

Top Judo Utrecht timmert aan de weg

Organisatie kijkt terug op een geslaagd eerste seizoen

Op vrijdag 18 september vorig jaar startte de eerste Top Judo Utrecht trainingen. Vanaf die dag werd er samen getraind onder de naam Top Judo Utrecht. Sinds de eerste training is er op zowel sportief als organisatorisch gebied veel vooruitgang geboekt.

Wat weinig mensen gemerkt hebben is dat ook in de maanden voorafgaande aan deze eerste training al veel werk was verzet. Ondersteund door Vereniging Sport Utrecht werden o.a. plannen gemaakt, informatie verzameld bij vergelijkbare organisaties (ook in andere takken van sport), een concept beleidsplan geschreven en doelstellingen geformuleerd. En dat alles zonder dat er ook maar één minuut samen was getraind. Vanaf de eerste training in september 2010 is alles alleen maar sneller gegaan.

NK -15

De achter de keukentafel bedachte doelstelling (5 judoka's die zich plaatsen voor het NK -15) bleek te hoog gegrepen. Maar het zorgde er wel voor dat alle 'neuzen de zelfde kant op wezen' en maakte tevens duidelijk waar onze ambitie ligt. En één deelnemer aan het NK -15 was een prima resultaat na ruim een half seizoen trainen!

Stichting

Ook zijn er achter de schermen flinke vorderingen gemaakt: Twee fysiotherapeuten geven inmiddels vorm aan de medische begeleiding. Alle bestuursfuncties zijn nu ingevuld en op korte termijn zal Top Judo Utrecht worden ondergebracht in een stichting zodat er een officieel rechtspersoon is en wij nog beter vorm kunnen gaan geven aan onze missie: Judotalenten uit Utrecht en

Nieuw jasje

Het zal je zeker niet ontgaan zijn. De Top Judo Utrecht Nieuwsbrief heeft een behoorlijke gedaante wisseling ondergaan. Een nieuwe lay-out zorgt voor een professionele uitstraling. Iets dat aansluit bij de Top Judo Utrecht benadering/aanpak en doelstellingen.

omgeving op gestructureerde wijze de faciliteiten bieden om structureel de (inter)nationale judotop te bereiken.

Het aantal deelnemende judoka's neemt nog steeds toe. Wekelijks trainen er judoka's van De Voltreffer, Judo Ryu Rijkse, Judo Ryu Mackaay, JV Groot Houten, Erik Verlaan Sport, Judo Vianen en SV Odijk bij Top Judo Utrecht.

Incidenteel namen ook judoka's deel van JV Anton Geesink en Sport en Bewegen. We verwachten dat dit aantal zeker zal groeien in het nieuwe seizoen.

Rico van der Wind actief op NK -15

Op 10 april j.l. trad Rico van der Wind (SV Odijk) aan op het NK-15 in Eindhoven. Een behaalde derde plaats tijdens de districtskampioenschappen verschafte Rico toegang tot deelname aan het NK. Zijn tegenstander in de eerste partij bleek de latere winnaar van zilver te zijn.

Ondanks de tegenstand die Rico bood, bleek deze judoka een maatje te groot. Een afgetekende ippon in zijn tweede partij en een helaas nipt verlies van de derde partij zorgde ervoor dat Rico ondanks zijn debutantenrol met trots kon terugkijken op het achterliggende kampioenschap.

Dat zijn talent niet onopgemerkt bleef, bleek wel uit de uitnodigingen voor de JBN districtstrainingen en de Talenten Trainingstage die Rico naderhand ontving.

