



TOPSPORTPROGRAMMA JIUJITSU JBN CLUBS

Om een jiu-jitsuka volgens de visie van het MTT JJ (Management topsportteam jiu-jitsu) van de JBN te begeleiden richting de absolute top, is hieronder schematisch weergegeven welke faciliteiten er dienen te worden aangeboden en beschikbaar zijn bij de betreffende club waar het topsportprogramma wordt gevolgd en op welke momenten van het traject deze faciliteiten belangrijk zijn. Een jiu-jitsuka die deel uitmaakt van de nationale selectie van de JBN wordt geacht zich aan de minimale programma-eisen, weergegeven per leeftijdscategorie, te houden.

Het kan een bewuste keuze zijn van clubs om te faciliteren volgens het topsportprogramma van jiu-jitsu JBN tot een bepaalde leeftijdscategorie. De jiu-jitsuka zelf is verantwoordelijk aan de minimale eisen van het topsportprogramma te blijven voldoen, opdat hij/ zij deel uit kan blijven maken van de nationale selectie en evt. in aanmerking kan komen voor uitzending naar internationale (eind) toernooien.

		U18	U21	21+
1	Nationale training 1-2 keer per week op nationale trainingslocatie. Tijdens deze training zal de focus liggen op randori en wedstrijd tactieken.	✓	✓	✓
2	Jiu-jitsu wedstrijdtraining 2 keer per week a 1,5 uur op het programma bij de club. Deze training is specifiek gericht op de discipline waarvoor het nationale selectielid is geselecteerd. Bij minimaal 1/3 deel van deze trainingen zal de focus moeten liggen op randori training.	✓		
3	Jiu-jitsu wedstrijdtraining 3-4 keer per week a 1,5 uur op het programma bij de club. Deze training is specifiek gericht op de discipline waarvoor het nationale selectielid is geselecteerd. Bij minimaal 2 van deze trainingen zal de focus moeten liggen op randori training.		✓	✓
4	Naast de trainingen onder 1 2 staat minimaal 1 extra training op het weekprogramma van de club, waarbij de focus ligt op techniek.	✓	✓	
5	Wanneer een jiu-jitsuka voor meer dan één discipline geselecteerd is voor de nationale JBN selectie, kan er 1 specifiek gerichte training op de club minder op het wekelijkse programma staan.	✓	✓	
6	Wanneer een jiu-jitsuka voor meer dan één discipline geselecteerd is voor de nationale jbn selectie zal er om de week aangesloten moeten worden bij de betreffende disciplines tijdens de wekelijkse nationale trainingen.	✓	✓	✓
7	Wanneer een jiu-jitsuka is geselecteerd voor een eindtoernooi (EK/ WK/ WG) voor 1 discipline , zal hij/ zij in de periode vanaf het selectiemoment tot aan het eindtoernooi elke week de volledige nationale training aansluiten bij deze discipline.	✓	✓	✓
8	Wanneer een jiu-jitsuka is geselecteerd voor een eindtoernooi (EK/ WK/ WG) voor meer dan 1 discipline , zal hij/ zij in de periode vanaf het selectiemoment tot aan het eindtoernooi om de week de volledige nationale training aansluiten bij deze disciplines.	✓	✓	✓

