

Trainingsbeleid

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 ontplooiën, zowel gericht op het leveren van topprestaties als gericht op het verder ontwikkelen van de belangstelling voor de baanatletiek en de loopsport.

Visie en Ambitie

Atletiek is door het grote scala aan mogelijkheden in de baanatletiek en de loopsport een zeer veelzijdige sport, die beoefend kan worden van jong tot oud, van een hoog prestatief tot recreatief niveau. De vereniging gelooft in een gezond samenspel tussen a) baanatletiek, b) loopsport inclusief Nordic Walking enerzijds en tussen top- en breedtesport anderzijds. Om dit te bereiken zijn goede trainers van levensbelang voor een atletiekvereniging. Als beleid geldt hier het volgende voor: met nog meer nadruk bevorderen dat zij een atletiekopleiding gaan volgen en/of regelmatig aan bijscholing doen (licentiepunten).

De doelstellingen voor de baanatletiek

De vereniging heeft de ambitie om zowel een breedte/recreatiesport- als topsportvereniging 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 de baanatletiektak van Achilles-Top, mits zij daardoor de prestatiegerichte atletiek van anderen niet in de weg staan.

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'.

Pupillen (6-11 jarigen)

Pupillenatletiek is: 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 fantasie, trots vooruitgangen boeken, individuele aandacht en begeleiding, het loslaten van dagelijkse beslommingen, doorzetten en over de grens gaan, uitgedaagd worden, betrokken voelen bij je groep. 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 een atletiekvereniging te binden.



Waarschuwingssysteem bij problemen met een pupil:

- Bij de eerste waarschuwing op de bank.
- Bij de tweede waarschuwing 5 minuten op de bank.
- Bij de derde waarschuwing naar de tribune voor iets langere tijd.

Bij de tweede waarschuwing wordt gekeken wat de aanleiding is geweest voor de 5 minutenstraf. Als na een kort gesprekje blijkt dat het kind weer serieus wil meedoen, is dat mogelijk.

Bij de derde waarschuwing wordt het kind naar de tribune gestuurd. Hij/zij neemt niet meer deel aan de training van die dag. Ook bestaat de mogelijkheid dat het kind naar de kantine wordt gestuurd waar door Emmy Boumans (bestuurslid jeugdzaken) de ouders/verzorgers op de hoogte worden gebracht van de maatregel. Tevens houdt zij een kort gesprekje met de ouders/verzorgers over het probleem. Mocht blijken dat het probleem zich steeds vaker voordoet, komt er een uitgebreider gesprek met de ouders/verzorgers. Hieruit kan een schorsing komen van twee trainingen voor het betreffende kind. Mocht blijken dat er geen verandering is in het gedrag van het kind, zullen de trainers en het bestuurslid jeugdzaken gezamenlijk bekijken wat de volgende stappen zijn. CD- junioren (12-15 jarigen)

Dit alles wordt bereikt door:

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

Ook aan pubergedrag en pesten wordt aandacht besteed. Voor pestgedrag zijn binnen het bestuur duidelijke afspraken gemaakt. Deze afspraken houden onder meer in dat er meteen actie wordt ondernomen bij waarneming van pestgedrag. Dit kan zijn in een groepsgesprek of een persoonlijk gesprek. Mocht er na een gesprek geen verbetering zijn, kan er een sanctie volgen. Ouders worden van alles op de hoogte gesteld en betrokken bij een gesprek. De baanatletiek sport bestaat ruw samengevat uit lopen, werpen en springen onderverdeeld in 13 onderdelen. De trainers die zich met de trainingen van de categorie van 16 jaar en ouder bezig houden hebben te maken met nieuwe aanmeldingen en met de jongens en meisjes die overgekomen zijn vanuit de jongere categorieën en die dus al langer lid zijn van de vereniging.

De aanleg, het onderwijs dat gevolgd wordt en de tijd die men in de sport wil investeren, maken buiten de trainingen om een belangrijk deel uit van de communicatie tussen atleet, trainer en heel vaak ook de ouders.



Achilles-Top biedt de keuze om de atletieksport in de breedste zin van het woord te beoefenen.

Doelstellingen voor de 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 bewegen om lid te worden van de club. Dit alles onder het motto dat de vereniging mogelijkheden biedt tot veilige en verantwoorde beoefening van de loopsport.

Met betrekking tot de loopsport heeft de vereniging veel kennis en ervaring in huis. Om de hierbij passende vooraanstaande en herkenbare positie als de lokale autoriteit voor de loopsport te verwerven zal de vereniging zich meer naar buiten moeten richten als zijn de ook een 'loopsportvereniging'. Er wordt in de vereniging vaak gesproken over het te volgen beleid.

