

A.V. TRIATHLON
AMERSFOORT 

Trainers

HANDBOEK

AV TRIATHLON • AMERSFOORT

HANDBOEK TRAINERS AV TRIATHLON / AMERSFOORT 2010

Inhoudsopgave

Inhoud

Voorwoord

1 Algemeen

- 1.1 De vereniging A.V. Triathlon
 - 1.1.1 Een vereniging zonder scheidingen tussen afdelingen
 - 1.1.2 Een vereniging waarin iedereen een steentje bijdraagt
 - 1.1.3 Verschillende sportdisciplines
 - 1.1.3.1 Hardlopen
 - 1.1.3.2 Atletiek
 - 1.1.3.3 Wandelen en Nordic Walking
 - 1.1.3.4 Fietsen
 - 1.1.3.5 Triatlon
 - 1.1.3.6 Zwemmen
- 1.2 Het trainer zijn bij A.V. Triathlon
 - 1.2.1 Verenigingstrainers”,
 - 1.2.3 Trainers met een licentie.
 - 1.2.4 Vaardigheden AVT trainers
 - 1.2.5 Honorering van trainers.
- 1.3 Belangrijke telefoonnummers en adressen
- 1.4 Belangrijk om te weten
- 1.5 Commissies
 - 1.5.1 Algemeen
 - 1.5.2. Algemene taakomschrijving commissies A.V. Triathlon
 - 1.5.3 Taakbeschrijving Kernactiviteiten
 - 1.5.4 AVT commissies.
- 1.6 Projecten
- 1.7 De kaart van Birkhoven en omgeving
- 1.8 Hoe trainingkosten declareren?
 - 1.8.1 Declaratie trainingen
 - 1.8.2 Declaratie deskundigheidsbevordering/ cursussen
 - 1.8.3 declaratie reiskosten
- 1.9 Kleding
 - 1.9.1 Trainerskleding
 - 1.9.2 EHBO tasje
- 1.10 Calamiteiten
- 1.11 Vertrouwenscontactpersonen
- 1.12 Reglement ongewenst gedrag
- 1.13 Gedragscode trainers
- 1.14 Hoe omgaan met geblesseerde leden
- 1.15 Overeenkomst voor het volgen van opleiding
- 1.16 Baanreglement atletiekverenigingen Altis en Triathlon
- 1.17 Evaluatiegesprek formulier

2 Hardlopen

- 2.1 Looptechniek
 - 2.1.1 Deeloefeningen
 - 2.1.2 Kijkwijzer
 - 2.1.3 Een aantal loopschooloefeningen
 - 2.1.4 Loopschooloefeningen in de praktijk

- 2.2 Lopen op hartslagpercentages
- 2.3 Trainingsniveaus
- 2.4 Voorwaarden deelname wedstrijdgroep

3 Jeugd

- 3.1 Aan de nieuwe atletiekjeugd(assistent)-trainer
- 3.2 Trainingsplan jeugd
 - 3.2.1 Inleiding
 - 3.2.2 Trainingen
 - 3.2.3 Wedstrijden
 - 3.2.4 Trainerskorps
 - 3.2.5 Overige aandachtspunten
 - 3.2.5.1 Medische begeleiding
 - 3.2.5.2 Sociale evenementen
 - 3.2.5.3 Betrokkenheid ouders
- 3.3 Overzicht trainerscorps A.V. Triathlon jeugd
- 3.4 Jeugd en sportbeoefening; Sportmedische aspecten
 - 3.4.1 Inleiding
 - 3.4.2 Algemene sportmedische problemen die kunnen optreden
 - 3.4.3 Puberteit
 - 3.4.4 Blessures bij jeugdigen
 - 3.4.5 Samenvatting
- 3.5 Protocol Gedrag Atleten
- 3.6 Regels voor pupillen
 - 3.6.1 Algemeen
 - 3.6.2 Zaalregels
 - 3.6.3 Baanregels
- 3.7 Reglement gebruik krachtruimte
- 3.8 Jeugdwerkplan Atletiekunie
 - 3.8.1 Inleiding
 - 3.8.2 Ontstaansgeschiedenis Jeugdwerkplan
 - 3.8.3 Hoe te veranderen?
 - 3.8.4 Uitgangspunten
 - 3.8.5 Resultaat
 - 3.8.6 Wat zit er in de leskaarten?
 - 3.8.7 Werkwijze
 - 3.8.8 Voordelen van leskaarten
 - 3.8.9 Nadelen van leskaarten

4 Sportief en Nordic Wandelen

5 Triatlon

Voorwoord

Handboek Trainers van A.V. Triathlon

Dit is het eerste algemene handboek voor de trainers van A.V. Triathlon.

Tot nu toe (voorjaar 2010) zijn de diverse regelingen en richtlijnen voor de trainers van AVT niet gezamenlijk weergegeven en gebundeld. Het ligt in de bedoeling om vanaf nu de trainers regelmatig te informeren over de mutaties. Voor de nieuwe trainers geeft dit handboek de noodzakelijke basis informatie.

Er is gekozen voor een handboek/ werkboek in een AVT ordner. Op deze wijze faciliteert het bestuur alle trainers om de AVT trainersinformatie overzichtelijk en eenduidig te ontvangen, te bewaren en bij te houden.

Deze ordner kan tevens gebruikt worden als opbergmap voor andere belangrijke informatie betreffende trainingen en opleidingen.

Naast dit handboek is ook op www.avtriathlon.nl/trainers-handboek de meest recente informatie te lezen en af te drukken voor het Handboek.

In het handboek komen alle disciplines / activiteiten welke binnen A.V. Triathlon worden beoefend in afzonderlijke hoofdstukken aan bod.

Het eerste Hoofdstuk is Algemeen en geldt voor alle trainers van AVT.

De volgende hoofdstukken gaan over de onderdelen Hardlopen, Jeugdathletiek, Wandelen (inclusief Nordic Walking) en Triatlon (fietsen en zwemmen)

Het inhoud van het handboek is geen statisch geheel, het zal steeds aan verandering onderhevig zijn. Vanuit het bestuur en de verschillende trainerscommissies zullen wijzigingen zo spoedig mogelijk aan de diverse trainers worden doorgegeven.

Het bestuur en de trainercommissies hopen met dit document overzicht en structuur aan te brengen in alles wat voor de AVT trainers van belang kan zijn.

Dit handboek wordt eenmalig aan alle AVT trainers uitgereikt. De trainers zijn zelf verantwoordelijk om de inhoud actueel te houden.

Nieuwe trainers ontvangen bij aanvang van hun trainerschap bij AVT een actueel bijgevoerd exemplaar van het trainershandboek.

Op- en aanmerkingen, suggesties over de inhoud en /of de tekst met als doel een verbetering van het onderliggende geheel zijn altijd welkom. Daarmee wordt een invulling aan het dynamische karakter van dit handboek gegeven. Tevens kan het een kwalitatieve impuls geven.

Het bestuur A.V. Triathlon

1 Algemeen

1.1 De vereniging A.V. Triathlon

A.V. Triathlon is een grote en groeiende atletiekvereniging, met zowel recreatieve sportbeoefening als wedstrijd sport.

Binnen de vereniging kunnen meerdere takken van sport worden beoefend.

1.1.1 Een vereniging zonder scheidingen tussen afdelingen

Er is geen sprake van scheidingen tussen de verschillende 'afdelingen' binnen de vereniging. Alle leden kunnen zelf bepalen welke takken van sport zij willen beoefenen. In de praktijk maakt een kwart tot een derde van de leden van de mogelijkheid gebruik om meerdere sporten te beoefenen. Nogal wat leden vinden de laagdrempeligheid een stimulans om ook eens wat anders te proberen. Het ontbreken van scheidingen en de mogelijkheid op meerdere niveaus in te stappen is een waardevol kenmerk van de vereniging, dat we zeker in stand willen houden.

1.1.2 Een vereniging waarin iedereen een steentje bijdraagt

Een tendens in de sportwereld is de toename van het consumentengedrag: Leden verwachten dat ze een dienst geleverd krijgen waarvoor ze betalen. Ze zijn bereid daarvoor flink te betalen en verwachten dan ook niet dat ze er zelf iets voor hoeven te doen. Binnen A.V. Triathlon zien we deze houding niet of nauwelijks. De vereniging wordt gedragen door veel mensen die het vanzelfsprekend vinden om iets te doen voor de vereniging. Het draagvlak om A.V. Triathlon te laten voortbestaan als 'echte' vereniging is breed genoeg.

1.1.3 Binnen AVT worden de volgende sportdisciplines beoefend.

1.1.3.1 Hardlopen is de hoofdactiviteit van de vereniging. Deze activiteit is onder te verdelen in jeugd, senioren en veteranen. Over het algemeen staat het recreatief bezig zijn centraal maar er is bij alle groeperingen ook zeker sprake van prestatie- en wedstrijd sport. De groep looptrainers vormen de grootste trainersgroep van de vereniging, het gaat om ongeveer 60% van alle trainers (meer dan 60 van de ongeveer 100 trainers). Alle trainers hebben een duidelijke binding met de vereniging.

1.1.3.2 Atletiek wordt vooral door de jeugd beoefend. Voor het beoefenen van de atletiek moeten trainers ingezet worden die daar ook specifiek voor opgeleid zijn. Deze trainers kunnen wel ondersteund worden door assistent-trainers (vaak ouders). Voor de atletiektrainers geldt dat daar vaak een gebrek aan is.

1.1.3.3 Wandelen en Nordic Walking wordt verzorgd door trainers die voornamelijk binnen de vereniging opgeleid zijn. Het zijn vaak trainers die al een lange binding met de vereniging hebben.

1.1.3.4 Fietstrainingen worden over het algemeen gegeven door ervaren fietsers. De vereniging heeft een hoofdfietstrainer die opgeleid is door KNWU. De hoofdtrainer heeft in de afgelopen jaren door interne scholing alle andere trainers opgeleid. Ook is een vrij groot deel van de fietstrainers als looptrainer actief.

1.1.3.5 Triathlontrainers zijn speciaal opgeleid bij de NTB. Zij verzorgen de wisseltrainingen en een aantal specifieke trainingen die gericht zijn op de triatlon (mountainbiken, fietsen en zwemmen).

1.1.3.6 Zwemmen wordt verzorgd door trainers van uit AVT en het Sportfondsenbad. Enkele van de triathlontrainers bieden af en toe hun ondersteunende diensten aan. De discipline zwemmen, valt niet direct onder AVT. De zwemmers betalen een vast bedrag aan het Sportfondsenbad voor de training en het gebruik van het bad.

1.2 Het Trainer zijn bij A.V. Triathlon.

Alle trainers, loopgroepbegeleiders van AVT, zijn op enige wijze opgeleid voor hun trainersactiviteiten. Daarnaast is er sprake van assistent-trainers en gidsen. Van deze laatsten wordt verwacht dat ze enige vorm van deskundigheid hebben van de te trainen activiteit.

Naast de onderverdeling op de activiteit (Lopen,-wandelen,-atletiek,-fietsen,-zwemmen), bekwaamheid en verantwoordelijkheid, is er een andere onderverdeling te maken.

Bij een analyse van de AVT trainers valt op dat er sprake is van verenigingstrainers en trainers met een licentie.

1.2.1 "Verenigingstrainers", loop, wandel, zwem, atletiek- en fietstrainers

Veel van deze trainers geven vaak al langdurig training. De wijze van training geven wordt vaak bepaald door de lange ervaring die zij hebben. Veel vernieuwing en verandering in het training geven is bij hen niet of minder aan de orde. De sporters in de groepen van deze trainers, zijn tevreden over de vorm, het niveau, de opbouw en de omvang van de trainingen. In de trainingen gebeuren geen onverantwoorde dingen. De leden die in deze groepen sporten willen en vragen niet om meer.

Deze trainers kunnen als volgt worden gekenmerkt: de draaglast van het training geven mag niet veel groter zijn dan de inspanningslast die de trainingen vragen. Meer dan de helft van de AVT trainers is onder deze groep te rangschikken.

