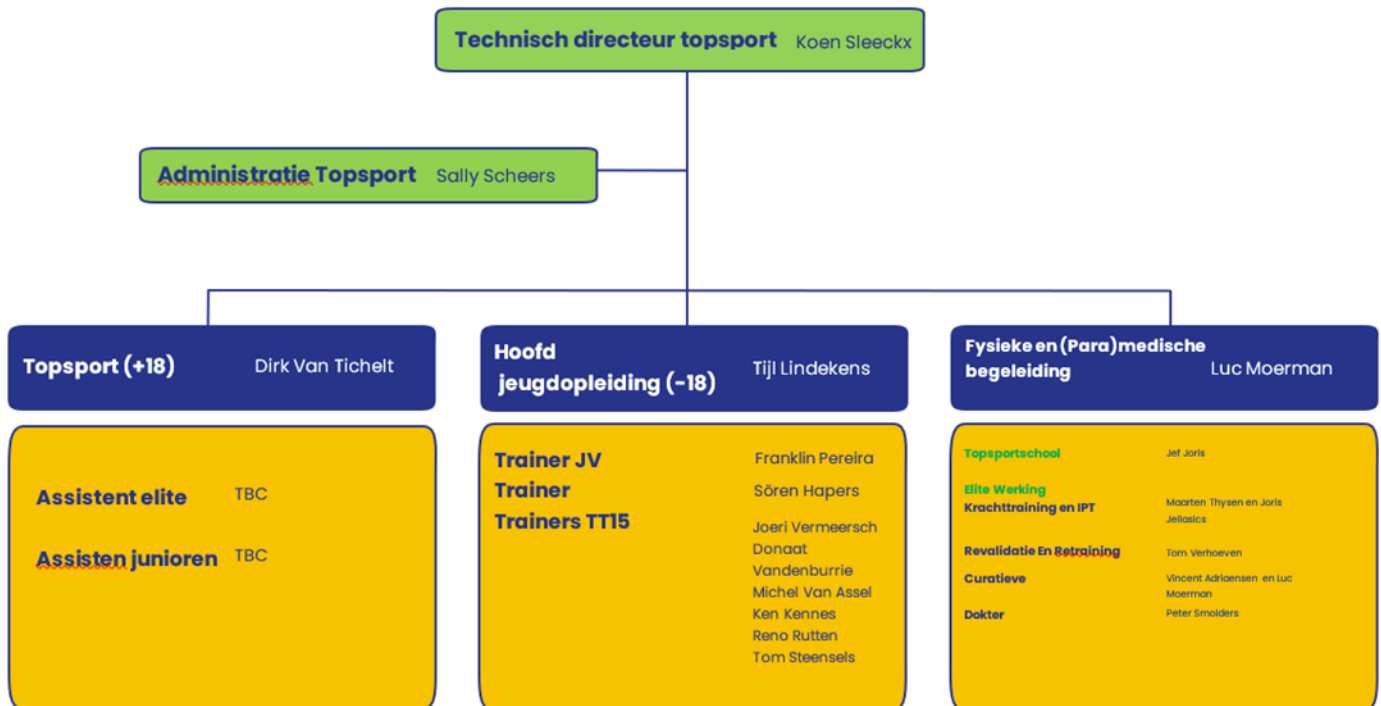
## 1.2. TOPSPORTSTRUCTUUR

### 1.2.1. TOPSPORTPIRAMIDE



## 1.2.2. ORGANOGRAM AFDELING TOPSPORT VLAAMSE JUDOFEDERATIE

### Organogram Topsport Judo Vlaanderen



	FUNCTIE	NAAM	VOORNAAM	VTE	OPMERKINGEN
BUREAU	TDT	Sleeckx	Koen	1,00	
	Topsportsecretariaat	Scheers	Sally	1,00	Alg. werking
+18	Trainer prest. Pro	Van Tichelt	Dirk	1,00	
	Trainer Transitie	TBC	TBC	1,00	
	Trainer juniorees	TBC	TBV	0.75	
-18 EN TT15	Hoofd Jeugdopleiding	Lindekens	Tijl	0,75	
	Assistent VJF	Pereira	Franklin	1,00	
	Assistent TSS	Hapers	Sören	1,00	
	6 prov. Trainers TT15	Vandenburrie	Donaat	0,50	
		Vermeersch	Joeri		
		Van Assel	Michel		
		Kennes	Ken		
		Rutten	Reno		
Steensels		Tom			
Ondersteuning	Fysieke trainer en kiné-18	Jef Joris		0,50	
	Fysieke trainer +18	GRIT		0,50	
	Kine +18	Moerman, Adriaensen en Verhoeven		0,25	



## 1.3. TOPSPORTCOMMISSIE

### 1.3.1. SAMENSTELLING TOPSPORTCOMMISSIE

- Voorzitter TDT : Koen Sleeckx
- Dossierbeheerder RvB : Peter Vermeir
- Vertegenwoordger atleten: Matthias Casse
- Vertegenwoordiger trainers : Dirk Van Tichelt
- Embedded scientist : Tijn Lindekens
- Programmamanager Sport Vlaanderen : Maarten Avonds
- High Performance Manager BOIC : Bob Maesen
- Medische en paramedische begeleiding : Luc Moerman of Peter Smolders
- Topsportexpert judo : Heidi Rakels
- Topsportexpert : Eddy De Smedt

### 1.3.2. TAKEN TOPSPORTCOMMISSIE

De taak van de topsportcommissie bestaat in het opstellen, voorstellen en verdedigen van het vierjaarlijks beleidsplan en jaarlijks actieplan topsport. De commissie zal toezien op de uitvoering van het actieplan en eventueel bijsturen.

De commissie heeft de volle bevoegdheid om zijn opdracht uit te voeren. Toezicht gebeurt door de Raad van Bestuur van de JV en de Taskforce Topsport van Sport Vlaanderen die beide de verslagen van de commissie dienen te bekrachtigen.

De commissievergaderingen worden voorgezeten door de TDT of bij belet door de dossierbeheerder JV. De topsportcommissie vergadert ten minste vier keer per jaar en daarbij telkens wanneer de actualiteit dit vereist. Het is mogelijk van dringende beslissingen per e-mail te nemen. Deze worden bevestigd in de daaropvolgende vergadering. Elk topsportdossier dat (mede) via Vlaamse topsportmiddelen wordt gesubsidieerd/gefinancierd, wordt door de topsportcommissie formeel besproken, alvorens het via het beleidsplan topsport, actieplan topsport of ad hoc aanvraag door de topsportcommissie bij Sport Vlaanderen wordt ingediend.

## 1.4. SYNERGIE BREEDTESPORTWERKING

Judo Vlaanderen heeft het afgelopen jaar veel geïnvesteerd in het herschrijven van de leerlijn. Op initiatief van de afdeling topsport, de commissie graden en technieken en de directeur sportkaderopleidingen werd een werkgroep opgestart waarin alle betrokken commissie opgenomen zijn. De leerlijn werd geactualiseerd en proefprojecten werden opgestart.

### WAAROM GROEIMODEL?

Het groeimodel of meerjarenontwikkelingsplan (MJOP) gidst judoka's doorheen alle fasen van de judoloopbaan. Het ondersteunt de ontwikkeling, de plezierbeleving en het welzijn van de judoka. Ontwikkelingskansen en begeleiding op niveau van elke judoka staan centraal in dit model. Elke judoka, welke zijn of haar persoonlijke doelen ook zijn, moet optimale kansen krijgen om op het eigen niveau te groeien in judo en levenslang te blijven judoën.



### JUDOËN VOOR HET LEVEN

Van kleine ninja's die met bokkesprongen door de dojo suizen tot beste maatjes op de mat die hun eerste judotechnieken en -vaardigheden onder de knie krijgen. Van dartele bengels die ongestructureerd over de tatami rollebollen tot jonge judosporters die hun beste beentje voorzetten en banden smeden voor het leven. Van turbulente tieners die hun eerste randori's uitvechten tot eersterangs topsporters die zich voorbereiden op de Olympische Spelen. Van uit de band springende judoka's die op en naast de mat hun persoonlijkheid vormen tot krasse knarren die op sierlijke wijze hun judovaardigheden onderhouden.

Het groeimodel verdeelt de judoloopbaan in verschillende ontwikkelingsfasen. In elke fase wordt beschreven wat de belangrijkste kenmerken zijn van het opgroeiende kind of de sporter en op welke manier de begeleiding hieraan kan worden aangepast. Aan de hand van deze kenmerken worden judospecifieke doelen bepaald voor elke fase. Judo Vlaanderen komt hierbij tot 3 leerlijnen: leerlijn techniek, leerlijn fysiek en leerlijn waarden & gedragingen.

### NIEUWE VISIE

Met dit meerjarenontwikkelingsplan of groeimodel brengt Judo Vlaanderen een vernieuwde visie op judospecifieke ontwikkeling in Vlaanderen. Het is een handleiding die judoka's doorheen hun judoloopbaan begeleidt. Van kleuterjudo, naar leren trainen en deelnemen aan wedstrijden, tot levenslang judoën en judo voor 55+. Daarbij staat de ontwikkeling van de judoka als persoon centraal.

Het combineert ontwikkelingsleer, wetenschappelijke kennis en praktijkvoorbeelden uit diverse judolanden en dit aangevuld met ervaringen en studies vanop de Vlaamse mat.