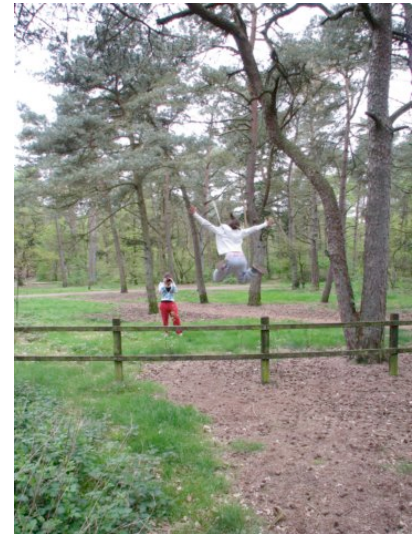
Bostraining tijdens de meivakantie

Tijdens de meivakantie organiseerde Top Judo Utrecht wederom extra judo trainingen op 5, 7 en 12 mei. Tevens werd op zondag negen mei een Bostraining georganiseerd. Tijdens deze trainingen verwelkomde Top Judo Utrecht ook voor de eerste maal judoka's afkomstig van sportschool Sport en Bewegen uit Vianen. Met veel inzet en plezier wer-

den intensieve wedstrijdtrainingen afgewerkt.

Tijdens de Bostraining, die op Moederdag plaatsvond, werden de aanwezige moeders in het zonnetje gezet.

Onder het genot van de warme chocolademelk, die zoals altijd na afloop van de training weer voor iedereen klaarstond, ontvingen alle moeders een rode roos.



Conditie op peil houden in de zomer

Het seizoen loopt ten einde. Nog een paar weken trainen en misschien nog een toernooi, dan is het afgelopen en is het vakantie. Lekker ontspannen en genieten!

Maar herken je dat gevoel na de eerste training van een nieuw seizoen dat je helemaal kapot zit en dat je de volgende ochtend 'geradbraakt' je bed uitkomt?! Wil je dit voorkomen? Besef dan dat lichamelijke inactiviteit leidt tot verlies van

conditie. Dat gebeurt al heel snel!. Hoe beter je getraind was in het wedstrijdseizoen, des te groter het conditionele verval is in de vakantie. Het kost dan ook meer tijd om in de voorbereiding op het nieuwe seizoen de conditie weer op te bouwen.

Van prestatiegerichte judoka's mag je verwachten dat zij hun conditie op een acceptabel peil houden in de vakantieperiode. Het advies is dan ook sportief actief te blijven in de vakantie.

Top Judo Utrecht biedt ook de komende zomervakantie mogelijkheden om gezamenlijk te trainen. Het is onze bedoeling éénmaal per week gezamenlijk te sporten. Hierbij denken wij aan looptrainingen in het Panbos, circuit en/of krachttrainingen, maar ook evt. andere sporten kunnen deel uitmaken van het programma.

Wij maken zo snel mogelijk bekend wat de planning is, hou www.TopJudoUtrecht.nl dus scherp in de gaten! Weet je al of je kan en wanneer? Mail naar info@TopJudoUtrecht.nl.

Ook sponsor worden van Top Judo Utrecht?

In de afgelopen weken hebben een aantal bedrijven en particulieren zich aangeboden als sponsor van Top Judo Utrecht.

Wij zijn hen daarvoor erg dankbaar! Vanaf deze maand zullen wij onze wervings activiteiten intensiveren. Top Judo Utrecht biedt momenteel nog volop plaats voor:

- een hoofdsponsor
- enkele subsponsors
- merknamen die zich willen verbinden aan de 'Bedrijvenclub'.

Daarnaast kunnen particulieren en overige sympathisanten 'Vriend' worden van Top Judo Utrecht.

Is uw interesse gewekt? Of heeft u specifieke vragen?

Stuur vrijblijvend een mail naar sponsoring@TopJudoUtrecht.nl

Vragen?

Neem contact op met Top Judo Utrecht:

Heb je vragen over Top Judo Utrecht? Of wil je graag een verslag van een toernooi sturen?

Of misschien vertellen waarom de uchi-mata juist jouw favoriete worp is?

Aarzel niet en mail naar info@TopJudoUtrecht.nl of bel naar Marcel Houtzager, tel. 06-51248216