Deze groep kun je "verenigingstrainers" noemen (Trainers zonder officieel diploma, geen licentie, vaak opgeleid in interne opleidingen.)

Voor deze groep trainers verzorgt AVT een eigen aanbod tot deskundigheidsbevordering. Een aanbod dat voldoende zorg en aandacht besteedt aan de persoon en het onderhouden en verbeteren van de kwaliteit van deze trainingen.

Mede door middel van evaluatiegesprekken en interne deskundigheid bevorderende activiteiten kan aan deze groep voldoende aandacht gegeven worden. Deze trainers zijn voor de vereniging van groot belang.

1.2.2 Trainers met een licentie.

Dit zijn veelal trainer die bij de KNAU of NTB, opgeleid zijn. Het betreft hier een groep trainers die meer willen en ook vaak meer kunnen. De draaglast hoeft niet afgestemd te worden op de draagkracht. Deze trainers hebben vaak interesse, tijd en energie om zich verder scholen. Het betreft hier ook trainers die een binding hebben met de vereniging. Toch zijn deze trainers niet alleen gericht op de vereniging, ze zijn daarnaast ook sterk gericht op de sport op zich. Ze kunnen gefascineerd raken over techniek, over het verhogen van de kwaliteit en prestaties.

Voor deze groep trainers is naast het aanbod voor deskundigheidsbevordering vanuit de vereniging, verenigings deskundigheidsbevordering aanbod, het aanbod om zich extern verder te scholen van groot belang

De scheidslijn tussen de twee groepen(verenigingstrainers en trainers met een licentie) is niet absoluut te trekken maar de twee uitersten zijn waarneembaar.

De Atletiek Unie streeft er naar om alle Atletiektrainers te certificeren en heeft daarvoor een eigen Licentiesysteem ontwikkeld. (zie www.atletiekunie.nl/licenties) AVT onderschrijft het licentiesysteem van de Atletiekunie en streeft ernaar om zoveel mogelijk gecertificeerde trainers te hebben.

Het officiële licentiesysteem vraagt een intensief leertraject en het steeds actualiseren van de trainersinzichten en vaardigheden. Veel van de trainers willen niet of zijn niet in staat aan de voorwaarden van de Atletiekunie te voldoen.

AVT streeft ernaar om continu alle trainers zoveel mogelijk in eigen beheer verder te scholen en deskundiger te maken. Veel van deze interne opleidingen geven ook punten voor de officiële licentie. Daarnaast stelt AVT de trainers in staat om op kosten van AVT relevante bijscholingen te volgen.

1.2.3 Vaardigheden AVT trainers

Van de trainers van AVT wordt verwacht dat ze over de volgende bekwaamheden en inzichten beschikken:

1. Praktische bekwaamheid hebben
 Ervaring hebben met de te trainen activiteit
 Zelf op enigerlei wijze mee kunnen doen/ het voor kunnen doen
 Trainingprincipes toe kunnen passen

2. Theoretische bekwaamheid
 Kennis hebben van de te trainen activiteit
 Kennis hebben van de trainingsprincipes
 Enige kennis hebben van sportmedische facetten (in ieder geval reanimatie)

3. Agogische(welzijnbevorderende) bekwaamheid
 Instructierol: aanleren van techniek/ vaardigheid
 Begeleidersrol: activiteit begeleiden
 Ontwikkelaarsrol: nieuwe activiteiten/ regels ontwerpen
 Structureerdersrol: activiteiten systematisch, verantwoord en doordacht opzetten.

1.2.4 Honorering van trainers.

Het honoreringbeleid van AVT is gericht op onkostenvergoeding van trainers. Voor deze vorm wordt expliciet gekozen. Trainers worden niet betaald (net als alle andere vrijwilligers). Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen de diverse trainers.

Deze wijze van "honorering" van traininggeven, past in het kader van het particulier initiatief, het gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor, "dat wat je verenigt" maakt een vereniging. De activiteiten in een vereniging zijn niet te vergelijken met commerciële sportactiviteiten. Het uitgangspunt van het gezamenlijk iets organiseren, het samen iets doen tegenover het kopen van diensten, non profit versus profit.

1.3 Belangrijke telefoonnummers en adressen

Informatief:

Hierbij de nodige informatie, zodanig opgesteld dat het aan weinig veranderingen onderhevig is.

Uitgebreidere informatie is te vinden in "het Blauwe Boekje" dat als bijlage van "Lopende Zaken" bij de wisselingen van de seizoenen verschijnt (eerste zaterdagen in april en oktober).

Adres clubhuis:

Sportpark Birkhoven
Barchman Wuytierslaan 236
3819 AC Amersfoort
033 – 465 18 71 (opnemen in de mobiele telefoon)

Website A.V. Triathlon:

www.avtriathlon.nl

Website Atletiekunie:

www.atletiekunie.nl

voor o.a. opleiding, bijscholing en licentiebeleid

Mailadressen bestuur:

Voorzitter:

voorzitter@avtriathlon.nl

Secretaris:

secretaris@avtriathlon.nl

Jeugd:

jeugd@avtriathlon.nl

Penningmeester:

penningmeester@avtriathlon.nl

Beheer en Accommodatie:

beheer@avtriathlon.nl

Trainers loopgroepen:

trainerszaken@avtriathlon.nl

Wedstrijdorganisatie:

wedstrijdorganisatie@avtriathlon.nl

Triathlon:

triathlon@avtriathlon.nl

PR en Communicatie:

prcommunicatie@avtriathlon.nl

Overig:

Webmaster:

webmaster@avtriathlon.nl

Clubblad:

lopende.zaken@avtriathlon.nl

Informatie nieuwe leden:

info@avtriathlon.nl

Zomer – en winterseizoen.

Het winterseizoen start: na de laatste zaterdag in maart.

Het zomerseizoen start na de laatste zaterdag in september.

1.4 Belangrijk om te weten.

In het clubhuis is bij de bar een AED en EHBO koffer aanwezig

1.5 COMMISSIES A.V. TRIATHLON

1.5.1 algemeen

A.V. Triathlon kent 2 type commissies d.w.z.:

Commissies die zorgen dat de kernactiviteiten (de activiteiten die beoefend worden) uitgevoerd worden en commissies die hieraan ondersteunend (facilitair) zijn. Voor iedere commissie of functie is er een bestuurslid verantwoordelijk. Taak en samenstelling van de commissies en de taakomschrijving van een specifieke functie worden door het bestuur bepaald.

1. Al deze commissies hebben een aantal dezelfde taken. Deze zijn opgenomen onder "algemene taakbeschrijving commissies A.V. Triathlon".
2. De commissies voor de kernactiviteiten (hardlopen, jeugdathletiek, sportief wandelen, Nordic walking en triatlon) hebben een aantal taken die voor deze vier commissies hetzelfde zijn. Deze zijn opgenomen onder "taakbeschrijving kernactiviteiten".
3. Daarnaast kennen de commissies een aantal specifieke taken die eigen zijn aan de aard van de commissie.

1.5.2 ALGEMENE TAAKBESCHRIJVING COMMISSIES A.V. TRIATHLON

- Onderhouden contact met andere commissies
- Doen voorstellen voor een visie en beleid
- Voeren het vastgestelde beleid uit
- Zorgen voor een begroting en beheert het toegekende budget (indien van toepassing)
- Dragen zorg voor een kwantitatief en kwalitatief goede bezetting van de commissie
- Communiceren met leden (interactief) via de daarvoor beschikbare kanalen zoals de AVT Website, Blauwe Boekje, Clubblad Lopende Zaken, Nieuwsbrief etc.
- Zorgen voor het jaarverslag (terugkijken) en actieplan (vooruitkijken) t.b.v. de verantwoording aan de Algemene Leden Vergadering (ALV)

1.5.3 TAAKBESCHRIJVING KERNACTIVITEITEN

De taken zijn alleen van toepassing voor de van toepassing zijnde doelgroep behorende bij de specifieke sportdiscipline d.w.z. hardlopen, jeugdathletiek, sportief wandelen en triatlon

- Zorgt voor de kwantitatieve en kwalitatieve bezetting van het trainerscorps
- Stelt de trainingsprogramma's vast (2 maal per jaar: lente/zomer en winter/herfst)
- Onderhoudt externe contacten
- Zorgt voor de bezetting van de trainingen met trainers
- Stimuleert en coördineert de opleidingen voor de trainers
- Verzorgt de communicatie naar de doelgroepen (leden, trainers, vrijwilligers, etc.)
- Volgt ontwikkelingen m.b.t. de samenstelling en interesses van de doelgroepen (leden, trainers)
- Volgt ontwikkelingen en is kenniscentrum voor de betreffende sportdiscipline

1.5.4 AVT commissies.

(cursief zijn de commissies met de kernactiviteiten)

- 1 *Commissie Hardlopen Volwassenen*
- 2 *Jeugdcommissie*
- 3 *Commissie Triatlonzaken*
- 4 *Commissie Sportief en Nordic Wandelen*
- 5 W.O.C. (Wedstrijd- en Organisatie Commissie) Veld en Weg
- 6 W.O.C. Baan
- 7 Wedstrijdsecretariaat
- 8 Beheercommissie
- 9 Medische commissie
- 10 PR & Communicatie
- 11 Commissie Vrijwilligerszaken
- 12 Commissie Evenementen
- 13 Archiefcommissie

1.6 Projecten

Naast de vaste taken van de commissies zijn er tevens activiteiten die op 'projectbasis' behandeld worden.

Huidige projecten en aanspreekpunten (2009)