## 2. PRESTATIEPROGRAMMA'S

### 2.1. ALGEMENE INFORMATIE

De focus van het topsportbeleid van de Judo Vlaanderen is gericht op het behalen van topsportresultaten op internationale kampioenschappen: mondiale top 8 en continentale medailles. Elke topsporter binnen de prestatie programma's wordt individueel bekeken en krijgt een persoonlijk programma. Ze zullen ze omringd worden binnen een team waarin topprestaties maximaal gefaciliteerd worden.

We bieden de kans aan gemotiveerde judoka's (voldoende engagement op trainingen) om zich met eigen middelen in te schrijven voor competities tot maximaal het niveau van European Open (niet voor continental open, Grand Prix, Grand Slam, EK of WK).

### 2.2. OMKADERING

OMKADERING	
Naam	Functie
Dirk Van Tichelt	Hoofdtrainer
TBC	Trainer u23
Grit (Maarten en Joris)	Fysieke begeleiding
Moerman, Verhoeven en Adriaensen	Kine, revalidatie
Dr. Peter Smolders	Arts
TBC	Voeding
TBC	Psycholoog

## 2.3. WEEKPLANNING

WEEKPLANNING						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
AM	10u-12u : Krachttraining TSS	9u30 – 11u00 : judo techniek TSS	10u-12u : Krachttraining TSS	9u30 – 11u00 : judo techniek TSS	10u-12u : Kracht TSS	8u30-10u30 : RRT Wilrijk
		11u00-12u : Conditie TSS		11u00-12u : Conditie TSS		
PM	19-21U RRT : Wilrijk		19u-21u NRT Louvain-la- Neuve of Wirlijk	18u-20u Judo Papandal (NL)		

## 2.4. JUDOKA'S

PRESTATIEPROGRAMMA							
PP	Naam Topsporter	Geb. datum	2024	2025	2026	2027	2028
5	Nikiforov Toma	25/01/1993	2 maal 5 GS	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK
	Casse Matthias	19/02/1997	2 * goud GS	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK
	Libeer Mina	29/12/1997	Brons GS	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK
6	Foubert Karel	08/01/1999					
	Duyck Jarne	28/5/2002	7 GS	Top 5 GS	Top 22 WR	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK
	Verschaere Vicky	23/6/2000	5 GS	Top 3 GS	Top 22 WR	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK

## TOMA NIKIFOROV

25/01/1993

BELGIUM DEFENCE

Topsporter Defensie

22<sup>ste</sup> World Ranking

2<sup>de</sup> WK open – 2017

3<sup>de</sup> WK – 2015

Europees Kampioen 2018/2021



### RESULTATEN 2024 :

Date	Competition		Place
3 mei 2024	Dushanbe Grand Slam 2024	-100 kg	5. place
1 maart 2024	Tashkent Grand Slam 2024	-100 kg	5. place

## MATTHIAS CASSE

19/02/1997

JUDOCLUB BOOM

TOPSPORT CONTRACT

2<sup>de</sup> World ranking

WERELDKAMPIOEN 2021

Zilver WK 2019, 2022, 2023

EUROPEES KAMPIOEN 2019

BRONS OLYMPISCHE SPELEN 2021



### RESULTATEN 2022 :

Date	Competition		Place
30 juli 2024	OLYMPIC GAMES PARIS	-81 kg	5de plaats
1 maart 2024	Tashkent Grand Slam 2024	-81 kg	1ste plaats
2 februari 2024	Paris Grand Slam 2024	-81 kg	1ste plaats

## **MINA LIBEER**

29/12/1997

JUDOSCHOOL MERELBEKE

TOPSPORT CONTRACT

23ste WORLD RANKING

3<sup>de</sup> Grand Slam's

3<sup>de</sup> EK 2022



### **RESULTATEN 2024 :**

Date	Competition		Place
8 maart 2024	Grand Prix Upper Austria 2024	-57 kg	3. place
3 mei 2024	Dushanbe Grand Slam 2024	-57 kg	5. place

## **JARNE DUYCK**

28 MEI 2002

JUDOCLUB KAWAISHI INGELMUNSTER

STUDENT

85<sup>ste</sup> WORLD RANKING

1<sup>ste</sup> European open 2023 – 7<sup>de</sup> Grand Prix

2<sup>de</sup> EK u23 2023



### **RESULTATEN 2024 :**

Date	Competition		Place
8 maart 2024	Grand Prix Upper Austria 2024	-81	7de plaats
25 januari 2024	Belgian Open	-81	1ste plaats

# VICKY VERSCHAERE

23 JUNI 2000

JUDOCLUB EVERGEM

STUDENT

62<sup>ste</sup> WORLD RANKING

2<sup>de</sup> European open 2024 – 5<sup>de</sup> Grand Prix

2<sup>de</sup> EK u23 2023



## RESULTATEN 2024 :

Date	Competition		Place
26 januari 2024	Belgian Open	-78	1ste plaats
8 maart 2024	Grand Prix Upper Austria	-78	5de plaats
24 februari 2024	Warsaw European Open	-78	2de plaats
10 februari 2024	Gyor European Open	-78	3de plaats

## ONTWIKKELINGSLIJN

Jarne Duyck	Doelstellingen				
	2024 Beste res.	2025	2026	2027	2028
Resultaten	5de Grand Prix	Medaille GP/GS	Top 22 WR	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK	TOP 8 MONDIAAL MEDAILLE EK

## PROCESSEN

2025-2026	Fysiek en tactisch evolueren zodoende te kunnen medailles behalen op GP en GS. Regelmaat in zijn programma vinden.
2027-2028	Fysiek en tactisch evolueren zodoende door te stoten tot wereldtop en op alle wedstrijden te presteren.

## SAMENVATTING

Vicky presteert afgelopen jaar behoorlijk. Is natuurlijk wel reeds 24. Maakt goede evolutie door en presteert consequent op niveau European Open. Behaalt op enig GP die ze mee doet een 5<sup>de</sup> plaats. Kwetst zich ernstig op WK en is net terug gestart met judo na operatie.

## 2.5. CRITERIA EN AANBOD

Cat.	Selectievoorwaarden	Topsport	Judoka's van een hoog niveau Self funding (selecteerbaar)
CRITERIA PRESTATIEPROGRAMMA	Resultaatsdoelstelling	Top-3 EK Top 8 WK-OS in de lopende Olympiade	NVT
	Minimaal behaalde resultaten	WRL top-30 Top 7 GP of GS;  Judoka's in prestatie programma worden voorgedragen door topsportcommissie bij Task force Topsport. De finale beslissing of iemand opgenomen wordt ligt bij Task Force topsport.	NVT
	Opname in topsportprogramma	Prestatieprogramma	NVT
	Deelname BK	Noodzakelijk, mits medisch geschikt en passend in topsportprogramma	Noodzakelijk, mits medisch geschikt
	Aanwezigheid op RT-trainingen	Te bepalen door sportcommissie	Opgelegd percentage >50% (< full board)
	Coaching	Judo Vlaanderen	Persoonlijke coach
	Positief advies van SC	Noodzakelijk	Wenselijk

Cat.	Selectievoorwaarden	Topsport	Judoka's van een hoog niveau Self funding (selecteerbaar)
AANBOD PRESTATIEPROGRAMMA	Internationale competities	OS, WK, EK, GS, GP, EO (mits voldaan aan nat. selectiecriteria)	Alleen mogelijkheid tot inschrijving voor EO, EC of stages (inschrijvingen verlopen via de club)
	Binnenlandse stages	Alle (programma te bepalen door verantwoordelijke trainer)	Alle stages wanneer uitgenodigd als uke
	Buitenlandse stages	Alle (programma te bepalen door verantwoordelijke trainer)	Alle stages wanneer uitgenodigd als uke
	Persoonlijk Ontwikkelings Programma	Ja	Ad hoc te bepalen

Het aanbod is onder voorbehoud van de middelen die ter beschikking staan van de topsportwerking.



### 3. ONTWIKKELINGSPROGRAMMA'S

#### 3.1. VERVOLMAKINGSPROGRAMMA I

##### 3.1.2. ALGEMENE INFORMATIE

Vervolmakingsprogramma I omvat de juniorenwerking en werking +21 van judoka's die zich ontwikkelen naar een prestatie programma. Er wordt een maximale leeftijd van 23 jaar vooropgesteld met uitzondering voor judoka's die nog steeds een aantoonbare progressie maken qua resultaten richting top 8 mondiaal. Deze laatste kunnen, mits voorgedragen door de verantwoordelijke trainer, en goedgekeurd door de topsportcommissie alsnog ondersteunt worden.

Dit programma is nog steeds ontwikkelingsgericht maar met meer belang aan het leveren van prestaties. De werking is centraal in Wilrijk.

