



Jaarplan 2026

December 2025

Inhoud

1. Missie en visie.....	3
2. Strategische doelstellingen.....	4
3. Sportieve doelstellingen	5
4. Organisatorische doelstellingen	6
5. Ledenbeleid.....	7
6. Evenementenkalender	8
7. Opleiding en kadervorming	9
8. Topsportbeleid	10
9. Promotie en communicatie	12
10. Samenwerkingen	13
11. Compliance en governance.....	14

1. Missie en visie

Het bestuur heeft als missie het bieden van een stabiel ondersteunend platform voor een toegankelijke, positieve en veilige gewichtheffsport voor onze leden en clubs. De onderliggende visie is dat de bond initiatieven vanuit leden wil ondersteunen en clubs wil faciliteren in het verbeteren en verbreden van de gewichtheffsport.

Om met elkaar het gewichtheffen te laten groeien is het meerjarenplan opgesteld waar dit jaarplan onderdeel van is. In het jaarplan worden speerpunten besproken waar en hoe het bestuur de eerste stappen wilt zetten naar de uitbreiding en professionalisering van de sport.

Financieel is er in 2024 gestart met het opbouwen van bestemmingsreserves. In 2026 zal dit worden voortgezet. Ook heeft de algemene reserve inmiddels een gezond niveau bereikt. Dit heeft het o.a. mogelijk gemaakt om al in 2025 extra subsidies bij internationale wedstrijden aan sporters te verstrekken, waaraan in 2026 een structureel vervolg zal worden gegeven.

2. Strategische doelstellingen

Ten eerste wordt gekeken naar strategische doelstellingen die later verder beschreven en verduidelijkt zullen worden. Voorkomende doelstellingen worden hieronder kort uitgelegd.

Atleetontwikkeling

Met atleetontwikkeling wordt bedoeld het stimuleren van zowel talentontwikkeling als prestaties op het hoogste niveau.

Groei van de sport

Het vergroten van de het aantal deelnemers aan het gewichtheffen door middel van promotie en samenwerkingen.

Inclusiviteit en diversiteit

Het doel is toegankelijk maken van de sport voor, en het betrekken van verschillende doelgroepen.

Internationale prestaties

Versterking van de Nederlandse aanwezigheid op internationale toernooien, inclusief kwalificaties voor de olympische spelen en wereldkampioenschappen.

Ondersteuning van de clubs

Verbetering van de samenwerking en ondersteuning van lokale clubs en opleidingen.

3. Sportieve doelstellingen

In het topsportbeleid zal aandacht worden geschonken aan sportieve doelstellingen. Dit houdt in:

- Prestatiegerichte doelen voor nationale teams en atleten
- Plannen/activiteiten voor talentontwikkeling

4. Organisatorische doelstellingen

In 2026 zal er worden teruggeblikt op de ingezette autonomie van commissies. Verder zullen de functies van de commissies en de functies binnen de commissies worden geëvalueerd. Als voorbeeld de verdeling van wedstrijd gerelateerde zaken en scheidsrechtersopleiding gerelateerde zaken die sinds het samenvoegen tot 1 wedstrijdorganisatie binnen 1 commissie zijn komen te liggen.

Om hier duidelijkheid in te scheppen zullen er “samenwerkingsovereenkomsten” worden opgesteld met betrekking tot de verwachtingen, taken en functies van zowel commissie als bestuur.

5. Ledenbeleid

In 2024 en 2025 is het ledenbestand opgeschoond, en begin 2026 is dan ook een ijkpunt voor het ledenbestand. In 2026 worden de actieve en niet-actieve clubs in kaart gebracht, bv met betrekking tot wedstrijdsport en breedtesport. Er zal vervolgens worden geëvalueerd of het percentage actieve clubs omhoog kan en de binding met de clubs kan worden verhoogd. Middelen hiervoor zijn o.a. breedtesport evenementen, de teamcompetitie en de inzet van sociale media waarbij er bijvoorbeeld regelmatig een club in het zonnetje kan worden gezet met een rondleiding en het voorstellen van de club.