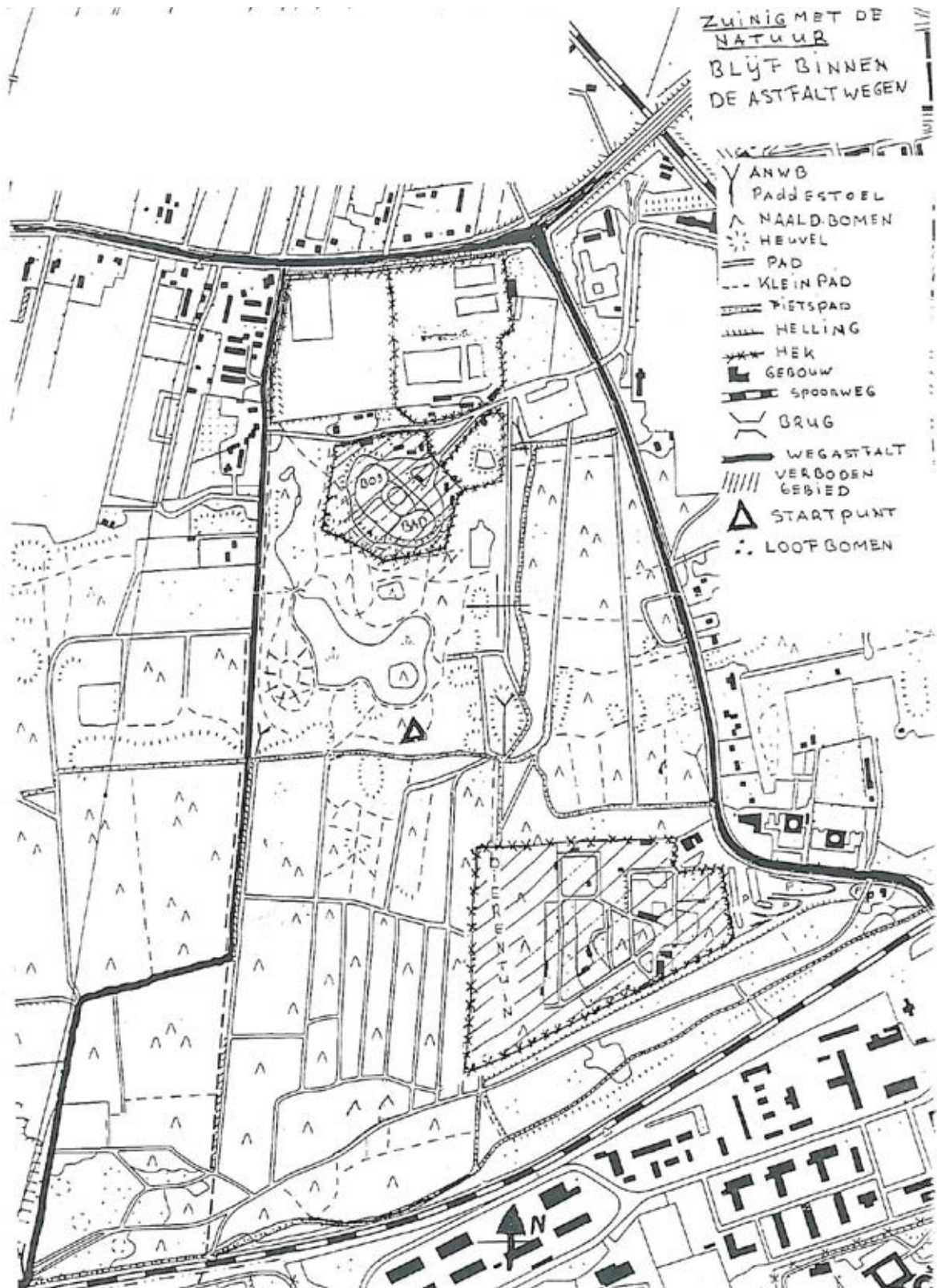
Overzicht projecten

Project	Eigenaar vanuit bestuur	Opmerkingen
Ongewenst gedrag	Lex Borghans	Afgerond
Trainerskleding	Lex Borghans	Afronden
Archief	Ada Zwart	Van project naar structureel
Sponsorafspraken met Run2Day	Lex Borghans	Actief
Trainerszaken algemeen		Inbedden in verenigingsstructuur
Trainershandboek	Jos Gloudemans	Actief
Werkgroep Trainers		
Organisatie	Lex Borghans	Actief
Beheer trainingsmaterialen (i.o.m. Altis)	Bernard Wouters	Actief
Clubkleding	Bernard Wouters	Actief
Arbo	Bernard Wouters	Momenteel niet actief
Statuten	Bernard Wouters/Ada Zwart	Momenteel niet actief
Grenzen van de vereniging	Lex Borghans/Jos Gloudemans	Momenteel niet actief; toegevoegd aan beleidsplan 2010-2015
Beleidsplan 2010 - 2015	Lex Borghans / Piet Bergsma Jos Gloudemans / Cees van Tilburg	
Baanreglement	Bernard Wouters	

1.7 De kaart van Birkhoven en omgeving

De omgeving van het clubhuis, het bos Birkhoven en de Soesterduinen is het gebied waar veel trainingen worden gegeven. De bijgesloten kaart geeft een beeld van de omgeving.

Op de site www.afstandmeten.nl staan veel AVT parkoersen die goed te gebruiken zijn voor de diverse trainingen.





1.8 Hoe trainingkosten declareren?

1.8.1 Declaratie trainingen

De looptrainers (hardlopen, Nordic walking en wandelen) krijgen voor iedere training een vergoeding van € 6,50. Daarnaast ontvangen de trainers die training geven vanuit het clubhuis een extra vergoeding voor een kop koffie per gegeven training.

De vergoeding voor de fietstrainers bedraagt € 13,00. De verdubbeling ten opzichte van de vergoeding voor looptrainingen heeft te maken met de aanvullende onkostenvergoeding voor de fiets. Fietstrainingen duren ook vaak langer dan looptrainingen. Ook hier geldt weer dat een training welke gegeven wordt vanuit het clubhuis een extra vergoeding van een kop koffie geeft.

De vergoeding voor zwemtrainers bedraagt € 13,00.

De trainingen worden gedeclareerd d.m.v. het declaratieformulier. Het declaratieformulier kan opgevraagd worden op : www.avtriathlon.nl/vereniging/trainersinformatie/index.html en moet ieder kwartaal naar de penningmeester gestuurd worden.

1.8.2 Declaratie deskundigheidsbevordering/ cursussen

Cursussen in het kader van ontwikkeling trainerschap (opleiding en bijscholing) worden door de vereniging vergoed. Het volgen van een opleiding moet vooraf wel aangevraagd worden bij de respectievelijke commissie waaronder de trainer valt. Deze commissie zal dit kortsluiten met de verantwoordelijke binnen het bestuur voor trainerszaken.

Bij goedkeuring kunnen, na een positieve afronding van de opleiding, de kosten worden gedeclareerd. Na afloop van een opleiding wordt van de (aspirant) trainer verlangd dat hij/zij gedurende 3 jaar verbonden zal blijven aan de vereniging met het geven van trainingen. Hiervoor wordt een verklaring opgesteld welke ter ondertekening wordt voorgelegd.

Normale bijscholingen kunnen eveneens gewoon worden gedeclareerd. Hiervoor is geen expliciete toestemming nodig tenzij de kosten buitensporig hoog zijn.

De kosten van boeken e.a. bedoeld voor uitbreiding van de vakbekwaamheid van de trainer, komen eventueel voor vergoeding in aanmerking. Ook hiervoor geldt dat dit allemaal binnen normale proporties moet blijven. Dit wordt aan het oordeel van het bestuurslid trainerszaken overgelaten.

Alle kosten kunnen middels het algemene declaratieformulier worden ingediend bij de penningmeester van onze vereniging.

1.8.3 Declaratie reiskosten.

Trainers die verder dan 10 km van het clubhuis/ baan wonen, mogen de gereden kilometers voor de te geven training minus 10 km op het declaratie formulier declareren á € 0,19 per km.

1.9 Kleding.

1.9.1 Trainerskleding.

A.V. Triathlon streeft ernaar om alle AVT trainers in een eigen AVT out fit training te laten geven. Deze kleding wordt aan nieuwe trainers uitgereikt. Periodiek wordt de kleding aangevuld of vervangen. Voor loop, fiets en zwemtrainers zijn eigenkledinglijnen ontwikkeld.

De uitgereikte trainerskleding wordt voor maximaal 3 jaar in bruikleen gegeven.

Trainers ondertekenen een "bruikleenovereenkomst" De trainers onderschrijven het uitgangspunt dat de kleding uitsluitend gedragen wordt tijdens het geven van de trainingen. Na 3 jaar wordt de trainerskleding eigendom van de trainer. Stopt een trainer binnen 3 jaar met het geven van training dan wordt de kleding aan de vereniging geretourneerd.

1.9.2 EHBO tasje

Alle trainers die met een groep een vaste trainingslocatie verlaten krijgen een EHBO tasje met inhoud. Dit tasje wordt tijdens de trainingen door de trainers altijd meegenomen. In het tasje is plaats voor een mobiele telefoon en eenvoudig verbandmateriaal plus isolatiedeken. De trainers moeten er zelf voor zorgen dat de inhoud van de tasjes juist en zorgvuldig gevuld zijn. De kosten die voor het op peil houden van de EHBO tasjes gemaakt moeten worden kunnen d.m.v. het declaratieformulier gedeclareerd worden.

1.10 Calamiteitenplan trainingen A.V. Triathlon

Vastgesteld doorbestuur op 14 januari 2008

Doelgroep

Alle trainers van A.V. Triathlon (jeugd, lopen, wandelen, triatlon)

Doel

De trainer handvatten geven voor het geval er tijdens de training een calamiteit plaatsvindt.

Middelen

Een belangrijk uitgangspunt is dat de trainer altijd een compleet heuptasje (EHBO) bij zich heeft. Daarnaast wordt het de trainers sterk aanbevolen om een (opgeladen) telefoon tijdens de training mee te nemen. Svp het telefoonnummer van het clubhuis (033 – 4651871) in de mobiele telefoon opslaan.

Er is gekozen voor een praktische opstelling van het calamiteitenplan. Het calamiteitenplan geeft een aantal regels en richtlijnen waar de trainers zich bij voorkeur aan moeten houden op het moment dat er een calamiteit plaatsvindt.

Van de trainer wordt verwacht dat deze in (nood)situatie in staat is om direct te handelen met de middelen die er op dat moment ter beschikking zijn. De trainer neemt leiding en geeft sturing aan acties om de (nood)situatie zo goed mogelijk af te handelen.

Het calamiteitenplan behandelt de twee belangrijke calamiteiten d.w.z.: een lichamelijk ongeval of ongemak (ernstige blessure, reanimatie, etc.) en onweer. In het geval van andersoortige calamiteiten is het uitgangspunt dat er gehandeld wordt op basis van de regels en richtlijnen (handelingsschema reanimatie) en gezond verstand. Daarnaast is het altijd te overwegen om gebruik te maken van de kennis en kunde die in de trainingsgroep aanwezig is op het moment dat zich een calamiteit voordoet.

Calamiteit A

Ongeval / Reanimatie

- De trainer geeft leiding bij een eventuele calamiteit.
- De trainer moet weten waar hij/zij zich bevindt (advies: stafkaart vooraf bekijken).
- Als er iemand terug gaat naar het clubhuis in principe altijd iemand mee sturen (bij een 'lichte' blessure of onwel worden). Uitzonderingen zijn mogelijk op basis van de inschatting van de trainer en in overleg met de betrokkene.
- Indien nodig 112, of ander vervoer organiseren bijvoorbeeld iemand een auto laten halen of contact opnemen met het clubhuis om een auto te laten komen.
- Bij reanimatie wordt het reanimatieprotocol afgewerkt.

Calamiteit B

Onweer of heel slecht weer

De trainers schatten vooraf in of noodweer verwacht wordt en nemen gezamenlijk de beslissing over doorgang van de training. De trainers beslissen of er wel of niet getraind wordt. Als er niet getraind wordt, wordt dat duidelijk benoemd en gecommuniceerd naar de groepen. Zij die toch willen gaan lopen doen dat op eigen verantwoording. Voor hen gaat in principe het clubhuis "dicht".

Richtlijnen:

- Onweer in het bos: vijf tellen of minder dan snel terug of "dekking" zoeken.
- Onweer: bos is veiliger dan open veld.
- Onweer open veld/weg: bij ontdekking snel terug naar veilige plaats
- Onweer: niet in open veld onder een boom en indien geen schuilmogelijkheid dan klein maken.
- Onweer: geen gebouw met metalen frame als dekking.
- Bij ijzel en ernstige gladheid wordt er geen training gegeven.

1.11 Vertrouwenscontactpersonen

AVT bezit twee vertrouwenscontactpersonen.

Vertrouwenscontactpersonen

Personen die door de algemene ledenvergadering van AVT zijn aangesteld. Zij kunnen op een deskundige en laagdrempelige wijze leden (of hun vertegenwoordigers) helpen bij vragen of helpen in situaties waarbij ongewenst gedrag en/of seksuele intimidatie aan de orde is of dreigt te komen. Ze bieden een luisterend oor en zoeken samen naar oplossingen. De vertrouwenscontactpersonen kunnen helpen contacten te leggen naar vertrouwenspersonen van het NOC* NSF en/of de Atletiekunie. Alle informatie wordt strikt vertrouwelijk behandeld

De vertrouwenscontactpersonen zijn:

Annemie Ewalts

telefoon 033 4553008

Frank van der Velde

telefoon 033 4554734

1.12 Reglement ongewenst gedrag

AVT heeft in 2008 een reglement Ongewenst gedrag aangenomen. Dit reglement is bij de secretaris op te vragen en te lezen op www.avtriathlon.nl
In onderstaande tekst wordt de inhoud van het reglement globaal weergegeven.

Voorwoord.

Seksuele intimidatie en andere vormen van ongewenst gedrag kunnen in alle organisaties voorkomen.

In de loop van de jaren heeft Atletiek Vereniging Triathlon (AVT) zich ontwikkeld tot een vereniging van ruim 1100 leden. Vanaf de oprichting van de vereniging staat zorgvuldig en met respect met elkaar omgaan hoog in het vaandel.

