

Top Judo Utrecht voortvarend van start

Deelname aan internationaal toernooi in Denemarken



Het seizoen is nog maar een maand oud. Maar in deze tijd is er al weer heel veel gebeurd. In de eerste plaats zijn de trainingen op de donderdag van start gegaan.

Enthousiaste en gemotiveerde judoka's afkomstig van zeker 6 clubs uit Utrecht en omgeving nemen aan deze trainingen deel. Direct in de eerste week zijn er uitnodigingen verspreid

voor twee sportieve evenementen. Op 25 september konden de judoka's deelnemen aan een intensieve trainingsstage in Arnhem en in het eerste weekend van oktober wordt deelgenomen aan een internationaal judotoernooi in Denemarken.

Kortom, Top Judo Utrecht is het seizoen voortvarend en actief gestart!

Gewichtsbeheersing voor wedstrijdjudoka's

Wij krijgen regelmatig vragen over afvallen (aftrainen) om als judoka in een bepaalde gewichtsklasse aan wedstrijden mee te kunnen doen. Het blijkt dat hierover veel misverstanden bestaan. Het afvallen wordt op eigen houtje en vaak op een ongezonde manier, gedaan. Top Judo Utrecht heeft hiervoor een duidelijk beleid opgesteld. Dit om de judoka's op een verantwoorde en gezonde manier te kunnen begeleiden. Voor de judoka's en hun ouders is een document beschikbaar waarin dit beleid wordt uitgelegd en praktische tips worden gegeven. Mail naar info@topjudoutrecht.nl.

Wie vergoedt uw sportzorg?

Elk jaar staat u weer voor de keuze: blijf ik bij mijn huidige zorgverzekering of stap ik over? Misschien speelt de vergoeding voor sportzorg (zoals sportmedisch advies, sportmedisch onderzoek en sportkeuringen) een rol bij uw keuze. Sportzorg valt onder de aanvullende verzekering en niet elke aanvullende verzekering vergoedt dit op een zelfde manier.

Zorgverzekeraars bieden de 8,5 miljoen sporters steeds meer keuzemogelijkheden.

Jaarlijks presenteert Sportgeneeskunde Nederland een top-3 van zorgverzekeringen met het beste aanvullende pakket qua vergoedingen op het gebied van sportzorg via www.sportzorg.nl. In de top-3 van 2010 staan bijvoorbeeld twee zorgverzekeraars die een speciale aanvullende verzekering hebben ontwikkeld voor sporters.

Eigen risico

Voor 2010 is het verplichte eigen risico € 165. Dit eigen risico geldt niet voor kosten

die vergoed worden uit de aanvullende verzekering. De vergoeding voor sportzorg valt onder de aanvullende verzekering. Het eigen risico heeft hier dus geen invloed op. Mensen kunnen de zorgverzekering tot 1 januari van een jaar opzeggen. Men moet vóór 1 februari een nieuwe zorgverzekering afsluiten om met terugwerkende kracht vanaf 1 januari verzekerd te zijn. Meer weten om voor het volgende jaar de juiste keuze te kunnen maken? Zie www.sportzorg.nl.

Top Judo Utrecht neemt medische begeleiding serieus

Een aantal judoka's hebben haar al weten te bereiken en hebben baat gehad bij haar inbreng:

Eline Klein Kranenburg

Eline is betrokken bij Top Judo Utrecht als fysiotherapeut. Zij houdt zich bezig met de medische begeleiding van de judoka's, waarbij de volgende doelstellingen worden gehanteerd:

- Preventie van blessures om constante fysieke gezondheid te waarborgen en prestaties te kunnen leveren;

- Opzetten van een netwerk van medisch gespecialiseerden die op (zeer) korte termijn ondersteuning en behandeling

kunnen bieden indien blessures zich voordoen;

- Adviseren van de trainers/coaches.

Momenteel worden contacten leggen met fysiotherapeuten in de diverse woonplaatsen van de judoka's zodat evt. noodzakelijke behandeling altijd snel dichtbij huis plaats kan vinden. Verder zijn er ook contacten gelegd met een sportarts van het SMA.

Wanneer er op dit moment vragen zijn, of medische zaken die je aan Eline wilt voorleggen, aarzel dan niet en neem contact met ons op.

Dit is mogelijk via fysio@TopJudoUtrecht.nl.

Wijzigingen wedstrijdreglement

Tijdens de trainingen is er uiteraard al flink aandacht aan besteed, maar voor iedereen die het nog eens rustig na wil lezen, staat alle informatie over de wijzigingen in het wedstrijdreglement op de website:

www.topjudoutrecht.nl/nieuws.php.

De wijzigingen zijn sinds 1 september 2010 van kracht.



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. Ook voor, of na afloop van de trainingen, zijn wij altijd bereid eventuele vragen te beantwoorden!



Trainingsstage Arnhem

Zeventig judoka's nemen deel aan speciale trainingsdag

Liefst 21 Top Judo Utrecht judoka's (afkomstig van zeven clubs uit Utrecht en omgeving) reisden in de vroege ochtend van 25 september af naar Sportcomplex Valkenhuizen in Arnhem. Op uitnodiging van Stichting Bushi werd in en om de dojo van het CIOS een trainingsstage afgewerkt. In totaal namen ruim zeventig judoka's aan deze stage deel.