Speerpunten van de NGB:

1. Het ondersteunen in de ontwikkeling van de topsporters.
2. Het wedstrijd aanbod diverser maken.
3. Het uitbreiden van laagdrempelige instap evenementen. Georganiseerde trainingen en wedstrijden die nu al door clubs zelf georganiseerd zijn wil de NGB en haar breedtesport commissie in ondersteunen. Naast serieuze kwalificatie wedstrijden moet er ook de mogelijkheid zijn laagdrempelig samen te trainen, al dan niet met wedstrijdelement. Samen met clubs zal de bond de organisaties van 'liftoffs', jeugdevenementen (waaronder trainingen vanuit het EWF) en trainingen tussen clubs stimuleren.

De NGB wil door deze weg in te slaan toekomstige leden overtuigen lid te worden om de sport die ze beoefenen vooruit te helpen.

6. Evenementenkalender

Om goed voorbereid het nieuwe gewichthef jaar in te gaan in vooruitplannen prettig. Hier dus ook de vraag aan clubs je tijdig kenbaar te maken als je een wedstrijd wilt organiseren. Jaarlijks deelt het bestuur een wedstrijdkalender zodat atleten de mogelijkheid hebben optimaal te werken richting een wedstrijd. De wedstrijdkalender wordt voor het begin van het jaar op de website gepubliceerd.

In 2026 is er een nieuwe opzet voor de NK teams (of teamcompetitie) waarbij zowel de voorronden als de finale in de 1^e helft van het jaar plaatsvinden. Het OpenNK schuift daarbij waarschijnlijk door naar het 2^e helft van het jaar. Daarnaast de opzet van de teamcompetitie en planning voor volgend seizoen verder worden geëvalueerd n.a.v. ontvangen feedback en voorstellen.

7. Opleiding en kadervorming

In samenwerking met de wedstrijdorganisatie wordt de opleiding voor scheidsrechters herzien. Hiervoor is de subsidie, welke is verkregen van NOC*NSF (toekenning versterken sportbonden), ingezet. De opleiding zal geprofessionaliseerd worden met verschillende online modules. Door deze opleiding uit te breiden en te vergemakkelijken zal het deelnemen aan de opleiding meer laagdrempelig zijn. Naar verwachting zal deze opleiding begin 2026 beschikbaar komen.

Voor 2026 zijn de IWF trainingen de hoofdopleiding voor de NGB, dit betreft de “Level 2 conversion course”. Hiervoor zal de NGB zich concentreren op het voorbereid zijn van de coaches om deze IWF “Level 2 conversion course” te kunnen volgen.

Een aantal belangrijke aspecten in het vak gewichthefftrainer die aan de orde kunnen komen in cursussen:

- E-learning over ethisch handelen gratis via de digitale leeromgeving van NOC*NSF: Basismodule Integriteit in de Topsport, Discriminatie, Financiële integriteit, matchfixing, pesten en seksuele intimidatie.
- E-learning modules anti-doping van de Nederlandse Doping autoriteit niveau 3,4 en 5. (2 jaar geldig).
- E-learning modules voor scheidsrechter, wat is een “good lift”, Hoe werkt een beurtbriefje, hoe verloopt een wedstrijd.
- Vak inhoudelijke bekwaamheid (alle coaches spreken dezelfde taal): Waar moet een gewichthefftrainer kennis over hebben?, hoe werkt het lichaam, wat is het belang van kwalitatief materiaal? Etc.
- Hoe leer je een beginner trekken en stoten: het methodisch aanleren van de technische oefeningen.
- Didactische vaardigheden in de praktijk: Inspireren en enthousiasmeren, omgaan met vragen en reacties, omgaan met weerstand, aansluiten bij verschillende leerstijlen.
- IWF level 1 en level 2 coaching course
- Periodisering: Micro-cyclus, Meso-cyclus, Macro-cyclus

Door de trainer-coaches opleiding uit te breiden en op te splitsen hopen we een goede variatie in opleiders aan te spreken om deel uit te maken van het opleidingsteam waarbij iedere opleider zich kan richten op zijn of haar expertise om op deze manier het beste uit de cursisten te kunnen halen. Door het opsplitsen kan de prijs per cursus ook aantrekkelijk blijven om de opleidingen voor een breder publiek aantrekkelijk te maken. Zo kunnen coaches ervoor kiezen om een losse cursus te volgen om op een specifiek onderdeel meer kennis en ervaring op te doen. En blijft ook het vak van gewichthefftrainer ook één die is weggelegd voor de gewichtheffer met de kleinere portemonnee.

