



Nieuwsbrief trainers – december 2016

Trainen → Kerst → Oliebollen → Trainen

Beste rijders, ouders, begeleiders en andere geïnteresseerden.

Het jaar is bijna weer voorbij. Een heel jaar heb je voor je en dan voor je het weet is het jaar weer voorbij. Terug kijkend is er veel gebeurd in het afgelopen jaar. Iets waar wij als trainers veel aandacht aan besteed hebben is het pestgedrag tijdens de trainingen (en er omheen). Gedurende het jaar zijn er toch een paar zaken voorgevallen en daar hebben we veel, ook met en via het bestuur over gesproken.

In ons laatste overleg (21/12) hebben we geconcludeerd dat alle aandacht zeker effect heeft gehad. Wij zijn daar blij mee en zullen het punt standaard op onze agenda laten staan. Ons motto is, als er kleinigheden zijn, benoem ze, praat er over en heb aandacht voor deze kleine punten.

In 2016 zijn de trainingsgroepen regelmatig aangepast. Door de grote toestroom van jonge leden is groep 1 zelfs gesplitst in groep 1a en 1b. Ook hebben we jongere rijders van groep 4 laten meerijden met groep 5, daartoe hadden we groep 4 opgesplitst in groep 4a en 4b. Wij zullen continu blijven kijken naar de groepssamenstelling en de kwaliteiten van de crossers in de groep. Op basis van deze punten blijven we groepen aanpassen om beter passende trainingen te kunnen geven. Trouwens als we het hebben over de kwaliteiten van een crosser dan kijken we niet alleen naar techniek, ook lichamelijke en sociale ontwikkeling, inzet, motivatie, het kunnen luisteren naar de trainer, leeftijd enz. tellen wij mee. Ook met de gezinssituatie proberen wij rekening te houden, het is niet altijd eenvoudig kan ik zeggen. In een groep zal er altijd variatie in de rijders zijn, rijders aan de bovenkant van een groep (die dan graag door willen) en rijders aan de onderkant van de groep (die moeite hebben mee te komen maar die we wel enthousiast willen houden). Met de start van 2017 gaan we met een nieuwe indeling werken, hierover volgt nog bericht. Overigens, het eventueel aanpassen van de groepen doen we eens per kwartaal, tussentijds gaan er in principe geen rijders over naar een andere groep.

Voor het indelen van de groepen kijken we ook naar de groepsgrootte, niet het aantal rijders “op papier” maar naar de daadwerkelijke opkomst tijdens de trainingen. We houden dus bij wie aanwezig zijn. Tot op heden deden we dit op papier of via een app, vanaf 2017 doen we het allemaal via de app. De trainer vult dit bij aanvang van, tijdens of na afloop van de training in op zijn telefoon of tablet. Waarom ik dit meld? We krijgen soms opmerkingen dat een trainer tijdens de training “met zijn of haar telefoon speelt”, wellicht is daar dus een reden voor.

Op het moment trainen we ook meer op het 2-persoons starthek, de techniek van de startbeweging kan daarop beter getraind worden dan op de steile heuvel. Daar krijgt iedere rijder wel snelheid. Op het kleine hek kunnen we gericht aan de techniek werken. Het veranderen van de start techniek is best lastig, de verandering moet je onbewust bekwaam gaan uitvoeren, dan pas gaat het goed. Toch een beetje trainersjargon hier. Ook op de pumptrack hebben we een aantal keren getraind, de pumptrack is een goede aanvulling op de baan trainingen. Helaas hebben we geen verlichting op de pumptrack, tot april zullen we daar dan ook niet gaan trainen. Op de zondagen is de pumptrack wel regelmatig geopend, ik zou zeggen maak er gebruik van. Over verlichting gesproken, een grote wens van de trainers, betere verlichting op de baan, lijkt er aan te komen. Wij zijn daar heel blij mee, de huidige verlichting voldoet eigenlijk niet aan het minimale niveau.

Een andere wens van de trainer is het vervangen van het 2-persoons starthek door een 4-persoons starthek, ook een ingebouwd Bensink hek. Dit juist om te werken aan de starttechniek als mede aan



de versnelling op het eerste stuk. Ook voor de allerjongsten is het leren balanceren aan een vlakker starthek een goede trainingsaanvulling. Helaas is daar (nog) geen geld voor. Als iemand de club aan een sponsor kan helpen die dit voor (een deel) mogelijk zou kunnen en willen maken worden wij heel erg blij.

Gelukkig is er wel geld om te investeren in trainers. Door de groei van de vereniging in het afgelopen jaar en de opsplitsing in meerdere groepen waren wij ook meer trainers nodig, het was niet altijd eenvoudig in te vullen maar het is ons toch best goed gelukt. We zouden het niet fijn vinden als we niet kunnen trainen omdat er geen trainer beschikbaar is. Via de wielacademie hebben we een BMX-trainers cursus kunnen regelen, dat deze cursus er gekomen is ligt voor een groot deel aan de inzet van onze club. Ilse, Hans, Eric en Nick volgen voor onze vereniging de cursus. Op dit moment hebben ze de helft van de cursusdagen gevolgd. Op de club dag hebben ze met hun vieren gewerkt aan een aantal rand opdrachten die bij de cursus horen. De cursus wordt gegeven op vier locaties, Klazienaveen, Assen, Ommen en Kampen.