##### 3.1.2. OMKADERING

OMKADERING	
Naam	Functie
TBC	Trainer u23
TBC	Trainer junioren
Grit	Fysieke begeleiding
Moerman, Adriaensen en Verhoeven	Kine
Dr. Peter Smolders	Arts

##### 3.1.3. WEEKPLANNING

WEEKPLANNING						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
AM	10u-12u : Krachttraining TSS	9u30 – 11u00 : judo techniek TSS 11u00-12u : Conditie TSS	10u-12u : Krachttraining TSS	9u30 – 11u00 : judo techniek TSS 11u00-12u : Conditie TSS	10u-12u : Kracht TSS	8u30-10u30 : RRT Wilrijk
PM	19-21U RRT : Wilrijk		19u-21u NRT Louvain-la- Neuve of Wirlijk	18u-20u Judo Papandal (NL)		

### 3.1.3. CRITERIA EN AANBOD

Cat.	Selectievoorwaarden	Topsport	Judoka's van een hoog niveau
			Self funding (selecteerbaar)
Transitie (-23jaar*)	Resultaatsdoelstelling	WRL top-30 Top 7 GP of GS	Selectie EK u23
	Behaalde resultaten	Deelname/selecteerbaar EK u21 x-2 Deelname/Selecteerbaar voor EK U23 jaar x-2 of; Top 5 EO jaar x-1 of; WILD CARD (ZIE ADVIES SC)	NVT
	Opname in topsportprogramma	Ontwikkelingsprogramma	Niet noodzakelijk
	Deelname BK	Noodzakelijk, mits medisch geschikt en het past binnen de sportieve planning	Noodzakelijk, mits medisch geschikt
	Aanwezigheid op JV-trainingen	Te bepalen door sportcommissie (min. 3 Judo Trainingen/w)	Opgelegde minimale aanwezigheid van 7 randori trainingen per maand
	Coaching	Coach Judo Vlaanderen	Persoonlijke coach
	Positief advies van SC	Noodzakelijk. SC KAN JUDOKA'S DIE ONVOLDENDE RESULTATEN BEHAALDEN EEN WILD CARD GEVEN OP BASIS VAN HUN EXPERTISE	Wenselijk

\* Er wordt een maximale leeftijd van 23 jaar vooropgesteld met uitzondering voor judoka's die nog steeds een aantoonbare progressie maken qua resultaten richting top 8 mondiaal. Deze laatste kunnen, mits voorgedragen door de verantwoordelijke trainer, en goedgekeurd door de topsportcommissie alsnog ondersteunt worden.

Cat.	Selectievoorwaarden	Topsport	Judoka's van een hoog niveau
			Self funding
juniores	Resultaatsdoelstelling	Top-3 EK U21 of top-5 WK U21	Top 5 selectietornooi u21
	Behaalde resultaten	Deelname/selecteerbaar EK of EYOF u18 jaar x-2 of; Deelname/selecteerbaar EK U21 x-2of; Top 5 selectiewedstrijd jaar x of; Medaille op minimaal 3 (van 5) pre-selectie toernooien waarvan maximaal 1 BK of; WILD CARD (ZIE ADVIES SC)	NVT
	Opname in topsportprogramma	Ontwikkelingsprogramma of Be Gold	Niet noodzakelijk.
	Deelname BK	Noodzakelijk, mits medisch geschikt en het past binnen de sportieve planning	Noodzakelijk, mits medisch geschikt
	Aanwezigheid op JV-trainingen	Te bepalen door sportcommissie (min. 3 Judo Trainingen/w)	Opgelegde minimale aanwezigheid van 7 randori trainingen/ maand
	Coaching	Coach Judo Vlaanderen	Persoonlijke coach
	Positief advies van SC	Noodzakelijk SC KAN JUDOKA'S DIE ONVOLDOENDE RESULTATEN BEHAALDEN EEN WILD CARD GEVEN OP BASIS VAN HUN EXPERTISE	Wenselijk

#### Preselectie toernooien:

- BK senioren 2024 2/11/2024
- Wolfgang-Welz-Gedächtnis-Turnier / DJB internationales Bundessichtungsturnier U20 9/11/2024
- Elancourt (regio Parijs) 2025
- Dutch Open Eindhoven 2025
- BK u21 2025

Het aanbod is onder voorbehoud van de middelen die ter beschikking staan van de topsportwerking.

Cat.	Aanbod (inschrijving en betaling door JV, met akkoord van sportcommissie)	Topsport	Judoka's van een hoog niveau
			SELF FUNDING
Transitie -23	Internationale competities	OS, WK, EK, EK U23, GS, GP, EO en EC mits voldaan aan de nationale criteria en competitie is opgenomen door verantwoordelijke trainer in de individuele planning van de judoka	Alleen mogelijkheid tot inschrijving voor EO en EC. Alle kosten zijn voor eigen rekening. De inschrijving dient te gebeuren via de club.
	Binnenlandse stages	Alle stages opgenomen in de planning van Judo Vlaanderen	Alle stages wanneer uitgenodigd als uke
	Buitenlandse stages	Alle stages opgenomen in de individuele planning van Judo Vlaanderen.	Alle stages wanneer uitgenodigd als uke
	Persoonlijk Ontwikkeling programma	Ja	Ad hoc te bepalen
U21	Internationale competities	EC opgenomen nat. Selectiecriteria (eerste drie op basis van resultaten pre-selectiewedstrijden, de volgende drie op basis van evaluatie van eerste drie selectiewedstrijden)  WK U21, EK U21 (mits voldaan aan nat. selectiecriteria)	Alleen mogelijkheid tot inschrijving voor EC u21 die Judo Vlaanderen hiervoor open stelt (worden ten laatste op 31/12/2024 gecommuniceerd). De inschrijving dient te gebeuren via de club.
	Binnenlandse stages	Alle stages opgenomen in de planning van Judo Vlaanderen	Alle stages wanneer uitgenodigd als uke. Indien niet als uke, alle kosten zelf te dragen.
	Buitenlandse stages	Alle stages opgenomen in de planning van Judo Vlaanderen.	Alle stages wanneer uitgenodigd als uke. Indien niet als uke, alle kosten zelf te dragen.
	Persoonlijk Ontwikkeling Programma	Ja	Ad hoc te bepalen

### 3.1.4. JAARPLANNING

#### U23 onder voorbehoud

Week	From	to	Event	Country	Venue
2/3	7/01/2025	15/01/2025	EJU OTC	AUT	Mittersill
4	25/01/2025	26/01/2025	Open Belgium	BEL	Herstal/Vise
5	27/01/2025	30/01/2025	EJU OTC	BEL	Herstal
6	3/02/2025	6/02/2025	Training Camp	FRA	Paris
8	22/02/2025	23/02/2025	European Open	POL	Warsaw
10	7/03/2025	9/03/2025	Grand Slam	AUT	Linz
11/12	10/03/2025	17/03/2025	EJU OTC	CZE	Nymburk
13	28/03/2025	30/03/2023	Grand Slam	TUR	Antalya
14	31/03/2025	3/04/2025	Training Camp	TUR	Antalya
15	11/04/2025	13/04/2025	Training Camp	BEL	TBC
17	23/04/2025	27/04/2025	European Judo Championships Individual + Mixed teams	MNE	Podgorica
20	12/05/2025	23/05/2025	Training Camp	TBC	TBC
20	17/05/2025	18/05/2025	European Open	ESP	Madrid
22	30/05/2025	1/06/2025	Training Camp	BEL	TBC
24/25	13/06/2025	20/06/2025	World Championships Seniors (Individuals+Teams)	HUN	Budapest
27	30/06/2025	4/07/2025	EJU OTC	ESP	Benidorm
27	5/07/2025	6/07/2025	European Open	EST	Tallinn
32	8/08/2025	10/08/2025	Grand Prix	CRO	Zagreb
33	11/08/2025	16/08/2025	Training Camp	ESP	Valencia
39	27/09/2025	28/09/2025	European Open	CZE	Prague
40	29/09/2025	5/10/2025	EJU OTC	SVK	Samorin
43	25/10/2025	26/10/2025	European Open	BIH	Sarajevo
46	14/11/2025	16/11/2025	European Judo Championships U23 (Ind.+MT)	MDA	Chisinau
49	5/12/2025	7/12/2025	Grand Slam	JPN	Tokyo
50/51	8/12/2025	21/12/2025	Training Camp	JPN	TBC

## JUNIOREN – onder voorbehoud

Week	From	to	Event	Country	Venue
2/3	7/01/2025	15/01/2025	EJU OTC	AUT	Mittersill
2	11/01/2025	12/01/2025	Matsuru Dutch Open Espoir	NED	Eindhoven
4	25/01/2025	26/01/2025	Open Belgium	BEL	Herstal/Vise
4	27/01/2025	30/01/2025	EJU OTC	BEL	Herstal/Vise
5	27/01/2025	30/01/2025	EJU OTC	BEL	Herstal
8	15/02/2025	16/02/2025	Belgisch Kampioenschap	BEL	Louvain-la-Neuve
11/12	10/03/2025	17/03/2025	EJU OTC	CZE	Nymburk
12	22/02/2025	23/02/2025	International Masters Bremen	GER	Bremen
12	22/03/2025	22/03/2025	Internationaler Thuringer Pokal	GER	Bad Blankenburg
13	24/03/2025	26/03/2025	Training Camp	GER	Bremen
13	23/03/2025	26/03/2025	Training Camp	GER	Bad Blankenburg
14	5/04/2025	6/04/2025	Junior European Cup	POL	Poznan
15	7/04/2025	11/04/2025	Training Camp	BEL	Brugge
15	7/04/2025	9/04/2025	EJU Junior Training Camp	POL	Poznan
15	11/04/2025	13/04/2025	Training Camp	BEL	TBC
18	3/05/2025	4/05/2025	Junior European Cup	FRA	TBC
19	5/05/2025	7/05/2025	EJU Junior Training Camp	FRA	TBC
22	30/05/2025	1/06/2025	Training Camp	BEL	TBC
25	20/06/2025	21/06/2025	International judo tournament	NED	Venray
27	30/06/2025	4/07/2025	EJU OTC	ESP	Benidorm
28	12/07/2025	13/07/2025	Junior European Cup	HUN	Paks
29	14/07/2025	16/07/2025	EJU Junior Training Camp	HUN	Paks
30	26/07/2025	27/07/2025	Junior European Cup	GBR	Birmingham
31	28/07/2025	30/07/2025	EJU Junior Training Camp	GBR	Birmingham
33	11/08/2025	16/08/2025	Training Camp	ESP	Valencia
36	4/09/2025	7/09/2025	European Judo Championships Juniors (Ind.+MT)	TBC	TBC
39	26/09/2025	29/09/2025	Training Camp	FRA	Strasbourg

