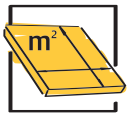
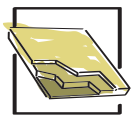
POLYVALENTE DOJO

Het spreekt voor zich dat er binnen een gemeentelijke infrastructuur niet voor elke vechtsport specifiek een zaal kan ingericht worden. Dit is uiteraard ook niet nodig. Vaak kan men via de best gemeenschappelijke deler een vechtsportzaal in elkaar boksen waarin alle vechtsporten zoveel mogelijk tot hun recht komen.



Grootte trainingsoppervlakte

Naar grootte van de trainingsoppervlakte toe geldt steeds de regel; je kan altijd sporten in een zaal die te groot is, niet in een zaal die te klein is. Hoe groter de zaal, hoe meer groeipotentieel naar de clubs en het gemeentelijk sportaanbod toe. Hier kijk je dus het best voornamelijk naar de oppervlakte die beschikbaar of haalbaar is. Staar je niet blind op het huidig aantal clubleden aangezien clubs over de jaren heen sterk kunnen groeien en uitbreiden in aanbod. Een zaal die tussen de 200m² en 300m² groot is, is een ideaal uitgangspunt indien die oppervlakte voor handen is.



Matten en ondergrond

Het moeilijkste gegeven in deze denkoefening zal in vele gevallen betrekking hebben tot de keuze van de ondergrond: bij vechtsporten waarbij er via worpen mensen op de grond belanden (denk aan judo, ju-jitsu, ...) wordt een verende ondervloer met judomatten (tatami) aangeraden. Voor andere sporten waarbij er niet geworpen wordt en die juist meer stabiliteit vergen, zijn dunnere matten zonder verende ondervloer, vaak voldoende (denk aan taekwondo, thai- en kickboksen, …). Soms zijn matten zelfs geen noodzakelijk gegeven (Engels boksen, recreatief karate, ...).

Een verende ondergrond heeft voor de vechtsporten waar geen worpen worden uitgeoefend geen negatieve impact. Sommige sporten worden op blote voeten uitgeoefend, anderen met schoenen aan. Dit is een belangrijk aspect om in het achterhoofd te houden inzake de matkeuze van de vechtsportzaal: judomatten worden bijvoorbeeld idealiter niet betreden met schoenen om de duurzaamheid van de prijzige matten te garanderen. Indien men aangepast schoeisel draagt (bijvoorbeeld worstelschoenen) kan men een uitzondering tegen die regel maken.

Als men in één zaal de mogelijkheid tot het beoefenen van alle vechtsporten wil garanderen, dan is het werken met een tatami op een verende ondergrond de enige optie die hieraan tegemoet komt. In dat geval zou men duidelijke regels moeten maken over het betreden van de matten met schoenen (enkel gepaste en propere indoor sportschoenen en na gebruik de matten goed reinigen e.d.). In een ideale wereld beschikt men over twee vechtsportzalen; één voor de meer traditionele sporten (een dojo met tatami op verende ondergrond) en één voor alle varianten van boksen in een zaal met puzzelmatten.

Extra materiaal en specifieke systemen

Een **spiegelwand** wordt bijna bij elke vechtsport gebruikt om zichzelf te kunnen evalueren tijdens de sportbeoefening. Kies hierbij voor een veiligheidsspiegel; dit type spiegel barst enkel bij impact, zonder dat er scherven op de grond vallen. Om het botsingen met de spiegel te voorkomen raden we aan om de spiegel niet vlak aan de sportoppervlakte te installeren maar een veiligheidszone te voorzien (een zekere afstand tussen spiegel en sportoppervlakte).

Hou ook rekening met het voorzien van **verankeringspunten** in de muren; dit om zaken zoals bokszakken, een optrekstang, een klimtouw, … te kunnen installeren. Niet in elke muur kan of mag geboord worden, dit moet dus vooraf ingecalculeerd worden in de plannen. De meeste gemeentelijke besturen opteren voor een 'cleane' zaal: om die reden kan er gekozen worden voor specifieke **'mobiele' hangsystemen** (railsysteem, ...) om bijvoorbeeld bokszakken netjes te kunnen opbergen.