De crossbaan zelf heeft aan het einde van 2016 nog een opknop beurt gehad, met name het 3^e stuk is aangepakt en ook de slechte plekken op het 4^e stuk. Voor de veiligheid op de baan vonden de trainers dat ook nodig. Helaas heeft de nieuwe toplaag die geprobeerd is op het 4^e stuk niet helemaal gebracht wat we er van gehoopt hadden. Ik denk dat hier het spreekwoord "niet geschoten is altijd mis" wel een beetje van toepassing is. Wij willen natuurlijk graag een top baan om op te trainen, die baan hebben we ook gewoon. Alleen, iedere baan is wel onderhoud nodig. Het is soms lastig om voldoende mensen te vinden die daar aan mee willen en kunnen helpen. Begin 2017 willen we wat kleine aanpassing doorvoeren aan de baan, de kwaliteit van de toplaag kunnen we dan ook weer op peil brengen. Voor ons is het van belang dat de baan bij de rijders van de club past, we hebben vele rijders van jong tot oud en die moeten allemaal op de baan kunnen leren. Uiteraard kost baanonderhoud ook geld, wat denken jullie wat een ton (1000 Kg) aan gralux kost?

Een baan aanpassen houdt altijd een klein risico in, het weer. Je wilt graag een enigszins vochtige ondergrond (hechting toplaag) maar zeker niet te veel water (regen) tijdens het aanbrengen. Een ding weet ik wel, de club zal een beroep gaan doen op de ouders/begeleiders om als vrijwilliger te assisteren tijdens deze klus. Ik wil iedereen die zijn/haar steentje daar aan bij gaat dragen nu al hartelijk bedanken, vooral vanuit de crossers. Daar doen we het toch allemaal voor?

Als we gaan kijken naar 2016 dan hebben de Rapid Wheelers toch weer een aantal leuke successen weten te boeken. Ook in de regio wedstrijden zien we de rijders van onze club verder naar voren komen. De trainingen werpen dus ook de vruchten af zoals dat dan wel eens mooi gezegd word. Dit is natuurlijk waar we het uiteindelijk allemaal voor doen.

Wij beseffen dat de rol van de ouders/begeleiders bij het fiets crossen groot is. Heel anders dan bijvoorbeeld voetbal waar de "kids" op de fiets naar de training gaan en een ouder 1 keer per maand een halve dag kwijt is omdat hij/zij moet rijden naar een wedstrijd. Ouders dank je wel voor deze inzet, ook namens jullie kinderen. Zonder jullie zou onze sport het heel zwaar hebben. Natuurlijk ook een klein puntje van aandacht, veiligheid. Het gebeurt toch nog wel dat een crosser op de training zijn spulletjes niet helemaal voor elkaar heeft. Een niet werkende rem kan betekenen dat zoon/dochter aan bepaalde oefeningen niet mee kan doen. Dat zou erg jammer zijn. Ook zachte bandjes bij aanvang van de training komt nog al eens voor (ja het is mij ook wel overkomen), heb er een beetje aandacht voor.

Overigens als ouder vragen hebben met betrekking tot de trainingen stel ze gerust, daar zijn wij voor. Als je belangstelling hebt om mee te helpen of mee te lopen tijdens de trainingen, laat het ons



weten. Soms zal een trainer (vooral de jongere groepen) ook wel eens een ouder vragen om te helpen tijdens de training. Gelukkig krijgen wij daar meestal ook een goede respons op.

Ik begon dit verhaal met trainen, kerst en olieballen. Dat is de periode die nu gaat aan breken, twee weken niet trainen maar kerst en olieballen. Op 9 januari gaan we weer van start met de trainingen, de nieuwe groepsindeling wordt nog rondgestuurd. Wij zijn er nog mee bezig. Vorig weekend hadden we de club dag, een van de onderdelen betrof de oudercross of cruiser race. Sommigen noemden dat onterecht de ouderencross, we zijn toch allemaal jong? Ik heb op die middag meerdere spontane berichten gehoord van ouders: "leuk, dit wil ik ook" en "ik ga ook een fiets kopen", dit samen met de goede voornemens die er zeker wel weer zullen komen in het nieuwe jaar "ik ga .. kilo afvallen", "ik ga stoppen met roken", "ik ga meer sporten" doet mij vermoeden dat er zo maar een paar cruiser rijders/sters bij zouden kunnen komen. Heb je die belangstelling? Kom er gewoon mee! Gaan we kijken of je een aantal keren kunt mee trainen of dat je een stukje privé training krijgt. Daarna verwachten we je dan wel als lid. Wellicht kun je dan tijdens de volgende club dag eens winnen van de kids.

Wij trainers gaan nu ook kerst vieren, twee weekjes pauze. Hmm niet helemaal want we gaan nog eens samen zitten om een dag/avond bij te praten over de fiets cross techniek en het training geven. En natuurlijk gaan we de groepen nog opnieuw indelen voor de start van 2017. Maar voorlopig zeggen wij, doe voorzichtig met vuurwerk, eet niet te veel olieballen en beleef verschrikkelijk mooie, plezierige dagen tijdens de kerst en de jaarwisseling. Wij zien jullie graag weer op de crossbaan vanaf 9 januari!!

Met vriendelijke kerstgroet,

jullie trainers