40	2/10/2025	6/10/2025	World Championships Juniors (Individuals+Teams)	TBC	TBC
46	10/11/2025	14/11/2025	EJU OTC	ITA	Rome
46	14/11/2025	16/11/2025	European Judo Championships U23 (Ind.+MT)	MDA	Chisinau
50/51	8/12/2025	21/12/2025	Training Camp	JPN	TBC

## 3.2. ONTWIKKELINGSPROGRAMMA 1

### 3.2.1. ALGEMENE INFORMATIE

\*\* De judoka's die worden geselecteerd door Judo Vlaanderen vallen onder de begeleiding van de trainers van Judo Vlaanderen. Indien men een selectie weigert, kan men niet aan die specifieke competitie deelnemen met eigen middelen. Het aanbod van Judo Vlaanderen is een integraal programma dat maximale kans op ontwikkeling of prestaties biedt. Het weigeren van een selectie zal resulteren in het niet meer geselecteerd worden. Goede communicatie met de verantwoordelijke trainer is belangrijk en kan problemen voorkomen.

Stages die op wedstrijden volgen, opgenomen in de planning van Judo Vlaanderen vormen een geheel die kans bieden op een maximale ontwikkelen. Het is geen "a la carte" programma. Ook Judoka's die op eigen middelen deelnemen aan deze wedstrijden moeten de stages doen. Zich enkel opgeven voor de stages is wel mogelijk.

<sup>1</sup> Indien men gekwetst of ziek is en men niet kan deelnemen aan een competitie waarvoor men geselecteerd is, verwittigt men zo snel mogelijk de verantwoordelijke trainer via telegram of whatsapp. Ook wanneer men wegens blessure niet kan deelnemen aan een regionale randori training, nationale randori training of preselectiewedstrijd, moet men de trainer verwittigen zodoende deze op de hoogte is en het programma kan bijsturen indien dit noodzakelijk wordt geacht.

Een judoka die uitgezonden wordt door Judo Vlaanderen voor een stage of toernooi zal een aanwezigheid krijgen voor de overlappende trainingen. Hetzelfde geldt voor preselectiewedstrijden of wanneer men met eigen middelen deelneemt aan de selectiewedstrijden.

<sup>2</sup> Het doel is de persoonlijke trainers op een positieve manier te betrekken bij de topsportwerking van Judo Vlaanderen en een kwalitatieve omkadering te bekomen voor alle judoka's van Judo Vlaanderen die deelnemen aan internationale competities. We moedigen judoka's die op eigen middelen deelnemen aan zich te laten begeleiden door hun persoonlijke trainers. De trainers van Judo Vlaanderen zullen begeleiding/coaching voorzien indien dit mogelijk is, er zal wel voorrang gegeven worden aan de judoka's in programma 1,2 en 3.

Net zoals de trainers van Judo Vlaanderen zullen de persoonlijke trainers moeten voorzien zijn van volgende zaken:

- Ondertekenen van gedragscode en worden geacht hun engagement te vergroten door hun aanwezigheid op de federale trainingen.
- Voorleggen uittreksel strafregister (model 596-2) bij de administratie van JV.
- Vergunninghouder zijn van JV (JV kan enkel accreditatie (EJU-cup) voorzien voor zijn eigen leden, inschrijving kan wel voorzien worden door de betrokken federatie).

Voor alle judoka's streven we naar een maximale aanwezigheid op de regionale randori trainingen. Het is de verantwoordelijke trainer die bepaald wanneer de respectievelijke judoka verwacht wordt op deze trainingen. De Judoka's die op eigen middelen deelnemen aan de wedstrijden of stages worden minimaal op 50% van de trainingen verwacht. De aanwezigheden worden geregistreerd door de trainers.

<sup>3</sup> Voldoen aan de resultaatscriteria betekent niet dat men automatisch geselecteerd is. Elke deelname van een judoka moet goedgekeurd worden door de Sportcommissie (Advies sportcommissie). De SC kan tevens wildcards toekennen aan judoka's die niet voldoen aan de behaalde resultaten. Van de judoka's wordt verwacht dat ze fit en medisch paraat zijn voor competities of stage. Wanneer er een negatief advies is, zal de betrokken judoka hier steeds over geïnformeerd worden.



Een resultaat kan slechts in rekening gebracht worden wanneer de judoka minimaal twee kampen gewonnen heeft en dit in een selecteerbaar gewicht (heren vanaf -50kg, dames vanaf -40kg). Dit geldt zowel voor de preselectiefase, selectiefase als voor selffunding.

De judoka's die van gewichtscategorie veranderen na de preselectiefase behouden hun resultaten maar het behorende programma zal door de sportcommissie geëvalueerd worden en aangepast worden waar noodzakelijk geacht wordt.

<sup>4</sup> Judoka's die op eigen middelen deelnemen aan wedstrijden of stages waarvoor inschrijving dient te gebeuren, vragen steeds goedkeuring via mail aan de verantwoordelijke trainer en technisch directeur topsport en dit 3 dagen na het afsluiten van de preselectiefase. De inschrijving dient te gebeuren door de clubverantwoordelijke.

Een door JV geselecteerd aantal wedstrijden zal worden opengesteld voor selffunding. Dit wordt ten laatste bekend gemaakt op 31/12/2024.

Het aanbod dat in dit document voorgesteld wordt, is richtinggevend. Judo Vlaanderen kan steeds de programma's aanpassen wanneer dit nodig wordt geacht omwille van organisatorische, budgettaire, sportieve of andere redenen.

### 3.2.2. OMKADERING

OMKADERING	
Naam	Functie
Tijl Lindekens	Hoofd jeugdopleiding
Franklin Pereira Reyes	Jeugdtrainer
Sören Hapers	Jeugdtrainer
Jef Joris	Fysieke en paramedisch begeleiding
Dr. Peter Smolders (medische begeleiding)	Arts

### 3.2.3. WEEKPLANNING

WEEKPLANNING						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
AM	8u-10u : Krachtraining TSS	8u - 10u00 : judo techniek TSS	8u - 10u : Krachtraining TSS	8u - 10u00 : judo techniek TSS	8u - 10u00 : judo techniek TSS  13u-15u : Kracht TSS	10u30-12u30 : RRT Wilrijk
PM	19-21u RRT : Lichterveld/Kruishouten of Oudsbergen/Eindhout		19u-21u NRT Louvain-la-Neuve of Wilrijk			

### 3.2.4. CRITERIA EN AANBOD

## CRITERIA

*	Trainen voor competitie				Trainen om te winnen		
	1 <sup>ste</sup> jaars U18	2 <sup>de</sup> jaars U18			3 <sup>de</sup> jaars U18		
	**Identificatie Topsport	**Identificatie Topsport	**Selectie Topsport Half board	<sup>4</sup> Selffunding	**Selectie Topsport Full board	** Selectie Topsport Half board	<sup>4</sup> Selffunding
<b>Behaald resultaat</b>	Positief bevonden zijn op de TID jaar X- 1 of Wildcard	Positief bevonden zijn op de TID jaar X-1 of X-2 + 1x top 5 plaats preselectie toernooi of Wildcard	2 medailles op preselectie toernooien Of Top 5 selectie toernooi jaar X-1 of Wildcard	1x medaille preselectie toernooi of Wildcard	3 medailles op preselectie toernooien Of Selecteerbaar EK jaar X-1, X-2 Of *** Top 5 plaats selectie toernooi jaar X of Wildcard	Top 5 selectie toernooi jaar X-1 of Wildcard	1x medaille preselectie toernooi of Wildcard
<b>TS programma</b>	Programma 3	Programma 2	Programma 1	Programma 2	Programma 1	Programma 1	Programma 1
<sup>1</sup> Deelname preselectie toernooi	Alle toernooien	Alle toernooien	Alle toernooien	Alle toernooien	TB	TB	Alle toernooien
<sup>1</sup> <b>Aanwezigheid trainingen</b>	TB	TB	TB	50%	TB	TB	50%
<b>Verantwoordelijke coach tijdens programma</b>	JV	JV	JV	Personal coach <sup>2</sup>	JV	JV	Personal coach <sup>2</sup>
<sup>3</sup> Advies SC	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

\*Als een judoka (1ste of 2de jaars U18) voldoet aan de criteria van een hoger jaar (2de of 3de jaars U18), heeft de judoka ook recht op het bijhorende programma.

\*\*\* als dit nog mogelijk is adhv de inschrijfvoorwaarde van de nog komende selectietoernooien.

