Lopen bij ACW

11-september 2018

AGENDA

- Opening
- Voorstelronde TC
- Proces
- Resultaten Enquête loopgroepen
- Voorstel invulling loopgroepen binnen ACW’66
- Vervolg…..
- Vragen / Discussie
- Pauze
- Presentatie FysioCompany – Michiel Buijs
- Afsluiting

TECHNISCHE COMMISSIE

- **Splitsing WOTC naar WOC en TC**
  - **Yves Vos – Voorzitter TC**
  - **Machiel Voorzee – Trainers coördinator**
  - **Eddy Stadwijk – Hoofdtrainer**
  - **Kevin Joosten – Bestuurslid met portefeuille TC**

Technische commissie: Alles wat direct met atletiek te maken heeft excl. organisatie van wedstrijden; vb. invulling programma, samenstelling trainerskorps, materialen -> directe koppeling met bestuur

PROCES – DUURT EVEN…

- Na renovatie baan gestart – analyse cijfers
- Okt. / Nov – Bijeenkomst met Trainers
- Dec. – uitzetten enquête onder lopers
- Februari – Splitsing WOTC naar TC en WOC
- Maart – Plan + Overleg met looptrainers (Kees de Kort stopt)
- April / Mei – invulling looptrainers
- Juni: gesprek Sjaak Pols / Augustus: Gert van den Berg

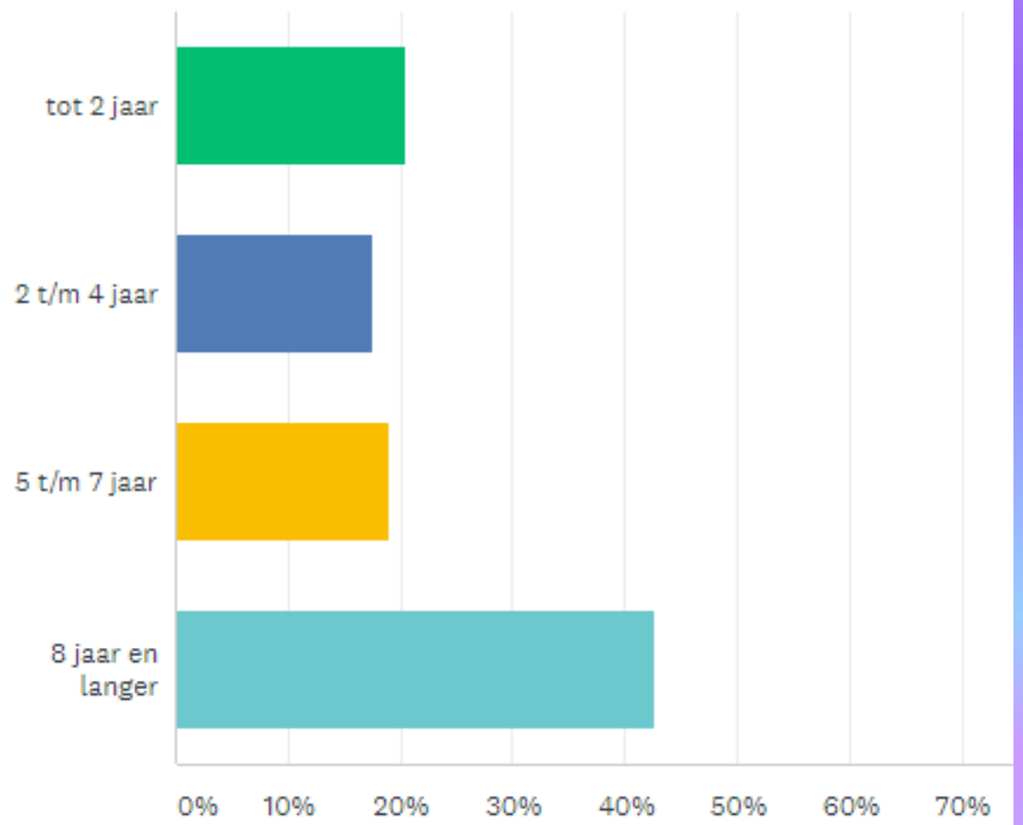
BELANGRIJKSTE RESULTATEN ENQUÊTE

- **Tweede kerstdag verzonden – binnen week 60 reacties van de 100 verzonden**
- **Begin veel lopers welke al langer lid zijn, later de mensen korter dan 4 jaar**

