



Infobrochure VKF Ippon selectie

Deze infobrochure treedt in voege op 10/12/2017

Zij zijn van toepassing binnen het bevoegdheidsdomein van de "Ippon selectie" VKF.

Inhoudstafel

Doel van de brochure.....	3
Woordje van de manager.....	4
Omkadering	5
Manager.....	5
Trainer	5
Selectieheer.....	5
coach.....	5
Ombudsman.....	5
Medische.....	5
Coördinator.....	5
Kalender	6
Trainingen " <i>Elite Ippon</i> "	6
Testdagen.....	6
Internationale kampioenschappen (op selectie).....	6
Binnenlandse kampioenschappen en toernooien:	
Wat kan ik verwachten?	7
Omkadering.....	7
Activiteiten.....	7
Conditioneel programma.....	7
Wat wordt van mij verwacht?	8
Engagement	
Naleven van de reglementen	
Individuele fiche	
Reglement	9-10
Nationale ploeg	9-10
Nuttige adressen en links	11
Actuele Info (data, wijzigingen)	11
Coördinator.....	11
Manager.....	11
Coach.....	11
Medische staf.....	11
FAQ	12

Doel van de brochure

Deze brochure heeft als doel te informeren over de werking van de **“Ippon selectie” VKF**. Ze is bedoeld voor kandidaten en de leden van de **“Ippon selectie” VKF en hun entourage**.

Er wordt ondermeer een overzicht gegeven van de rechten en plichten van de leden van de **“Ippon selectie” VKF** en er wordt een antwoord gegeven op courante vragen die leden van de selectie zich stellen.

Deze brochure heeft geenszins de pretentie volledig te zijn. Voor specifieke vragen en situaties neemt u contact op met de manager of coördinator van de **“Ippon selectie” VKF**.

Woordje van de manager

Graag licht ik hier in een persoonlijk woordje over de visie van VKF met betrekking tot de “Ippon selectie” toe.

De “Ippon selectie” VKF past in de totale werking van VKF. Het is duidelijk dat, zowel binnen VKF, als nationaal en internationaal, de “Ippon selectie” VKF een voorbeeldfunctie heeft en op die manier bijdraagt tot het positief imago van VKF in Vlaanderen.

De visie van VKF op de Ippon selectie omvat heel wat aspecten.

Samengevat komt men op 3 essentiële zaken:

- Transparantie
- Engagement
- Begeleiding

De transparantie gaat over de duidelijkheid omtrent de inhoud van het programma van de atleten, want ook de clubtrainers moeten hier over geïnformeerd zijn. Transparantie omhelst ook de wederzijdse informatie -uitwisseling over trainingen binnen de “Ippon selectie” VKF en trainingen in de club.

Daarnaast wordt van de atleten een duidelijk engagement gevraagd. Men wordt uitgenodigd om zich voor een welbepaalde periode volledig in te zetten volgens de richtlijnen van de “Ippon selectie” VKF.

- Aanwezigheid op activiteiten.
- Volgen van programma's
- Inzet voor de groep.

Ook van de clubtrainer wordt een engagement gevraagd, in die zin dat men samen met zijn atleet het vooropgestelde programma opvolgt.

VKF staat in voor de professionele omkadering van de atleten. Essentieel zijn de conditionele en technische/tactische programma's, opgemaakt en opgevolgd door trainers met een erkende competentie.

VKF ippon benadrukt tevens de meerwaarde van teamvorming.

Steeds bereid voor verdere toelichting wens ik de Ippon selectie alle succes toe.

JP Meert

Manager van de “Ippon selectie” VKF.

Omkadering

VKF Ippon koos ervoor om de verschillende noodzakelijk taken binnen de “Ippon selectie” VKF toe te wijzen aan specialisten. Hieronder staat een overzicht van die competenties.

