Trainingsbeleidsplan A.V. Achilles-Top Kerkrade
2023 - 2025

Missie

De missie van de vereniging is gebaseerd op de uitgangspunten van de Atletiekunie.
Het scheppen van voorwaarden om de atletieksport in Kerkrade en omgeving maximaal te kunnen ontplooien, zowel gericht op het leveren van prestatieve als recreatieve resultaten. We blijven de belangstelling voor de baanatletiek en de loopsport verder ontwikkelen. Verantwoord bewegen is het motto.

Visie en Ambitie

Atletiek is door het grote scala aan mogelijkheden binnen de baanatletiek een zeer veelzijdige sport, die beoefend kan worden van jong tot oud, van een recreatief tot een hoog prestatief niveau. De vereniging gelooft in een gezond samenspel tussen baanatletiek (prestatief en recreatief) en loopsport (prestatief en recreatief) inclusief Nordic Walking / sportief wandelen. Om dit te bereiken zijn deskundige trainers van levensbelang voor een atletiekvereniging. Als beleid geldt hier voor onze trainers het volgende: met nog meer nadruk stimuleren dat men een atletiekopleiding gaat volgen en/of regelmatig aan bijscholing doet (licentiepunten).

A) De doelstellingen voor de baanatletiek

De vereniging heeft de ambitie om zowel een breedte/recreatiesport- als een prestatieve vereniging te zijn. Het is de bedoeling om in alle categorieën (van pupil tot en met master) op een zo hoog mogelijk niveau (competitie-) atletiek te bedrijven.

Voor leden die kiezen voor de recreatieve beoefening van de baanatletiek is evenzeer plaats binnen Achilles-Top. Bij de jongste jeugd wordt dit heel breed en veelal in spelvormen aangeboden. Vanaf de C-junioren en ouder wordt er geleidelijk aan richting specialisatie gewerkt. Leden worden gestimuleerd om hun prestatieniveau te verhogen en deel te nemen aan wedstrijden. Leden die getalenteerd zijn en/of boven het gemiddelde niveau uitkomen, bieden wij de mogelijkheid extra trainingen te volgen. Deze extra trainingen bieden wij aan vanaf de leeftijd U14. Bij uitzonderingen wordt dit per atleet besproken met trainers, ouders en trainerscoördinator

Doelstelling op het gebied van de topatletiek is het structureel verhogen van het prestatieniveau van leden die voldoen aan de criteria zoals omschreven is in de ’Regeling ondersteuning topsport binnen Achilles-Top’.
Talentherkenning en -ontwikkeling is een belangrijk aspect om de ambitie van ‘topsportvereniging’ in te kunnen vullen. Voor de goede ondersteuning van de talenten zal een goede communicatie nodig zijn tussen de atleet, de trainer, de scout (contactpersoon voor Limburg Athletics Plus) binnen de club en de ouders. De technisch coördinator van het platform Limburg Athletics Plus heeft in dezen eveneens een ondersteunende functie.

- **U8 (D-pupil), U9 (C-pupil), U10 (B-pupil), U12 (A-pupillen) (in het algeheel de leeftijden van 6- tot 11-jarigen)**

Pupillen zijn de allerjongste atleten van Achilles-Top die de atletieksport beoefenen.
Bij deze jonge kinderen wordt spelenderwijze op een gevarieerde manier een brede algemene basis gelegd voor een goede solide start in de atletiekwereld.
In een veilige, stimulerende omgeving gaat het kind op onderzoek uit naar de grenzen van zijn kunnen, niet alleen in het leren kennen van zijn lichaam, maar ook in sociaalpedagogisch opzicht en motorische vaardigheden.
De volgende punten zijn voor deze categorie van belang: plezier beleven aan de atletieksport, gezelligheid met leeftijdgenoten, lachen, spannende ervaringen hebben tijdens wedstrijden, gewoon spelen, samen een feestje bouwen, je geborgen voelen, aanspreken van de fantasie, trots vooruitgangen boeken, individuele aandacht en begeleiding, het loslaten van dagelijkse beslommeringen, doorzetten en over de grens gaan, uitgedaagd worden, betrokken voelen bij je groep etc. etc.
Met het invoeren van het nieuwe wedstrijdprogramma Athletics Champs hoopt de Atletiekunie het plezier voor de pupillen in de atletieksport te bevorderen en de pupillen langer aan de atletiekvereniging te binden.

- **U14 en U16 (voorheen CD-jeugd 12- tot 15-jarigen)**

In deze categorie is het van belang om het beoefenen van diverse onderdelen, zoals lopen, werpen en springen onder de aandacht te brengen. Vanaf deze leeftijd komt de echte baanatletiek om de hoek kijken. Het is noodzakelijk om vanaf nu toekomstgericht de atletieksport te beoefenen binnen de vereniging AV Achilles-Top. Naast de prestatieve atleten komen ook de recreatieve atleten in aanmerking c.q. worden gestimuleerd om deel te nemen aan competitiewedstrijden.

