


R e n n e r s c l u b		Plezier en prestaties
Oprichtingsdatum 1 oktober 1954		

Introductie

faciliteiten op sportmedisch en trainingsgebied

Een goed wedstrijdresultaat is de optelsom van vele elementen gedurende de voorbereiding



Waar staan we qua fietstraining

“ **Jeugd - al 27 jaar goede trainingen**

- . Aandacht voor fietstechniek, snelheid, conditie, spelvormen, tijdrijden, etcetera
 - “ De vruchten daarvan plukken we jaarlijks

“ **Vanaf 15 jaar geen breed georiënteerde trainingen**

- . Wel groepsgewijs in de polderq
- . Voornamelijk gericht op snelheid
- . Geen echte aandacht voor fietstechniek
- . Geen echte thema-trainingen
- . Geen vorm van opleiding / trainingsleer



Trainersopleiding cq trainersbegeleiding

- . **Stand van zaken:**
 - . Veel enthousiaste licentiehouders die de jeugdige wegrenners trainen (assisteren)
 - . Veel enthousiaste mountainbikers die de jeugdige terreinridders trainen

en daar zijn we hartstikke blij mee !!
- . **Aandachtspunt:**
 - . Meer actieve gecertificeerde KNWU-trainer(s) gewenst



õ Stellingõ

- “ Voor écht goede prestaties is meer nodig dan hard fietsenõ
- “ Een hoog rendement behalen door:
 - “ Doelgericht trainen
 - “ Afgestemd op balans werk / gezin / sport
 - “ Aandacht voor fietstechniek
 - “ Aan hand van seizoensplanning
 - “ And moreõ
- “ Goed trainen moet je **leren / oefenen**
- “ **Goede voeding en (behoud van) goede gezondheid zijn belangrijke voorwaarden**



Beschikbaar vanuit JvA

- “ Trainingsbegeleiding:
 - . Inspanningstesten
 - . Persoonlijke trainingsschema's
- “ Gerichte trainingen op het sportcomplex
- “ Leren trainen met een hartslagmeter
 - “ Is daar behoefte aan?
- “ Vooral bestemd voor: ambitieuze renners (mtb / wielrennen), Elite, belofte, A-amateur, junior, nieuweling



JvA - visie op training

“ Jeugd, vanaf cat. 6 en 7:

- . Lekker bezig zijn
- . Technisch opbouwend
- . Bewustwording ~~training~~
 - “ Snelheid
 - “ Kracht
 - “ Conditie
- . In groepsvormen
- . Goed kijken naar biologische leeftijd
- . Ambities beheersen
- . Ouders belangrijk!
 - “ Enthousiasmeren
 - “ Beschermen

“ Nieuwelingen:

- . Groepsaanpak met individuele elementen
- . Oog voor biologische ontwikkeling
- . Basis trainingsleer overdragen
- . Talent scouten
- . Trainingschema's
 - “ Opleidend
 - “ Speels
 - “ Groepselement belangrijk!
- . Aanvang trainen met hartslagmeter
- . Ouders belangrijk!
 - “ Enthousiasmeren
 - “ Beschermen / remmen



JvA . visie op training

” Junioren

- . Initiatief in eigen handen
- . Zelfsturend / discipline

- . Korte en lange termijn
 - ” Ambitie helder
 - ” Doelstellingen helder
- . Persoonlijke schema's
- . Groepselementen inpassen
- . Begeleiding vanuit club
 - ” Rol voor ploegleider

” Beloften / eliten

- . Zie junioren

- . Deze categorie met name voor hen die er helemaal voor gaan
 - ” Keuze!
 - . Doen
 - . Laten
 - ” Partner

Goed alternatief: amateur
A/B



JvA . visie op training

- “ A-B-amateurs en niet-licentiehouders met specifiek trainingsdoel
 - . Kenmerk veelal:
 - “ Wielersport is hobby, naast druk bestaan
 - . Kostbare tijd goed benutten
 - . Dus:
 - “ Plezierig EN effectief trainen!
- . Groepselementen inpassen
- . Initiatief in eigen handen
- . Zelfsturend / discipline
- . Korte en lange termijn
 - “ Ambitie en doelstellingen aanpassen aan overige prioriteiten
 - “ Partner denkt mee
- . Persoonlijke schema's
- . Stimulans vanuit club
 - “ Rol voor ploegleider



Nadere toelichting

- ” Buro Topvorm
 - . Coen van Schijndel
 - . Marc van Grinsven
 - ” Trainingsaanpak
 - ” trainingsbegeleiding



What's in the box ?

Bouwblok trainingsbegeleiding
Inspanningstests
Trainingsschema's
Themagerichte trainingen op ons clubparcours
Coaching door onze ploegbegeleiders en clubtrainers
Cursus: leren trainen met een hartslagmeter ??