Voldoende opbergruimte en kasten die zich dichtbij de zaal situeren zal ervoor zorgen dat het materiaal efficiënt opgeborgen wordt en dat de zaal ordelijk blijft. Bij voorkeur wordt er geopteerd voor minstens één kast per club zodat de clubs de mogelijkheid krijgen om hun materiaal gescheiden te houden en belangrijke documenten (verzekeringspapieren, clubboekjes, materiaal, ...) op te bergen. Ga zeker met de clubs in dialoog over hoeveel opbergruimte ze idealiter ter beschikking hebben; deze nood is vaak club specifiek, en varieert ook tussen de verschillende vechtsporttakken.

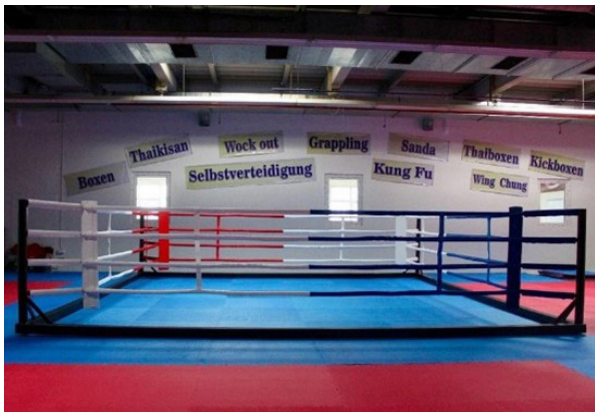
Een **EHBO-doos** binnen handbereik hebben is een must voor elke vechtsportzaal. De clubs kunnen afspreken of ze een gezamenlijke EHBO-doos gebruiken en of elke club een eigen doos voorziet.

Zoals ook voor elke andere sportzaal geldt: zorg ervoor dat de **toiletten** makkelijk en snel bereikbaar zijn vanuit de vechtsportzaal. Zeker wanneer er met jongere kinderen gesport wordt, is dit handig. Let erop dat de toiletten niet met blote voeten worden betreden. Om die reden kan de voorziening van een schoenenrek vlakbij de mat voor het plaatsen van schoenen of slippers handig zijn.

Wat met een boksring; is een authentieke boksring in de zaal een must voor elke club die (een variant van) boksport aanbiedt? Inzake deze topic zijn de meningen verdeeld, alsook betreffende de beste keuze aangaande het type boksring als men beslist hierin te investeren. We zetten hieronder enkele uitgangspunten en bevindingen op een rijtje:

Het ter beschikking hebben van een boksring kan een grote meerwaarde betekenen; dit zorgt voor variatiemogelijkheden in de trainingsomgeving, wat voor jeugd erg aangenaam is, maar zeker ook volwassenen kan motiveren. Daarnaast kan er door middel van een boksring in een concrete getraind worden (gevoel van ruimtebeperking, belang van voetwerk, het tegen de touwen aanleunen, …) waarbij men ook voor recreanten investeert in meer specifieke voeling met de sport die ze beoefenen. Bovendien geeft een ring ook dat tikkeltje extra uitstraling aan de zaal of de club. Er zijn echter ook zalen waarin een boksring werd geplaatst die uiteindelijk quasi niet gebruikt wordt; dan neemt een ring natuurlijk onnodig ruimte in die beter anders kan ingevuld worden. Uiteraard kost het aanschaffen van een boksring ook geld; aangezien het voor een louter recreatieve beoefening geen vereiste is om over een ring te beschikking, moet de kostprijs goed tegenover het beschikbare budget worden geplaatst. Er zijn andere zaken (bv. bokszakken, stoot- en/of trapkussens) die hierbij voorrang verdienen. Grondig nadenken over de pro's en contra's, waarbij de noden en mogelijkheden van elke club in rekening worden genomen, is hierbij van belang.

Wanneer er wordt beslist dat een boksring een meerwaarde zal betekenen voor de sportbeoefening maar de grootte van de zaal het niet toelaat om een permanente ring te voorzien, zijn er twee alternatieve mogelijkheden:



Ring zonder podium

Er bestaat zoiets als een ring zonder podium; dit is een ring die gelijk staat met de grond/matten, in plaats van op een verhoogde structuur. De ring is dan opgebouwd uit palen die in de grond bevestigd zijn, en waarbij de ringruimte wordt afgebakend met bijhorende koorden. Zodoende heb je toch het gevoel van het trainen in een ring én kan je na afloop redelijk vlot alles netjes opbergen. Deze soort ring is niet wedstrijdconform, maar het wedstrijdgevoel kan wel nagebootst worden.