Dit alles wordt bereikt door:

- een goede afgestemde trainingsopbouw per leeftijdscategorie
- het deelnemen aan wedstrijden
- het organiseren van sociale evenementen

Het gewenste ambitieniveau van de jeugdatleten is als volgt te omschrijven.
De ontwikkeling per jeugdlid is individueel verschillend. Naast het groepsproces binnen elke leeftijdscategorie staat de individuele ontwikkeling van de atleet centraal. Daarom richt de jeugdafdeling zich zowel op het recreatief bezig zijn met atletiek, als op een meer prestatiegerichte houding door het stimuleren van deelname aan trainingen, wedstrijden en competities.

- **U16 (B-junioren), U18 (A-junioren) en senioren (U20, leeftijdscategorie 20 jaar en ouder)**

Vanaf de U16 (B-junioren) wordt de baanatletieksport in al zijn facetten beoefend.
De aanleg die een atleet heeft en de tijd die hij/zij in de sport wil investeren, maken buiten de trainingen om een belangrijk deel uit van de communicatie tussen atleet, trainer en ouders. Wij hechten veel waarde aan het onderwijs dat het lid volgt m.a.w. het onderwijs mag niet leiden onder het aantal trainingen dat de atleet uiteindelijk wil volgen.
Voor de trainers van de categorie 16 jaar en ouder betekent dit o.a.:
a) om ervoor te zorgen dat er – gerelateerd aan het aantal oefenuren die de atleet wil/kan investeren – een gestadige vooruitgang in resultaten wordt bereikt;
b) indien de keuze hiervoor wordt gemaakt, zal er voldoende ondersteuning gegeven worden om de prestaties naar regionaal, nationaal of internationaal niveau te tillen.
c) de technisch coördinator van het platform Limburg Athletics Plus kan een ondersteunende factor zijn.

- **Masters (35 jaar en ouder)**

Deze categorie bepaalt zelf in hoeverre men de actieve atletieksport nog beoefent. De club biedt de mogelijkheid om deel te nemen aan de competitie voor masters.
Deze aanpak heeft – gezien de resultaten in de breedste zin van het woord – ertoe geleid dat men bij Achilles-Top terecht kan voor het beoefenen van recreatiesport, wedstrijdsport en sport op het allerhoogste niveau.

B) Doelstellingen voor de prestatieve en recreatieve loopsport

Achilles-Top wil een bijdrage leveren aan het bestrijden van de bewegingsarmoede in Kerkrade en omgeving. In het kader hiervan tracht de vereniging nog ongebonden lopers maar ook de niet sportende mensen te motiveren om te bewegen. Een lidmaatschap van de vereniging kan een uitvloeisel zijn.

Dit alles onder het motto dat de vereniging mogelijkheden biedt tot veilige en verantwoorde beoefening van de loopsport.

Loopsport is de recreatieve beoefening van het lopen (en de diverse varianten daarvan op baan, openbare weg en in bos, park of heide) en het Nordic Walking c.q. sportief wandelen. Hierbij wordt het verbeteren van een persoonlijke prestatie zeker niet uitgesloten, maar het nastreven van de absolute top is niet aan de orde. Voor de verschillende doelgroepen kan de reden voor beoefening zowel gelegen zijn in de sport op zich als in motieven als gezondheid, conditie, sociale contacten enzovoorts. De loopsport is in principe een activiteit voor alle leeftijden.

De vereniging heeft veel kennis en ervaring in huis op alle gebieden. Om de hierbij passende vooraanstaande en herkenbare positie als de lokale autoriteit voor de loopsport te verwerven zal de vereniging zich ook nadrukkelijk naar buiten presenteren als zijnde een 'loopsportvereniging'.

Onze doelstelling is volgens de statuten tweeledig: het houden van trainingen en wedstrijden ter bevordering van de atletieksport in de breedste zin van het woord. Het bestuur kent in dat opzicht twee speerpunten: loopsport en baanatletiek.
Voor het houden van trainingen en wedstrijden is een moderne accommodatie aanwezig. Bovendien hebben wij kundige train(-st)ers in huis om aan al deze voorwaarden te voldoen.

- **Algemene recreatie**

Binnen de loopgroepen die op verschillende dagen in de week trainen wordt getracht om middels een gevarieerd trainingsaanbod zowel beginnende lopers, als gevorderde lopers van dienst te zijn. Over het algemeen gaat het hier om de lange loopnummers op de baan en de weg en in het veld.

Van belang is dat alle sporters – van beginners tot gevorderde lopers – aan hun trekken komen en dat er voor iedereen (ongeacht zijn of haar prestatieniveau) voldoende aandacht is. Plezier in het sporten staat voorop en gaat <u>vóór</u> het leveren van prestaties. Atleten die prestatiegericht bezig willen zijn binnen hun categorie, worden eveneens zo goed mogelijk door de trainers ondersteund.

De trainingen vinden op een verantwoorde wijze plaats, zeker met betrekking tot veiligheid en geleidelijkheid in opbouw. Het voorkomen van blessures is eveneens een belangrijk aandachtspunt.