TB: Programma Te bepalen door de verantwoordelijke U18

### 3.2.5. JAARPLANNING

#### Toernooien onder voorbehoud

Preselectie toernooien			
Open International docteur Dorémieux U17	Harnes	FRA	10/11/2024
Forges Les Eaux U17	Forges Les Eaux	FRA	30/11/2024
Matsuru Dutch Open Espoir U18	Eindhoven	NED	11/01/2025
Belgisch Kampioenschap U18	Herstal	BEL	16/02/2025

Selectie toernooien			
EJU-cup U18 + stage <sup>4</sup> geen mogelijkheid	Antalya	TUR	8-9/03/2025
(H) International Masters U18+ stage <sup>4</sup> via club	Bremen	GER	22-26/03/2025
(D) International ThüringerPokal U18+ stage <sup>4</sup> via club	Bad Blankenburg	GER	22-26/03/2025
EJU-cup U18 + stage <sup>4</sup> 21/02/2024	Berlijn	GER	26-27/04/2025
EJU-cup U18 <sup>4</sup> 21/02/2024	Bielsko Biala	POL	17-18/05/2025
EJU-cup U18 + stage <sup>4</sup> geen mogelijkheid	Coimbra	POR	24-25/05/2025

Kampioenschappen			
Europees Kampioenschap U18 1 medaille of 2x5de plaats op selectiewedstrijden	Skopje	MKD	26-29/06/2025
EYOF U18 (°2007-2008) 1 medaille of 2x5de plaats selectiewedstrijden	Skopje	MKD	19-27/07/2025
Wereldkampioenschap U18 2 medailles of 1 medaille + 2x5de plaats op selectiewedstrijden	Sofia	BUL	20-24/08/2025

## Topsportprogramma's onder voorbehoud

### Programma 3

International Masters Bremen (GER)+stage (H) (22-26/03/2025) <sup>5</sup>
International ThüringerPokal Bad Blankenburg (GER)+stage (D) (22-26/03/2025) <sup>5</sup>
Internationales turnier M jugend Duisburg U16 (GER) (H) (20/04/2024)
Internationales turnier W jugend Düsseldorf U16 (GER) (D) (20/04/2024)
Venray (NED) (20-21/06/2025)
Binnenlandse stage georganiseerd door topsport JV <sup>5</sup>

### Programma 2

International Masters Bremen (GER)+stage (H) (22-26/03/2025) <sup>5</sup>
International ThüringerPokal Bad Blankenburg (GER)+stage (D) (22-26/03/2025) <sup>5</sup>
Label A Tournai International Maubeuge U18 (FRA) (20/04/2025)
Venray (NED) (20-21/06/2025)
Binnenlandse stage georganiseerd door topsport JV <sup>5</sup>

5 bijdrage judoka van 35€ per overnachting.

### Programma 1

Half board
Stage Loverval (BEL) (21-25/10/2024)
Stage Edinburgh (SCO) (28/02-2/03/2025) <sup>5</sup> OVB
International Masters Bremen (GER)+stage (H) (22-26/03/2025) <sup>5</sup>
International ThüringerPokal Bad Blankenburg (GER)+stage (D) (22-26/03/2025) <sup>5</sup>
EJU-cup Berlijn+stage (GER) (27-28/04/2025) <sup>5</sup>
Label A Tournai International Maubeuge U18 (FRA) (20/04/2025)
Binnenlandse stage georganiseerd door topsport JV <sup>5</sup>
Stage Fiesch (SUI) (??-??/08/2025) of Izola (SLO) (??-??/08/2025) <sup>5</sup>

Full board
Stage Loverval (BEL) (21-25/10/2024)
Alle selectie toernooien + stages (zie selectietoernooien)
Stage Fiesh (1-5/08/2025) of Izola (4-10/08/2025)
Binnenlandse stage georganiseerd door topsport JV
Mits selectie voor 1 of meerdere kampioenschappen (zie kampioenschappen) de eventuele voorbereidingsstage(s) en kampioenschap(pen) zelf.

## 4. TALENTDETECTIE PROGRAMMA

### 4.1. ALGEMEEN

Het talentdetectieprogramma van de JV komt overeen met de leeftijdscategorie u15. De trainingen gaan in nauw overleg met de provincies door. Er worden in elke provincie trainingen voorzien en ook wekelijks één centrale training in Wilrijk.

Jaarlijks zijn er een aantal competities en trainingskampen. Hier ligt de nadruk op de basistechnieken, het bijbrengen van topsportcultuur en plezier. We spreken op deze leeftijd niet van selecties maar uitnodigingen.

In functie van maturiteitsverschillen zien we bijkomende nood aan project dat we tegen 2026 willen rondkrijgen.

### 4.2. OMKADERING

OMKADERING	
Naam	Functie
Tijl Lindekens	Hoofd jeugdopleiding
Vermeersch, Vandenburie, Van Assel, Kennes, Rutten, Steensels	prov. TT15 trainers

## PLANNINGEN TRAINERS

"Topsportschool Wilrijk" – LINDEKENS + BEURTROL

Edegemsesteenweg 100, Wilrijk

Elke zaterdag 12u30-14u00

JC Ardoorie" – VERMEERSCH

Oude Lichterveldestraat 13, Ardoorie

2e en 4e di. v/d maand 19u-20u30

"JC Oudenaarde" – VAN ASSEL

Fonteinlaan 14, Oudenaarde

1ste en 3de don. v/d maand 19u-20u30

"JC Merelbeke" – VAN ASSEL

Plataan 4, Merelbeke

2e en 4e don. v/d maand 19u-20u30

"Dojo Opglabbeek" – STEENSELS

Weg naar Gruitrode 2, Oudsbergen

1ste en 3de don. v/d maand 19u30-21u

"Judoclub Samurai Eindhout" – STEENSELS/KENNES/RUTTEN

Schoolstraat 40, te Laakdal

2e en 4e don. v/d maand 19u00-20u30

"Het veld" – KENNES

Schildelaan 22b, Zandhoven

1ste en 3de din. v/d maand 19u30-21u

"Sportoase" – KENNES

Philipssite, Leuven

1<sup>ste</sup> en 3de din. v/d maand 19u-20u30u

### 4.3. JAARPLANNING

<b>Trainingskampen</b>
4 ministages :
3 Tongerlo
Stage Brugge
<b>Competities</b>
Er worden drie detectie toernooien uitgekozen:
Dutch Open
Duisburg/Dusseldorf
Harnes
Daarnaast worden de toernooien opgevolgd. Lijst met huidige toernooien:
VK
BK
Ippon Trophy Antwerp
Venray

### 4.4. TALENTIDENTIFICATIEDAGEN

Alle judoka's die medaille behalen op BK worden jaarlijks uitgenodigd voor de talentidentificatiedagen te Brugge. Tijdens deze dagen gebeuren volgende testen:

#### **Demonstratie van technieken – technische evaluatie**

Bij de demonstratie van de technieken maakt ieder jurylid een beoordeling per judoka. De kandidaat moet een positieve eidevaluatie krijgen van meer dan de helft van de aanwezige judo-experts.

De judoka's zullen geëvalueerd worden tijdens een training die opgemaakt is volgens strikt protocol en waarbij de verschillende elementen uit de leerlijn naar boven komen.

#### **Evaluatie vrije oefening (randori) – tactische evaluatie**

Tijdens de vrije oefenvorm maakt ieder jurylid afzonderlijk een beoordeling per vaardigheid: houding, verplaatsing, afstand tot tegenstander, scores voor/tegen en strafpunten voor/tegen. De kandidaat moet een positieve eidevaluatie krijgen van meer dan de helft van de aanwezige judo-experts.

#### **Beoordeling fysieke vaardigheden – testbatterij**

Testbatterij: wordt afgenomen in opdracht van de Judo Vlaanderen. Deze testbatterij peilt naar de biologische rijpheid en naar het fysiek en motorisch quotiënt.

De kandidaten dienen op alle volgende testen te slagen: score van min. 105 punten op MQ (Motorisch quotiënt) en score van min. 100 punten op FQ (Fysieke quotiënt).

Indien de individuele A.P.H.V. meer dan 1 jaar verschilt van deze van de gemiddelde A.P.H.V. in een normale populatie, dan wordt een deliberatiemarge van 5 punten gehanteerd op iedere test.



## 5. GEZOND EN ETHISCH SPORTEN

### 5.1. ALGEMEEN

Judo Vlaanderen vindt gezond en ethisch sporten zeer belangrijk en besteedt hier in het bijzonder binnen topsport veel aandacht aan. We hebben een gedragscode voor alle vertegenwoordigers van onze federatie. In dit document hebben we enkel aandacht voor deze van de trainers en judoka's.

### 5.2. MAATREGELEN EN INITIATIEVEN

#### 5.2.1. AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT

Judo Vlaanderen heeft voor topsport twee aanspreekpunten integriteit aangeduid.

- Algemeen API : Caroline Jannes
- Specifiek topsport API : Dokter Peter Smolders

#### 5.2.2. WORKSHOP

Jaarlijks organiseren we een workshop onder leiding van Caroline Jannes omtrent vlaggensysteem. Hierbij worden actuele casussen besproken. Dit wordt door trainers als zeer positief ervaren

#### 5.2.3. DAGELIJKS WERKING

Respect zit in principe in het DNA van de judoka's aangezien Jita Kyoei, wederzijds welzijn, ons basisprincipe is. In onze dagelijkse werking gaan we hiermee zeer bewust om.