Daarnaast kan er ook geopteerd worden voor een mobiele boksring. Een mobiele ring geeft de volledige ervaring van een 'reguliere' boksring en je kan deze opstellen en afbreken waar en wanneer het je uitkomt. Dit type ring is echter redelijk prijzig en je moet voor opbouw/afbraak toch telkens op een kwartiertje rekenen. Wanneer men de deze ring intensief wenst te gebruiken, moet men extra aandacht vestigen op de verankering, wat niet altijd even evident is.

Mobiele boksring

Het is dus geen zwart/wit verhaal. Het belangrijkste advies is inzetten op interacties met de verschillende vechtsportclubs om hierover met hen uit te wisselen. Bekijk of het plaatsen van een ring haalbaar is wat betreft beschikbare ruimte en bekijk welke investeringen je op budgettair vlak kan/wil maken.

Wat voorziet de gemeente/stad en wat voorzien de clubs aan specifiek materiaal?

Wat het specifieke sportmateriaal betreft, kan er met de gemeente/stad bekeken worden wat door hen wordt voorzien en wat er door elke club zelf wordt voorzien. Meestal hebben de leden hun eigen sportmateriaal mee: bokshandschoenen, een specifiek trainingspak (bv. een judogi), … Andere sportspecifieke benodigdheden kunnen door de club zelf of door de gemeente/stad voorzien worden (bv. bokszakken, stootkussen, borstbeschermers, springtouwen, ...). Hierover worden uiteraard best beslissingen gemaakt in samenspraak met elke club, waarbij de mogelijkheden natuurlijk afhankelijk zijn van het budget dat hiertoe beschikbaar is. Het voor handen hebben van (beperkt) reservemateriaal is ook aangewezen; zo kan het vergeten van eigen materiaal worden opgevangen en dit materiaal kan eveneens gebruikt worden voor proeflessen of initiatiemomenten.

Ventilatie, verlichting en temperatuur

Wat ventilatie betreft, bestaat er éénduidigheid: een vechtsporttraining is intensief met als gevolg dat er veel gezweet wordt. Goede ventilatie is dan ook cruciaal om het vormen van zweetplekken/plassen op de matten tegen te gaan, om uitglijden te voorkomen en om kortom aangenaam te kunnen sporten. Hiertoe is een peperduur ventilatiesysteem geen essentie: ramen of dakluiken die open kunnen worden gezet, al dan niet gecombineerd met een standaard ventilatiesysteem komen hier meestal al aan tegemoet.

Betreffende verlichting zorgt rechtstreeks daglicht voor een open en gezellig gevoel in een zaal. Een bedenking die daarbij gemaakt kan worden is dat matten door rechtstreeks contact met zonlicht behoorlijk warm kunnen worden, wat niet aangenaam is wanneer er op blote voeten gesport wordt. Een tip is om, indien mogelijk, de (ramen van de) zaal te voorzien langs de noordkant van het gebouw, zodat men geen last heeft van zon die rechtstreeks inschijnt.

Aangaande temperatuur kan men opnieuw eenzelfde vaststelling doortrekken naar alle (vecht) sporten: té warm is niet aangenaam, te koud ook niet. Voorzie om die reden een systeem dat kan de zaal kan opwarmen in de winter en kan afkoelen in de zomer (idealiter wordt het in de winter niet kouder dan 18°C in de zaal en in de zomer niet warmer dan 23°C).

Focus op recreatie of competitie?

In de meeste vechtsportclubs ligt de focus op recreatie, waarbij slechts 1 tot 10% van de clubleden effectief aan competitie doet. De tip naar lokale overheden toe is dan ook om voornamelijk te focussen op het recreatieve deel van de sport. Dit neemt niet weg dat de aanwezigheid van bijvoorbeeld een boksring of een octagon een meerwaarde betekent, ook voor recreanten. Hiervoor dient er uiteraard ruimte beschikbaar te zijn en er hangt natuurlijk ook een prijskaartje aan vast. Deze afweging (meerwaarde versus ruimte/kost) moet dan ook weer in samenspraak met de club(s) gemaakt worden.