8. Topsportbeleid

De Nederlandse Gewichtheff Bond (NGB) streeft ernaar om de Nederlandse gewichtheffsport naar het hoogste internationale niveau te tillen. Onze visie richt zich op twee hoofddoelen: Europese en wereldwijde erkenning. De NGB zet zich in voor de continue ontwikkeling van onze atleten, van beginnend talent tot wereldatleet. We geloven in een stapsgewijze aanpak, waarbij succes op Europees niveau de springplank vormt naar wereldwijde prestaties. Met deze visie nodigen we alle sporters en coaches uit om samen met ons te werken aan een sterke toekomst voor het Nederlandse gewichtheffen.

Europees: Het doel is om een groep van ten minste 10 atleten op te bouwen die consistent tot de top 10 behoren op Europese Kampioenschappen in alle leeftijd- en gewichtscategorieën (U15, U17, U20, U23, 15+). We streven ernaar een land te worden dat consistent potentiële medaillekandidaten levert op het Europese podium.

Wereldwijd: Op wereldniveau is ons ultieme doel om deel uit te maken van de absolute wereldtop en Nederlandse gewichtheffers uit te zenden naar de Olympische Spelen van 2028 in Los Angeles, Amerika. Om dit te bereiken, zullen Nederlandse atleten deelnemen aan wereldkampioenschappen om het niveau te bewijzen en te verbeteren.

Ondersteuning en ontwikkeling: De NGB werkt nauw samen met NOCNSF om deze topatleten optimaal te ondersteunen. Zodra een atleet het potentieel toont om tot de wereldtop-8 te behoren, komt hij/zij in aanmerking voor individuele ondersteuning van NOCNSF (campagne). Dit biedt niet alleen financiële voordelen, maar ook toegang tot geavanceerde trainingsmogelijkheden en expertise.

De rol van de bond: De NGB zet zich in om atleten vanaf het begin van hun topsportcarrière te ondersteunen. Dit doen we door:

1. Het verstrekken van gerichte subsidies
2. Het aanbieden van internationale wedstrijdervaringen
3. Het creëren van een ontwikkelingstraject richting het TeamNL topsportniveau

De aanpak:

1. De focus ligt ten eerste op prestaties en deelname op Europees niveau
2. Atleten die op Europees niveau onderscheiden van anderen presteren, krijgen de kans zich te bewijzen op het wereldpodium

De bond biedt een duidelijk groeipad van nationaal talent naar internationale topatleet

In 2026 is het streven naar vastigheid en helderheid voor kwalificatie voor internationale wedstrijden middels vooraf vastgestelde limieten op basis van minimaal vereiste Q-points per levensjaar.

Voor het EK senioren in 2026 bedragen de limieten in kilogrammen:

Heren	
Klasse	
60	233
65	237
71	242
79	298
88	303
94	309
110	345
>110	351

Dames	
Klasse	
48	144
53	166
58	175
63	195
69	202
77	209
86	212
>86	218

9. Promotie en communicatie

De interne communicatie richting de aangesloten clubs en leden zal worden gecoördineerd en uitgevoerd door de secretaris van de bond. Dit betekent dat de secretaris fungeert als het centrale aanspreekpunt voor alle belangrijke mededelingen, beleidsupdates en informatie-uitwisseling binnen de organisatie. Door deze verantwoordelijkheid bij de secretaris te leggen, wordt een heldere en consistente communicatielijng gewaarborgd, zodat alle clubs en leden tijdig en volledig op de hoogte blijven van relevante ontwikkelingen en besluiten binnen de bond.

