



**GAC**  
**wedstrijdatletiek**  
**technisch beleid**

**versie juni 2019**

## **INLEIDING**

GAC wedstrijdathletiek omvat alle leden met een wedstrijdlicentie. Alle GAC pupillen en junioren hebben een wedstrijdlicentie. Vanaf seniorenleeftijd kent GAC leden zonder wedstrijdlicentie, dit zijn merendeels loopsporters.

Of je als club naar buiten toe de focus legt op topsport (diepte) of je legt de focus op gezellig samen sporten (breedte), de top kan niet zonder de basis en de basis kan niet zonder de top. GAC wedstrijdathletiek realiseert zich dat en heeft de ambitie om zowel in de diepte als de breedte een kwalitatief hoogstaand en divers trainingsaanbod te bieden aan de diverse trainingsgroepen.

Om e.e.a. te realiseren en te borgen is de organisatie van GAC wedstrijdathletiek volop in beweging. Binnen de GAC is de Wedstrijd Atletiek Commissie (WAC) verantwoordelijk voor de organisatiestructuur en inrichting van GAC wedstrijdathletiek en het opstellen en borgen van heldere technische kaders voor de wedstrijdathletiek. E.e.a. is verwerkt in dit technisch beleidsplan .

## **INHOUDSOPGAVE**

<b>INLEIDING</b>	<b>2</b>
<b>INHOUDSOPGAVE</b>	<b>3</b>
<b>ALGEMEEN</b>	<b>4</b>
<b>PUPILLEN</b>	
• Algemene kenmerken	<b>6</b>
• Trainingsgroepen	<b>6</b>
• Ledenbestand en instroomprocedure	<b>6</b>
• Trainers	<b>6</b>
• Trainingsomvang en inhoud	<b>7</b>
• Wedstrijden	<b>7</b>
• Specialisatie en selectie	<b>8</b>
• Prestaties	<b>9</b>
<b>JUNIOREN</b>	
• Algemene kenmerken	<b>10</b>
• Trainingsgroepen	<b>10</b>
• Ledenbestand en instroomprocedure	<b>11</b>
• Trainers	<b>11</b>
• Trainingsomvang en inhoud	<b>11</b>
• Wedstrijden	<b>12</b>
• Specialisatie en selectie	<b>12</b>
• Prestaties	<b>13</b>
<b>NEO SENIOREN, SENIOREN EN MASTERS</b>	
• Algemene kenmerken	<b>14</b>
• Trainingsgroepen	<b>14</b>
• Ledenbestand en instroomprocedure	<b>14</b>
• Trainers	<b>14</b>
• Trainingsomvang en inhoud	<b>14</b>
• Wedstrijden	<b>15</b>
• Specialisatie en selectie	<b>15</b>
• Prestaties	<b>15</b>
<b>A ATLETIEK</b>	
• Algemene kenmerken	<b>17</b>
• Trainingsgroepen	<b>17</b>
• Ledenbestand en instroomprocedure	<b>17</b>
• Trainers	<b>17</b>
• Trainingsomvang en inhoud	<b>17</b>
• Wedstrijden	<b>17</b>
• Specialisatie en selectie	<b>17</b>
• Prestaties	<b>17</b>

## **ALGEMEEN**

Atletiek wordt wel 'de moeder der sporten' genoemd omdat het de menselijke basisbewegingen omvat: lopen, springen en werpen in allerlei uitvoeringen. Omdat wedstrijdathletiek een enorm breed scala van onderdelen kent, zit er voor ieder individu wel iets van zijn/haar gading bij.

Ieder atletiekonderdeel heeft elementen van uithoudingsvermogen, kracht/snelheid en coördinatie in zich besloten. Ieder wedstrijdonderdeel kent daarbinnen eigen accenten. Bijvoorbeeld de sprint kent een sterke focus op kracht/snelheid, waar bij de marathon het accent grotendeels ligt op uithoudingsvermogen. Bij werponderdelen ligt het accent vooral op een mix van coördinatie en kracht/snelheid.

Naast vooral veel plezier hebben in (wedstrijd-)athletiek vindt GAC wedstrijdathletiek het belangrijk dat atleten hun prestatie-motivatie halen uit het verbeteren van zichzelf. Dat kan gerealiseerd worden door atleten aan zoveel mogelijk wedstrijden te laten meedoen, waar de geleverde prestaties nauwkeurig gemeten, geregistreerd en vastgelegd worden.

Binnen atletiek worden de prestaties grotendeels individueel gerealiseerd, je kan als atleet je eigen individuele weg gaan. Toch is atletiek ook een teamsport, bij GAC wordt er in groepen getraind en bij competitiewedstrijden worden de prestaties per team beoordeeld.

Voor de meeste atleten geldt dat sporten in groepen met gelijkgestemden als leuker en prikkelender wordt ervaren dan alleen maar op jezelf bezig zijn. Atleten binden zich hierbij niet aan GAC, maar aan de trainingsgroepsleden en/of de trainer. GAC wedstrijdathletiek biedt atleten een palet van individueel zo optimaal mogelijk passende trainingsgroepen. De trainingsgroepen worden zo homogeen mogelijk ingericht op basis van sociale relevantie, onderdeelinteresse en motivatie/talent.

