

# Jaarverslag 2012 trainers Atletico'73

## Vooraf

Dit is een eerste gezamenlijk (schriftelijk) jaarverslag van de trainers. Het kan altijd beter. Ik houd mij aanbevolen voor opmerkingen om in het verslag over 2013 aan inhoud en vorm verder te werken.

Joost van der Plicht, trainerscoördinator

## De trainers

Atletico'73 heeft een mooi en zelfstandig draaiend team van trainers. Zij begeleiden de leden van Atletico'73 in hun lichamelijke opvoeding en hun sportbeoefening. De trainers van de pupillen worden geholpen door een aantal assistenten uit de C en B junioren.

Eind 2012 bestond het trainersteam uit 25 (29 over het gehele jaar) trainers. Dank voor alle inzet aan trainers, plaatsvervangers, assistenten en coördinatoren!

Overzicht trainers	jaar 2012		
Naam trainer	Sportopleiding	Tijd	Groepen
Jos Mulleman	onderwijs, akte J	>10 jaar	Pupillen
Roel Jansen	JAL, in opl CALO	?	Pupillen
Ruben Kok	JAL	5-6 jaar	Pupillen
Leonie Sanchez Leon	In opl Pedagogische Acad	4 jaar	Pupillen
Marion Overgoor *	onderwijs, aantek turnen	2 jaar	Pupillen
Bianca Machielse *	Fontys HBO sport	10 jaar	Pupillen
Tim Mitchell	Geen	< 1 jaar	Pupillen
Jill Jansen *	Onderwijs	4-5 jaar	A pup, Dalind
Frank van Esser	JAL, ass TL	4-5 jaar	Pup *, recr lg
Rieneke van der Plicht-van Manen	JAL, TL, vet atl	>10 jaar	recr loopgr
Sylvia Kersten-Giesen	Ass trainer loopgroepen	5-6 jaar	recr loopgr
Hans Aarntzen	Ass trainer loopgroepen	1 jaar	recr loopgr
Ad Som	JAL, AL	>10 jaar	recr loopgr
Aloys van Aalst	TL	>10 jaar	recr loopgr
Herman Fransen	JAL, AL, TL	>10 jaar	recr loopgr
Wim Jansen	JAL, TL	>10 jaar	recr loopgr
Jennifer Demeijer-van Driel	TL	1 jaar	recr loopgr
Ronald van Aalten	TL	in opl	MiLa, RTA
Lodewijk van de Borg *	Geen	< 1 jaar	CD jun
Wilma Bod	TL, cB, MiLa, cC, vet atl	>10 jaar	MiLa
Felix Helmink	Geen	2 jaar (?)	Jun D
Niels Krämer	Geen	1 jaar (?)	Jun D
Henk Peters	CIOs, MiLa	>10 jaar	RTA + baan
Gert-Jan van der Veen	Geen (bij opl wel didactiek)	< 1 jaar	CD jun
Christine Schellevis	JAL	>10 jaar	D jun, B pup
Joost van der Plicht	JAL, AL, cB, MiLa, kracht, vet atl, SpW, NW	>10 jaar	masters, SW, Freewheel
Jan Jolink	onderwijs, JAL, sportpsych	>10 jaar	CDjun, Dalind
Erwin Kleinrensink	1jr CALO	2+5	CDjun, Dalind
Bert Kranenburg	fysiotherapie, sportpsych	7 jaar	Dalind

Enkele trainers zijn om uiteenlopende redenen in de loop of aan het einde van 2012 gestopt met het geven van trainingen (aangeduid met \*). Gelukkig zijn de opengevallen plaatsen ingevuld door nieuwe trainers.

In december 2011 hebben alle trainers een gezamenlijke bijeenkomst gehouden. Door onderbezetting van het bestuur en de afwezigheid van een Technische Commissie dreigden een aantal organisatorische aspecten uit het spoor te lopen. Deze bijeenkomst en de Nieuwjaarsbijeenkomst van de trainers met het bestuur in januari 2012 hebben er toe bijgedragen dat er een aantal acties op gang zijn gebracht om de samenwerking te verbeteren:

- Opzet van een Technische Commissie: in 2012 enkele keren bij elkaar geweest;
- Opzet van een Technisch beleidsplan: opgepakt voor 2013
- Werving van een trainerscoördinator: vanaf 1-1-2013 Joost van der Plicht.