### 5.3. GEDRAGSCODE

#### ART. 1: INLEIDING BIJ DEZE GEDRAGSCODES STAAT EEN GEZOND EN VEILIG SPORTKLIMAAT CENTRAAL.

Door het publiceren van dit hoofdstuk wil JV de judoclubs, alle vergunninghouders en tewerkgesteld personeel aansporen en aanmoedigen om het algemene engagement aan te gaan om het plezier, de gezondheid en veiligheid van de sporters en hun omgeving centraal te stellen en het correct ethisch handelen hoog in het vaandel te dragen. De 7 waarden van Judo Vlaanderen zien we hierin terug, m.n. Respect, Discipline, Sportiviteit, Veiligheid, Teamgeest, Moed en Levenslang Leren. Verder wensen we nooit onderscheid te maken op basis van geslacht, culturele achtergrond, geardeheid, herkomst, sociale status of handicap.

Als deel van het Intern Reglement dient deze code door alle clubleden, judoka's, trainers, bestuursleden, ouders en vrijwilligers gevolgd te worden. Verder denken we dat iedereen de verantwoordelijkheid heeft om deze gedragscodes kenbaar te maken in hun functie, alsook erop toe te zien dat judoka's deze waarden in acht nemen. Zo hopen we dat elke judoka of judoliefhebber op elk moment plezier kan beleven op en naast de mat.

Graag zagen we deze waarden in de gedragscode van elke judoclub terug. Judo Vlaanderen beklemtoont dat alle betrokken partijen zich te allen tijde dienen te houden aan de principes van goed gedrag en dat zij zich op ethisch vlak onberispelijk dienen te gedragen, waarbij zij een voorbeeld zijn voor eenieder die betrokken is bij het judogebeuren.

## ART. 2: PREVENTIEF BELEID

### 1. UITTREKSEL STRAFREGISTER

Een 'Uittreksel uit het strafregister' (of het vroegere 'Getuigschrift van goed zedelijk gedrag') wordt gevraagd aan de professionele, aangestelde trainers door JV en tewerkgesteld personeel. Hoewel dit nog niet opgelegd wordt vanuit het BOIC, Sport Vlaanderen of Judo Vlaanderen, worden de clubs wel aangeraden deze maatregel toe te passen in hun club. Het getuigschrift is hierbij geen garantie dat de seksuele integriteit 100% gewaarborgd wordt en blijft maar het verkleint de kans op ongewenst gedrag. Het biedt ook meer zekerheid omtrent het verleden van de nieuwe trainer of vrijwilliger.

### 2. AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT

Binnen Judo Vlaanderen zetelt een ethische commissie die regelmatig samenkomt in het kader van ethische kwesties met sporters, ouders, trainers, coaches of het clubbestuur. In deze ethische commissie zit een Aanspreekpunt Integriteit (API) dat steeds bereikbaar is via [judo@ethischecommissie.com](mailto:judo@ethischecommissie.com). De ethische commissie raadt elke club aan om intern eveneens een API aan te stellen (de club-API), met daarnaast een tweede verantwoordelijke zodat er intern overleg over problemen mogelijk is en iedereen een aanspreekpunt kan bereiken indien nodig. Het aanstellen van een club-API binnen uw club toont aan dat u als club een degelijk ethisch beleid belangrijk vindt. De contactgegevens van de club-API moeten kenbaar gemaakt worden aan de leden (vb. via de welkomstbrochure, de website, een poster, ...). Onder het takenpakket van de club-API valt de aanspreekbaarheid bij problemen en de kennis van de verschillende mogelijkheden die er zijn om hulp te bieden. Daarnaast heeft hij of zij ook als taak om bij een melding te luisteren en bijstand te verlenen. De club-API adviseert en stimuleert de club om preventieve maatregelen te nemen in het kader van het streven naar een gedegen ethisch beleid. Bij voorkeur heeft de club-API een pedagogische achtergrond en betreft het een aanspreekbaar, integer en onafhankelijk iemand. Aangezien dit een heel belangrijke functie betreft binnen een Judoclub, wordt het aanduiden en kenbaar maken van de club-API extra beloond in Jeugdjudofonds. We zijn ervan overtuigd dat dit de werking van een Judoclub enkel opwaardeert en dat de leden zich meer thuis zullen voelen als ze weten bij wie ze terecht kunnen als er een probleem zou zijn. Meer informatie omtrent de ethische commissie kan verkregen worden op de website van Judo Vlaanderen

### 3. HET VLAGGENSYSTEEM

Het Centrum Ethiek in de Sport (ICES) heeft in samenwerking met Sensoa, Child Focus, Sport Vlaanderen, de Vlaamse Trainersschool, de Vlaamse Sportfederatie en het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid een instrument ontwikkeld om bewust te leren omgaan met lichamelijk en seksueel grensoverschrijdend gedrag. Het vlaggensysteem biedt een houvast voor sporters, trainers of coaches, clubbestuur of andere clubbegeleiders in het maken van gepaste inschattingen omtrent mogelijke risicosituaties. Aan de hand van zes criteria kan er een gedegen evaluatie gemaakt worden van lichamelijk en seksueel grensoverschrijdend gedrag. Deze evaluatie bepaalt of een bepaalde situatie beoordeeld wordt met een groene, gele, rode of zwarte vlag, waarbij elke kleur een specifieke reactie en consequentie vereist. Het Vlaggensysteem vormt een rationele en consequente tool om te overleggen over potentieel grensoverschrijdend gedrag, waarbij er ook duidelijke richtlijnen worden meegegeven over de manier van reageren op dit gedrag. De ethische commissie raadt daarom ook elke club aan om het Vlaggensysteem toe te passen binnen de club. Meer informatie en bruikbare instrumenten zijn te vinden op de website van ICES.

#### 4. INFO OP DE WEBSITE

Via de website biedt Judo Vlaanderen een overzicht van verschillende contactpersonen en diensten die ondersteunend kunnen optreden bij problemen en moeilijkheden binnen de club of elders binnen het kader van Judo Vlaanderen. Deze diensten kunnen sporters, trainers, bestuurders en vrijwilligers bijstaan en zullen naar hun vermogen luisteren, informeren en ondersteunen. Voor kinderen betreft het onder meer de contactgegevens van Awel en de Vertrouwenscentra Kindermishandeling (VK). Voor volwassenen gaat het bijvoorbeeld om de contactgegevens van de Centra voor Algemeen Welzijnswerk (CAW). Ook de gegevens van ICES, 1712, Sensoa en Child Focus kunnen worden er teruggevonden. Deze kanalen moeten kenbaar gemaakt worden aan de leden.

#### 5. SEKSUELE EN PSYCHOLOGISCHE INTEGRITEIT: TIPS

Judo is een contactsport. Het is dan ook noodzakelijk om extra aandacht te vestigen op de seksuele integriteit van de judoka. Het is van belang dat de judoka zich te allen tijde veilig voelt, in welke omgeving dan ook. De judoka mag niet in zijn of haar waardigheid worden aangetast. Hierbij is het belangrijk rekening te houden met de wensen en de gewoonten van elke individuele judoka. De volgende aandachtspunten leiden tot een grotere mate aan bescherming van de seksuele integriteit:

- De begeleiders en medesporters staan mee in voor en dragen bij tot de veiligheid van de judoka.
- De begeleiders hebben de plicht om de judoka's te beschermen tegen schade als gevolg van seksuele intimidatie of misbruik.
- De begeleiders en medesporters onthouden zich ervan de judoka te benaderen op een manier waarop de judoka in zijn/haar waardigheid wordt aangetast.
- De begeleider dringt niet verder binnen in het privéleven van de judoka dan noodzakelijk is voor de sportbeoefening en het gemeenschappelijk bepaalde sportdoel.
- De begeleiders en medesporters onthouden zich van elke vorm van seksueel misbruik of seksuele intimidatie tegenover de judoka.
- Seksuele handelingen en relaties tussen begeleider en jeugdige sporters tot 16 jaar worden niet toegelaten en zullen worden beschouwd als seksueel misbruik.
- De begeleiders en medesporters mogen de judoka niet op zodanige wijze aanraken dat de judoka en/of de begeleider of medesporter deze aanraking als seksueel of erotisch zal ervaren.
- De begeleiders en medesporters moeten rekening houden met wat de judoka als seksueel intimiderend kan ervaren. Seksueel getinte verbale opmerkingen, kussen bij begroeting of afscheid, je tegen de sporter drukken of andere aanrakingen kunnen als ongewenst ervaren worden.
- Gezien de judosport een contactsport is, zijn functionele aanrakingen noodzakelijk en derhalve ook toegestaan. Het betreft in dit geval enkel het strikt noodzakelijk en functioneel lichamelijk contact dat nooit in een seksuele zin geïnterpreteerd kan worden.
- De begeleiders en medesporters onthouden zich van seksueel getinte verbale intimiteiten ten aanzien van de judoka.
- De begeleiders en medesporters zullen tijdens de trainingen, wedstrijden en stages met respect omgaan met de judoka, waarbij ook expliciete aandacht uitgaat naar de manier van omgaan in verschillende ruimtes. Je betreedt niet zonder aankondiging en noodzaak de kleedkamer of de slaapkamer van de judoka.