Wedstrijdsuccessen worden in principe gerealiseerd met atleten van eigen kweek. GAC wedstrijdathletiek zal nooit en te nimmer atleten werven of behouden door een financiële vergoeding te bieden. Passend én kwalitatief hoogstaand trainingsaanbod voor wedstrijdathleten is dé sleutel om atleten te behouden voor GAC en prestatief op het gewenste niveau te acteren.

GAC heeft meer dan 100 (!) actieve trainers binnen de wedstrijdathletiek. Dit zijn hoofdzakelijk vrijwilligers uit eigen kweek, atleten (C-junioren en ouder) en ouders van atleten, versterkt met enkele contracttrainers.

GAC wedstrijdathletiektrainers worden op de volgende kwaliteiten geselecteerd en beoordeeld:

- atletiek-technische kennis en vaardigheden
- sociale kennis en vaardigheden
- organisatorische kennis en vaardigheden

Voor de ontwikkeling en bijhouden van kennis en vaardigheden zijn er regelmatig bijscholingsmomenten en natuurlijk de eigen trainingen van een atleet-trainer. Omgang met de trainingsgroep en organisatie wordt in de praktijk geschoold en begeleid door ervaren hoofdtrainers en coördinatoren.

De huidige faciliteiten en materialen zijn bij GAC van prima kwaliteit. Er is veel oefenmateriaal voorhanden en de accommodatie is goedgekeurd voor het organiseren van internationale wedstrijden. Voor optimaal trainen en presteren zijn er medio 2019 nog wel wat wensen:

- uitbreiding indoor trainings- en wedstrijdvoorzieningen
- uitbreiding krachtruimte
- extra (oefen-)werpplekken
- uitbreiding springvoorzieningen: ver, HSS en pols

GAC wil atleten een veilige sportomgeving bieden. In ons gedrags- & veiligheidsprotocol is dit in detail uitgewerkt. Technisch gezien staan veiligheid en blessurepreventie hoog op de aandachts- en prioriteitenlijst van iedere GAC wedstrijdathletiektrainer.

Een optimale organisatie en structuur speelt in op de levensfase, fysieke groei en (wijzigingen in) sociaal kader en maatschappelijke positie van een wedstrijdathleet. Voor de volgende clusters wedstrijdathleten wordt het (trainings-)technisch beleidsplan in de volgende hoofdstukken verder uitgewerkt:

- Pupillen
- Junioren
- (Neo-) Senioren en masters
- A atleten

## **PUPILLEN**

### **Algemene kenmerken**

- Zeer vitaal en energiek, zijn er altijd klaar voor
- Leergierig, in voor allerlei prikkels
- Altijd bereid zich te meten met anderen d.m.v. wedstrijdjes en spelletjes
- Zeer gevoelig voor waardering en kritiek
- Korte concentratieboog, lengte neemt wel toe met leeftijd
- Voor jonge pupillen is "ikke" het belangrijkste, ze moeten nog echt leren leven met regels in een trainingsgroep. Met het ouder worden, worden pupillen meer een sociale groep en gevoeliger voor wat anderen van ze vinden

### **Trainingsgroepen**

Pupillen worden –conform indeling Atletiekunie- ingedeeld naar geboortjaar en geslacht.

GAC kent op dit moment de volgende tien pupillentrainingsgroepen:

- Jongens en Meisjes pupillen E	5-6 jr
- Jongens en Meisjes pupillen D	6-7 jr
- Meisjes pupillen C	7-8 jr
- Jongens pupillen C	7-8 jr
- Meisjes pupillen B	8-9 jr
- Jongens pupillen B	8-9 jr
- Meisjes pupillen A 1 <sup>e</sup> jaars	9-10 jr
- Jongens pupillen A 1 <sup>e</sup> jaars	9-10 jr
- Meisjes pupillen A 2 <sup>e</sup> jaars	10-11 jr
- Jongens pupillen A 2 <sup>e</sup> jaars	10-11 jr

### **Ledenbestand en instroomprocedure**

Om de kwaliteit van het aanbod en de veiligheid tijdens trainingen te bewaken hanteren we bij de pupillen een maximaal aantal trainingsgroepen (de huidige tien groepen) en een maximum van 25 atleten per trainingsgroep. In geval van meer interesse worden inschrijvingen op een wachtlijst geplaatst en door GAC entreebegeleiding uitgenodigd voor 4 gratis proeftrainingen wanneer plaats vrijkomt.

Bij de jaarlijkse start van het nieuwe atletiekjaar in oktober starten er ruim 50 nieuwe atleten die op de wachtlijst staan. Op hetzelfde moment stromen alle A2 pupillen door naar de junioren. Iedere trainingsgroep kent een jaarlijks gemiddelde uitstroom van circa 3-4 atleten. Dit wordt bij pupillen ondervangen door instroom van atleten die op de wachtlijst staan.

Ondanks een relatief klein en vergrijzend verzorgingsgebied heeft GAC met een stabiele groep van rond de 230 pupillen alweer ruim een decennium één van de grootste pupillenafdelingen binnen de Nederlandse atletiek.

