

Clinic Jeugd- en pupillentrainers 04 november 2017

Zo'n half jaar geleden is er binnen de TC-vergadering(en) diverse malen gesproken over onze (fantastische) jeugd. Veel nieuwe gezichten bij de pupillen, specialisatietrainingen vanaf CD-junioren en de vele medailles en prima uitslagen op diverse individuele wedstrijden, competities en finales!

Maar hoe ga je hier een visie op loslaten, de kwaliteit van de eigen trainers nog meer proberen te verbeteren en dus ook van de trainingen, hoe zet je dit in een goede organisatie neer en wat komt daar bij kijken? Vooral nu met die fantastische nieuwe baan een mooie uitdaging om dit als Technische Commissie in een jeugdtrainersbeleidsplan te zetten. We zijn nu een half jaar verder en hebben niet stilgezeten!

Door het bestuderen van diverse jeugdplannen van andere verenigingen, onderling overleg binnen de TC, contact met Margot Kouwenhoven van de Atletiekunie en gekeken naar onze eigen vereniging is er een eerste concept/beleidsplan voor de jeugd geschreven en ook door de TC, een aantal trainers en de Atletiekunie "bestudeerd". Dit leverde mooie complimenten op maar ook zeker bruikbare feedback. In het beleidsplan staat o.a. beschreven: onze doelstelling en visie, verdeling trainingsgroepen, aanbod voor atleten, inhoud trainingen (technisch deel), regels, organisatie en veiligheid, functieomschrijving trainer SAV (en assistent jeugdtrainers) en ook de leerlijnen vanuit de Atletiekunie.

Na het beleidsplan nog een keer te hebben doorgenomen en waar nodig aangepast tijd om het idee van de eerste opzet te delen met onze eigen trainers en zo het beleidsplan een nog strakker gezicht te geven. Te beginnen bij de basis: onze pupillen-jeugdtrainers.

En **04 november** jl. was het zover: een programma van 10.15-15.00 uur in de bestuurskamer en op de atletiekbaan. Zo'n acht jeugd-pupillentrainers vonden de weg naar de Raadhuislaan! En wat bleek: een mooi, enthousiast koppel dat er echt voor wilde gaan!

Ochtenddeel PowerPoint

Gestart werd er met een PowerPoint presentatie over het doel van deze dag (TRAIN DE TRAINER), informatie over de opzet van het beleidsplan en de inhoud van deze clinic.

Hoofddeel van de dag was kennismaken met de stabiele elementen van de Atletiekunie en hier oefenstof en organisatievormen voor maken en dit met elkaar delen om ons zelf uit te dagen om nog betere, leukere en gevarieerdere trainingen aan te bieden!

Bron atletiekunie:

*Vervolgens wordt gekeken naar de **stabiele elementen** hetgeen een atleet in essentie op basis van de (bio-) mechanische principes moet doen om zo ver, hoog of snel mogelijk te gaan.*

*Met **stabiele elementen** bedoelen we bepaalde elementen uit de techniek die stabiel zouden moeten zijn, deze worden genoemd in de leerlijnen.*

Ochtenddeel Brainstormsessie

We startten met een brainstormsessie. Overall hingen A3 flappen. Per ronde (1 minuut) kort doordraaien en o.a. noteren wat jij weet over de stabiele elementen van de diverse onderdelen, wat een goede trainer is, wat verwachten we van een assistent jeugdtrainer, wat een goede instructie is, wat kenmerken van een doelgroep (in dit geval pupillen) zijn. Vervolgens dit met elkaar delen en komen tot een soort TOP 5 / TOP 3 waarvan we kunnen zeggen: hier conformeren we ons aan, dit

delen we met elkaar, dit laten we allemaal op een goede manier terugkomen in de trainingen. Maar hoe dan?