Mede gelet op ervaringen bij een aantal verenigingen, heeft het AVT bestuur besloten om beleid te ontwikkelen op het gebied van het tegengaan en voorkomen van seksuele intimidatie en ander ongewenst gedrag binnen de vereniging.

Daarnaast verplicht de Arbo-wet en de Algemene Wet Gelijke Behandeling ongewenst gedrag tegen te gaan. Er is gebruik gemaakt van het model dat door LVV (Landelijke Vereniging van Vertrouwenspersonen)

werd ontwikkeld. Ten behoeve van de leesbaarheid hebben we in deze notitie gekozen voor de "hij"- vorm.

1. Inleiding

Binnen een goed sociaal beleid wordt veel zorg besteed aan de veiligheid, de gezondheid en het welzijn van de leden, medewerkers en vrijwilligers. Een onderdeel daarvan is het voorkómen van seksuele intimidatie en ander ongewenst gedrag. Dit vereist uiteraard een gezamenlijke inspanning waarbij iedereen binnen A.V. Triathlon (AVT) zijn eigen verantwoordelijkheden heeft. Het bestuur is primair verantwoordelijk voor gezonde sport-, omgangs- en werkrelaties. Ieder lid, medewerker en vrijwilliger is medeverantwoordelijk.

Daarnaast hoort er zorg te zijn voor voldoende sociaal-emotionele ondersteuning. Voor iedereen die bij AVT betrokken is, is het van belang problemen met betrekking tot seksuele intimidatie en ander ongewenst gedrag bespreekbaar te kunnen maken binnen de vereniging en het gevoel te hebben er niet alleen voor te staan. Dit geldt ook voor een eventuele veroorzaker/aangeklaagde.

Preventie van ongewenst gedrag is onlosmakelijk verbonden aan het vrijwilligersbeleid bij AVT.

Het informeren van trainers en andere vrijwilligers over seksuele intimidatie en ander ongewenst gedrag is een belangrijk preventiemiddel.

Het bestuur van AVT wil actief aandacht besteden aan preventie beleid.

Het bestuur beoogt met het opstellen van deze beleidsnotitie te komen tot de volgende beleidsvoornemens/ aanbevelingen:

- het opstellen van een gedragscode seksuele intimidatie en ander ongewenst gedrag;
- met alle trainers een trainersovereenkomst afsluiten waarin verwezen wordt naar bovengenoemde gedragscode;
- bij de aanstelling van nieuwe trainers referenties op te vragen en een bewijs van goed gedrag te laten overleggen;
- dit thema in overlegsituaties en in functioneringsgesprekken aan de orde stellen;
- bij exitgesprekken van trainers maar steekproefsgewijs ook bij leden te vragen naar mogelijke incidenten;
- een gerichte deskundigheidsbevordering van met name de trainers op het gebied van zorgvuldig omgaan met de sporters en het tijdig signaleren van incidenten;
- het aanstellen van twee vertrouwenscontactpersonen;

2. Uitgangspunt

Teneinde het verenigingsdoel als bedoeld in artikel 4 lid 1 van de Statuten AVT zo optimaal mogelijk te kunnen bereiken, moet iedere sporter en trainer bij AVT in een gezonde en veilige omgeving kunnen sporten en training kunnen geven. Er wordt gestreefd naar een gezonde- en veilige inrichting van de accommodaties. Gedrag en taalgebruik dat als ongewenst of intimiderend wordt ervaren is niet toegestaan. Seksuele intimidatie of ander ongewenst gedrag heeft in meer of mindere mate gevolgen voor de betrokkene, de sfeer, sport- of arbeidsprestaties. De Arbo-wet en de Algemene Wet Gelijke Behandeling verplicht dergelijk ongewenst gedrag tegen te gaan. Indien nodig neemt het bestuur maatregelen als bedoeld in artikel 7 van de Statuten AVT.

(tuchtrechtspraak)

Intentie verklaring

Het beleid van het bestuur van AVT is gericht op het tot stand brengen en onderhouden van een verenigings sfeer, ontdaan van alle vormen van ongewenst gedrag.

Het bestuur stelt 2 vertrouwenscontactpersonen aan, die zorg dragen voor de eerste opvang en begeleiding van een klager. Zij geven voorlichting en verwijzen zo nodig door naar een vertrouwenspersoon van het NOC*NSF. Om (de schijn van) belangenverstremming te voorkomen wordt een beklagde direct doorverwezen naar de vertrouwenspersonen voor beklagden van het NOC*NSF.

Tegen ieder lid, medewerker of vrijwilliger die zich schuldig maakt aan seksuele intimidatie of ander ongewenst gedrag zullen disciplinaire maatregelen worden genomen.

1.13 Trainerscode

Gedragscode voor de trainers van A.V. Triathlon

De trainers van A.V. Triathlon, bijeen op 15 november 2008 op de eerste Trainersdag van A.V. Triathlon onderschrijven onderstaande Trainerscode.

1. De trainer draagt zorg voor een omgeving waarin de sporter zich veilig voelt.
2. De trainer treedt actief op tegen grof taalgebruik, pesten en seksuele intimidatie door mede sporters en anderen.
3. De trainer dringt niet binnen in het privé leven van de sporter.
4. De trainer onthoudt zich van machtsmisbruik, seksuele intimidatie en grof taalgebruik tegenover de sporter.
5. De trainer maakt geen seksueel getinte opmerkingen tegenover de sporter.
6. Seksuele relaties tussen een trainer en een sporter tot en met 16 jaar zijn onder geen beding geoorloofd.
7. Als voor de trainingsuitleg fysiek contact met de sporter nodig is dan zegt de trainer dit van tevoren aan de sporter.
8. De trainer mag de sporter niet zo aanraken dat deze dit als seksueel of erotisch kan ervaren.
9. De trainer gaat de kled- en doucheruimtes van de andere sekse niet binnen.

1.14 HOE GAAT A.V. TRIATHLON OM MET GEBLESSEERDE LEDEN?

NB Als er in deze tekst sprake is van lopers dan worden tevens loopsters bedoeld

Gewenste situatie:

1. Alle trainingen bij A.V. Triathlon zijn optimaal gericht op het voorkomen van blessures.
2. Een loper die toch geblesseerd raakt wordt onmiddellijk geïdentificeerd door de trainer van zijn loopgroep, eventueel via een tip van een andere loper van de groep.
3. De trainer brengt de loper op de hoogte van de mogelijke begeleiding die A.V. Triathlon biedt en houdt regelmatig contact met de geblesseerde loper.
4. Lopers die geblesseerd raken, kunnen bij A.V. Triathlon (para)medisch advies krijgen m.b.t. de gewenste behandeling van deze blessure. Eventueel heeft dit advies het karakter van een second opinion.
5. Loopgroep trainers wijzen geblesseerde lopers op de mogelijkheid tijdelijk actief te zijn in een wandelgroep.
6. a) Loopgroep trainers kennen de voornaamste spierversterkende oefeningen per soort blessure en kunnen deze demonstreren aan de geblesseerde loper.
b) Geblesseerde lopers kunnen - onder leiding van een daartoe opgeleide en competente trainer - aangepaste trainingen volgen die gericht zijn op herstel van de blessure.
7. Na herstel van de blessure wordt met de loper en diens groepstrainer een aangepast trainingsschema opgesteld dat gericht is op het (minstens) weer bereiken van het oude niveau.

Bestaande situatie:

- Ad 1. We zijn op de goede weg maar het kan nog een stuk beter.
- Ad. 2. Een punt ter verbetering; de meeste trainers kennen niet alle lopers van hun groep van naam (inclusief achternaam) en houden meestal geen aanwezigheidsregistratie bij.
- Ad. 3. Dit is nauwelijks geregeld; A.V. Triathlon kent geen blessure begeleiding van enige betekenis. Wel is er paramedisch advies te verkrijgen (zie hieronder)
- Ad. 4. Is geregeld via de medische commissie (zie blauwe boekje); echter veel trainers en lopers zijn hiervan niet of nauwelijks op de hoogte; er daarom wordt niet optimaal gebruik gemaakt van deze faciliteit. Het contact en de communicatie tussen medische commissie en de trainers is onvoldoende.
- Ad 5. Dit gebeurt al, incidenteel maar kan nog worden verbeterd.
- Ad.6. A.V. Triathlon kent geen blessure begeleiding van enige betekenis.
- Ad.7. Gebeurt niet of hoogstens ad hoc.

1.15 Overeenkomst voor het volgen van opleiding

De ondergetekenden,

Atletiekvereniging Triathlon, gevestigd Utrechtseweg 181 3818 EE Amersfoort, ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nummer 40507142, hierbij vertegenwoordigd door

.....
bestuurslid,
hierna te noemen: 'Vereniging'
en

naam:
adres:
postcode en plaats:
hierna te noemen 'Trainer

In aanmerking nemende dat:

- de Vereniging zich ten doel stelt het doen beoefenen en het bevorderen van de atletieksport, de triatlonsport (waaronder wielrennen, mountainbiken en zwemmen) en de wandelsport (waaronder Sportief Wandelen en Nordic Walking);
- de Vereniging daartoe een uit vrijwilligers bestaand Trainerscorps behoeft dat in omvang voldoet om het trainingsaanbod te verzorgen en voldoet aan de kwaliteitseisen die de vereniging stelt aan de trainingen;
- de Vereniging daartoe het volgen van opleiding stimuleert;
- de Trainer gemotiveerd is om een opleiding te volgen om bij de vereniging trainingen te verzorgen.

komen als volgt overeen:

1. De Trainer volgt de opleiding '.....' (naam opleiding);
welke wordt gegeven door '.....' (naam organisatie);
2. De Trainer spant zich in om met goed gevolg de opleiding af te ronden;
3. De Trainer verklaart zich bereid om voor de Vereniging training te verzorgen op nader overeen te komen uren.
4. De Vereniging stelt de Trainer in de gelegenheid om training te verzorgen passend binnen het trainingsaanbod en de visie van de Vereniging ten aanzien van het geven van training, onder nader overeen te komen voorwaarden
5. De Vereniging voldoet de kosten van de opleiding.
6. De Trainer verplicht zich tot terugbetaling van de opleidingskosten, wanneer door oorzaken, die de Trainer zijn toe te schrijven, de Trainer niet voldoet aan zijn onder de artikelen 2 en 3 genoemde verplichtingen, onvoorziene omstandigheden uitgezonderd.
7. De terugbetaling bedraagt:
 - a) bij niet met goed gevolg afronden van de opleiding door onvoldoende inzet: 50% van de opleidingskosten,
 - b) binnen 1 jaar na afronding van de cursus: 50% van de opleidingskosten,
 - c) binnen 2 jaar na afronding van de cursus: 40% van de opleidingskosten,
 - d) binnen 3 jaar na afronding van de cursus: 20% van de opleidingskosten,
 - e) na 3 jaar is de Trainer niet meer gehouden tot terugbetaling van de opleidingskosten.

Ondertekening in tweevoud:

de Vereniging:
getekend te Amersfoort, d.d.

Handtekening:

De Trainer:
getekend te, d.d.

Handtekening:

1.16 Baanreglement atletiekverenigingen Altis en Triathlon

Vastgesteld door bestuur Altis op 5 januari 2010

Vastgesteld door bestuur Triathlon op 15 februari 2010

Het doel van het reglement is:

- 1) Afspraken vast te stellen om de veiligheid voor de gebruikers van de baan zoveel mogelijk te waarborgen.
- 2) Afspraken vast te stellen teneinde een optimaal gebruik van de baan mogelijk te maken waarbij rekening gehouden wordt met de verschillende manieren waarop trainers de diverse groepen trainingen geven.
- 3) Duidelijkheid verschaffen voor de diverse groepen/individuen die van de baan gebruik maken.