Tarieven, gebaseerd op > 10 deelnemers

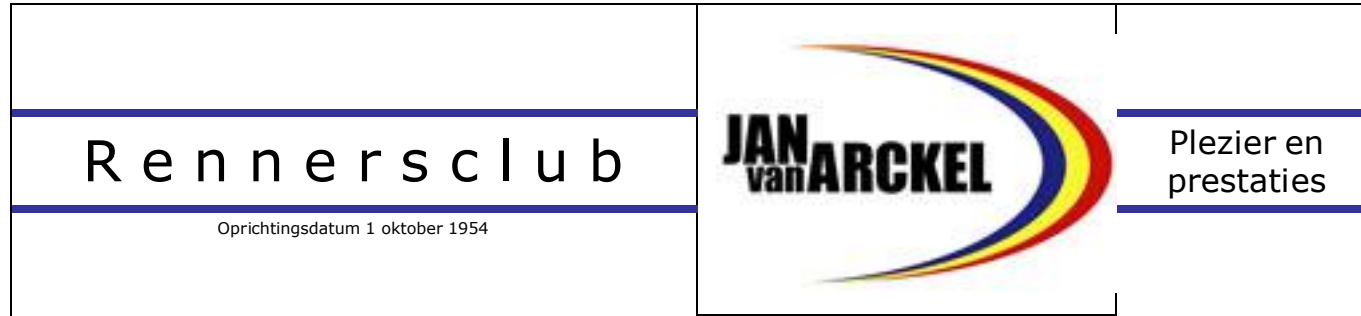
Omschrijving	Tarief	Aandeel Club
Thema-trainingen op de club, 4x / seizoen	145,00	100%
Inspanningstest	42,50	50% max 3x/jr
Persoonlijke trainingsschema's	250,00 45 wk schema's	50%
Fakturen komen centraal binnen. Onze penningmeester factureert per e-mail door aan de deelnemers volgens overeengekomen verdeling.		
Naast eliten, beloften, A-amateurs en junioren zijn ook overige leden van JvA welkom.	Zij profiteren van de scherpe tarieven	Zij betalen 100% zelf



Commitment gevraagd

- “ Club meemt een flink deel van de kosten voor haar rekening
- “ Deelname aan het trainingsprogramma is niet vrijblijvend, maar vraagt om toewijding
 - . Trainingsschema's volgen
 - . Clubtrainingen volgen

 - . SAMENwerken , SAMENleren , SAMEN resultaten boeken
- “ Verder stellen we op prijs:
 - . Stabiele deelname in het trainersteam voor de wielerveugd (racefiets)



Faciliteiten op medisch vlak



Waar staan we ò

- . Medische keuringen
 - . Blessurepreventie -/behandeling
 - . Sportmassage
 - . Fysiotherapie
- ” Sterke spreiding in ideeën hierover, sterke spreiding bij het zoeken/vinden van begeleiding
- . Eerder geprobeerd: sportmassage en fysiotherapie
 - . Weinig / geen belangstelling
- ” Binnen de club momenteel geen vast aanspreekpunt en geen faciliteiten



Waar kun je terecht ..

“ Raad en daad inzake:

- . Sportmassage
- . Fysiotherapie
- . Manuele therapie

“ Vertrouwd adres: Jack de Jonge

- . Prima ervaring met Agnes van Houwelingen



Jonge Fysiotherapie J J J de - Fysiotherapeuten

Kennelweg 10/A
4205ZR Gorinchem

0183-511493



Waar kun je terecht.. 1^e lijns

- ” Sportmedisch Advies Centrum Gorinchem
 - . Basis sportkeuring (licentie)
 - . Uitgebreide sportkeuringen
 - . 1^e lijns blessurebespreking en behandeling
 - . Goeie doorverwijs-functie
 - ” Check je zorgverzekering
- ” www.smagorinchem.nl
- ” Contact met: dr. Ton Langenhorst en dr. Rhijn Visser
- ” Lekker dichtbij en veel beter toegankelijk dan je denkt!


SMA - Gorinchem

- “ Even op de site kijken
- “ Gericht sportmedisch onderzoek t.b.v. KNWU-licentie
- “ Advies: groot sportmedisch onderzoek bij twijfel aan eigen gezondheid en altijd bij > 40 jaar.
- “ Op www.sportzorg.nl kunt u vinden wat uw zorgverzekeraar aan sportgeneeskunde vergoedt.
Sportgeneeskundige onderzoeken gaan niet ten laste van uw eigen risico!



Waar kun je terecht.. 2^e lijns

- “ Sportmax / Maxima Medisch Centrum Veldhoven
 - . Elke denkbare vorm van ondersteuning op medisch vlak
 - . Dynamische fietspositie meting/afstelling
- “ www.sportmax.mmc.nl
 - “ Kijk goed in je polis voor zorgverzekering
 - “ Check www.sportzorg.nl
- “ Contact met Dr. Edwin Achterberg
- “ Niet dichtbij
- “ Wel hoogste kwaliteit en betrokkenheid

		
R e n n e r s c l u b		Plezier en prestaties
Oprichtingsdatum 1 oktober 1954		

Vragen - antwoorden