RESULTATEN

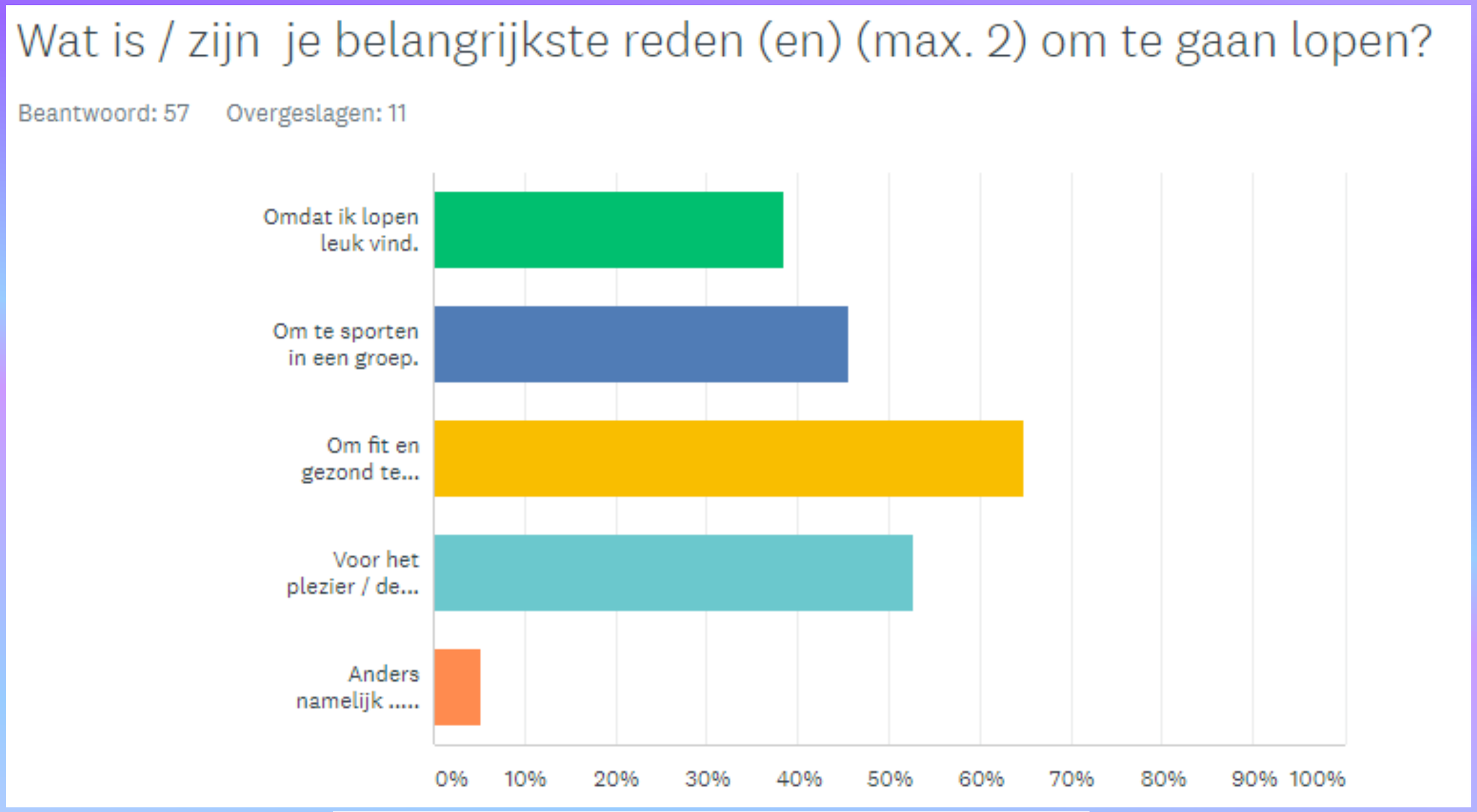
Hoe lang ben je al lid van ACW'66?