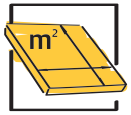
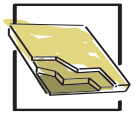
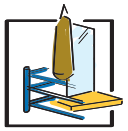
Bijkomend aan het louter sportieve; doorkijkwand, cafetaria en clubgevoel

Verschillende federaties halen het voordeel van een **doorkijkwand** aan. Op die manier kunnen voorbijgangers, andere sporters en ouders met hun eigen ogen zien hoe de trainingen verlopen, zonder de training of de deelnemers te storen. Een doorkijkwand komt zo ook de zichtbaarheid van de club ten goede.

Doorkijkwand

Wanneer er achter die doorkijkwand ook een **cafetaria** aanwezig is, biedt dit ouders de kans om op een aangename manier te wachten op hun sportende kinderen en creëert het de mogelijkheid om in de eigen club extra-sportieve activiteiten te laten doorgaan (bv. quizavond, theoretische workshop, enz.). Daarnaast mag men de rol van een cafetaria niet onderschatten; dit kan een belangrijke bron van inkomsten voor de club betekenen en kan zo dan ook bijdragen aan de zelfredzaamheid van een club. Indien er bij het bouwen van een nieuwe vechtsportzaal de mogelijkheid bestaat om een cafetaria te voorzien, biedt dit dus zeker een meerwaarde.

Enkele federaties benadrukken in het belang van het **clubgevoel** de aanwezigheid van een advalvas. Door in de vechtsportzaal een advalvas per club te voorzien, kunnen zij belangrijke info uithangen en zo publiekelijk maken. Dit verhoogt de efficiëntie van het clubgebeuren, en zorgt dit ook dat elke club zich in de gemeenschappelijke zaal wat kan profileren, wat het zich thuis voelen in de zaal ten goede komt.

							
Boksen	150 m² 300 m²	Geen of puzzelmatten	Verende of niet-verende vloer	Bokszakken, boksring, stootkussens, boks pads, spiegelwand, medicine ballen, …	Railsysteem of verankerings-punten	Boksring zorgt voor meer sportspecifieke belevenis voor alle sporters	Het aanstellen van bekwame trainers is belangrijker dan het infrastructuur-verhaal
Judo	169 m² 299 m²	Judomatten (4 cm dikte)	Zwevende of absorberende vloer met vaste omkadering	Valmatten, spiegelwand, optrekstang, klimtouw, …	Verankeringspunten	1 vs 2 wedstrijd-oppervlakten	Denk aan het clubgevoel: kleine extra's maken een groot verschil
Ju-jitsu	196 m² 350 m²	Judomatten (4 cm dikte)	Zwevende of absorberende vloer	Valmatten, spiegelwand, optrekstang, …	Verankeringspunten	1 vs 2 wedstrijd-oppervlakten	Zorg voor voldoende opbergruimte
Karate	300 m² 600 m²	Geen of puzzel- of Judomatten	Verende of niet-verende vloer	Spiegelwand, pads, breekplankjes, …	Geen specifieke systemen	Nood aan matten en beschermings-materiaal	Zet in op verluchting en besteed aandacht aan het weren van omgevingsgeluid
Mixed Martial Arts	4 m² per persoon	Judomatten (4 cm dikte)	Verende vloer	Spiegelwand, worstelpoppen, bokszakken, octagon (alternatief), …	Railsysteem of verankerings-punten	Octagon biedt grootste meerwaarde bij competitieve ambities	Zet voldoende in op verluchting
Taekwondo	150 m² 300 m²	Puzzelmatten met grip	Zwevende vloer	Spiegelwand, trainingsladder, lage horden, …	Geen specifieke systemen	Focus op recreanten bij inrichting van gemeentelijke zaal	Gebruik applicatie voor ledenadministratie
Thai- en kickboks	4 m² per persoon	Puzzelmatten met grip	Verende of niet-verende vloer	Bokszakken, trap- en stootkussens, spiegelwand, optreksysteem, …	Railsysteem of verankerings-punten	Boksring biedt grootste meerwaarde voor competitieve sporters	Ga in interactie met clubs!