### **Trainers**

Per trainingsgroep staan per trainingsmoment in principe vier trainers opgesteld. Één hoofdtrainer, verantwoordelijk voor de technische lijn en communicatie met de atleten en ouders, die ondersteund wordt door drie (assistent-) trainers. Dit is een mix van ouders (van atleten) en GAC junioren. Met ruim 50 vrijwilligers heeft GAC een fantastisch enthousiaste groep pupillentrainers.

Een verhouding van één trainer op zes atleten staat garant voor kwaliteit: veel persoonlijke aandacht voor atleten en de mogelijkheid tot het splitsen van de groep tijdens de trainingen om te variëren en te differentiëren in oefenstof.

De hoofdtrainer communiceert met de ouders, stelt de trainingsinhoud vast en begeleidt zijn/haar trainersteam. Hoofdtrainers acteren over het algemeen op Atletiekunie

opleidingsniveau 3. Het niveau van de overige trainers varieert van beginners zonder atletiekkennis en –achtergrond tot ervaren rotten in het trainersvak.

### **Trainingsomvang en inhoud**

E en D pupillen trainen één keer 1,5 uur per week. A, B en C pupillen trainen twee keer 1,5 uur per week. Er wordt het hele jaar doorgetraind, m.u.v. feestdagen, alle officiële schoolvakanties van regio Noord en centraal geplande wedstrijden en activiteiten op trainingsdagen.

Ieder atletiekonderdeel heeft elementen van kracht/snelheid, coördinatie en uithoudingsvermogen in zich besloten en kent daarbinnen een eigen accent. Bij pupillentrainingen zal het accent voornamelijk liggen op snelheid en coördinatie, minder op kracht en uithoudingsvermogen. Alle onderdelen worden in combinaties van spelvormen en techniektrainingen aangeboden.

Wegens de goedgevulde trainingslocatie krijgt iedere trainingsgroep middels een baan- & materiaalindeling voor iedere training eigen oefenmateriaal en plaats voor een loop-, spring- en werponderdeel toegewezen.

Onder het motto "jong geleerd is oud gedaan" wordt vanaf E pupillen geoefend op alle voor A pupillen officiële wedstrijdonderdelen: sprint (met startblok), estafette, lange afstand en crossen, verspringen, hoogspringen, kogelstoten en vortex werpen. Daar bovenop heeft GAC als trainings- én wedstrijdonderdelen de 60 meter horden, hink-stap-sprong (uit stand) en discuswerpen toegevoegd.

Van jongs af aan wordt er geoefend met complexe technieken op de diverse onderdelen. Denk hierbij aan sprint vanuit startblok, boven-onder en links-rechts wissel bij estafette, floppen bij hoogspringen, etc. Op een speelse manier en met veel verschillende en afwisselende oefenvormen wordt de volledige uitvoering aangeleerd. Naarmate de leeftijd toeneemt, wordt de coördinatie beter en kan de uitvoering middels meer technische deeloefeningen verbeterd worden. Niet eenvoudig en makkelijk voor de atleten, maar wel uitdagend, spannend én echte wedstrijdathletiek!

Veiligheidsgevoelige onderdelen als speerwerpen, kogelslingeren en polshoog/-ver worden geïntroduceerd vanaf A pupillenleeftijd, maar uitsluitend dan als de benodigde kennis en kunde bij de trainers aanwezig is én de baansituatie en groepsdynamiek het toelaat.

Het leren lopen op spikes kan vanuit technisch oogpunt eigenlijk niet vroeg genoeg beginnen. Hoe jonger echter de atleet, hoe eerder deze "vergeet" dat hij/zij spikes draagt, waarmee de kans dat een atleet zichzelf of iemand uit de directe omgeving verwond groot is. Alles bij elkaar hanteert GAC het volgende beleid:

- B pupillen en jonger dragen in principe geen spikes tijdens trainingen, tenzij toegestaan door de trainer.
- A pupillen mogen allround spikes dragen tijdens trainingen

### **Wedstrijden**

Wedstrijden zijn spannend, daardoor leuk en uitdagend en een natuurlijk essentieel onderdeel van wedstrijdatletiek.

Voor pupillen bestaat het officiële wedstrijdprogramma uit:

- 3 tot 4 competitiewedstrijden baan met 4-5 atletiekonderdelen in de lente/zomer
- 3 door GAC zelf georganiseerde meerkampen: trainingswedstrijd in het voorjaar, Arena Games sprint 2-kamp en clubkampioenschap in het najaar
- 2 onderdelenwedstrijden: horden, estafette
- 3 tot 4 competitiewedstrijden cross in de herfst/winter
- Clubkampioenschap cross

Deelname aan deze wedstrijden is gewenst, maar niet verplicht.

Hiernaast staat het atleten vrij zich in te schrijven op één van de vele wedstrijden die hiernaast door andere verenigingen georganiseerd worden. Initiatief en organisatie ligt hierbij bij de individuele atleet/ouders.

Vanwege het veelzijdige karakter wordt er binnen atletiek t.o.v. andere sporten relatief veel getraind en is het wedstrijdprogramma waar atleten/trainingsgroepen met elkaar aan deelnemen beperkt.