Beantwoord: 68 Overgeslagen: 0



tot 2 jaar	20,59%
2 t/m 4 jaar	17,65%
5 t/m 7 jaar	19,12%
8 jaar en langer	42,65%

RESULTATEN

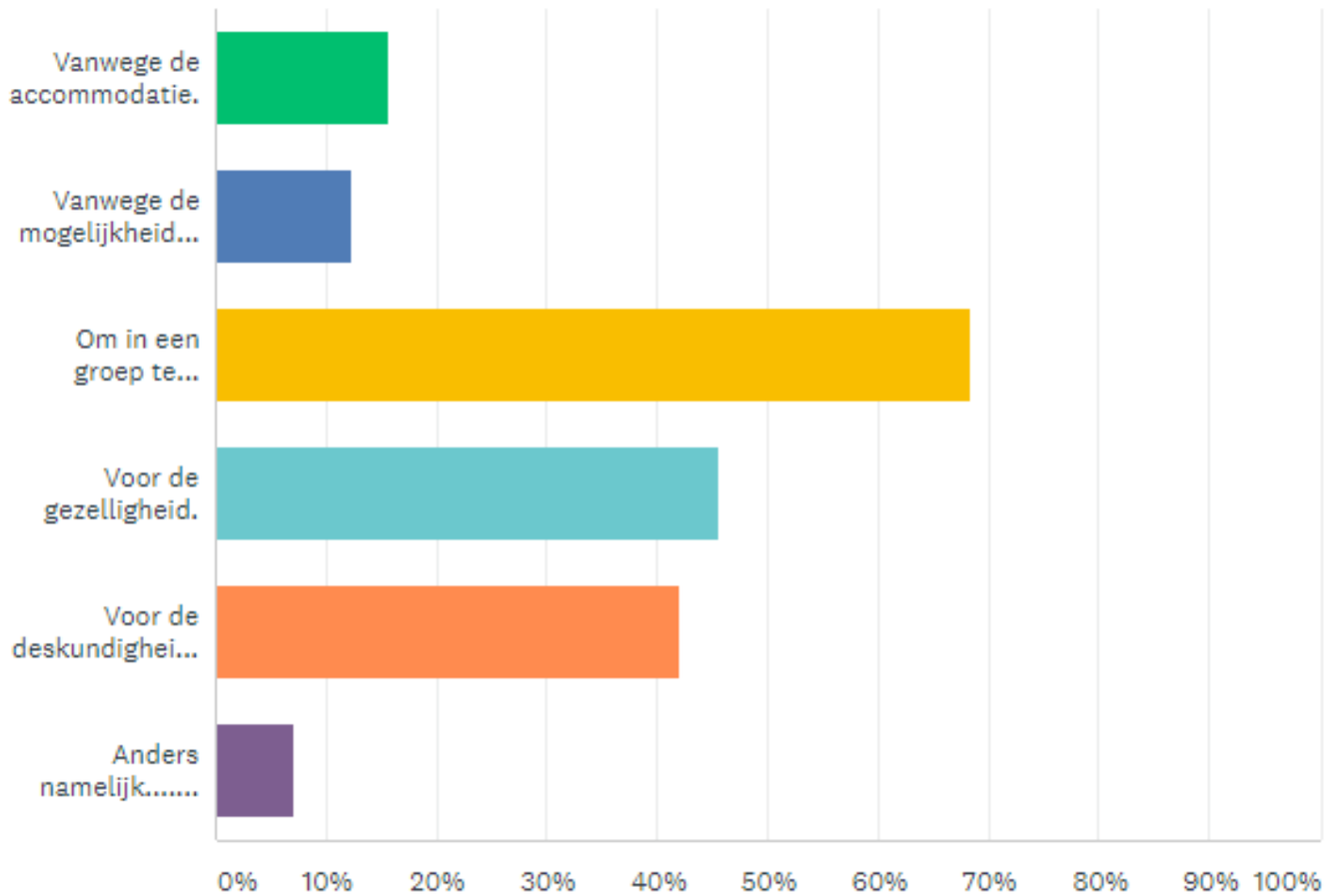


Omdat ik lopen leuk vind.	38,60%
Om te sporten in een groep.	45,61%
Om fit en gezond te blijven.	64,91%
Voor het plezier / de ontspanning.	52,63%