## ART. 3: GEDRAGSCODE VOOR SPORTERS

### 1. RESPECT & DISCIPLINE

- De sporter is een voorbeeld voor anderen en onthoudt zich van gedragingen en uitlatingen waardoor de sport in diskrediet wordt gebracht. Hij/zij gedraagt zich hoffelijk en respectvol, onthoudt zich van grievende en/of beledigende opmerkingen. Dit geldt zowel bij rechtstreekse contacten met anderen, als bij het gebruik van communicatiekanalen zoals sociale media, apps, internet of het maken van geluids- of beeldmateriaal.
- De sporter respecteert de waardigheid van elke persoon, sluit niemand uit en zal geen discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen maken en gedragingen stellen. Er wordt geen onderscheid gemaakt naar godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, seksuele oriëntatie, culturele achtergrond, leeftijd, beperking of andere kenmerken.
- De sporter stelt nooit informatie beschikbaar aan derden die nog niet openbaar gemaakt is en kan worden gebruikt voor het plaatsen van weddenschappen. Hij/zij wedt niet op de sportwedstrijden en sportcompetitie van de sportvereniging waarin hij betrokken is.
- Sporters zijn verplicht om gepaste judo- of sportkledij te dragen conform de geldende reglementeringen.
- Besteed aandacht aan lichamelijke hygiëne (vb. nagels kortknippen) en draag steeds propere judokledij.
- Het gebruik van gsm, smartphone en tablet is niet toegestaan tijdens de trainingen en wedstrijden, met uitzondering van situaties waarin het toestel gebruikt wordt in functie van de les of na toestemming van de trainer, bijvoorbeeld in het kader van videoanalyse of noodgeval.
- De training begint stipt, kom op tijd. Bereid je dus voor en maak je tijdig klaar. Kom je toch te laat? Excuseer je dan bij de trainer.
- Licht de trainer op voorhand in wanneer je niet (tijdig) op de training/les aanwezig kan zijn. - Heb respect voor het materiaal dat je gebruikt op de club of van JV, alsook voor de infrastructuur en de accommodatie zelf. Laat geen rommel of vuil achter.
- Kamp volgens de afgesproken IJF- en dus JV-regels en code.

### 2. SPORTIVITEIT

- Behandel jouw tegenstander zoals jij behandeld wilt worden. Heb respect voor je tegenstanders en medesporters, vrijwilligers, trainers, scheidsrechters en clubbestuur.
- Wees sportief naar de ander, ook al toont deze zelf onsportief gedrag. Respect is de basisfilosofie van het judo. Toon dit dan ook t.o.v. iedereen die betrokkenen is bij het judogebeuren
- Wees als sporter ook via sociale media een goed voorbeeld voor jongere/andere sporters. Ook online, via sociale media of sms, staan sportiviteit en respect centraal. Beleefd en vriendelijk zijn loont altijd.

### 3. VEILIGHEID

- Een training verloopt altijd onder supervisie van een gediplomeerd trainer. Uitzonderingen zijn toegestaan wanneer de sporter +18 jaar is en wanneer dit vooraf opgenomen is in het Intern Reglement van de club.
- Gebruik de aangeleerde judotechnieken enkel in de club en nooit daarbuiten.
- Draag geen potentieel kwetsend materiaal (horloges, juwelen, ...) tijdens de trainingssessies of competities.

- Indien zij nog niet in judo - of sportoutfit zijn, dienen sporters zich verplicht om te kleden in de daarvoor voorziene ruimte/kleedkamer.
- Indien je medicatie neemt ben je verplicht de trainer(s) en/of het clubbestuur hiervan op de hoogte te brengen. Wees je hierbij bewust van doping en hou er rekening mee dat bepaalde medicijnen als doping worden aanzien. Vraag dus steeds voldoende informatie aan je apotheker of arts. Raadpleeg ook regelmatig [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be). Indien de gebruikte medicatie op de dopinglijst voorkomt, moet de competitiesporter een 'attest van medische noodzaak' bij zich hebben op elke training en wedstrijd. Voor een minderjarige recreant is een doktersattest voldoende.
- Kamp of train niet wanneer je onvoldoende fit bent of tegen het advies van een behandelende arts in. Meld blessures tevens aan je trainer en verzorg je blessure goed. Volg de adviezen van de arts of kinesist hieromtrent op.
- Alles wat je online zet, zal voor altijd terug te vinden zijn. Denk na vooraleer je iets post. Zet geen privacygevoelige informatie online. Wees terughoudend met namen en gebeurtenissen.

#### 4. TEAMGEEST

- Communiceer steeds op transparante wijze met alle belanghebbenden zodanig dat we de beste opvolging voor jou als judoka kunnen garanderen.
- Wees als sporter regelmatig aanwezig op de trainingen en andere activiteiten van je club. Wees betrokken bij je club.
- Wees fier dat je deel uitmaakt van een selectie en gedraag je hiernaar. Blijf met beide voeten op de grond en respecteer alle anderen die er zijn.
- Creëer een goede samenwerking met de pers en media. Als judoka kan dit jouw prestaties extra in de verf zetten. Ook als het resultaat wat minder is, blijf je correct.

#### 5. MOED

- Bij ongepast gedrag, zoals pesten, schelden, beledigen, grof taalgebruik, stelen, discriminatie en seksueel grensoverschrijdend gedrag durven sporters dit voorleggen bij de daarvoor voorziene instantie.
- Ga niet in discussie met een medesporter, trainer of ouder op sociale media. Spreek de andere partij rechtstreeks en met respect aan.
- Uit geen kritiek (via sociale media), bespreek dit met de trainers en/of Technisch Directeur Topsport in een overleg.

#### 6. LEVENSLANG LEREN

- Als judoka steeds blijven leren hoe we beter kunnen worden door graadsverhoging of door een uitvoering van een Techniek te optimaliseren. Voor iedereen is levenslang leren anders.

### ART. 4: GEDRAGSCODE VOOR TRAINERS

#### 1. RESPECT EN DISCIPLINE

- De sportbegeleider kent en handelt naar de regels en de richtlijnen, informeert de sporter erover (bv. deel te laten nemen aan informatiemomenten), en ziet erop toe dat de reglementen, regels, gedragscode en andere normen door eenieder toegepast worden. De sportbegeleider is een voorbeeld voor anderen en onthoudt zich van gedragingen en uitlatingen waardoor de sport in diskrediet wordt gebracht. Hij/zij gedraagt zich hoffelijk en respectvol, onthoudt zich van grievende en/of beledigende opmerkingen. Dit geldt zowel bij rechtstreekse contacten

met anderen, als bij het gebruik van communicatiekanalen zoals sociale media, apps, internet of het maken van geluids- of beeldmateriaal. Leer je judoka's de spelregels, reglementen en gedragsregels. Wijs hen erop dat deze voor iedereen gelden.

- Wees reeds voor het begin van de training aanwezig op de locatie.
- Op stage of tijdens internationale events gelden dezelfde regels als hiervoor gesteld. Trainers zijn het uithangbord van Judo Vlaanderen en het Belgisch team.
- Trainers onthouden zich van alcohol misbruik en gebruik van illegale middelen, alsook zien ze erop toe dat hun sporters dit ook doen.
- Ga tijdens trainingen/stages, wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect om met de sporter en met de ruimte waarin de sporter zich bevindt of verblijft, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
- Trainers streven hoge normen na betreffende hun eigen gedrag en voorkomen. Toon in geen enkele situatie grensoverschrijdend gedrag.
- Tijdens de trainingen of wedstrijden dragen de trainers aangepaste (sport)kledij, alsook op officiële events georganiseerd door JV, EJU en IJF.
- Het gebruik van gsm, smartphone of tablet tijdens de trainingen en wedstrijden is verboden, tenzij voordien met de sporter is afgesproken en wanneer het gebruik ervan te rechtvaardigen is vanuit sporttechnische doeleinden, zoals dit bijvoorbeeld in het kader van videoanalyse het geval is, of in geval van nood.
- Trainers hebben een voorbeeldfunctie en een grote verantwoordelijkheid. Wees je hiervan bewust en let op wat je bijbrengt of aanleert aan de sporters.
- Beoordeel sporters, andere trainers of scheidsrechters niet via sociale media. Bespreek opmerkingen en evaluaties steeds persoonlijk.
- Blijf steeds beleefd en vriendelijk, ook via sociale media.
- In de nabije aanwezigheid van minderjarige sporters drinkt de sportbegeleider geen alcohol en rookt hij/zij niet.

## 2. SPORTIVITEIT

- Als trainer ben je zowel verantwoordelijk voor het aanleren van de sport als voor het gedrag van de judoka tijdens de training/wedstrijd. Besteed aan beide aspecten voldoende aandacht en neem je verantwoordelijkheid op als trainer.
- Respecteer steeds de beslissingen van scheidsrechters, wedstrijdverantwoordelijken en juryleden en breng dit eveneens over op alle sporters. Indien je deze betwist, gebeurt dit met het nodige respect en op een beschaafde en professionele manier.
- Zet geen privacygevoelige informatie online. Wees terughoudend met namen en gebeurtenissen.