De communicatie naar de pers zal onder de verantwoordelijkheid van het bestuur vallen. Dit houdt in dat alle persberichten, media-interacties en publieke statements door het bestuur worden voorbereid en verspreid. Hiermee waarborgt het bestuur dat de externe communicatie consistent en professioneel verloopt en aansluit bij de kernwaarden en strategie van de bond.

Voor de externe communicatie via sociale mediaplatforms zal een promotiecommissie worden opgericht. Deze commissie krijgt de taak om de zichtbaarheid van de bond te vergroten en de communicatie richting het publiek te versterken. Door middel van strategische en regelmatige updates op sociale media wil de promotiecommissie zowel bestaande leden als een breder publiek bereiken, en bijdragen aan een positief en actueel imago van de bond.

De promotiecommissie zal tevens verantwoordelijk zijn voor het up-to-date houden van de website door regelmatig nieuwsartikelen, foto's en relevante informatie te plaatsen en bij te werken. Hiermee zorgt de commissie ervoor dat de website een actueel en aantrekkelijk platform blijft waar leden en andere geïnteresseerden gemakkelijk toegang hebben tot de laatste ontwikkelingen, aankondigingen en evenementen binnen de bond.

Daarnaast zal het bestuur de NGB-website vernieuwen met meer interactieve content, zoals trainingsvideo's en live streaming van wedstrijden. Deze verbeteringen zijn gericht op het aantrekkelijker en toegankelijker maken van de website voor een breder publiek, waardoor zowel leden als geïnteresseerden eenvoudiger toegang krijgen tot waardevolle informatie en evenementen binnen de bond. Deze interactieve toevoegingen zullen de betrokkenheid vergroten en bijdragen aan de promotie en groei van de sport.

10. Samenwerkingen

De NGB is ook in 2026 op zoek naar partners om het gewichtheffen in Nederland te laten groeien. Samenwerkingen die de NGB en de commissies onderhouden en uitbreiden in 2026:

NOC*NSF

De samenwerking met NOC*NSF wordt verder uitgebreid en onderzocht waar de NGB nog recht op heeft en gebruik van mag maken. Denk aan promotie materiaal, campagnes, e-learning, BOSA regeling en de gratis VOG regeling.

Na verwachting zal NOC*NSF in 2026 een niveau 1 trainingsopleiding beschikbaar stellen (generieke basisopleiding) die ook erkent zal worden door de NGB.

Internationaal

Op gebied van internationale samenwerking gaat het bestuur onderzoeken hoe andere federaties met vergelijkbare uitdagingen deze aangaan om van elkaar te leren. Een stap maken naar een lange termijn relatie met andere federaties om IWF level 2 en 1 scheidsrechters op te leiden, internationale trainingstages te combineren met lokale wedstrijden en kennis uitwisseling van coaches.

Clubs

Clubs worden aangemoedigd wedstrijden aan te bieden op alle niveaus, een actieve rol te nemen in het vrijwilligers leven binnen de NGB door lid te worden van een commissie en/of scheidsrechter te worden. Waar in de afgelopen jaren Almere de thuishaven was voor de NKs zal in 2026 e.v. de samenwerking met clubs/leden worden gezocht voor het organiseren van de nationale wedstrijden.

ELEIKO

Het contact met ELEIKO wordt verder uitgebreid om het top wedstrijd materiaal optimaal tot haar recht te laten komen.

11. Compliance en governance

Omdat de NGB gedragen wordt door haar vrijwilligers is het hoofdzaak alles (waar kan) uiteen te zetten. Sinds 2024 is er door het bestuur veel beleid geschreven om aan de minimale kwaliteit eisen van het NOC*NSF te voldoen. Dit heeft in 2025 al meer rust gegeven. In 2026 zullen alle beleidsdocumenten van de website ook gehandhaafd worden en zullen we op basis van deze plannen afspraken met elkaar maken. Aan de hand van ontvangen feedback en evaluaties zullen in 2026 de documenten tegen het licht worden gehouden en waar nodig worden bijgewerkt.