RESULTATEN

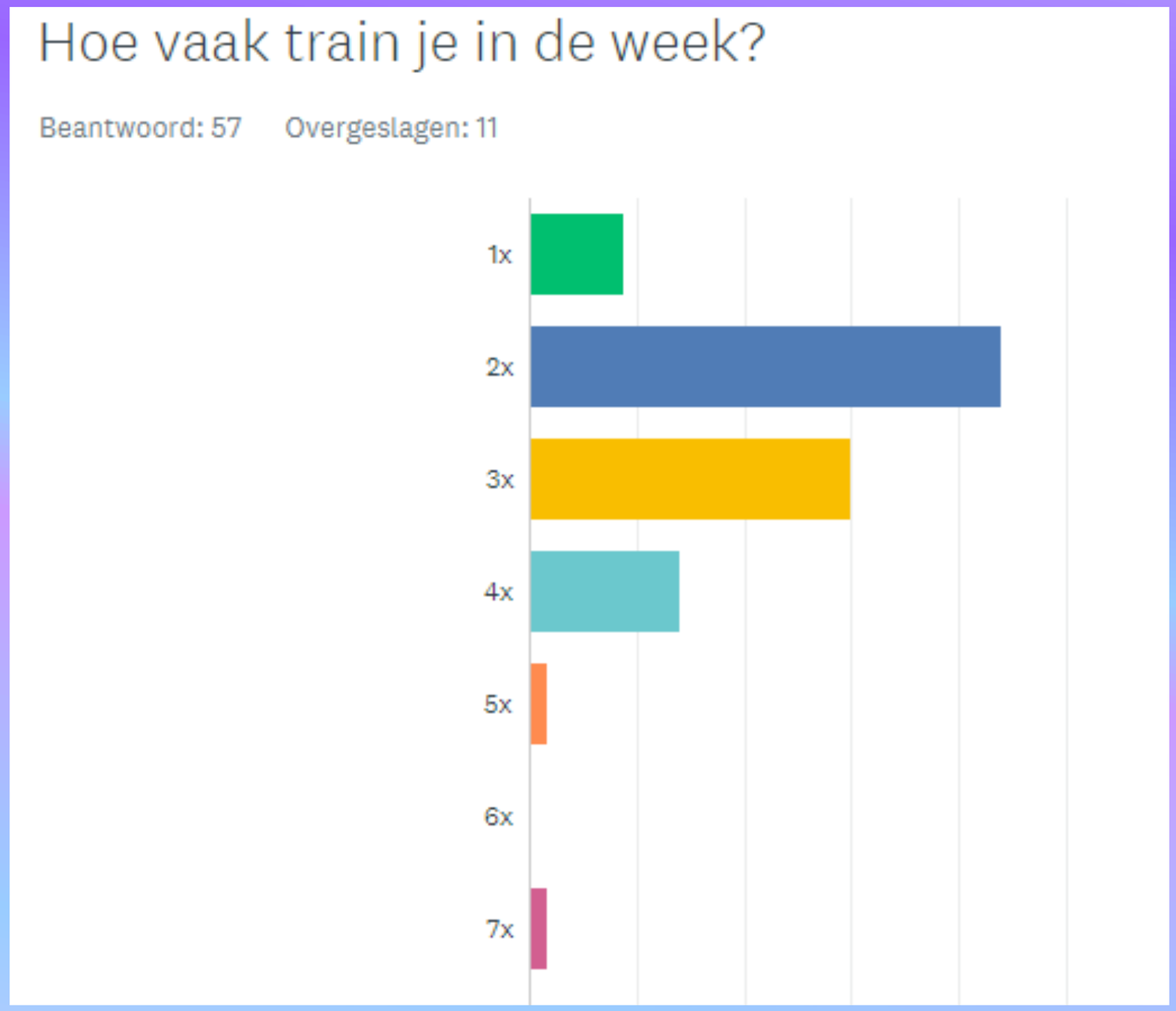
Wat is / zijn je belangrijkste reden(-en) (max.2) om lid te worden van een vereniging?