Algemeen uitgangspunt:

De hieronder vermelde punten zijn leidend. In de praktijk kunnen zich situaties voordoen dat tijdens de regulier vastgestelde trainingen een trainer het wenselijk vindt de baan op een andere manier te gebruiken dat te doen gebruikelijk. Hij/zij overlegt dan met de andere aanwezige trainer(s) over het gebruik van de baan op dat moment met als insteek dat de veiligheid van alle aanwezige gebruikers voorop staat.

1. Voor het gebruik van de atletiekbaan wordt door of namens de besturen een rooster opgesteld. Hierbij wordt rekening gehouden met het feit dat de baan, op verschillende momenten in de week, door verschillende groepen tegelijkertijd gebruikt zal moeten worden. In die gevallen waar dit optreedt houden de gebruikers van de baan rekening met elkaar (conform de in dit reglement vastgestelde afspraken) en is er overleg tussen de op dat moment aanwezige trainers.
2. Altis en Triathlon maken in beginsel uitsluitend gebruik van de baan tijdens de door de eigen vereniging gehuurde trainingstijd. Medegebruik (met uitzondering van discus- en speerwerpen) is mogelijk, na voorafgaand overleg door of namens de besturen en onder voorwaarde dat de trainingen van de vereniging die op dat moment de baan huurt niet worden belemmerd.
3. Tijdens jeugdtrainingen is het uitgangspunt dat er geen andere atleten/groepen gebruik maken van de baan (geldt alleen voor Altis)
4. Tijdens het gebruik van de baan door groepen die vanwege de trainingvorm specifiek zijn aangewezen op de faciliteiten van de baan is vanwege de veiligheid de snelheid van de aanwezige atleten van belang in het gebruik van de diverse banen.
 - Op momenten dat meerdere groepen tegelijk gebruik maken van de baanfaciliteiten bepalen de trainers in onderling overleg hoe de groepen gebruik maken van de verschillende lanen (in beginsel zal gelden dat de binnenste lanen zijn gereserveerd voor de snellere lopers)
 - Een inhalende snellere groep wijkt uit naar de buitenkant.
 - Bij het einde van de gelopen tempo wordt bij het "uitstappen" rekening gehouden met de mogelijk achteropkomende andere groepen. De trainer bepaalt of naar binnen of buiten de baan wordt uitgestapt en deelt dit aan de groep mee.
 - In- en uitlopen (door recreatieve loopgroepen) gebeurt bij voorkeur buiten de baan. Indien er wordt gekozen om dit op de baan zelf te laten plaats vinden, en er op dat moment op de baan wordt getraind door andere groepen, dan wordt bij het in- en uitlopen gebruik gemaakt van de buitenste 2 (of 3) lanen, echter zonder de overige trainingen te belemmeren.
 - Trainingsvormen waarbij op de baan tegen de gebruikelijke richting in wordt gelopen, zijn uitsluitend toegestaan indien er op dat moment geen andere groepen van de baan gebruik maken. De trainer wijst de atleten er in dat geval op extra alert te zijn op mensen die de baan oversteken.
5. Het middenterrein is bestemd voor het oefenen van de technische nummers.

- Het middenveld wordt nooit overgestoken als er werpers aanwezig zijn. Voor atleten die bezig zijn met werpnummers geldt: kijk altijd of je werpveld vrij is.
6. De baan wordt betreden via de daartoe bestemde ingang, d.w.z. de betegelde entree naast de fietsenstalling, tegenover het midden van het clubgebouw. De doorgang in de omheining recht tegenover trap en hek is bestemd voor hulpdiensten bij noodgevallen; het is géén toegang tot de baan.
 7. Het opstellen van de diverse groepen aan het begin van de training gebeurt zodanig dat reeds aan de gang zijnde trainingen niet worden gehinderd. Dit geldt ook voor individuen en groepen die, na een training buiten de baan, de baan weer betreden (zoals benoemd onder 4) voor de cooling down.
 8. Als een trainer van een groep afwijkt van de afgesproken trainings-tijd wordt dit van te voren gemeld aan de trainer(s) van de groep(en) die op die tijd volgens rooster gebruik maken van de baan. Afwijkende en/of langere trainingstijden (of afwijkende dagen of data) behoren slechts incidenteel voor te komen. Ook hier geldt: de gebruikers van de baan houden rekening met elkaar en er is overleg tussen de op dat moment aanwezige trainers.
 9. De trainers zijn verantwoordelijk voor de veiligheid op de baan. Hun aanwezigingen dienen te worden opgevolgd en bij problemen zijn zij het aanspreekpunt.
 10. De trainer die materiaal heeft gebruikt ziet erop toe dat de gebruikte materialen na afloop van de training netjes worden opgeruimd. Hij/zij is verantwoordelijk voor het afsluiten van het materiaal-hok en krachthok.
 11. Het gebruik van Nordic Walking-poles op de baan is verboden.
 12. Discuswerpen en kogelslingeren vindt uitsluitend plaats vanuit de werpkooien (evt. met uitzondering van inleidende trainingsvormen voor A-pupillen en D-junioren met rubberen discus). Bij gebruik van de werpkooi aan de kantinezijde wordt het net opgetrokken. Na afloop van de training wordt het net weer neergelaten.
 13. Na kogelslingeren worden de gaten in de grasmat geëgaliseerd door de betreffende atleten van de trainingsgroep.
 14. Indien voor discuswerpen of kogelslingeren de deuren van de kogelslinger-/discuskooi van hun verankering worden losgemaakt, worden de deuren na afloop weer verankerd.
 15. Na verspringen wordt het zand door de desbetreffende atleten weer terug in de bak geveegd.
 16. Na (polsstok)hoogspringen wordt de betreffende accommodatie door de trainer afgesloten.

Voor iedereen geldt:

wees je er tijdens het betreden, gebruik en verlaten van de baan van bewust dat meerdere groepen aanwezig zijn die verschillende onderdelen uitoefenen, let daarom voortdurend op wat er om je heen gebeurt.

1.17 Evaluatiegesprek formulier

Naam trainers : _____
 Niveau trainersgroep : _____
 Gemiddelde grootte van de groep : _____
 Namen van de gespreksleiders : _____
 Datum gesprek : _____

De doelstellingen van dit evaluatiegesprek is om:

- door middel van periodieke gesprekken tussen trainers (koppels) en een vertegenwoordiging van de trainerscommissie worden verbeterpunten geïnventariseerd. Als deze verbeterpunten van algemene aard blijken te zijn, zal de trainerscommissie zich inspannen om deze verbeteringen binnen A.V. Triathlon te realiseren.
- onze trainers te stimuleren te werken aan hun verdere ontwikkeling. Het evaluatiegesprek kan helpen verbetermogelijkheden te vinden.

Het voorgaande evaluatiegesprek wordt kort samengevat. Daarna bespreken we het, van te voren door de trainers, ingevulde (voorbereide) evaluatieformulier.

Eigen onderwerpen / jullie eigen doel:

1. Wat willen jullie zelf inbrengen in dit gesprek?

Resultaten en sterke kanten:

2. Wat is er in de afgelopen periode (laatste 2 jaar?) bereikt?
 - Waarin zijn jullie goed?
 - Wat waren jullie uitdagingen?

De trainingen:

3. Hoe bereiden jullie de trainingen voor?
 - Hoe over een hele periode?
 - Hoe de dag zelf?
4. Hoe ziet de opbouw van de training eruit?
 - warming up (inlopen, losmakende oefeningen, rekken, loopscholing?)
 - kerntraining (afwisseling in: interval, heuvel, crossen, duurloop, ?)
 - cooling down (uitlopen en rekoefeningen?)
5. Heb je het telefoonnummer van het clubhuis in je mobieltje?

De groep:

6. Bestaat er een geschreven "profiel" van de groep?
 - Is deze op de website te vinden?
 - Is deze beschrijving nog actueel?
7. Benoem de leuke dingen die je ervaart met de groep.
8. Hoe zou je de sfeer tussen jou en de groep willen beschrijven?
9. Doen jullie wel eens bijzondere dingen met je groep?
 - Denk aan: etentje, feestje, wedstrijden, ...
10. Wat vind je moeilijk/lastig in jouw groep?
11. Hoe krijg je feedback van de lopers uit je groep?
12. Heb je wel eens te maken met grensoverschrijdend gedrag?
 - Wat doe je ermee?
 - Vertrouwenspersoon?
13. Hoe is de homogeniteit van jouw loopgroep ten opzichte van het prestatie niveau?
 - Hoe spreek je (te) snelle of (te) langzame lopers aan?

De samenwerking:

14. Hoe vindt overleg plaats in jullie trainerskoppel?
- Hoe maken jullie dingen bespreekbaar?
15. Hoe verlopen de samenwerkingscontacten met trainers van andere groepen?
- Wat bespreek je met collega trainers?
 - Loop je wel eens met andere trainers mee?

Ontwikkelingspunten:

16. Wat doe je aan zelfontwikkeling?
- Waarin zou jij je de komende tijd verder willen ontwikkelen?

Metafoor:

17. Hoe zien andere mensen jou?
- Probeer in een metafoor aan te geven hoe jij jezelf ziet in de vereniging?

A.V. Triathlon:

18. Zien jullie in je groep potentiële trainers of bestuursleden? Hoe benaderen jullie hen?
19. Zou je willen participeren in de trainerscommissie?
20. Heb je nog aanvullingen/suggesties voor AVT?
- Website
 - Boeken en vakliteratuur
 -

Hier onder kun je nog opmerkingen kwijt die je in bovenstaande vragen niet hebt kunnen weergeven.

Hartelijke dank voor het invullen.

3 Jeugd

3.1 Aan de nieuwe atletiekjeugd(assistent) - trainer

Welkom bij A.V. Triathlon

- In de regel loop je al of eerst een aantal trainingen mee bij een hoofdtrainer. Afhankelijk van je achtergrond leer je daar de ins- en outs van de atletiek kennen.
- Heb je het als trainer naar je zin dan is het mogelijk een cursus gericht op een bepaalde leeftijd (JAL: ca. 6 t/m 12 jaar of de AT: ca. 12 t/m 20 jaar of zelfs evt. specialisaties) op kosten van A.V. Triathlon te volgen. Deze cursussen omvatten 4 blokken van 4 of 5 zaterdagen, aangevuld met stages, en zijn over meerdere jaren uit te smeren. (Informatie op te vragen bij Inger Weeren of rechtstreeks bij de Atletiekunie). Een stap hiervoor is meedoen aan een minicursus binnen A.V.T.
- Van de trainers verwachten wij een reanimatie- en/of een EHBSO-diploma/aantekening. Elk jaar worden deze cursussen binnen de vereniging gratis aangeboden. Het is ook mogelijk herhalingslessen hiervan te volgen. De uitnodiging krijg je via de mail of het clubblad onder ogen.
- Verder doe je uiteraard mee in de kledingrondes. Van tijd tot tijd krijgen de trainers speciale kleding t.b.v. het training geven en de herkenbaarheid aangeboden. Afhankelijk van welk kledingstuk uitgegeven wordt blijft het enige tijd eigendom van A.V. Triathlon, is die vastgestelde tijd verstreken dan wordt het echt jouw eigendom.
- Specifieke A.V.T.informatie is op onze site (www.avtriathlon.nl) te vinden maar om je nog verder op weg te helpen structuren en afspraken binnen A.V.T. snel door te krijgen het volgende:
 1. Als (assistent)trainer willen we je vragen op korte termijn lid van A.V. Triathlon te worden. Dit kan via de site. Je ontvang dan clubbladen en speciale uitnodigingen. Ook ben je dan bij de Atletiekunie bekend als trainer. Als je alleen (assistent)trainer bent en geen diensten afneemt hoeft je geen contributie te betalen. Meld dit wel duidelijk op je inschrijfformulier. Ben je (ook) lid van een andere vereniging of laat je je overschrijven van een andere vereniging naar AVT meld dan meteen je Atletiekunienummer.
 2. De notulen van de laatste vergadering, een adreslijst van jeugdtrainers, een jeugdledenlijst en een jeugd e-mailadreslijst worden meegezonden.
 3. Je ontvangt een copie van een gedeelte uit het JAL-boek waar ideeën uit opgedaan kunnen worden om de trainingen in/aan te vullen.
 4. Ook ontvang je de juryregels. Vooral belangrijk bij de technische atletiekonderdelen, erg handig om na te slaan bij een twijfelgeval of juist om aan te geven dat de jury fout handelt.
 5. Afhankelijk van welk seizoen we ingaan wordt ook het pupillenbaanreglement (zomer) of het crosscompetitiereglement (winter) elektronisch toegezonden.
 6. Voor elke gegeven training en wedstrijd kan je een onkostenvergoeding ontvangen. De trainingen mogen na elk kwartaal en de wedstrijden aan het eind van het jaar, maar wel zo snel mogelijk, gedeclareerd worden. Op het eveneens bijgaande elektronische declaratieformulier staat het e-mailadres van de penningmeester. Alle andere kosten die je maakt bijv. voor een activiteit (met bonnetjes graag) kunnen recht streeks bij Bernard Wouters.