## 3. VEILIGHEID

- De sportbegeleider zorgt voor een gezonde, ethische en veilige sportomgeving, waarin veiligheid gewaarborgd is (en ook zo wordt ervaren) en hij/zij houdt zich aan de veiligheidsvoorschriften. De sportbegeleider is open en alert voor waarschuwingssignalen op dat vlak, en aarzelt niet om signalen door te geven aan
- De sportbegeleider neemt niet deel aan seksueel grensoverschrijdend gedrag, noch zal hij/zij anderen daartoe aanmoedigen.

- Volgen van judoka door het online registratiesysteem in samenwerking met de Sportcommissie (interdisciplinair team) is heel belangrijk voor een optimale ondersteuning van de judoka.
- Trainers moeten de trainingen zo veel mogelijk trachten te organiseren dat de judokampen gebeuren tussen gelijkwaardige sporters, dit zowel op vlak van niveau als op vlak van mogelijkheden, gewicht en leeftijd van de sporter. De lessen zijn eveneens aan dit niveau aangepast, waarbij trainers kiezen voor activiteiten die geschikt zijn voor de leeftijd, rijpheid, ervaring en bekwaamheid van de individuele sporter. Houd rekening met de eigenheid en het ontwikkelingsniveau van het kind, dit zowel fysiek als mentaal. In specifieke gevallen kan het nuttig zijn ook met zwaardere/lichtere partners te werken in functie van een welbepaald doel.
- Wees als trainer concreet en duidelijk in je communicatie. Judoka's zijn heel vatbaar voor advies. Let erop dat je als trainer positief communiceert, ook non-verbaal. Vermijd onbeleefd taalgebruik, schreeuw niet op sporters en maak hen niet belachelijk wanneer ze fouten maken of een wedstrijd verliezen. Kinderen sporten voornamelijk omdat ze plezier ondervinden en/of omdat ze dingen bijleren. Winnen is hiervan een onderdeel, maar verliezen ook. Wees je hiervan bewust als trainer. - Trainers moeten pedagogisch correct handelen bij elk kind of elke jongere onder hun begeleiding, kortom bij elke judoka van elke leeftijd. Hierbij staan zin voor verantwoordelijkheid en zorg centraal. Hieronder valt onder meer het ontvankelijk zijn voor emotionele signalen van de sporter en het op een didactisch verantwoorde manier training geven.
- Ten minste één trainer, tijdens gelijk welke georganiseerde trainingssessie of les, wordt verwacht over een EHBO-kwalificatie te beschikken zodat er in geval van nood gepaste hulp kan worden geboden, inclusief kunnen bedienen van AEDtoestellen. Regelmatige opfrissing van deze kennis is gewenst.
- Wijs je judoka's op het belang van veiligheid en creëer zelf veilige trainings- en wedstrijdstandigheden. De veiligheid en gezondheid van de judoka's primeren op de sportieve prestaties en de prestatie-ontwikkeling.
- Coaches en trainers dienen er zich van te verzekeren dat de sporters fit zijn om te trainen en dienen de herstelperiodes na blessure te respecteren. Het advies van de (sport)arts of kinesist wordt gevolgd voor eventuele aangepaste trainingen. - Hou rekening met de leefwereld van de sporters (vb. examenperiodes, ...).
- De verantwoordelijkheid van de trainers begint bij de aanvang van de les/training en duurt tot en met het einde van de training. Trainers trachten in de mate van het mogelijke de ouders van de sporters te (her)kennen, zodat zij erop kunnen toezien dat minderjarige sporters nooit het trainingscomplex verlaten zonder een begeleidende volwassene. De trainer blijft verantwoordelijk voor de minderjarige judoka totdat deze terug overgelaten wordt aan de zorg van de ouder(s)/voogd. Een schriftelijke toestemming van de ouder/voogd kan hierop een uitzondering vormen.
- Bescherm de sporter tegen de negatieve effecten die de sport kan veroorzaken zoals stress, prestatiedruk, blessures, gezondheidsrisico's, dopingmisbruik, intimidatie, pestgedrag, machtsmisbruik, agressie en geweld.
- Een positieve sportsfeer staat centraal in de sportbeoefening. Elke judoka heeft zijn/haar eigen kwaliteiten. Maak de judoka hiervan bewust. Complimenteer de judoka wanneer hij/zij een goede oefening doet of grote inspanningen heeft geleverd. Hierbij moeten coaches vermijden dat zij een te hoge verwachting en druk opleggen aan de sporters. Zorg er tevens voor dat ook de ouders de juiste verwachtingen creëren.
- Het wordt ten zeerste afgeraden dat trainers één enkele sporter een lift naar huis geven, tenzij een andere sporter of volwassene aanwezig is of met expliciete toestemming van de ouders. - Het wordt, zeker voor minderjarigen, ten zeerste afgeraden dat er getraind wordt in een één-op-één-situatie. Mits specifieke afspraken met Technisch Directeur Topsport kan van deze regel afgeweken worden in het belang van de ontwikkeling van de (top)judoka.
- Onthoud je ervan de sporters te benaderen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast en verder in het privéleven van de sporter door te dringen dan nodig is in het kader van sportbeoefening.

- Onthoud je van elke vorm van misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter. De fysieke en mentale integriteit van de sporter moet steeds en in alle situaties gegarandeerd worden.
- Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de trainer en de jeugdige, niet volwassen sporter, zijn onder geen beding goorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
- Raak de sporter niet op een zodanige wijze aan dat de sporter en/of de trainer deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals het geval kan zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
- Onthoud je van (verbale) seksueel getinte intimiteiten via welk communicatiekanaal dan ook. - Eén-op-één-communicatie met minderjarige judoka's wordt ten zeerste afgeraden. Betrek steeds ouders of een andere derde partij bij communicatie met minderjarige judoka's. Onthoud je van persoonlijk getinte opmerkingen of opmerkingen die mogelijkerwijze als intimiderend kunnen aanvoelen.
- Alles wat je online zet, zal voor altijd terug te vinden zijn. Denk na vooraleer je iets post.

#### 4. TEAMGEEST

- Trainers zijn fier om te mogen samenwerken met het hele nationale team en dit als een hecht en effectief team. Indien je afgevaardigd wordt voor het Belgisch team wordt er een uiterst professionele werkhouding verwacht in lijn met de visie van JV. - Duidelijke en tijdige communicatie over de diverse programma's vergemakkelijkt de organisatie en vermijdt onnodige stress.
- Verduidelijk van bij het begin aan de sporters wat precies van hen verwacht wordt en wat de sporters van de trainers mogen verwachten. Hiermee wordt bedoeld dat afspraken, routines en gedragscodes met de sporter worden besproken.
- Wees verantwoordelijk voor een vlotte samenwerking en communicatie met de ouders, andere trainers, bestuursleden en derden.
- Trainers zijn in de eerste plaats vertegenwoordigers van de organisatie. Gedraag je daar ook naar. Bij twijfel publiceer je beter niets online. Vraag steeds toestemming om foto's of filmpjes online te zetten.
- Maak altijd duidelijk of je uit eigen naam communiceert dan wel uit naam van de club of vereniging.
- De sportbegeleider stelt nooit informatie beschikbaar aan derden die nog niet openbaar gemaakt is en kan worden gebruikt voor het plaatsen van weddenschappen. Hij/zij wedt niet op de sportwedstrijden en sportcompetitie van de sportvereniging waarin hij betrokken is.

#### 5. MOED

- Trainers stimuleren ook de sporters om de verantwoordelijkheid voor hun eigen gedrag en prestaties op te nemen.
- De trainer heeft de plicht – voor zover mogelijk – de sporter te beschermen tegen misbruik en seksuele intimidatie.
- Zie actief toe dat deze regels worden nagestreefd door iedereen die bij de sporter betrokken is. Indien de trainer gedrag vaststelt dat niet in overeenstemming is met deze gedragsregels zal hij/zij daartoe noodzakelijke acties ondernemen.
- Ga niet in discussie met een medesporter, trainer of ouder op sociale media. Spreek de andere partij rechtstreeks en met respect aan.
- Regels en reglementen zijn gekend en worden gerespecteerd. Pesterijen, doping, drugs, intimidatie, machtsmisbruik, wedstrijdvervalsing, ongewenst seksueel gedrag, agressie en geweld zijn strikt verboden. Het



plegen van misdrijven is uit den boze. Eenieder dient hiertoe zijn steentje bij te dragen. Neem je verantwoordelijkheid op als je dingen ziet / hoort die in strijd zijn met deze gedragscode.

- De sportbegeleider zal onmiddellijk melding doen van een incident of situatie m.b.t. seksueel grensoverschrijdend gedrag bij de API of het bestuur. De sportbegeleider mag anderen (zoals een sporter of andere begeleider) niet ontmoedigen of beletten om melding te doen of een klacht in te dienen inzake seksueel grensoverschrijdend gedrag.

## 6. Levenslang Leren

- Daarnaast werken ze geregeld hun eigen niveau bij als trainer bij.

- Trainers gebruiken in hun trainingen zowel sporttechnische elementen als spelvormen, oefenvormen en kampvormen.

- School je regelmatig bij rond gezondheid, veiligheid en welbevinden binnen hun discipline zodanig dat je een 'state of the art' kennis van judo hebt op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak.

- Trainers zijn steeds op de hoogte van de laatste wijzigingen van JV- en IJF-regels, alsook de regelgeving van doping en communiceren deze ook aan hun judoka's.

-Gebruik sociale media om kennis, ervaringen of andere belangrijke informatie over de sport te delen.