Manager

- Bepaalt de korte en lange termijn doelstellingen
- Beheert de budgetten
- Vormt ploeg begeleiders rond hem

Scout

- Kent het internationaal Ippon-gebeuren
- Herkent Ippon-potentieel
- Baseert zich op objectieve criteria

Trainer

- Heeft erkende competenties
- Motiveert en bevordert de relatie tussen de leden
- Kent de visie van VKF Ippon
- Geeft training en begeleidt de atleten volgens de doelstellingen

Selectieheer

- Kent het internationaal Ippon-gebeuren - selectie gebeurt in functie van de internationale wedstrijd.
- Baseert zich op objectieve criteria

Coach

- Kent de atleten en hun bekwaamheden
- Vertrouwen en dialoog
- Motiverend karakter

Ombudsman

- Vertrouwen met alle atleten en luisterbereidheid
- Heeft recht iets te bespreken en iets vertrouwelijk te houden
- Heeft het recht feedback te geven aan de manager

Medische staf

- Adviseert in verband met medische problemen van atleten.

Coördinator

- Administratie

Kalender

De kalender met activiteiten vindt u op de website: www.vkf.be

Volgende activiteiten zijn opgenomen in de kalender:

Trainingen van de "Ippon selectie" VKF

De trainingen vinden plaats in Rumbeke. Dag trainingen kunnen ook elders plaatsvinden (vb. ter gelegenheid van een stage of ter specifieke voorbereiding op een internationaal wedstrijd of kampioenschap.

Aan de atleten wordt gevraagd om regelmatig de website te raadplegen meer bepaald de rubriek die speciaal voorzien is voor de "Ippon selectie" VKF.

Testdagen

Hoe:

- 2 tot 4 maal per jaar.
- Elke atleet doorloopt een vooropgestelde reeks oefeningen, tussen elke oefening mag gerust worden.
- De resultaten van elke test worden genoteerd op een persoonlijke fiche.

Doel:

- Aan de hand van de resultaten krijgt men een gepersonaliseerd conditioneel trainingsprogramma.
- Aan de hand van de resultaten zal blijken of men vooruitgang maakt.

Internationale kampioenschappen (op selectie):

- European Shotokan Karate-do Association (ESKA) kampioenschap
- World Shotokan Karate-do Association (WSKA) kampioenschap
- *Ippon*-Interlands
- Internationale *Ippon*-tornooien

Binnenlandse kampioenschappen en tornooien:

- VKF Ippon-kampioenschappen
- Diverse Ippon-tornooien

Wat kan ik als atleet verwachten?

Omkadering

Zie hoofdstuk omkadering (pagina 5).

Activiteiten

Zie hoofdstuk kalender (pagina 6).

Conditioneel programma

Gepersonaliseerd:

Elk lid van de "Ippon selectie" VKF ontvangt een conditioneel programma. Er wordt gewerkt naar verschillende doelen (piekmomenten) per jaar, voor elk doel wordt een specifiek programma opgesteld.

Het conditioneel programma is gepersonaliseerd: niet iedereen werkt immers aan dezelfde doelen, iedereen heeft verschillende basiseigenschappen (uithouding, lenigheid, kracht, uithouding, coördinatie, ...) en bovendien wordt ook rekening gehouden met geslacht en leeftijd.

Opbouw

Voor elk doel bestaat de opbouw uit een:

- Voorbereidingsperiode
- Wedstrijdperiode
- Rustperiode

Inhoud

Uithouding:

- 3x per week
- Periodes:
 - Voorbereidingsperiode: maximaal aëroob vermogen
 - Wedstrijdperiode: maximaal anaëroob vermogen

Kracht:

- 2x à 3x per week
- Alle spiergroepen komen aan bod.

Lenigheid

- Minstens om de 2 dagen
- Alle spiergroepen komen aan bod

Snelheid

- Enkel in de wedstrijdperiode

Andere:

- Evenwicht
- Coördinatie

Verdere uitleg en richtlijnen worden gegeven in de richtlijnen van het programma en bij de aanvang van het werkjaar van de "Ippon selectie" VKF - januari

Wat wordt van mij als atleet verwacht?