Om hiermee een aanvang te maken, wenst de NGB aandacht te vestigen op het nieuwe vrijwilligersbeleid, waarin zorgvuldig is gestreefd naar een helder overzicht van rechten, plichten en verwachtingen voor alle betrokkenen. Op de voorjaars ALV wil het bestuur een nieuw voorstel voor de vrijwilligersvergoeding aan haar leden presenteren om verder te bouwen aan de open en transparante vorm van werken.

Ter bevordering van een veilige en integere omgeving heeft het bestuur daarnaast concrete doelstellingen vastgelegd binnen het integriteitsbeleid. In 2025 de NGB aan alle coaches bij nationale wedstrijden een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) aangeboden en dit ingevoerd bij de jeugdcoaches. In 2026 wordt een VOG verplicht gesteld voor alle coaches op de nationale kampioenschappen, naar verwachting vanaf het ELEIKO NK2026. Zij kunnen deze verklaring via de NGB aanvragen.

Er zal een vervolg gemaakt worden aan het diversiteit en inclusie thema waarin we met de breedtesport opzoek gaan naar het realiseren van gewichthef evenementen die toegankelijk kunnen zijn voor alle leden. Denk hierbij aan showdowns waar het aangeven van sekse niet verplicht is, iets wat wel verplicht is volgens de regels van de IWF. Evenementen waar waarin iedereen wordt verwelkomd, gerespecteerd en gewaardeerd, ongeacht hun achtergrond, geslacht, ras, leeftijd, seksuele geaardheid, religie, beperking of enige andere vorm van diversiteit. Dit zal gedeeld worden met de clubs voor breedtesportevenementen, bv de keuze voor een 15kg of 20kg halter en geen controle op gender bij weging.

Het bestuur heeft een duidelijke verdeling gemaakt van de belangrijkste taken om de efficiëntie en doelgerichtheid binnen de organisatie te bevorderen. Iedere bestuurder heeft specifieke verantwoordelijkheden toegewezen gekregen, zodat alle taken effectief kunnen worden uitgevoerd en de gezamenlijke doelstellingen van de organisatie beter worden behaald.

Voorzitter	Secretaris	Penningmeester	Algemeen lid
Topsport (internationaal)	Communicatie	Financiën	Breedtesport
Samenwerkingspartners	Sponsoring	Ledenadministratie	VCP
Medische zaken	Promotiecommissie	Wedstrijdorganisatie (inschrijvingen & financiën)	
Atleten commissie	Atleten commissie		
Wedstrijdorganisatie (inhoud)	Wedstrijdorganisatie (communicatie NK)		

Op de website van de NGB staan gedetailleerde profielen van de diverse functies:
<https://www.dutchweightlifting.nl/organisatie/documenten/bestuursprofielen>

Het bestuur handelt volgens de volgende vijf pijlers binnen de governance:

1. Eerlijke behandeling van belanghebbenden

Iedere organisatie moet de rechten van belanghebbenden erkennen. Deze belanghebbenden – of dat nu clubs, leden of vrijwilligers zijn – dienen op eerlijke wijze te worden behandeld.

2. Rol en verantwoordelijkheid van de bestuurders van een organisatie

Het is belangrijk dat de bestuurders voldoende expertise en ervaring hebben. Ze moeten zich bovendien op een verantwoordelijke manier opstellen.

3. Ethisch en professioneel gedrag

Een organisatie dient een cultuur van compliance en ethiek te hebben, niet alleen een ‘code of ethics’. Deze cultuur dient bovendien niet (alleen) met woorden, maar ook met acties te worden ingevoerd en onderhouden te worden.

4. Financiële transparantie

Organisaties dienen voor alle belanghebbenden volledige financiële transparantie te geven.

5. Interne beheersmaatregelen

Dit onderdeel is de sleutel tot het verbeteren van de governance van een onderneming. Beheersmaatregelen zorgen voor het verminderen van risico's en dragen bij aan (meer) transparantie van een onderneming.