Topsportprogramma jiu-jitsu JBN clubs



9	1- 2 krachttrainingen per week. Het krachttraining programma is vooral gericht op techniek. De krachttraining kan in afstemming met de clubcoach door een hiervoor opgeleide krachttrainer (specialist) begeleid worden. Voordat de krachttrainingen op verantwoorde wijze geïmplementeerd kunnen worden in het wekelijkse trainingsschema, wordt gebruik gemaakt van de ASM groeiberekening . Zie ook factsheet van NOC/NSF voor meer informatie en uitleg over ontwikkelingsfasen en biologische leeftijd.			
10	2- 3 krachttrainingen per week, waarvan minimaal 2 sport specifiek. Het krachttraining programma is persoonsgericht, waarbij de periodisering is afgestemd op de internationale wedstrijdkalender. De krachttraining kan in afstemming met de clubcoach door een hiervoor opgeleide krachttrainer (specialist) begeleid worden			
11	3-4 sport specifieke krachttrainingen per week. Het krachttraining programma is persoonsgericht, waarbij de periodisering is afgestemd op de internationale wedstrijdkalender. De krachttraining kan in afstemming met de clubcoach door een hiervoor opgeleide krachttrainer (specialist) begeleid worden.			
12	1-2 conditietrainingen per week. Het conditietraining programma is vooral gericht op algemene conditie. De conditietraining kan in afstemming met de clubcoach door een hiervoor opgeleide conditietrainer (specialist) begeleid worden.			
13	2- 3 conditietrainingen per week, waarvan minimaal 2 sport specifiek. Het conditietraining programma is persoonsgericht, waarbij de periodisering is afgestemd op de internationale wedstrijdkalender. De conditietraining kan in afstemming met de clubcoach door een hiervoor opgeleide conditietrainer (specialist) begeleid worden.			
14	2-3 sport specifieke conditietrainingen per week. Het conditietraining programma is persoonsgericht, waarbij de periodisering is afgestemd op de internationale wedstrijdkalender. De conditietraining kan in afstemming met de clubcoach door een hiervoor opgeleide conditietrainer (specialist) begeleid worden.			
15	Het Action Type profiel van de jiu-jitsuka wordt d.m.v. een standaard vragenlijst en evt. aanvullende beweegtesten in kaart gebracht. Met name clubcoach en hoofdcoach gaan hier hun trainingen, technieken, tactieken en coaching. Met in achtneming van hun eigen profiel, passen zij ook evt. hun communicatiestijl met de jiu-jitsuka aan en zijn zich bewust van de evt. struikelblokken tussen sporter en trainer/ coach.			
16	De jiu-jitsuka zelf krijgt nu ook meer kennis van en over Action Type, waardoor het bewuster kan worden toegepast in samenwerking met clubcoach en hoofdcoach. De jiu-jitsuka leert, evt. d.m.v. clinics en/ of trainingssessies, hoe beter om te gaan met druk en maakt zich optimale concentratie stijlen eigen d.m.v. trainingen.			
17	De club werkt samen met een (sport) fysiotherapeut in de buurt van de woonplaats van de jiu-jitsuka en/ of plaats van de club, waar de jiu-jitsuka van de nationale selectie indien nodig sneller dan gemiddeld terecht kan voor evt.			

Topsportprogramma jiu-jitsu JBN clubs



	onverhoopte blessures. Het evt. (advies) behandelplan wordt gedeeld met de trainer/ coach en vervolgens met de nationale trainer(s).			
18	De club zorgt ervoor dat de jiu-jitsuka en ouders/ verzorgers bewust zijn van de extra kosten die het talentetraject met zich meebrengt. Nationale trainingen van de JBN zijn kosteloos, maar bij uitzending naar eindtoernooien wordt noodgedwongen een eigen bijdrage gevraagd. De internationale toernooien waar aan deelgenomen zal moeten worden, brengen eveneens extra kosten met zich mee. De club informeert en helpt de jiu-jitsuka extra geld te genereren. (gemeentelijke subsidies, sponsoring, crowdfunding, etc.)			
19	De jiu-jitsuka is zich bewust van de extra kosten die het bedrijven van topsport met zich meebrengt. Nationale trainingen van de JBN zijn kosteloos, maar bij uitzending naar eindtoernooien wordt noodgedwongen een eigen bijdrage gevraagd. De internationale toernooien waar aan deelgenomen zal moeten worden, brengen eveneens extra kosten met zich mee. De jiu-jitsuka is zelfstandig in staat extra geld te genereren. (gemeentelijke subsidies, sponsoring, crowdfunding, etc.)			