Beantwoord: 57 Overgeslagen: 11



Vanwege de accommodatie.	15,79%
Vanwege de mogelijkheid om deel te nemen aan wedstrijden / evenementen.	12,28%
Om in een groep te sporten.	68,42%
Voor de gezelligheid.	45,61%
Voor de deskundigheid van de trainers.	42,11%

RESULTATEN


Hoe vaak train je in de week?
Beantwoord: 57
Overgeslagen: 11
1x
2x
3x
4x
5x
6x
7x

	HEEL BELANGRIJK	BELANGRIJK	NIET BELANGRIJK / NIET ONBELANGRIJK	ONBELANGRIJK	TOTAAL NIET BELANGRIJK	TOTAAL
Ik wil graag trainen met leeftijdsgenoten.	0,00% 0	26,79% 15	33,93% 19	30,36% 17	8,93% 5	56
Ik wil graag trainen met lopers met hetzelfde niveau.	5,36% 3	62,50% 35	25,00% 14	7,14% 4	0,00% 0	56
De trainer moet zorgen voor een goede sfeer in de groep.	23,64% 13	65,45% 36	9,09% 5	1,82% 1	0,00% 0	55
De trainer moet deskundig zijn.	25,00% 14	71,43% 40	3,57% 2	0,00% 0	0,00% 0	56
Ik moet mezelf kunnen ontwikkelen tijdens de trainingen.	19,64% 11	50,00% 28	25,00% 14	5,36% 3	0,00% 0	56
Ik wil gezellig kunnen sporten (sociaal aspect belangrijk).	25,00% 14	64,29% 36	8,93% 5	1,79% 1	0,00% 0	56
De training moet gevarieerd zijn.	30,36% 17	66,07% 37	1,79% 1	1,79% 1	0,00% 0	56
Verbondenheid met de trainingsgroep.	12,50% 7	69,64% 39	16,07% 9	1,79% 1	0,00% 0	56
Kunnen trainen op de atletiekbaan.	12,50% 7	39,29% 22	33,93% 19	12,50% 7	1,79% 1	56

RESULTATEN

	HEEL BELANGRIJK	BELANGRIJK	NIET BELANGRIJK / NIET ONBELANGRIJK	ONBELANGRIJK	TOTAAL NIET BELANGRIJK	TOTAAL
Zelf kunnen kiezen bij welke groep ik aansluit.	19,64% 11	50,00% 28	23,21% 13	7,14% 4	0,00% 0	56
Per week kunnen wisselen van trainingsgroep (trainer en/of groep).	7,14% 4	23,21% 13	32,14% 18	28,57% 16	8,93% 5	56
Andere activiteiten binnen de vereniging (borrel, bowlen, enz.).	1,79% 1	16,07% 9	39,29% 22	28,57% 16	14,29% 8	56
Doordeweeks overdag kunnen trainen.	1,79% 1	16,07% 9	30,36% 17	26,79% 15	25,00% 14	56
Verbondenheid met de vereniging.	5,36% 3	42,86% 24	35,71% 20	12,50% 7	3,57% 2	56

RESULTATEN

	ZEER TEVREDEN	TEVREDEN	NIET TEVREDEN / NIET ONTEVREDEN	ONTEVREDEN	ZEER ONTEVREDEN	TOTAAL
Samenstelling van de groep	19,64% 11	53,57% 30	21,43% 12	5,36% 3	0,00% 0	56
Keuze aanbod van trainingsmomenten	17,86% 10	57,14% 32	17,86% 10	7,14% 4	0,00% 0	56
Accommodatie	16,36% 9	67,27% 37	7,27% 4	9,09% 5	0,00% 0	55
Groepsbinding (ik voel me verbonden aan een trainingsgroep)	19,64% 11	46,43% 26	25,00% 14	8,93% 5	0,00% 0	56
Clubbinding (ik voel me verbonden als lid van ACW'66)	5,45% 3	45,45% 25	25,45% 14	20,00% 11	3,64% 2	55

• Helaas weinig snelle lopers, zodat ik altijd alleen moet trainen. Daardoor ook geen binding met de club.

•Onze basis loopgroep valt niet op. Er komen geen nieuwe mensen bij. Iemand die dit wel durft wordt voor zijn/haar gevoel vreemd aangekeken. Wisselen tussen de 2 groepen is een grote drempel. Wij willen graag meer beginnende lopers aantrekken. Meer diversiteit.