Bij GAC stellen we: "Hoe meer wedstrijden, hoe beter"! Daartoe heeft GAC een uniek laagdrempelig aanvullend wedstrijdprogramma ontwikkeld: de PRikkeldraadcompetitie. Dit is een meerkamp over negen onderdelen die een heel atletiekjaar duurt en onderdeelwedstrijden bevat die tijdens trainingen uitgevoerd worden: sprint, lange afstand, 60 meter horden, verspringen, hoogspringen, hink-stap-sprong uit stand, kogelstoten, vortexwerpen en discuswerpen. Dankzij de PRikkeldraadcompetitie doet een gemiddelde GAC pupil toch bijna iedere week een wedstrijd.

Tijdens wedstrijden brengen atleten de trainingslessen in praktijk, leren ze zichzelf te motiveren en bouwen ze zelfvertrouwen op. Winnen van anderen is leuk, maar niet voor iedereen weggelegd. Winnen van zichzelf kan wél iedereen, pupillen worden nu eenmaal steeds groter, sterker, sneller en slimmer. Dit is de meest positieve en krachtige motivatie voor atleten.

Ter ondersteuning heeft GAC voor pupillen een beloningssysteem ontwikkeld. Iedere pupil ontvangt een PRikkelkaart waarop persoonlijke records (PR's) bijgehouden worden. Voor ieder PR ontvangt een pupil een PR sticker. Bij het behalen van 10, 15 of 20 PR's ontvangt een pupil respectievelijk een bronzen, zilveren of gouden medaille.

Dit beloningssysteem zorgt ervoor dat atleten én trainers structureel gericht zijn op het zichzelf verbeteren en dat niet alleen de toppers, maar iedere atleet uit de trainingsgroep regelmatig geprezen, beloond en daarmee positief gemotiveerd wordt.

### ***Specialisatie en selectie***

Bij GAC vinden we het belangrijk dat pupillen zich atletiek breed ontwikkelen: kracht/snelheid én coördinatie én uithoudingsvermogen. Specialisatie op atletiekonderdelen met een sterke focus op uithoudingsvermogen (afstand lopen) en kracht (werpen, polshoog) wordt niet gefaciliteerd. De hiervoor benodigde kennis, kunde én faciliteiten om dit aan onze grote groepen pupillen aan te bieden ontbreken helaas.

Pupillen worden niet naar prestatieniveau in trainingsgroepen ingedeeld. Ervaring heeft geleerd dat de meeste pupillen het trainen binnen de hun vertrouwde trainingsgroep met de hun bekende maatjes prefereren.

Natuurlijk zijn er individuele verschillen in talenten en prestatieniveaus. Door het splitsen van de trainingsgroep tijdens trainingen en het aanbieden van gedifferentieerde oefenstof waar mogelijk, komt een ieder toch zoveel mogelijk aan zijn/haar trekken.

Tijdens de bostrainingen in het crosseizoen wordt gedifferentieerd getraind. Focus op inhoud en uithoudingsvermogen voor getalenteerde en gemotiveerde atleten en minder intensieve, meer spelgerichte trainingen voor de overige atleten.

Daarnaast is er voor A pupillen de mogelijkheid -tegen extra betaling- tot het wekelijks volgen van een 3<sup>e</sup> aanvullende techniektraining. Tevens zijn er GAC trainers die op verzoek personal trainingen verzorgen.





***Prestaties***

GAC pupillen halen alweer jarenlang zo'n 15 PR's per atleet per jaar, een prima indicator van positieve individuele groei en ontwikkeling als atleet. Ook worden er regelmatig clubrecords en beste prestaties aangescherpt.

Voor pupillen worden er geen nationale wedstrijden georganiseerd en er worden ook geen nationale prestatie-jaarranglijsten per wedstrijdonderdeel bijgehouden. Wat we wel weten is dat alweer een jaar of 10 vrijwel alle GAC pupillencategorieën zich als team voor de finale van de regiocompetitie plaatsen (beste 6 teams van 5 atleten uit Noord-Holland, Utrecht en Flevoland). Daarbij wordt door GAC teams regelmatig het podium behaald.

## **JUNIOREN**

### **Algemene kenmerken**

- Veel grote veranderingen op fysiek, geestelijk en maatschappelijk vlak
- Sociale interactie: de rol in de groep is belangrijk, puberteit slaat toe, het zich waar willen maken treedt op, vergelijken met anderen wordt belangrijker. Junioren zijn vaak onzeker tegenover leeftijdgenoten. Zijn veel met zichzelf bezig en met het zoeken naar een plekje binnen de groep.
- Junioren tonen steeds meer volwassen gedrag naarmate ze ouder worden, maar hebben toch (veel) begeleiding nodig. Ze zetten zich af tegen ouder en wellicht de trainer.
- Ouders verdwijnen langzaam maar zeker naar de achtergrond, overleg en communicatie vindt steeds meer direct tussen trainer en atleet plaats.
- De overstap naar de middelbare school bij jonge junioren en de overstap naar studie/werk bij oudere junioren zijn dé momenten waarop veel atleten een bewuste keuze maken tussen atletiek en andere activiteiten.
- Bewegen gericht dan bij pupillen, trainingen liggen steeds meer in de sfeer van oefenen. Leren makkelijker bewegingen aan, de deelbewegingen vallen in elkaar.
- Gaan zich meer interesseren voor specifieke atletiekonderdelen, specialisatie komt om de hoek kijken
- Oudere junioren raken (bijna) uitgegroeid, zodat het lichaam meer belasting aankan

### **Trainingsgroepen**

Er is de afgelopen jaren veel organisatorisch geëxperimenteerd met juniorengroepen. Al deze ervaringen hebben geleid tot de volgende groepsstructuur.