Na een heerlijke lunch (verzorgd door twee leerlingen van het Martinuscollege die later de kant op willen van de catering (Donna Fay en Sarahly nogmaals dank!) het middagdeel:

Middagdeel Loopspel

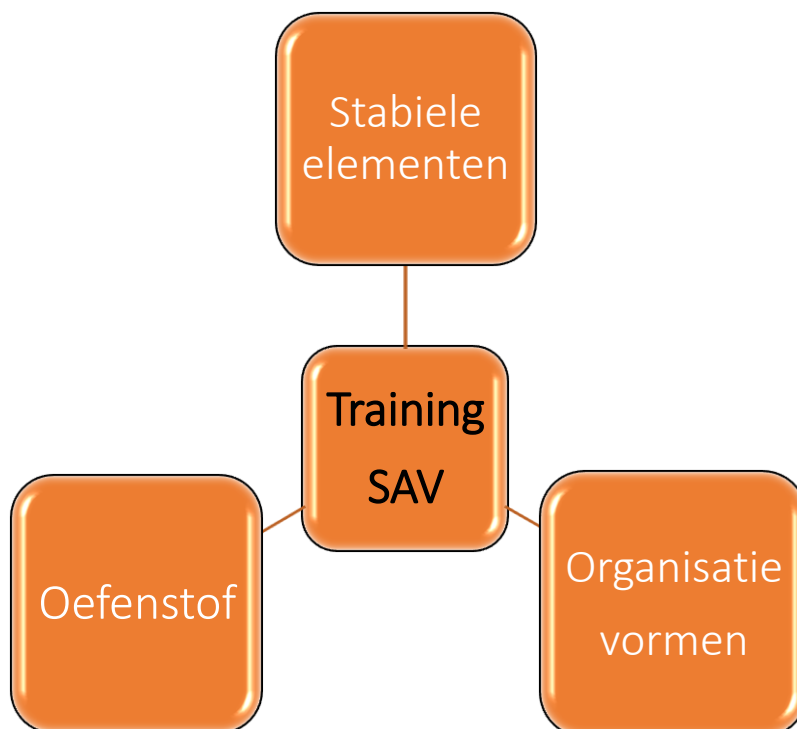
Diverse pionnen op baan met genummerde vragen. Ieder een eigen kennis en bagagedrager mee en op zoek naar allerlei praktische vragen op het gebied van training geven. Wat vind je van hoe zou je waar let je op bij etc. etc. De diverse koffers werden driftig volgeschreven en antwoorden werden met elkaar gedeeld.

Middagdeel stabiele elementen

Elke trainer kreeg een "casus": zet een goede organisatie neer voor de leerlijn (bijvoorbeeld verspringen en doe een aantal oefeningen voor, kijken naar jouw organisatievorm, mogelijkheden tot differentiatie en ook opbouw van de oefeningen (methodiek).

Elke trainer gaf om de beurt uitleg, liet andere trainers de oefeningen ervaren en kreeg feedback (tips en tops) van één van de trainers die meeschreef op een whiteboard.

Constant herhalen van de driehoek: minimale basis voor een goede (pupillen)training:



Na afloop even alles opruimen en de dag doornemen met elkaar. We hebben samen nog een aantal leuke trainingen beschreven op papier en deze zullen worden uitgewerkt in een (al reeds) bestaande map: "train de trainer" waarin diverse trainingen in de vorm van instructiekaarten zijn ontwikkeld om voor elk onderdeel trainingen op papier aan te bieden waarbij constant een stabiel element benadrukt kan worden. Ook ruim 40 leuke inleidende spelvormen om een training met constante afwisseling en uitdaging voor de jeugd op te starten. Alle top 5 en top 3 antwoorden worden ook nog verzameld en meegegeven.

Alle instructiekaarten zullen worden gedeeld met de trainers en een map met kaarten zal in de nieuwe berging worden opgehangen als achtervanger of tijdens een training uit te kunnen putten voor de liefhebber.

Trainers dank en hulde dat jullie de vrije zaterdag wilden opofferen om deel te nemen aan onze clinic. Het smaakt wat mij betreft naar meer.

Vanuit trainers in Groningen is er interesse en ook zal deze clinic met de Atletiekunie worden geëvalueerd (zij ondersteunen ons graag). Wie weet wat voor moois hier weer uit voort gaat vloeien.

En dat koffertje

Zie ook de collega om een indruk te krijgen van deze dag.

Namens de TC van SAV
Ed Haakman