• Mindere aansluiting voor niet snelle lopers

• Het zou fijn zijn als er eens een loopcursus wordt georganiseerd voor de loopgroep van Kees de Kort dan komen er ook in die groep automatisch nieuwe lopers of loopsters het is nu jammer genoeg een aflopende zaak

• word nooit naar onze groep omgekeken..helaas

• De basisloopgroep hangt erbij. Er komt geen nieuwe aanwas vanuit de club. Nieuwe lopers of recreatieve lopers worden door de club (Gerard en Truus) niet doorgestuurd en de club schijnt dit goed te vinden, want de basisgroep wordt alle jaren dat ik lid ben als B-keus behandeld, wat in mijn ogen onterecht is. De basisgroep telde in mijn beginjaren (ca 12 jaar geleden) 60 leden en loopt sindsdien langzaam leeg

•

Als jij het voor het zeggen zou hebben binnen ACW'66, wat zou je dan anders doen de komende jaren?

-Afwisselen in trainers. Op de baan een warming up met core stability. Meer interactie tussen trainer en cursist. Meer gericht op verbeteren van de hardlooppresatie (LAG)

- Lopers die de beginnerscursus hebben gedaan erop wijzen dat er ook bij de groep van Kees de Kort gelopen kan worden.

- meer niveaugroepen maken. De verschillen tussen de lopers zijn te groot

-Gezelliger proberen te maken , en vooral vriendelijker, zonder rivaliteit tussen loopgroepen

-LAG en Basisgroep samenvoegen tot 1 hardloopgroep met 1 naam die op dezelfde dagen (ma-do-za of di-do-za) trainen die do or meerdere trainers/begeleiders begeleid wordt zodat er groepen van verschillende snelheid gevormd kunnen worden waarbij de lopers zich kunnen voegen.

-Meer openheid tussen de groepen. Bij elkaar kunnen kijken en meelopen

-na start to run , uitleggen welke andere loopgroepen er ook nog zijn om bij aan te sluiten

-Breder aanbod op ´loop´ gebied, ook voor de ´niet´ wedstrijd lopers, bijv. aandacht op welzijn en gezondheid.

-vooral de beginnelingen stimuleren en bij de groepen betrekken

- 3 loopgroepen(beginners,recreanten,prestatie), belangstelling tonen voor lopers die geblesseerd zijn en/of al een paar weken niet geweest zijn(mailtje of appje sturen om te vragen naar de reden enz).

-Meer variatie in trainingen, inclusief de warming-up. Een trainer die niet meetraint maar tijdens de trainingen de lopers tips et c. geeft

Als jij het voor het zeggen zou hebben binnen ACW'66, wat zou je dan anders doen de komende jaren?

•Wat ik nooit heb begrepen , zijn de 2 loopgroepen totaal niet met elkaar verbonden?zowel gezamenlijk naar wedstrijden o.d Is er totaal niet bij.Ook de lagkampioenschappen zijn alleen bestemd voor groep Gerard en Truus .Snap er echt helemaal niets van.

• Afwisseling misschien iets meer met **krachttrainning** te gaan doen. Mogelijkheid om vooral in de winter hierdoor naar binnen tegaan 1x per week. Sporthal zit naast de baan dus waarom niet. Zie nu dat Maresia dit ook doet. Ook zie ik graag dat er meer aandacht gegeven moet gaan worden aan de mindere lopers bijv. aanmoedigsprijs voor de gelopen wedstrijden

• De ledenverdeling anders doen. Nieuwe leden eerlijk voorlichten over de groepen zonder te stigmatiseren. Laat nieuwe leden vrij in hun keuze en kraak op voorhand andere groepen niet af (Gerard en Truus). Dit heb ik een aantal keren zelf teruggehoord, niet sportief