#### ALLROUND

- |          |   |
|----------|---|
| a) Basis | 2 trainingen per week<br>focus/accent varieert per trainingsgroep/trainer   |
| b) plus  | 3 of meer trainingen per week<br>trainings- en wedstrijddeelname stimulatie<br>focus/accent: competitieonderdelen |

#### SPECIALISATIE

- |                  |  |
|------------------|--|
| a) MiLa selectie | 3 of meer trainingen per week<br>capaciteit & selectiecriteria per groep: TBD<br>trainings- en wedstrijddeelname stimulatie<br>focus/accent: 600 meter en verder |
| b) Team Arena    | 3 of meer trainingen per week<br>capaciteit & selectiecriteria per groep: TBD<br>trainings- en wedstrijddeelname stimulatie<br>focus/accent: TBD                 |
| c) werpen        | 3 of meer trainingen per week<br>capaciteit & selectiecriteria per groep: TBD<br>trainings- en wedstrijddeelname stimulatie<br>focus/accent: kogelslingeren      |
| d) BICZ          | capaciteit & selectiecriteria per groep: TBD<br>trainings- en wedstrijddeelname stimulatie<br>focus/accent: competitieonderdelen                                 |

De vermelde accenten zijn geen structureel vast gegeven. Op basis van ledenontwikkelingen en beschikbaarheid van kennis, kunde en capaciteit worden waar nodig trainingsgroepen toegevoegd, beëindigd of gewijzigd.

### ***Ledenbestand en instroomprocedure***

Om de kwaliteit van het aanbod en de veiligheid tijdens trainingen te bewaken, proberen we het aantal atleten per individuele trainer tot maximaal 12 atleten te beperken.

Bij de jaarlijkse groepswissel in oktober stromen er circa 50 A pupillen door naar de junioren. Voor junioren is er -op dit moment- geen wachtlijst. Een geïnteresseerde atleet meldt zich aan bij de coördinator die een passende trainingsgroep zoekt, of bij de trainer als er al een passende trainingsgroep in beeld is. Na een aantal proeftrainingen moet de betreffende atleet zich via de website inschrijven als lid.

V.w.b. de allround trainingsgroepen mogen atleten zelf kiezen voor de meest passende trainer, trainingsgroep en/of accent. De keuze voor één van de andere trainingsgroepen hangt af van de groepsspecifieke capaciteit & selectiecriteria.

Wisselen van trainingsgroep is mogelijk bij de jaarlijkse groepswissel én tussentijds, maar uitsluitend in overleg met en na akkoord van de huidige en nieuwe (hoofd-)trainers en/of coördinatoren.

Dankzij deze structuur weet GAC junioren steeds beter aan zich te binden. Alles bij elkaar heeft GAC met bijna 280 junioren één van de grootste juniorenafdelingen binnen de Nederlandse atletiek.

### ***Trainers***

Ook bij junioren werkt GAC voornamelijk met trainers uit eigen kweek. Enkele ouder-trainers stromen door naar de junioren en atleten-trainers die als C junior bij de pupillen begonnen zijn met training geven, zijn na een paar jaar vaak uitstekend inzetbaar als juniorentrainer. Ze hebben didactische ervaring verworven, hebben affiniteit met de leeftijdsgroep en worden zelf technisch bijgeschoold door hun eigen groepstrainer(s). Voor de junioren trainingsgroepen zijn er op dit moment circa 40 trainers actief.

De meeste junioren trainingsgroepen kennen één trainer die een groep van maximaal 12 atleten zelfstandig begeleidt. Zijn er meer trainers, dan kan de groep qua omvang doorgroeien. Bovengenoemde trainer-atleet verhouding en een door de trainer zelf gekozen trainingsaccent staan garant voor kwaliteit en veel persoonlijke aandacht.

Trainers worden geacht voldoende kennis en ervaring te hebben binnen de doelgroep om de gemotiveerde, getalenteerde en nieuwsgierige atleten te faciliteren. Men acteert minimaal op Atletiekunie opleidingsniveau 3 of hoger.

### ***Trainingsomvang en inhoud***

Er wordt bij junioren het hele jaar doorgetraind, m.u.v. feestdagen, 4 weken zomervakantie (naar eigen inzicht/planning trainer) en de kerstvakantie.

Basis allroundgroepen trainen twee keer 1,5 uur per week. De overige trainingsgroepen drie of zelfs meer keer. Hierdoor wordt sneller, intensiever en dieper op de materie ingegaan.