De stage bestond uit een looptraining in de ochtend, gevolgd door een techniektraining en een wedstrijdtraining (randori). Ook het ontbijt en de lunch waren uitstekend verzorgd en werden op het sportcomplex genuttigd. Zowel de judoka's als de trainers waren na afloop uitermate tevreden over het verloop van deze trainingsdag.



Sponsoring

In de afgelopen weken hebben een aantal bedrijven en particulieren zich aangeboden als sponsor van Top Judo Utrecht. Waarvoor wij hen dankbaar zijn! In de komende maanden zullen wij onze wervingsactiviteiten intensiveren.

Top Judo Utrecht zoekt de volgende sponsors:

- Eén hoofdsponsor met twee of drie subsponsors. Bedrijven of organisaties die de ontwikkeling van jeugdtalent van groot belang vinden. Top Judo Utrecht biedt aan de hoofdsponsor en subsponsors:

* Vermelding op de wedstrijdkleding voor zover dat reglementair toegestaan is.

* Logo en doorlink op een prominente plaats op de website www.TopJudoUtrecht.nl.

* Logo op een prominente plaats op alle drukwerk communicatie op initiatief van Top Judo Utrecht.

- Bedrijvenclub. Bedrijven die zich verbonden voelen met de filosofie van Top Judo Utrecht en een bijdrage van € 50 per maand geven. Top Judo Utrecht biedt aan de bedrijven van de bedrijvenclub:

* Logo en doorlink op de website www.TopJudoUtrecht.nl.

* Logo op alle drukwerk communicatie op initiatief van TJU.

- Vrienden van Top Judo Utrecht. Particulieren of bedrijven die een bijdrage van € 100 willen doneren. Deze per-

sonen en bedrijven worden gedurende twee jaar op de website van Top Judo Utrecht vermeld in de lijst Vrienden van Top Judo Utrecht.

- Ad hoc sponsors. Sponsors die eenmalig een bijdrage willen leveren. De namen van deze sponsors worden verbonden aan de activiteit waarvoor zij bijdragen. De vorm wordt in overleg bepaald.

Als iemand relaties of bedrijven heeft die belangstelling hebben voor sponsoring, dan horen wij dat graag. Wij gaan met die relatie vrijblijvend de discussie aan of sponsoring interessant is. Meer informatie nodig? Neem dan contact op met Top Judo Utrecht via sponsoring@TopJudoUtrecht.nl.

Judo: Top of Tobben?

Je hebt het vast weleens meegemaakt of zien gebeuren: je maakt je op voor een training, maar bij de eerste worp kom je verkeerd terecht en je verstuikt je enkel.

Ander voorbeeld: je oefent je suf op een nieuwe techniek en bij de 100^e keer voel je een stekende pijn in je schouder; het begin van een overbelastingsblessure.

Vergroten veiligheid

In Nederland doen zich bij judo jaarlijks een flink aantal blessures voor. De vraag dringt zich op of daar niets aan te doen valt. Een belangrijk deel van de blessurepreventieve maatregelen is simpel gelegen in het vergroten van de veiligheid: sieraden af, haren bij elkaar, een stevig en intact judopak dragen.

Sportief gedrag, respect voor de tegenstander en kennis van de spelregels zijn van belang om jong te leren en behoren daarmee ook tot de preventieve maatregelen die voor alle judoka's routine zouden moeten zijn.

Trainingsopbouw

Naast aandacht voor veiligheid speelt ook de trainingsopbouw een belangrijke rol in het voorkomen van blessures. Judoën op wedstrijdniveau betekent intensief trainen, vaak in een periode waarin

het lichaam relatief kwetsbaar is tengevolge van de groeispurt. In de trainingsopbouw, zowel per training als per seizoen, moet hiermee rekening worden gehouden in het kader van blessurepreventie. Een training zou moeten beginnen met een warming-up, waarin plaats is voor coördinatie-, kracht- en lenigheidsoefeningen. Idealiter zou iedere judoka een individueel



opwarmingsprogramma af moeten werken gericht op het verbeteren van zijn of haar 'zwakke punten'. Bij een sport als judo, waarbij sprake is van een grote trainingsbelasting bij kinderen in de groei, kan gemakkelijk een balansverstoring optreden tussen de trainingsbelasting enerzijds en de belastbaarheid van het lichaam anderzijds. Blessures kunnen hiervan uiteindelijk het gevolg zijn.

Sportmedisch onderzoek

Tijdens een sportmedisch onderzoek door een sportarts wordt aandacht besteed aan vorm en functie van het houding- en bewegingsapparaat in relatie tot de trainingsbelasting, dit kan aanleiding geven tot nuttige adviezen ter voorkoming van blessures.

Kosten gedeeltelijk of geheel vergoed

Nieuwsgierig geworden naar zo'n preventief sportmedisch onderzoek, of heb je misschien een sluimerende blessure? Maak dan een afspraak op het Sport Medisch Adviescentrum. De kosten van sportmedische zorg worden door de meeste ziektekostenverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed in het aanvullend pakket, informeer eens naar uw ziektekostenpolis. Een sportief en blessurevrij judoseizoen toegewenst!

Esther Schoots, sportarts
Sport Medisch Adviescentrum
Utrecht

(aangesloten bij de Federatie van Sport Medische Instellingen, SCAS gecertificeerd)

Uppsalalaan 3
3583 CT Utrecht
030-2533077
www.smautrecht.nl
estsch@sportgeneeskunde.com