Iedere geïnteresseerde krijgt een zodanig gevarieerde training aangeboden dat hij/zij plezier beleeft en blijft behouden aan het volgen van de trainingen zowel recreatief als competitief niveau, ongeacht de leeftijd en ervaring.

De samenstelling en doelstellingen van de diverse loopgroepen is verschillend. Nieuwe leden kunnen vanaf het begin een keuze maken bij welke lopersgroep ze zich willen aansluiten, afhankelijk van hun startniveau. Het deelnemen aan wedstrijden is uiteraard geheel vrijblijvend, maar wordt ook gestimuleerd. In de training wordt aandacht besteed aan loopscholing ter bevordering van een betere looptechniek. Buiten de baantrainingen worden eveneens enkele keren per maand gezamenlijke duurlooptraining gegeven.

Achilles-Top kan de volgende ambitieniveau trainingen aanbieden:

- Afhankelijk van de ambitie van de atleet kunnen wij als vereniging een trainingsopbouw aanbieden van korte tot en met midden lange en lange afstand.

Er wordt regelmatig aandacht besteed aan looptechniektraining en lichte krachtvormen die geschikt zijn voor afstandslopers. In de specifieke voorbereidingsperiode voor een loopevenement worden de lange duurtrainingen zoveel mogelijk samen afgewerkt, waarbij ieder keer van een andere locatie wordt gestart.

Overige projecten:

- **“Start to Run” projecten**

Buiten de reguliere trainingsgroepen biedt Achilles-Top jaarlijks voor beginnende lopers die op verantwoorde wijze willen starten met de loopsport een zogeheten Start to Run project aan. Deze trainingen vonden voorheen plaats in het kader van het landelijke **Start to Run** programma van de Atletiekunie. Dit programma gaat uit van een gezamenlijke training, waarbij naast het verbeteren van het uithoudingsvermogen ook ruime aandacht wordt gegeven aan de juiste looptechniek en de blessurepreventie. Buiten de gezamenlijke trainingen op de baan krijgen de deelnemers voor twee trainingen een ‘huiswerkschema’ mee. Zij worden geacht om deze trainingen zelf uit te voeren.
Er wordt tevens een informatieavond georganiseerd met aandacht voor de theoretische achtergronden van het lopen. Hierbij komen aspecten als verantwoorde trainingsopbouw, voeding, schoeisel en kleding en medische zaken aan de orde.
De doelstelling is om beginnende lopers door middel van een gericht trainingsprogramma op veilige en verantwoorde manier kennis te laten maken met de loopsport. Er wordt naar gestreefd om de deelnemers binnen afzienbare tijd voor te bereiden op een midden lange testloop of een wedstrijd over deze afstand.

- **Nordic Walking/sportief wandelen**

Deze groep bestaat uit mensen afkomstig uit de regio Parkstad. Zij verzamelen driemaal per week, telkens op een andere locatie. Ruimschoots vooraf worden de locaties per mail doorgegeven en is dit schema terug te vinden op de clubwebsite
De doelstelling van deze groep kan als volgt omschreven worden: op een leuke en sociale manier en in een pittig tempo trainen waarbij alle spieren geactiveerd worden.

- **Sport Overdag**

Een keer per week – op donderdagmorgen van 10.00 uur – 11.00 uur – wordt aan personen die geen interesse hebben in een prestatieve sportbeoefening zoals hierboven vermeld, training gegeven. In deze groep staat vooral de gezelligheid tijdens verantwoord bewegen voorop. De trainingen vinden plaats op onze eigen accommodatie.

ALGEMEEN OPMERKINGEN:

1. **Gevolgen van de huidige beleidspunten, het huidig trainingsbeleid en de huidige visie op talentontwikkeling hoort een gedegen opleiding van de clubtrainer.**

We volgen hierbij een volgende denk- en werkwijze:

- Het streven is dat elke trainer dient een minimaal een ABAT2- diploma te hebben. Dit geldt ook voor de diploma's zoals looptrainer (LT) en andere gerelateerde diploma's.
- Daarbij dient niet uit het oog te worden verloren dat de meeste trainers op vrijwillige basis zijn begonnen. Het ligt aan de ambitie en mogelijkheden van de trainer om zijn kennis verder uit te breiden.
- Trainers met niveau 2 c.q. trainers zonder diploma volgen minimaal enkele clinics (bijscholing) per jaar; bijscholingen bij lopen, werpen, springen etc.
- Trainers met niveau 3 en 4 dienen middels licentiepunten hun diploma te verlengen.
- Trainers worden periodiek door specialistische trainers (externen dus) bijgeschoold.

2. **Om dit alles te realiseren moeten we denken aan de volgende regels:**

- Hoe faciliteert het bestuur de opleidingen van de trainers?
- Wie draagt zorg voor de coördinatie binnen de trainers?
- Wie deelt de trainers in de verschillende categorieën in?
- Elk jaar moeten de beleidspunten, het trainingsbeleid en de visie op talentontwikkeling worden geëvalueerd
- De vergoeding voor de trainers moeten onder de loep genomen worden.

Mensen die financieel niet draagkrachtig zijn, kunnen bij onze vereniging terecht. Een maand proeftijd.