Doelstelling van alle trainingen blijft vooral plezier hebben in wedstrijdathletiek en daarbinnen het verder bekwamen op kracht/snelheid, coördinatie en uithoudingsvermogen i.r.t. het onderdelenaccent van de gekozen trainingsgroep.

Om zo goed mogelijke prestaties te leveren wordt -bewust of onbewust- de grenzen van fysieke belasting opgezocht. Atleten kennen in hun juniorenperiode groeispurten waardoor atleten fysiek relatief kwetsbaar zijn. Aandacht voor doseren, periodisering en blessurepreventie zijn hierbij essentieel.

Vanaf C junioren kennisgemaakt met belastende krachttraining, omvang en belasting worden opgevoerd naarmate atleten ouder worden.

Vanaf junioren worden atleten geacht minimaal over een paar allround spikes te beschikken tijdens trainingen en wedstrijden. Deze zijn nodig om de onderdelen in alle omstandigheden veilig te kunnen uitoefenen.

### **Wedstrijden**

Het basis wedstrijdprogramma voor junioren ziet er als volgt uit:

- 3 tot 4 competitiewedstrijden baan met 1-3 onderdelen in de lente/zomer
- clubkampioenschap
- Nederlands Kampioenschap (officieel vanaf B junioren, officieus voor C en D junioren) indoor, outdoor en cross
- 3 tot 4 competitiewedstrijden cross in de herfst/winter
- Clubkampioenschap cross

Het staat het atleten vrij zich in te schrijven op één van de vele wedstrijden die door andere verenigingen georganiseerd worden. Initiatief en organisatie ligt hierbij bij de atleet en/of trainer.

Veel junioren hebben de neiging om minder wedstrijden te gaan doen dan toen ze pupil waren: vervoer wordt lastiger te regelen nu ouders een minder belangrijke rol gaan spelen, pubers willen niet opvallen in een groep, blessuregevoeligheid wordt groter, etc. Toch geldt ook voor junioren: hoe meer wedstrijden, hoe beter de ontwikkeling gevolgd kan worden en hoe meer binding er zal zijn met de trainingsarbeid.

Om de deelnamedrempel te verlagen en de omvang wedstrijddeelname zo hoog mogelijk te krijgen, heeft GAC twee unieke wedstrijdformats voor junioren ontwikkeld:

1) GAC Onderdelen Wedstrijden: een wedstrijdcyclus voor junioren/senioren/masters op eigen baan. Per wedstrijd is er een onderdelenaccent: sprint, horden, werpen of springen. Atleten van andere verenigingen zijn welkom.

2) Gooise Thuis Wedstrijden: tijdens trainingsmomenten van de allround trainingsgroepen worden regelmatig onderdeelwedstrijden georganiseerd. Deelname naar eigen keuze door atleten vanuit alle op dat moment aanwezige trainingsgroepen.

### **Specialisatie en selectie**

Vanaf D junioren kunnen atleten voor diverse onderdeelaccenten kiezen of uitgenodigd worden. Het aantal keuzemogelijkheden hangt nauw samen met de capaciteit van de trainingsgroepen en de kennis en kunde van beschikbare trainers.

Als GAC atleet kan je je voorkeur uitspreken voor een bepaalde trainingsgroep. Op basis van talent en motivatie kan je gevraagd (maar ook geweigerd) worden voor één van de specialisatiegroepen.

Bij teamsporten worden de grootste talenten samengevoegd in een selectiegroep. Omdat atletiek grotendeels een individuele sport is met heel veel verschillende wedstrijdonderdelen is dit niet effectief. Onze toppers zijn verspreid over alle mogelijke trainingsgroepen. Zij komen

wel samen uit voor het eerste competitieteam per leeftijdscategorie: meisjes of jongens A, B, C of D junioren.

**Prestaties => UPDATE 2018-2019 NODIG**

Prestatief heeft GAC voor junioren en ouder zich het volgende ten doel gesteld:

- competitieploegen van alle categorieën maken deel uit van top 10% van NL
- Realisatie individuele performancetargets van wedstrijdathleten

De prestaties worden op de volgende manieren gemonitord:

1) Competitieperformance categorieteams **2017**

	GAC jongens	# deelnemers	top 10%
<b>D junioren</b>	5e	208	ja
<b>C junioren</b>	4e	162	ja
<b>B junioren</b>	10e	96	ja
<b>A junioren</b>	--	52	--

	GAC meisjes	# deelnemers	top 10%
	16e	205	ja
	14e	186	ja
	14e	96	nee
	--	40	--

In 2016 is de doelstelling om een plek in de top 10% te halen door bijna alle deelnemende GAC juniorenteams (ruimschoots) gehaald. Bij de A junioren waren er geen ploegen opgesteld omdat één van de twee kwalificatiewedstrijden samenviel met een trainingskamp in het buitenland.

2) Vermeldingen in Nationale outdoor jaarranglijsten **2017**

	junioren	
	# prestaties	# atleten
2011	74	33
2012	72	26
2013	70	27
2014	61	28
2015	73	27
2016	89	36

2016 was een absoluut topjaar, met zoveel junioren en zoveel vermeldingen in de ranglijsten.