Blijven er toch een aantal vragen onbeantwoord of heb je juist de behoefte nieuwe ideeën naar voren te brengen schroom dan niet, want het is nu eenmaal een gegeven dat 'ouwe rotten' vastroesten en daardoor soms niet in de gaten hebben dat er onduidelijkheden of nieuwe mogelijkheden zijn.

Héél veel plezier en op een goede samenwerking! Namens de atletiekjeugdtrainers,

Inger Weeren.

3.2 Trainingsplan jeugd

3.2.1 Inleiding

AV Triathlon wil de jeugd langer bij de club houden. De jeugd bestaat uit pupillen (vanaf ca. 6 jaar tot en met 11 jaar) en junioren (vanaf 12 tot en met 18 jaar). Om dit te bereiken zal het gevarieerde trainings- en wedstrijdaanbod gehandhaafd moeten blijven en zullen de pupillen en junioren meer moeten worden betrokken bij andere activiteiten.

AV Triathlon wil de jeugd de mogelijkheid bieden om de eigen capaciteit in de atletieksport te ontwikkelen. Uitgangspunt is het sociaal, plezierig en verantwoord sporten, maar moet daarbij voldoende uitdaging bieden en aanzetten tot het verleggen van de persoonlijke grenzen. Het spelelement en prestatiegerichtheid gaan daarbij samen. Jeugdathletiek binnen AV Triathlon is een groepsactiviteit met aandacht voor het individu. Voor potentiële toppers streeft AV Triathlon naar (informele) samenwerking met andere verenigingen in de regio, teneinde ook deze atleten een geschikt trainingsaanbod te kunnen bieden.

3.2.2 Trainingen

Zonder het spelelement uit het oog te verliezen kunnen prestatieve doelstellingen worden gehanteerd. Het voert echter te ver om per jeugdlid per atletiekonderdeel jaarlijks doelstellingen te formuleren, temeer daar rekening dient te worden gehouden met de individuele kwaliteiten (en beperkingen) van de jeugdleden op sportief gebied. In dit trainingsplan zijn daarom geen prestatieve doelstellingen opgenomen.

Om toch enig inzicht te geven in de prestatieve mogelijkheden per atletiekonderdeel en per leeftijdsgroep, is als bijlage bij dit trainingsplan de KNAU-notitie 'Doelstellingen van de jeugdathletiek in de vereniging' gevoegd. De hierin opgenomen einddoelen per atletiekonderdeel en categorie zijn omschreven in termen van vaardigheden, niet aan de hand van na te streven prestatieniveau. De trainers kunnen hierin richting vinden in wat hun leeftijdsgroep

In de trainingen voor de jeugd zullen zo veel mogelijk alle atletiekonderdelen worden aangeboden. De trainingen per groep zullen zodanig gedifferentieerd worden aangeboden, dat ieder op eigen niveau kan presteren.

Het voor de trainingen benodigde materiaal wordt geleend van AV Altis. Zonodig wordt – op voordracht van de jeugdtrainers – door AV Triathlon extra materiaal aangeschaft. Het materiaal wordt niet voor één persoon ingezet, doch aan het gebruik van specifiek materiaal kan wel beperkt worden tot een groep atleten.

Om de talentvolle jeugdleden te stimuleren hun talenten verder te ontwikkelen, zal één- of tweemaal per jaar een deskundige worden uitgenodigd. Voor deze training zullen de jeugdleden worden uitgenodigd die beschikken over een bepaalde basis voor het betreffende atletiekonderdeel.

Actiepunten trainingen

- AV Triathlon schaft – op voordracht van de jeugdtrainers – extra trainingsmateriaal aan.
- AV Triathlon nodigt één- of tweemaal per jaar een deskundige uit voor een clinic.

3.2.3 Wedstrijden

AV Triathlon stimuleert alle jeugdleden aan wedstrijden deel te nemen. De redenen daarvoor zijn de volgende:

- a. de atleten confronteren met het prestatie-element van sport;
- b. het zichtbaar maken van de progressie van de individuele atleet;
- c. het wegnemen van wedstrijd- en faalangst bij de atleet; en
- d. het sociale aspect: elkaar stimuleren tot betere prestaties.

De jeugdleden kunnen uit een breed aanbod aan wedstrijden kiezen, waarbij gelegenheid wordt gegeven tot specialisatie. Het wedstrijd aanbod wordt opgemaakt op het niveau van de groep. In beginsel zullen dit regionale en/of districtswedstrijden zijn. De betere atleten zullen ook kunnen kiezen voor nationale wedstrijden. Indien atleten 'iets te zoeken hebben' op een Nederlands Kampioenschap zal deelname daaraan worden gestimuleerd.

In zomerseizoen is het aanbod gericht op deelname aan baanwedstrijden (o.a. deelname aan de baancompetitie, speciale aandacht voor ZAP-meerkampen en de clubkampioenschappen). In de winter staan veldlopen (met speciale aandacht aan de crosscompetitie en de clubkampioenschappen) en indoorwedstrijden op het programma.

AV Triathlon zal deelname aan wegwedstrijden niet stimuleren. Uitzondering geldt voor de jeugdlopen bij de plaatselijke wegwedstrijden.

Regel is dat het inschrijfgeld en de reiskosten voor rekening van de atleten zijn. Een uitzondering hierop betreft van het inschrijfgeld en de vervoerkosten naar de baan- en crosscompetitie, naar estafettes buiten de baancompetitie en – in geval van deelname op aanbeveling van de trainer – de Nederlandse Kampioenschappen (dit geldt alleen voor de A- en B-junioren, de C- en D-spelen zijn geen Nederlandse Kampioenschappen georganiseerd).

Actiepunten wedstrijden

- AV Triathlon zorgt voor een volwaardige – voor ieder wat wils – wedstrijdkalender (met vermelding van datum, plaats en programma). Een aantal wedstrijden wordt aanbevolen.
- AV Triathlon draagt – op verzoek van de atleten – zorg voor de inschrijvingen.
- Voor de aanbevolen wedstrijden organiseert AV Triathlon het vervoer. Voor de overige wedstrijden dienen de atleten in beginsel zelf het vervoer te regelen.
- AV Triathlon zorgt voor publicatie van de uitslagen op haar website en het clubblad.

3.2.4 Trainerskorps

AV Triathlon streeft naar behoud en versterking van het trainerskorps, zowel in kwantitatieve als in kwalitatieve zin. Daartoe zal per groep een trainersduo, dan wel een trainer met een vaste assistent/vervanger worden benoemd. Daarnaast zal het volgen van opleidingen door de trainers actief worden gestimuleerd.

De omvang van de groep wordt afgestemd op de betreffende training. Bij de looptrainingen kan het aantal atleten per trainer groter zijn dan bij de trainingen voor de technische nummers. Voor de zaaltrainingen geldt een maximum van 15 atleten per training bij de junioren en 22 bij de pupillen.

In bijlage 2 is een overzicht opgenomen van het huidige trainerskorps met de genoemde opleidingen betreffende sport in het algemeen of atletiek in het bijzonder.

Periodiek hebben de jeugdtrainers een overleg.

De trainers en vast ingeroosterde assistent-trainers komen in aanmerking voor een vergoeding per training. Uitbetaling geschiedt uitsluitend op basis van declaratie. Ook de begeleiders van aangewezen wedstrijden kunnen begeleidings- en reiskosten declareren. Het bestuur van AV Triathlon stelt de hoogte van de vergoedingen jaarlijks vast.

3.2.5 Overige aandachtspunten

3.2.5.1 Medische begeleiding

Het lichaam van kinderen in de jeugdcategoryën is nog sterk in ontwikkeling. We hebben dan ook te maken met een kwetsbare groep. Als bijlage 3 is bijgevoegd een KNAU-nieuwsbrief over sportmedische aspecten bij jeugd en sportbeoefening. Voor de jeugdtrainers is het primair van belang dat zij de grenzen van de belastbaarheid van de jeugdathleten in het algemeen kennen en blessures kunnen onderkennen. In geval atleten klachten hebben, moeten zij worden doorverwezen naar de medische commissie van AV Triathlon (zodra weer geïnstalleerd), de huisarts, een Sport Medisch Adviescentrum of fysiotherapeut.

3.2.5.2 Sociale evenementen

Voor iedere afdeling (waarbij voor de junioren een tweedeling is gemaakt tussen enerzijds de D- en C-junioren en anderzijds de B- en de A-junioren) zal minimaal één sociaal evenement per jaar worden georganiseerd. Gedacht wordt aan:

- Clubavonden (ter lering ende vermaeck)
- Seizoenafsluitingen
- Kampen
- Alternatieve trainingen/wedstrijden
- Sinterklaasfeest
- Paasfeest

De organisatie van de sociale evenementen wordt neergelegd bij de evenementencommissie van AV Triathlon.

3.2.5.3 Betrokkenheid ouders

De ouders van de jeugdleden van AV Triathlon krijgen door middel van de digitale nieuwsbrief elke maand alle noodzakelijke informatie aangaande de jeugdtrainingen, de wedstrijden en allerlei andere zaken de jeugdleden betreffende.

Individuele informatie-uitwisseling over een jeugdlid (bijvoorbeeld over blessures, motivatie, conflicten tussen atleten onderling of tussen atleet en trainer) geschied in eerste instantie direct tussen de atleet of ouder en de eigen trainer.

De ouders van de jeugdleden zullen meer aangesproken worden om bij de uitvoering van dit trainingsplan te assisteren. Het zal dan met name gaan om de volgende zaken.