Helaas is er nog geen bestuurslid Technische Zaken.

## **Opleidingen**

Eén trainer heeft in 2012 de jaarlijkse Wandeltrainersdag van de Atletiekunie bezocht in maart, een aantal trainers de Dag van de baanatletiek in maart en de Looptrainersdag in november. Ronald van Aalten volgt de cursus basis looptrainer 3, die hij in 2013 hoopt af te ronden. Jennifer Demeijer heeft diezelfde cursus in 2012 wel succesvol afgerond. Roel Jansen volgt de dagopleiding CALO.

## **Pupillen**

Verslag Christine Schellevis, jeugdtrainerscoördinator. Dit verslag is hieronder integraal overgenomen.

### **Jaarverslag 2012 Pupillen**

#### **AANTALLEN**

Het totaal aantal pupillen bedroeg eind 2012: 50; dat was eind 2011: 45. Voor het eerst sinds jaren een lichte stijging dus.

#### **TRAINERS**

In 2012 zijn wat trainerswisselingen geweest. We hebben afscheid genomen van Frank van Esser; Marion Overgoor, Jill Jansen en Bianca Machielse. Eind 2012 waren de volgende jeugdtrainers actief: Jos Mulleman; Roel Jansen, Ruben Kok, Leonie Sanchez Leon; Tim Mitchell met zijn zoon Nicholas; en Christine Schellevis (die van de D-junioren is overgestapt naar de pupillen). Daarbij goede ondersteuning van een aantal assistent-trainers te weten C- en B-junioren. Ook een paar junioren die een tijd komen helpen bij de pupillen in het kader van een maatschappelijke stage: een goede zaak voor Atletico'73!

#### **AKTIVITEITEN**

Er worden elk jaar een aantal activiteiten gehouden voor de pupillen: ouder- kind training; Sinterklaastraining; run-bike-run. Ook werd er in 2012 weer een pupillenkamp gehouden rondom de atletiekbaan waarbij werd geslapen in tenten. Het was een succes.

#### **WEDSTRIJDEN**

Er worden voor de pupillen diverse wedstrijden gehouden. We zien al jaren dat de wedstrijddeelname afneemt; zo ook in 2012. Met name de deelname aan de "stedenvwedstrijden" loopt duidelijk terug. Ook de indoor (trainings) wedstrijd in Rhede trok

slechts 15 pupillen hetgeen voor de trainers teleurstellend weinig was. De trainers proberen de wedstrijddeelname wel te stimuleren maar helaas zonder veel resultaat.

#### ONDERSTEUNING

Ook in 2012 werden de trainers organisatorisch ondersteund door Gerrit Molenkamp in zijn rol als pupillencoördinator. Hij verzorgt het mailverkeer naar de ouders en de inschrijvingen voor de wedstrijden. Verder wordt zo veel mogelijk informatie voor de ouders ook op de Atletico website gezet.

#### **Junioren CD**

Verlag Christine Schellevis, jeugdtrainerscoördinator. Dit verslag is hieronder integraal overgenomen.

##### **Jaarverslag 2012 CD Junioren**

###### AANTALLEN

Eind 2012 waren er in totaal 63 CD junioren; tegenover 83 in 2011. Een daling van 20 dus; de dalende tendens bij de pupillen die nu zichtbaar wordt bij de CD junioren.

###### TRAINERS

Ook bij de CD junioren wat wisselingen. Lodewijk van der Borg is gestopt als trainer. Christine Schellevis stapte in oktober over naar de pupillen in verband met nijpend trainersgebrek aldaar. Eind 2012 waren de volgende trainers actief bij de CD junioren: Henk Peters; Jan Jolink; Gert-Jan van der Veen, Felix Helmink; Niels Krämer; Erwin Kleinrensink. Hierbij is er organisatorische ondersteuning door de juniorencoördinator Ernst-Jan de Heer. Hij verzorgt de wedstrijdinschrijvingen en rijlijsten voor de ouders.