Engagement

Atleten

Van de atleten wordt een engagement gevraagd van 2 à 3 jaar. Dit houdt in:

Deelname aan activiteiten van de VKF selectie

- 80% aanwezig zijn
- eventuele afwezigheid vooraf melden
- doktersattest of attest werkgever binnen sturen bij afwezigheid

Volgen van het conditioneel programma

- Minimum 3 karatetrainingen per week en 3 conditietrainingen per week. Het is een programma voor VKF elite ippon.
- Beantwoorden aan de voorwaarden voor leden van de “Ippon selectie” VKF (zie verder: hoofdstuk reglement, pag. 9).

Clubtrainers

Van de clubtrainers wordt gevraagd dat ze hun atleet in de “Ippon selectie” VKF begeleiden (ondermeer het opvolgen van het conditioneel programma) en hen te motiveren in hun programma.

Naleven van de reglementen

Zie verder: hoofdstuk reglementen (pag. 9).

Individuele fiche

Zie bijlage.

Aan iedere atleet wordt gevraagd een individuele fiche in/aan te vullen. Deze informatie wordt enkel gebruikt voor doeleinden binnen de “Ippon selectie” VKF.

Reglement

(VKF IPPON DELEGATIE)

Voor verplaatsingen naar het buitenland bestaat de VKF ippon delegatie uit.

- officiëlen (o.a. delegatieleider)
- scheidsrechters
- kampers
- begeleiders (coach, dokter, kinesist, verzorger, en dergelijke).

De selectie voor de onderscheiden delegatiegroepen gebeurt als volgt:

- officiëlen (o.a. delegatieleider): door de VKF voorzitter.
- scheidsrechters: door de Federaal VKF Ippon verantwoordelijke arbitrage.
- kampers en begeleiders: door de selectieheer "Ippon selectie" VKF

VERANTWOORDELIJKE "VKF Ippon elite"

De verantwoordelijke "Ippon Elite" VKF wordt voorgesteld door de VKF-Ippon Commissie en bekrachtigd door de raad van bestuur VKF.

VKF ippon selectie

- Lid zijn van de *VKF ippon selectie* houdt niet automatisch in dat men lid is van de nationale ploeg.
- Om lid te blijven van de selectie *VKF ippon selectie*, is een minimum aanwezigheid van 80% op de trainingsactiviteiten vereist.
- In geval van geldige verontschuldiging, wordt de geselecteerde verzocht de verantwoordelijke *VKF selectie ippon* of zijn gedelegeerde te verwittigen. Elke ongeldige afwezigheid leidt onvermijdelijk tot uitsluiting. Geen enkele uitzondering wordt hierop toegestaan.
- In de VKF selectie ippon telt een club niet, daar een selectie een samenhangend geheel moet vormen.

Voorwaarden:

- geldige vergunning VKF
- heren : minimum 1^{ste} kyu VKF - dames : minimum 1^{ste} kyu VKF
- leeftijd : minstens 18 jaar zijn.
- deelgenomen hebben aan Ippon wedstrijden met gunstige resultaten
- Deelnemen aan de selectie proeven (kata, kumite, fysiek), de selectie gebeurt door de manager.

Elke uitzondering hierop wordt besproken binnen de raad van bestuur van VKF.

- Personen die reeds deel uitmaken van de selectie hoeven niet noodzakelijk te voldoen aan bovenstaande voorwaarden om zich opnieuw voor te stellen.
- De selectie gebeurt zonder voorspraak of tegenkanting van buitenstaanders, zoals voorzitters, instructeurs of trainers.