- Het assisteren van de jeugdtrainers bij trainingen.
- Het vervoer naar en de begeleiding bij jeugdwedstrijden.
- Het deelnemen in de evenementencommissie
- Het optreden als jurylid

3.3 Overzicht trainerscorps A.V. Triathlon jeugd met sport-/atletiekopleidingen 2005

Jeugdtrainers	diploma	Assistenten	diploma
Trees Altena	JAL, module assistent (KNAU, 2004)	Ilse Tabak	MOP Sportacademie Tilburg
	interne miniJAL (2005)		interne miniJAL (2005)
Aart Bakker	begeleiding loopgroepen (KNAU, 1985)	Mirjam Haan	interne miniJAL (2005)
Ton Duits	Jeugdathletiekleider	Gerrit van Gessel	interne miniJAL (2005)
	AT	Ellen Palstra	interne miniJAL (2005)
	Trainer coach B	Vivian Prins	interne miniJAL (2005)
	triathlontrainer	Marianne Saelmans	interne miniJAL (2005)
	sportmassage	Milena Mars	interne miniJAL (2005)
Richard van Egdom	geen	Frederique Cluistra	
John Machiels	Bewegingswetenschappen, VU Amsterdam	Ida Bromberg	
	assistent-trainer recreatieve loopgroepen	Frank v.d. Velde	
	Jeugdathletiekleider (KNAU, 26 maart 2005)	Gijsbert Raadgever	
Anja Pennings	MOP Sportacademie Arnhem (1982)	Anda Poortman	
Sander Rutten	Assistent JAL (KNAU, 1997)	Lu van Albada	
	Jeugdathletiekleider (KNAU, 1998)		
	Athletiektrainer (KNAU 15 oktober 2005)		
John Slootweg	interne miniJAL (+/- 1992)		
Ilse Tabak	MOP Sportacademie Tilburg		
	interne miniJAL (2005)		
Anita Wagenaar	JAL		
Inger Weeren	Jeugdathletiekleider (NKS, 1989)		
	AT, basismodule (2003)		
	AT, module lopen (2003)		
	AT, module werpen (2003)		
	AT-bijbscholing haltertrainingen (2004)		

3.4 Jeugd en sportbeoefening

Sportmedische aspecten

3.4.1 Inleiding

Lichamelijke activiteit is zeer belangrijk voor de groei en lichamelijke ontwikkeling van kinderen. Het draagt bij aan de gezondheid en het verbetert de lenigheid, de balans, de coördinatie, de kracht, de reactietijd en het zelfvertrouwen. De trainingen moeten dan wel afgestemd worden op de belastbaarheid van kinderen en het feit dat zij met name in de puberteit gevoeliger zijn voor het oplopen van blessures. Helaas blijkt uit de praktijk dat kinderen te vaak nog getraind worden op een wijze die bestemd is voor volwassenen en ook aan wedstrijden deelnemen die voor volwassenen zijn bedoeld. Denk hierbij maar aan het lopen van een marathon door kinderen! Kinderen die voor een marathon getraind worden, lopen een verhoogd risico op uiteenlopende algemene sportmedische problemen en blessures, maar ook op een 'burn out' syndroom, waarvan de symptomen kunnen bestaan uit abnormale vermoeidheid, depressieve gevoelens, niet goed kunnen slapen, eetlust- of gewichtsverlies en een verhoogd kans op het oplopen van blessures. Dit dreigt vooral voor die kinderen, waarbij ouders teveel verwachten of 'eisen' van het kind.

3.4.2 Algemene sportmedische problemen die kunnen optreden

Er zijn diverse sportmedische problemen waar kinderen (vaker) mee te maken kunnen krijgen:

- **Hitteproblemen**

Kinderen kunnen nog minder goed overtollige lichaamswarmte afvoeren; warmte die onder andere vrijkomt bij intensief en langdurig sporten. Dat betekent dat kinderen een grotere kans hebben op hitteproblemen ('zonnesteek') bij duurspanning. Dat is één van de redenen waarom het lopen van lange afstanden (marathon!) in wedstrijdverband niet toegestaan is voor junioren.

- **Menstruatiestoornissen**

Bij (te) intensief trainende meisjes kunnen menstruatiestoornissen voorkomen. Dat kan een uiting zijn van te lage spiegels van vrouwelijke hormonen. Aangezien vrouwelijke hormonen nodig zijn voor een goede botstofwisseling, zullen deze meisjes een grotere kans hebben op botontkalking en een vermoeidheidsbreukje.

- **Eetstoornissen**

Bovengenoemde menstruatiestoornissen treden eerder op als meisjes (te) mager zijn. Dit kan veroorzaakt worden door (te) intensieve duurtraining, maar wordt soms ook veroorzaakt door ernstige eetstoornis, waarbij het meisje dwangmatig (weinig) eet. Deze dwangmatige eetstoornis wordt anorexia nervosa genoemd. Als dat het geval is, is dat een ernstige zaak waarbij deskundige hulp gezocht dient te worden.

- **Inspanningsastma**

Sommige kinderen worden benauwd als ze hardlopen. Deze benauwdheid kan veroorzaakt worden door inspanningsastma. Bij inspanningsastma reageert het slijmvlies en de spiertjes rondom de kleine longvertakkingen overgevoelig op het inademen van grote hoeveelheden lucht. Als deze lucht koud, droog en/of vervuild is, zal de prikkeling van het slijmvlies en dus de verschijnselen van inspanningsastma optreden. De uitademing wordt dan bemoeilijkt en gaat soms met piepen gepaard. De inademing kan met 'gieren' gepaard gaan. Trainingsaanpassing is vaak al voldoende om de klachten te voorkomen. Is de trainingsaanpassing niet afdoende, dan is één puffje van een bepaald medicament (door huisarts of specialist voorgeschreven) voor aanvang van de sportbeoefening dit vaak wel. Helaas staan sommige van deze medicijnen op de dopinglijst van de KNAU/IAAF, waardoor het gebruik door atleten aan regels is gebonden. Als je hierover nog vragen hebt, kun je contact opnemen met het NeCeDo (tel: 0900 2001 000; elke werkdag te bereiken van 13.00 tot 16.00 uur (€ 0,10 / minuut) of www.necedo.nl, je huisarts.

3.4.3 Puberteit

Het tijdstip waarop de puberteit optreedt kan per kind sterk verschillen, maar begint bij de meeste kinderen tussen de 11e en 15e levensjaar (bij meisjes eerder dan bij jongens). In de puberteit neemt bij jongens met name de bot- en spiermassa toe, terwijl bij meisjes vaak ook het onderhuidse vetweefsel toeneemt.

Kinderen hebben tijdens de puberteit een verhoogde kans op het oplopen van blessures doordat:

- de lengtegroei sterk toeneemt, waardoor de lichaamsverhoudingen en het lichaamsgewicht veranderen.
- de lengte van pezen en spieren (tijdelijk) achterblijven, waardoor de lenigheid tijdelijk afneemt.
- de motorische en technische vaardigheden (tijdelijk) afnemen, terwijl er vaak wel veel risico genomen wordt ('je laat je toch niet kennen').
- ze vaker gaan trainen (prestatiemotivatie).
- de groeischijven en de groeikernen tijdelijk extra kwetsbaar zijn.

3.4.4 Blessures bij jeugdigen

De bovengenoemde extra kwetsbaarheid van de groeikernen en de groeischijven voor letstel kan resulteren in vaak ernstige jeugdblessures. Bekende voorbeelden van deze jeugdblessures zijn:

- Een irritatie van de groeischijf onder de aanhechting van de 4-koppige bovenbeenspier (m. Quadriceps) op het onderbeen. Deze kan door steeds herhaalde en te zware belastingen geïrriteerd raken, waardoor pijn en lokale zwelling kunnen optreden. Uiteindelijk kan een benige zwelling op het onderbeen ontstaan, waarbij de aanhechting van de kniepees verminderd belastbaar kan blijven. Dan kan een reden zijn voor pijnklachten bij zware belasting in de kracht- of sprongkrachttraining.
- Het uitscheuren van de aanhechtingen van spieren met groeischijf en al uit het bot. Dit gebeurt met name bij de spieren die rondom het bekken aanhechten, bijvoorbeeld tijdens een sprint. Als dit gebeurt, kan operatieve behandeling noodzakelijk blijken te zijn.
- Verstoring van de groei van bepaalde groeikernen in gewichten door een tijdelijk verstoring van de bloedvoorziening. Hierdoor kan het gewrichtsooppervlak beschadigd raken en een stukje bot los in het gewricht komen te liggen. Dat losse stukje bot kan tussen de gewrichtsooppervlakken inklemmen, wat dan acuut een heftige pijn veroorzaakt. Hierdoor raakt het gewricht beschadigd, waardoor er uiteindelijk eerder een 'gewrichtsslijtage' zal optreden. Het is dus zaak een los stukje bot dat inklemt tijdig operatief te verwijderen voordat deze gewrichtsslijtage optreedt.

Daarnaast treden in de groeisput ook vaak 'gewone' blessures op, zoals:

- Spierverrekking of spierscheur. De kans op deze blessure neemt toe als de coördinatie en lenigheid in de groeisput vermindert, terwijl de spierkracht juist toeneemt. Als er een spierscheur is opgetreden neemt herstel zeker zo'n 6 weken in beslag. Er kan pas weer met (intensief) sporten worden begonnen als de spierlengte en de spierkracht volledig zijn hersteld.
- Wisselende pijnklachten rondom de knieschijf. Deze pijnklachten berusten vaak op een gevoelig kraakbeen achter de knieschijf. Dit kan veroorzaakt worden door een tijdelijk 'minder goed sporen' van de knieschijf door een gebrek aan spierkracht en/of spierlengte van de spieren rondom het kniegewricht en/of door een gebrekkige coördinatie bij de uitvoering van de sportbewegingen.
- Het steeds 'zo maar' door de enkel heengaan. Vaak zijn de banden van het enkelgewricht (nog) goed intact, maar is het vooral het éénbenig evenwicht dat is verstoord. Aanvullende (evenwichts)oefeningen kunnen een hoop ellende voorkomen.

3.4.5 Samenvatting

Een trainer van kinderen moet rekening houden met de tijdelijk verminderde belastbaarheid van kinderen in de groeispurt en extra aandacht geven aan lenigheids-, coördinatie- en (loop-)techniektraining om blessures (zoveel mogelijk) te voorkomen. Als er (toch) sportmedische problemen ontstaan, is de trainer de aangewezen persoon om de atleet/atlete de weg naar een goede sportmedische begeleiding te wijzen en in overleg met deze de training (tijdelijk) aan te passen.

3.5 Protocol Gedrag Atleten

Grondslag is artikel 7 van het Huishoudelijk Reglement:

Art. 1. Samenstelling trainingsgroepen

- 1.1 De commissie onder wiens verantwoordelijkheid een trainingsgroep valt, kan nadere regels vaststellen over de maximale omvang, het niveau en/of het trainingsprogramma van de trainingsgroep.
- 1.2 Een lid kan van deelname aan een specifieke trainingsgroep uitgesloten worden. Uitsluiting van deelname kan geschieden op grond van het niet voldoen aan het niveau van de betreffende trainingsgroep of niet binnen de trainingsgroep passend gedrag door het betreffende lid.
- 1.3 Het besluit tot uitsluiting van deelname wordt genomen door de commissie, onder wiens verantwoordelijkheid de trainingsgroep valt.
- 1.4 Tegen een besluit tot uitsluiting van deelname staat beroep open bij het bestuur.

In de praktijk handelen we als volgt:

- 1x waarschuwen
- 2e x waarschuwen binnen 1 les is naar de kant. Na bezinningperiode gesprek aangaan en weer mee laten doen.
- 3e keer is blijvend naar de kant voor die les. (Nooit naar huis sturen. i.v.m. aansprakelijkheid gedurende het trainingsuur) Na afloop van de les gesprek aangaan.
- Volgende keer weer misdraging dan worden de ouders ingeseind. (mondeling of telefonisch)
- Volgende keer nog geen verbetering, verwijdering voor 2 weken. (mondeling, telefonisch of schriftelijk)
- Nog geen verbetering, (gesprek met de ouders, schorsing en voorwaarden waaronder een jeugdlid weer kan komen)

3.6 Regels voor pupillen

April 2007

3.6.1 Algemeen

- Je bent op tijd voor de training
- Als je een blessure hebt, meld je dit vooraf bij je trainer
- Plassen doen we voor de training begint
- We dragen geen horloges of sieraden
- We hebben geen kauwgom of snoep in de mond, dan kan er ook niets in je keel schieten
- We zetten samen de spullen klaar en we ruimen deze ook weer samen op
- We blijven uit het materiaalhok. We komen daar alleen om onder begeleiding van de trainer spullen te pakken.