###### WEDSTRIJDEN

Er is bij de CD junioren een groep die heel wedstrijdgericht traint en er is een groep die vrijwel nooit of helemaal niet aan wedstrijden deelneemt. Voor de trainingen is dit soms lastig; er is een prestatiegerichte groep en een "recreatieve" groep junioren. Er wordt zoveel mogelijk op ieders niveau getraind en waar mogelijk gedifferentieerd.

Er is ook in 2012 door een aantal junioren op hoog niveau gepresteerd. Met als absolute topper de gouden medaille die Hanna van Aalten als D-junior wist te behalen op de 60 m sprint!! Zij heeft in 2012 liefst 6 clubrecords gevestigd op diverse nummers. Ook waren er clubrecords voor Emma Matse (D-junior) en Daan Modderkolk (C-junior) .

###### OVERIGE AKTIVITEITEN

In 2012 werd – na een geslaagde lobby actie door 2 D-junioren om ouders te vinden - toch weer een CD kamp georganiseerd in september - met prachtig zomerweer. Het was zeer geslaagd en wordt zo mogelijk toch in 2013 herhaald.

###### COMMUNICATIE

De informatievoorziening loopt zoveel mogelijk via de website. Daarnaast wordt nog steeds ook op papier informatie uitgedeeld zoals het Ceedeetje en wedstrijdinschrijfformulieren.

#### **Junioren AB en senioren baan (Henk, Ronald)**

Het afgelopen jaar is gebleken de groep stabiel was qua aantal leden. Geen onverwachte afmeldingen.

Het is een groep die qua samenhang sterk groeit en waar wij naar verwachting nog veel plezier aan gaan beleven. Het is een hele prettige groep om mee te trainen. Het niveau is heel divers. Het is wel een ontzettend jonge groep.

Wat competitie betreft is het een teleurstellend jaar: van de tweede naar de derde klasse afgezakt. Door vele afzeggingen tijdens het seizoen zijn er veel competitiewedstrijden afgezegd. In 2013 hoop ik het daarom anders te regelen om zo wel zekerder te zijn van deelname aan de competitie. Er is in ieder geval een stijgende lijn in de wedstrijdssport te zien.

### **Masters baanatletiek (Joost)**

De masters vormen een kleine groep die op vrijdag avond met veel inzet oefent op de technische nummers. Voor velen is het een ontspanning na een drukke werkweek.

's Winters is vooral conditie en kracht de hoofdzaak, gedurende het baanseizoen de verschillende technische onderdelen.

Hoogtepunten zijn de openingswedstrijd en de clubkampioenschappen, en voor de werpers de werpvijfkamp in Zutphen in oktober.

Nieuwe instroom wordt door de aanwezige masters toegejuicht.

### **Midden - lange afstand loopgroep (Wilma, Ronald)**

De totale groep bestaat uit ca 45 personen, waarvan er een stuk of 10 niet meer komen trainen, maar nog wel graag bij de MiLa groep willen horen. Het is een goede groep met veel respect voor elkaars kunnen en niet kunnen. De tempo trainingen op de donderdagavond worden goed bezocht, meestal toch wel een 20 tot 30 personen. Op de dinsdag is er circuit en vaartspel ('s winters) en in de zomertijd zijn de trainingen in de bossen rondom Stokkum. Verleden jaar tot juni heeft Joeri Voltman stage gelopen vanuit het Cios.

Ronald van Aalten uit de MiLa groep heeft ook stage gelopen (basis looptrainer 3) vanaf oktober. Inmiddels assisteert hij Wilma Bod met trainingen voor de MiLa groep.

Een aantal atleten lopen in het voor- of najaar een marathon in binnen- en buitenland.

In juni 2012 zijn een aantal berglopers/loopsters voor een bergloop in 2012 in Mülbach, Oostenrijk geweest. Daarnaast zijn er enkele atleten die specifiek de 800 meter trainen in het zomerseizoen.

Nieuwe instroom, en zeker van jongeren, is zeer welkom: het overgrote deel van de MiLa groep is (al ruim) master.