3) Datering clubrecords

	voor 2005	2005 - 2010	2011 - 2016
<b>D junioren</b>	13	16	28
<b>C junioren</b>	16	18	23
<b>B junioren</b>	26	14	12
<b>A junioren</b>	29	16	8
<b>totaal</b>	84	64	71

Er zijn de laatste jaren veel clubrecords verbeterd bij GAC junioren, dit komt grotendeels op het conto van C en D junioren.

## **NEO-SENIOREN, SENIOREN & MASTERS**

### ***Algemene kenmerken***

- Kiezen bewust voor wedstrijdathletiek en voor GAC , zijn blijvers
- Zijn uitgegroeid, wat dosering van intensiteit vergemakkelijkt
- Met het stijgen van de leeftijd neemt de blessuregevoeligheid toe

### ***Trainingsgroepen***

De bij de junioren gekozen structuur van allround- en specialisatie-trainingsgroepen geldt ook voor neo-senioren, senioren en masters.

### ***Ledenbestand en instroomprocedure***

De groep (neo-)senioren is binnen GAC wedstrijdathletiek relatief klein met 40 tot 60 atleten. Middels initiatieven als de allround AB junioren groep en de BICZ specialisatiegroep wordt getracht het verloop onder deze leeftijdsgroep te reduceren.

Verder kent GAC een vrij stabiele en zeer actieve mastergroep (35 jaar en ouder) van circa 75 atleten.

Instroom: een geïnteresseerde atleet meldt zich aan bij de trainer van een passende trainingsgroep of de coördinator. Na een aantal proeftrainingen moet de betreffende atleet zich via de website inschrijven als lid.

### ***Trainers***

Net als de atleten zelf zijn trainers voor de oudere leeftijdsgroepen over het algemeen ervaren rotten. Er zijn op dit moment 10 trainers actief binnen deze trainingsgroepen.

Omdat de atleten meer zelfstandig kunnen trainen, kan de trainingsgroep wat groter zijn dan bij junioren, één trainer op 15-20 atleten.

Hoofdtrainers acteren minimaal op niveau 3 of hoger.

### ***Trainingsomvang en inhoud***

Er wordt het hele jaar doorgetraind, m.u.v. feestdagen, 4 weken zomervakantie (naar eigen inzicht/planning trainer) en de kerstvakantie.

Basisgroepen trainen twee keer 1,5 uur per week. De overige trainingsgroepen trainen drie keer per week of zelfs meer. Hierdoor wordt sneller, intensiever en dieper op de materie ingegaan.

Ook bij senioren en ouder is het de doelstelling om atleten te bekwamen op kracht/snelheid, coördinatie en uithoudingsvermogen i.r.t. het accent van de gekozen trainingsgroep.

Hoe ouder en meer ervaren de atleten, hoe zelfstandiger ze kunnen trainen. Een goed individueel trainings- en wedstrijdschema en een controlerend/corrigerend/stimulerend oog van de trainer/coach werkt over het algemeen prima. Hoe verder gevorderd en ambitieus de atleet, hoe intensiever de begeleiding met trainings- en wedstrijdplanningen.

GAC wedstrijdathletiek faciliteert echter uitsluitend groepstrainingen. Individuele trainingen kunnen desgewenst in onderling overleg met de trainer en tegen aanvullende vergoeding georganiseerd worden.

Neo senioren zijn qua leeftijd op de top van hun fysieke capaciteiten en worden relatief zwaar belast tijdens trainingen en wedstrijden. Naarmate een atleet ouder wordt, neemt ook de blessuregevoeligheid toe. Aandacht voor blessurepreventie is ook bij deze leeftijdsgroepen essentieel.

### **Wedstrijden**

Voor (neo-) senioren en masters ziet het wedstrijdprogramma er als volgt uit:

- 2 tot 4 competitiewedstrijden baan met 1-3 onderdelen in de lente/zomer
- clubkampioenschap meerkamp in het najaar
- Nederlands Kampioenschap (en eventueel EK en WK) indoor, outdoor, afstanden en cross
- Clubkampioenschap cross

Deelname aan deze wedstrijden is gewenst, maar niet verplicht. Hiernaast staat het atleten vrij zich in te schrijven op één van de vele wedstrijden die hiernaast door andere verenigingen georganiseerd worden. Initiatief en organisatie ligt hierbij bij de atleet.

Ook (neo-) senioren en masters kunnen deelnemen aan de GAC Onderdelen Wedstrijden (zie wedstrijden-junioren)

### **Specialisatie en selectie**

Als GAC atleet kan je je voorkeur uitspreken voor een bepaalde trainingsgroep en/of wedstrijdonderdeel/accent. Op basis van talent en motivatie kan je gevraagd (maar ook geweigerd) worden voor één van de specialisatiegroepen.

De keuze voor een specifiek wedstrijdonderdeel/accent/trainingsgroep is vrijwel altijd reeds op juniorenleeftijd gemaakt.