3.6.2 Zaalregels

- Als er voor jouw training nog een training bezig is, wachten we in de kleedkamer met de deur gesloten tot het onze tijd is; anders storen we de voorgaande training.
- Draag zaalschoenen; dat zijn schone schoenen die geen zwarte strepen in de zaal maken
- We blijven uit de wandrekken en uit de touwen, dan kun je er ook niet uitvallen
- Na elke oefening gaan we naar de achterlijn (of de bank) voor de volgende oefening

3.6.3 Baanregels

Omdat er 's zomers gelijktijdig pupillen en junioren op de atletiekbaan trainen, en het er dus druk is, hebben we t.a.v. de veiligheid een aantal regels afgesproken:

- We gaan pas de baan op als de trainer daartoe opdracht geeft.
- De pupillen blijven zoveel mogelijk aan de overzijde van de kantine. De junioren daarentegen juist aan de zijde van de kantine.
- We steken NOOIT het grasveld over, ook niet even snel. Een aanvaring met een bal, speer of discus kan het (mogelijk fatale) gevolg zijn! Er zijn pupillen en junioren die het veld overgooien!!
- We laten baan 1 en 2 altijd vrij voor snelle lopers
- We steken NOOIT zomaar de atletiekbaan over, iemand die op de atletiekbaan loopt heeft altijd voorrang!
- Als je op de atletiekbaan harder loopt dan een dribbel, doe je dit altijd in de goede looprichting (tegen de klok in)

3.7 Reglement gebruik krachtruimte

Vastgesteld door bestuur op 11 december 2006

Inleiding

Krachtraining vormt een belangrijk en onmisbaar deel binnen de atletiektraining (bestaande uit conditie, snelheid, kracht, techniek en tactiek). De nu beoogde vorm van krachtraining heeft tot doel de lichamelijke conditie van (jeugd)atleten te versterken teneinde het lichaam optimaal voor te bereiden op de overige, vaak meer intensieve, atletiektrainingen.

Zeker bij de nog groeiende jeugd is krachtraining niet direct gericht op prestatieverhoging. Er wordt met lage gewichten gewerkt en de training wordt afgestemd op de fysieke belastbaarheid van het individuele (jeugd)lid.

1. Dit reglement heeft betrekking op de krachtruimte in het clubhuis van AV Triathlon in Birkhoven.

Voor wie

2. De krachtruimte mag alleen gebruikt worden door leden van de vereniging en mits zij toestemming hebben gekregen van een AVT-trainer, die kennis heeft van krachtraining.
3. De krachtraining is niet aan leeftijd gebonden, maar wordt pas gedaan vanaf de C-juniorenleeftijd. De trainer beoordeelt per individuele atleet of krachtraining past in de lichaamsontwikkeling en de trainingsopbouw van de betreffende atleet ongeacht het niveau van de atleet. Bovendien dient de atleet gemotiveerd met zijn/haar sport bezig zijn.

Door wie

4. De krachtraining vindt altijd plaats onder leiding van een AVT-trainer, die kennis heeft van krachtraining.
5. Er wordt door de trainer gestreefd te trainen met kleine groepjes (8 tot 10 personen), die met een zelfde atletiekonderdeel bezig zijn (sprinter/werpers/springers/ midden- en lange afstand lopers/triatleten).

Wanneer

6. De krachtrainingen vinden plaats tijdens de tijden dat ook andere clubtrainingen vanuit het clubhuis plaatsvinden en de clubhuisbeheerder aanwezig is:
 1. in de wintermaanden: op zaterdag- en zondagmorgen;
 2. in de zomermaanden: op dinsdagavond, zaterdag- en zondagmorgen.

Gebruik

- a. De krachtruimte wordt geopend en gesloten door de aanwezige clubhuisbeheerder.
- b. De krachtruimte mag alleen worden betreden met schone en deugdelijke sportschoenen.
- c. Er mag geen materiaal uit de krachtruimte gehaald worden.
- d. Indien een atleet of trainer materiaal mist of bemerkt dat materiaal niet goed functioneert maakt hij/zij daar melding van bij Richard van Egdom.
- e. Na afloop van de training wordt het materiaal opgeruimd op de daarvoor bestemde plaats
- f. Degene die als laatste van een training de krachtruimte verlaat doet de verlichting uit en draait de luxaflex dicht. (Verwarming wordt geregeld via centrale thermostaat.)

3.8 Jeugdwerkplan Atletiekunie



Atletiekunie



De trainingskaarten zijn geschud
Door: Yprosi
27 maart 2010

3.8.1 Inleiding

WIE IS YPROSI?

- ✘ Yprosi is anagram voor Roy Sip
- ✘ 1992-1994: Studiebeurs tienkamp Amherst College, Massachusetts, USA
- ✘ 1994-1998: CALO Windesheim te Zwolle, docent LO
- ✘ 1999-heden docent LO te Eindhoven, gastdocent Alo Tilburg, ALO Nijmegen, Cios Arnhem, opleidingsdocent Atletiekunie, Trainer meerkamp, later sprint/horden/estafette.

WIE IS YPROSI?

- ✘ Ereljist als trainer:
- ✘ 2005
Brons HSS indoor MB (Anouk Hagen als MC)
Brons Landelijke finale MC competitie
- ✘ 2006
Brons Zweedse estafette MB (Naomi Derks, Anouk Hagen, Kim vd Oetelaar, Marjolein van Geest)
- ✘ 2007
Goud 200m MB (Anouk Hagen)
Goud 4x100m MB (Iris Verweij, Jill Emmerzaal, Naomi Derks, Anouk Hagen)
Zilver 4x200m MB (Iris Verweij, Jill Emmerzaal, Naomi Derks, Anouk Hagen)
Nederlands Junioren Kampioen clubteams
Damesploeg promoveert naar 2e divisie
- ✘ 2008
Brons 200m MA (Naomi Derks)
Brons 200m Vrouwen (Naomi Derks)
Brons polsstok MA (Yvette de Jong)
Zilver 4x100m MA (Iris Verweij, Naomi Derks, Anouk Hagen)
Promotie dames naar 1^e divisie
- ✘ 2009
Brons EK Junioren 4x100m (Anouk)
goud MA en NKS 60m (Anouk Hagen)
zilver MA 100m (Anouk Hagen)
brons MA 60m horden (Anouk Hagen)
Brons NSK HinkStapsprong (Remko Aubert)
Alle leden (15 atleten) van het team hebben minimaal halve finale gehaald in hun leeftijdscategorie of een categorie hoger
Dames Seniorenploeg naar promotie Eredivisie
Brons JB 4x100m (Jeroen Megens, Max Dijkstra, Sebas Mulder, Remco Loeffen)
Brons MB 4x200m (Vera Geenen, Nephel de Bruin, Rens Nijman, Fleur Schellekens)

3.8.2 Ontstaansgeschiedenis Jeugdwerkplan

ONTSTAANSGESCHIEDENIS JEUGDWERKPLAN

- ✘ Enorme groei jeugdleden Nijmegen Atletiek
- ✘ Te weinig jeugdtrainers
- ✘ Te jonge jeugdtrainers
- ✘ Verandert “eisenpakket” leden
- ✘ Te beperkt curriculum
- ✘ Te weinig variatie in trainingsaanbod (wat doen, kopiëren eigen trainingen)
- ✘ Weinig rekening gehouden met “het-kind-zijn”

3.8.3 Hoe te veranderen?

HOE TE VERANDEREN?

- ✘ Visie, missie en doelstellingen duidelijk verwoorden
- ✘ Opstellen curriculum op basis van vaardigheden en kennis, niet op prestatieniveau!
- ✘ Doorlopende leerlijnen
- ✘ Wedstrijd- en trainingsgroepen op basis van interesse
- ✘ Duidelijke profielbeschrijving trainers
- ✘ Verplichting van club voor goede ondersteuning en opleidingsmogelijkheden

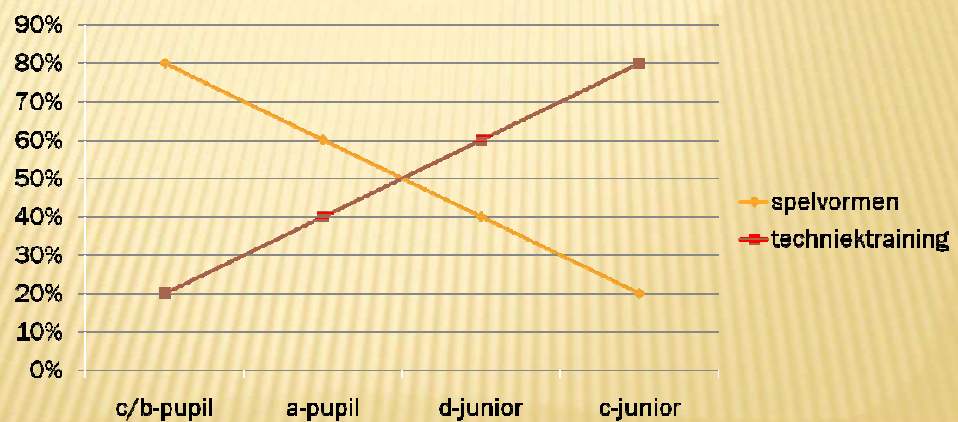
3.8.4 Uitgangspunten

UITGANGSPUNTEN

- ✘ Kind mag een kind zijn
- ✘ Speels-attractief
- ✘ Uitdagend
- ✘ Kind op kind-niveau aanspreken (niet over- of ondervragen: intellectueel, motorisch en sociaal)
- ✘ Werken naar doelstellingen uit curriculum

UITGANGSPUNTEN

Gevarieerd aanbod, aansluitend bij de belevingswereld van het kind.
Gevolg: verschuiving door de loop van de jaren op trainingsinhoud.



UITGANGSPUNTEN

- ✘ Zelfde grafiek geldt ook wijze van leren:
C-pupil: leert door te doen (herhaling)
C-junior: leert veel door feedback te verwerken
- ✘ Kunst is om hetzelfde op 5 verschillende manieren te brengen (variatie) bij jonge kinderen.
- ✘ Ouder kind: kan vaker eenzelfde trainingsvorm aan zonder interesse te verliezen

UITGANGSPUNTEN

- ✘ Doorlopende leerlijnen. Oudere categorie bouwt voort op eerdere categorieën.
- ✘ Vroeg beginnen met atletiek(achtige) onderdelen. Vb: Eerst hindernislopen over sloten (C-pup), dan over hoogtes (A-pup), dan hordenlopen (D-jun)

3.8.5 Resultaat

RESULTAAT

- ✗ Leskaartensysteem (verplicht voor iedere trainer met minder dan 3 jaar ervaring)
- ✗ Betaald trainerscoördinator
- ✗ Aanbod cursussen en bijscholingen in eigen beheer
- ✗ Uniek curriculum (verplicht voor alle trainers)
- ✗ Goed lopende jeugdafdeling

3.8.6 Wat zit er in de leskaarten?

WAT ZIT ER IN DE LESKAARTEN

- ✗ Organisatiebeschrijving Nijmegen Atletiek, met bijbehorende profielen.
- ✗ Compleet curriculum.
- ✗ Een compleet halfjaarlijkse cyclus voor alle leeftijdsgroepen met materiaaloverzicht op achterkant.
- ✗ Thematrainingen per leeftijdsgroep
- ✗ Bijlagen/knipvellen/opdrachten voor verschillende trainingen
- ✗ Overzichtslijsten voor ploegleiders/trainers t.a.v. ver en hoog (aanlooptechniek, afzetbeen)

3.8.7 Werkwijze

WERKWIJZE

- ✘ Begin bij les 1, dan les 2, etc. Alle onderdelen komen in een regelmatige cyclus terug.
- ✘ Iedere training bestaat uit een warming-up, 2 kernen en meestal een eind-opdracht.

3.8.8 Voordelen van leskaarten

VOORDELEN VAN DE LESKAARTEN

- ✘ Jonge trainers hoeven alleen te richten op de groep, want trainingsinhoud ligt al vast.
- ✘ Ouders kunnen (gedeelte) training overnemen.
- ✘ Ploegleiders krijgen benodigde informatie voor bij wedstrijden.
- ✘ Je kunt met meerdere gelijke leeftijdsgroepen naast elkaar trainen vanwege de nummering.

VOORDELEN VAN DE LESKAARTEN

- ✘ Er is de mogelijkheid om van het programma af te wijken.
- ✘ Een gemiste training is niet erg. Alle trainingskaarten komen 2x per seizoen aan bod.

3.8.9 Nadelen van leskaarten

NADELEN VAN DE LESKAARTEN

- ✘ Je moet wel weten wat de verschillende onderdelen inhouden (trainerscursus is meer dan wenselijk)