### **Recreanten (Ad, Aloys, Herman, Frank, Jennifer, Hans, Herman, Wim, Rieneke)**

In maart hebben een aantal looptrainers (weer) een grote startersgroep hardlopen begeleid. In tien weken ontwikkelen beginners een conditionele basis om een loopje van 5 km zonder problemen aan te kunnen. Na afloop van de tienweekse periode zijn veel starters ingestroomd in bestaande recreatieve loopgroepen, of hebben looptrainers een nieuwe loopgroep opgestart. Een aantal starters is geen lid geworden van Atletico'73 na afloop van de cursus.

In 2012 waren er negen recreantenloopgroepen actief met in totaal zo'n 180 leden. De meeste groepen trainen 's avonds (maandag t/m donderdag), maar ook is er mogelijkheid op maandag en vrijdagmorgen. Helaas zijn deze ochtend groepen wel de kleinste groepen. De wekelijkse opkomst in de groepen ligt zo rond de 50-75%. Maar het is niet alleen trainen: veel groepen komen na afloop in de kantine nog bij elkaar voor een drankje en een praatje, waarmee de onderlinge band wordt versterkt. De al langer bestaande groepen, maar ook nieuw opgestarte groepen kennen een grote samenhang.

Vanuit recreantengroepen gaan deelnemers ook naar wegwedstrijden en prestatielopen (en soms zelfs een marathon) in de omgeving of verder weg (en maken er dan direct een gezellig weekeinde van). Vooral ook de estafette wedstrijden (zoals enkele 5x5's, en het Rondje Oude IJsselstreek) vallen wel in de smaak door de gezelligheid. Maar een wedstrijdje hoeft niet per sé: je kunt ook op een andere manier een gezellig samenzijn organiseren, zoals de groep van Aloys dat al jaar en dag met een weekendje doet, of de groep van Rieneke met een hap-trap fietstocht.

De gemiddelde leeftijd in de recreatieve groepen loopt wel op en dat vertaalt zich weer in een toenemend aantal blessures. Het is wel een beetje zuur: de meeste recreanten willen heel graag, en misschien wel meer dan ze kunnen, maar het lijf werkt niet (meer) mee.

### **Sportief wandelen (Joost)**

De sportief wandelgroep, die al vanaf 2003 bestond, is helaas in augustus ontbonden wegens te weinig deelnemers na enkele afzeggingen en het overlijden van een van de deelnemers in juni.

In het voorjaar heeft een stagiaire van de opleiding Wandeltrainer 3 stage gelopen (en tevens bij de Freewheel begeleiding).

### **Freewheel (Joost)**

Atletico'73 stelt samen met SDOUC veld, baan en kantine beschikbaar aan de zogenaamde Freewheelclub, op vier ochtenden in de week. De Freewheelclub (het is een stichting, en de deelnemers betalen een kleine contributie) biedt een heel laagdrempelige bewegingsactiviteit voor oudere inwoners van Ulft en omstreken. De gehele club telt ca 40 oudere leden (meest 65+), wel met een sterk wisselende opkomst vooral afhankelijk van het weer. Bennie Overbeek (oud Graafschapper) en Joost verzorgen elk twee ochtenden.

### **Aanbevelingen voor 2013 uit de ervaringen van 2012**

Hoewel er nog geen technische beleidsplan is opgesteld en vastgesteld zijn er uit de reacties van de trainers een aantal aanbevelingen op te tekenen die we onmiddellijk in acties voor 2013 kunnen omzetten. Het lijstje is wel langer dan de onderstaande punten!  
Een aantal acties zijn al in gang gezet (maart 2013, opm Joost van der Plicht).

1. Werving van nieuwe pupillen en junioren D en C.
2. Bevorderen deelname aan crossen en baanwedstrijden bij pupillen en junioren.
3. Nieuwe opzet van de trainingen voor (baan)junioren.
4. Bevorderen deelname aan de eigen (voorjaars)openingswedstrijd en clubkampioenschappen door zoveel mogelijk leden.
5. Is een nieuwe sportief wandelgroep levensvatbaar voor minder belastbare recreanten?
6. Starters loopgroep(en).
7. Aandacht voor instroom jongeren in de (recreatieve) loopgroepen.
8. Begeleiding nieuw instromende trainers en trainers met weinig of geen ervaring.
9. Een instuif baan wedstrijd, al dan niet in combinatie met andere Achterhoekse verenigingen.