Onze doelstelling is volgens de statuten tweeledig: het houden van trainingen en wedstrijden ter bevordering van de atletieksport in de breedste zin van deze woorden. Het bestuur kent in dat opzicht twee speerpunten: loopsport en baanatletiek. Voor het houden van trainingen en wedstrijden zijn een aan de tijd aangepaste accommodatie en goede train(st)ers nodig.

Algemeen

Binnen de drie groepen die op maandag-, dinsdag- en woensdagavond en zaterdagmorgen 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, de weg en in het veld. Voor de liefhebbers wordt tevens aandacht geschonken aan onderdelen binnen de baanatletiek door de groep o.l.v. Fred Kroon. Een en ander in het kader van de competitie voor masters.

Een belangrijke taak voor de trainer is het erop toezien dat de trainingen op een verantwoorde wijze plaatsvinden zeker met betrekking tot veiligheid en geleidelijkheid in opbouw. Het voorkomen van blessures is een belangrijk aandachtspunt.



De groep o.l.v. John Schoeters

Plezier en het sociaal gebeuren staat bij ons tijdens het beoefenen van de loopsport voorop. We zijn een sociale recreatieve loopgroep met beginnende (3- 5-10 km) en gevorderde loopsters/lopers (10 km-halve marathon-marathon). De leeftijd is tussen de 20 en 78 jaar (de 'echte' leeftijd doordat men beweegt/sport is van allen veel jonger). Er zal tijdens de trainingen ook o.a. aandacht gegeven worden aan: loopscholing/loophouding, krachttrainingselementen en Core- Stability (rompstabiliteit) oefeningen. Minimaal 1x per maand heuveltraining. Ook is er soms tijd of maken we tijd voor een speelse manier van trainen, dat kan in een spelvorm o.i.d. zijn. Voor eenieder is aandacht en desgevraagd aan de trainer kan er een training-schema persoonlijk worden afgestemd. De vaste trainingsdagen zijn maandag en zaterdag. Echter *woensdags zijn er ook groepsleden op de baan aanwezig. Dit kan in de toekomst een *3e vaste (training) dag worden. Verder lopen we regelmatig op een zondag een duur/trail loop met leden van de groep en ook met andere clubleden e.o. met vrienden/vriendinnen. John Schoeters is door de Atletiekunie opgeleid op de Atletiek Academie en volgt regelmatig herhalingslessen/trainingen/cursussen/clinics van de Atletiekunie en NKS en ook o.a. diverse lezingen die raakvlakken hebben met het sporten.

De groep o.l.v. Fred Kroon

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. Groep beginnende lopers.

Groep lange afstandslopers

De doelstellingen van de lange afstandsgroep van Achilles-Top kunnen als volgt worden samengevat:

Tekst ontbreekt.

Start to Run projecten

Buiten de reguliere trainingsgroepen op maandag en woensdag biedt Achilles- Top twee maal per jaar een starterprogramma aan. Voor beginnende lopers die op verantwoorde wijze willen starten met de loopsport zijn in het voorjaar en in het najaar trainingen op zaterdagochtend. Deze trainingen vinden plaats in het kader van het landelijke Start to Run programma van de Atletiekunie. Het Start to Run programma gaat uit van een gezamenlijke training op zaterdagochtend, waarbij naast het verbeteren van het uithoudingsvermogen ook ruime aandacht wordt gegeven aan de juiste looptechniek en de blessurepreventie. Buiten de gezamenlijke trainingen op zaterdagochtend 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. **NIET MEER ACTUEEL**
START TO RUN IS GESTOPT

Nordic Walking o.l.v. Corry Kroon

Tekst ontbreekt.

Sport Overdag o.l.v. Han Vos

Tekst ontbreekt.

Jeugdcommissie

Voor een goede opvang van de jeugd – en daarmee wordt bedoeld de groep van mini-pupil tot en met C-junior – is het van groot belang dat de vereniging over een jeugdcommissie beschikt.

De jeugdcommissie neemt de volgende taken op zich:

- Bevordering van deelname aan wedstrijden, competitie etc.
- Het organiseren van nevenevenementen
- Het onderhouden van contacten met ouders

De commissie moet bestaan uit de volgende personen:

- 4 jeugdleden uit genoemde groepen (bij voorkeur C-junioren)
- 2 ouders
- 2 trainers
- Bestuurslid jeugdzaken

De jeugdcommissie kan, na overleg met het bestuur, beschikken over een eigen budget.