### **Prestaties => UPDATE 2018-2019 NODIG**

Prestatief heeft GAC zich het volgende ten doel gesteld:

- competitieploegen van alle categorieën maken deel uit van top 10% NL
- Realisatie individuele performancetargets van wedstrijdathleten

De prestaties worden op de volgende manieren gemonitord:

#### 1) Competitieperformance categorieteams 2017

	GAC heren	# teams	top 10%
<b>Senioren</b>	10e	125	ja
<b>Masters</b>	13e	51	nee

GAC dames	# teams	top 10%
28e	125	nee
1e	32	ja

De GAC heren seniorenploeg heeft een stevige vaste plek in de top 10% van Nederland. Voor de senioren damesploeg geldt de ambitie om z.s.m. de top 10% weer te bereiken. Versterking vanuit de junioren is onderweg.

Onze master ploegen presteren al jarenlang in de top van Nederland. De uitzondering bij de heren in 2016 was het gevolg van het missen van de landelijke finale op 9 puntjes door een diskwalificatie op de Zweedse estafette in de voorronde.

#### 2) Vermeldingen in Nationale outdoor-ranglijsten

Diverse masters presteren in hun leeftijdsklasse op internationaal hoog niveau. GAC masters winnen zelfs WK's en halen wereldrecords. Helaas zijn deze gegevens door hun diversiteit (nog) niet eenvoudig beschikbaar voor analyse. Onderstaande analyses beperken zich daarom tot (neo-) senioren.

	<b>(neo-) senioren</b>	
	<b># prestaties</b>	<b># atleten</b>
<b>2006</b>	12	5
<b>2007</b>	25	7
<b>2008</b>	24	11
<b>2009</b>	28	11
<b>2010</b>	35	12
<b>2011</b>	27	15
<b>2012</b>	53	18
<b>2013</b>	50	23
<b>2014</b>	51	24
<b>2015</b>	40	18
<b>2016</b>	41	18

Van 2006 t/m 2012 een mooie stijgende lijn in zowel het aantal vermeldingen als het aantal atleten verantwoordelijk voor de vermeldingen. Ondanks een positieve ontwikkeling bij junioren is in 2015 en 2016 is zowel het aantal vermeldingen als het aantal atleten met vermeldingen helaas teruggelopen.

### 3) Datering clubrecords

Bij de senioren zijn er 42 clubrecords die dateren van voor 2005, 8 clubrecords uit 2005-2010 en 9 clubrecords van 2011 of jonger. Zolang GAC wedstrijdathletiek slechts een kleine groep actieve senioren kent zal dit beeld niet veranderen.



## **A ATLETIEK**

### **Algemene kenmerken**

A atletiek staat voor "aangepaste atletiek". Bij GAC trainen atleten met een verstandelijke en daarbij vaak ook motorische beperking in deze trainingsgroep.

A atleten zijn volwaardig lid van GAC, er wordt gestreefd naar zoveel mogelijk aansluiting m.b.t. trainingsprogramma, wedstrijdprogramma en overige activiteiten van GAC wedstrijdathletiek. Waar mogelijk wordt gestreefd naar doorstroming naar de leeftijdgebonden/reguliere trainingsgroepen. De A atletiektrainers zorgen zo nodig voor de randvoorwaarden.

### **Trainingsgroepen**

GAC A atletiek kent twee trainingsgroepen, basis en gevorderden.

### **Ledenbestand**

A atletiek is medio 2008 van start gegaan. Over de jaren heen zijn veel A atleten van het eerste uur nog steeds present, de groep wordt langzaam maar zeker groter.

Er wordt gestreefd naar zo homogeen mogelijke groepen atleten, zodat er een voor trainers beheersbare en een voor A atleten positieve sfeer in de groep ontstaat. De procedure voor aanname dan wel afwijzing van A atleten is vastgelegd in een protocol.

### **Trainers**

De trainingen staan onder leiding van deskundige trainers. Deze trainers hebben ervaring met, of een opleiding in de zorg of onderwijs aan de kinderen met een beperking.

A atleten hebben relatief veel begeleiding nodig, gestreefd wordt naar een verhouding van één trainer op 3 a 4 atleten.

Via nauwe samenwerking met de ouders wordt ook hun deskundigheid benut. Waar mogelijk en gewenst participeren ouders als extra begeleider bij de trainingen. Daarnaast wordt het trainersteam aangevuld met enthousiaste stagiaires en GAC atleten.

### **Trainingsomvang en inhoud**

A atletiek traint één keer 1 uur per week. Er wordt het hele jaar doorgetraind, m.u.v. feestdagen en de officiële schoolvakanties regio Noord.

Ook bij A atletiek is het de doelstelling om atleten te bekwamen op kracht/snelheid, coördinatie en uithoudingsvermogen i.r.t. de diverse wedstrijdonderdelen.

### **Specialisatie en selectie**

Binnen A atletiek wordt verdere specialisatie niet gefaciliteerd.

### **Wedstrijden**

A atletiek participeert waar mogelijk in het GAC wedstrijdprogramma op de eigen baan, o.a. deelname aan de trainingswedstrijd in het voorjaar, de hordewedstrijd en het clubkampioenschap in het najaar. Daarnaast is er de inmiddels traditionele meerkampwedstrijd samen met de A atletiegroep van Almere '81 en Zeewolde.

### **Prestaties**

Onze A atleten komen uit in wedstrijden, maar er is geen algemene prestatieve doelstelling, anders dan het zichzelf verbeteren.