• Trainingsgroepen in niveau verdelen

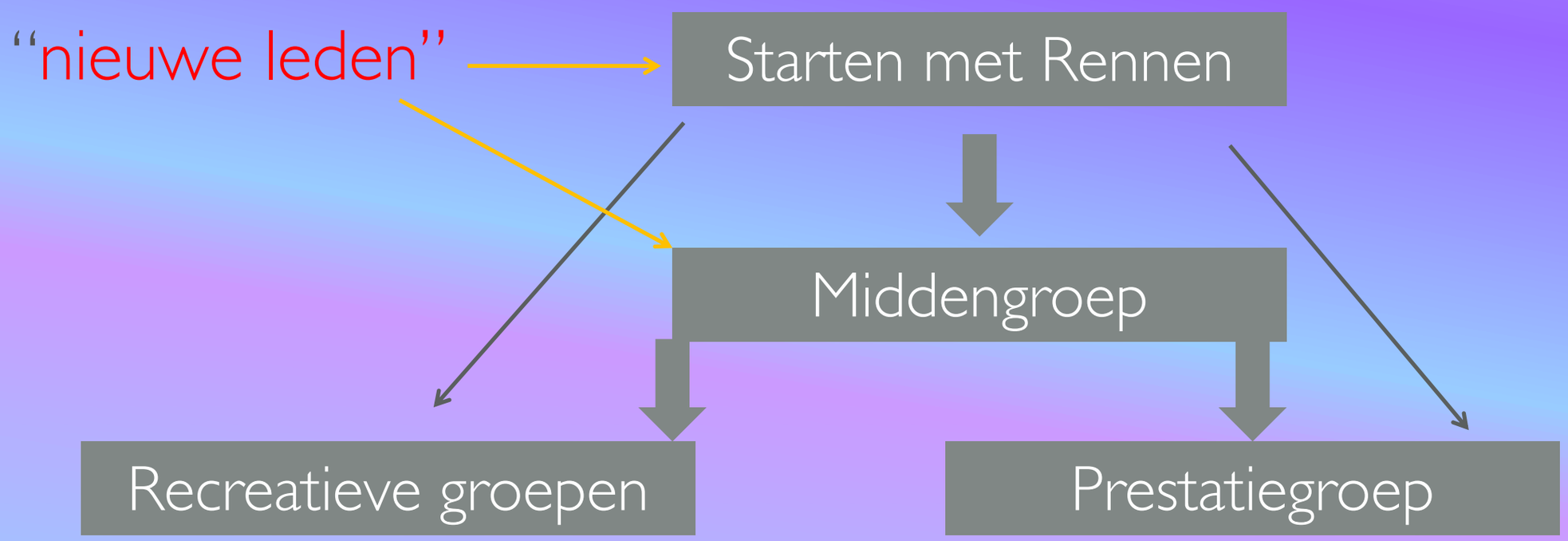
• Meer gevarieerde trainingsgroepen, ingedeeld op niveau

Samenvatting

- **Met name korter lid dan 4 jaar minder tevreden**
- **Sporten om in een groep en gezond en fit te blijven**
- **Trainer belangrijk voor sfeer, variatie en stimulatie**
- **Deel niet tevreden over samenstelling trainingsgroep**
- **Met name korter lid, snellere en langzamere lopers**
- **Minder groepsbinding en clubbinding**
- **Groep Kees de Kort “Basisgroep” hangt erbij**
- **Doorstroming en begeleiding na “start to run / Starten met rennen”**

En nu.....

- **Op basis van gesprek met trainers, onderzoek atletiekunie en resultaten enquete....**
- Duidelijke invulling aan recreatieve groepen
- Prestatiegroep
- Middengroep voor doorstroom na Starten met Rennen en "Nieuwe leden"



En nu…..

- **Sjaak Pols**
- **Gert van den Berg – Trainer Coach B, Trainer Loopgroepen TLG**
- **Afhankelijk weersomstandigheden baan / weg (minder weg)**

Maanda (1)	Dinsdag (1)	Woensdag (2)	Donderdag (2)		Zaterdag (3)
Sjaak Pols / Gert van den Berg	Gerard Joosten	Gert van den Berg	Gerard Joosten & Sjaak Pols		Gerard Joosten / Sjaak Pols
19.30 – 21.00	19.30 – 21.00	19.30 – 21.00	19.30 – 21.00		9.00 – 11.00
Baan (winter)	Baan (winter)	Baan (winter)	Baan (winter)		Drunense Duinen
Baan / Bos (zomer)	Baan / Bos (zomer)	Baan (zomer)	Baan (zomer)		Drunense Duinen

VERDER

- **Krachttraining / Bootcamp -> bezig om hier een invulling aan te gaan geven. Nieuwe trainer.**

- **Verdere samenwerking met Triatlon Vereniging De Langstraat “Maresia” -> trainingen Maresia toegankelijk voor ACW en andersom. Kennismakingsmoment -> zaterdag ?. Keer wat anders of bij blessures?**

- **Middengroep: na starten met rennen vaste vervolg groep. Tevens opstart na blessure**

- **Blessure -> uitleg FysioCompany**

- **Evaluatie met trainers over 3 maanden**