- De leden van de VKF ippon selectie moeten deelnemen aan de activiteiten van VKF hierna vermeld.
- De deelname aan alle activiteiten VKF ippon is verplicht (uitgezonderd ingeval van ongeval of ziekte (medisch getuigschrift)).
- Leden van de VKF ippon selectie die wensen deel te nemen aan activiteiten die niet opgenomen zijn in het programma van VKF ippon moeten hiervoor het akkoord vragen aan de verantwoordelijke VKF ippon elite of zijn gedelegeerde.
- In Vlaanderen blijven de leden van de VKF ippon selectie onderworpen aan de reglementen van VKF ippon selectie.
- De leden van de VKF ippon selectie aanvaarden dit reglement onvoorwaardelijk en op straf van uitsluiting.
- De leden van de VKF ippon selectie moeten altijd in het bezit zijn van een geldig internationaal paspoort en in geval dit nodig blijkt, moeten in orde zijn met hun visum.

Onder activiteiten VKF ippon wordt begrepen:

- VKF ippon trainingen van VKF,
- de trainingen, weekends en stages van de VKF Ippon elite
- de door de VKF verantwoordelijke elite aangeduide trainingen, stages en wedstrijden,
- de door de VKF verantwoordelijke elite in het kader van georganiseerde activiteiten van VKF ippon
- de door de VKF verantwoordelijke elite georganiseerde activiteiten in het kader van VKF ippon-De leden van de VKF ippon elite zijn verplicht steeds bij te hebben op trainingen :
 - tandbeschermer
 - handbeschermers
 - rode en witte gordel (op alle competities).
 - de trainingen gebeuren achter gesloten deuren.
 - toeschouwers zijn niet toegelaten.

NATIONALE PLOEG

Voor haar internationale activiteiten schikt de Ippon selectie VKF zich naar de richtlijnen van de nationale (Belgische) federatie die lid is van de internationale Ippon-federatie. In die zin werkt de Ippon selectie nauw samen met de Ippon selecties van de andere Belgische gewesten.

Nuttige adressen en links

Actuele Info (data, wijzigingen, ...): www.vkf.be

Secretariaat VKF

Adres: Warandelaan 1a – 9230 Wetteren

Tel.: 09/248 03 00

E-mail: contact@vkf.be

Op dit adres kan u zich ondermeer informeren over:

- Al uw vragen voor de manager en coach
- Info met betrekking tot de kalender
- Aanvraag attesten
- Afwezigheid attesten school/werk naar aanleiding van internationale wedstrijden
- Attest elite atleet

Manager

Meert Jean-Pierre

Gsm : 0474 70 46 5

E-mail : jpmeeert@skynet.be

Medische staf

Contact via de manager.

FAQ

Waar kan ik terecht voor attesten voor school/werk:

Contacteer het secretariaat VKF zij zorgen ervoor dat uw attest wordt bezorgd.

Wat moet ik doen als ik niet aanwezig kan zijn op de training?

Verwittig vooraf de trainer of manager van de VKF ippon selectie. Bezorg achteraf uw medisch attest of attest van de werkgever waaruit blijkt dat u niet aanwezig kon zijn.

Moet ik op elke training aanwezig zijn?

Ja

Indien u niet aanwezig kan zijn moet u vooraf verwittigen. Hou er ook rekening mee dat er een minimum aanwezigheid van 80% vereist is op de trainingsactiviteiten.

Moet ik deelnemen aan alle nationale Ippon-tornooien?

Ja

Tornooien passen in de voorbereiding op (inter)nationale kampioenschappen. (behalve in geval van kwetsuur, gemotiveerd met een medisch attest)

Mag ik deelnemen aan tornooien die niet op de kalender van de VKF ippon selectie staan?

Hiervoor neemt u contact op met de manager van de VKF ippon selectie. Hij zal u al dan niet de toestemming tot deelname geven.

Kan ik mezelf voorstellen als lid van de VKF selectie ippon

Neen

Dit gebeurt door de daartoe aangeduide functies binnen het management van de VKF Ippon-werking (op voorstel van de scouts en na aanvaarding door de manager).

Een eventuele aanvaarding tot de selectie vereist wel het akkoord van de betrokken clubhoofdlesgever.