



1 MISSIE

De missie voor het technische beleid van Wielervereniging Schijndel is als volgt;
Wij (Wielervereniging Schijndel) willen een opleidingsvereniging voor de wielersport zijn voor renners in de regio Meierij en omstreken. Dat wil zeggen voor het gebied tussen, 's-Hertogenbosch, Tilburg, Eindhoven, Uden en Oss.

Met opleidingsvereniging wordt bedoeld om;

- De jeugd te interesseren voor de wielersport (wedstrijden)
- Het plezier in het fietsen en wedstrijden rijden overdragen op de jeugd.
- Renners en rensters de ins en outs van de sport "wielrennen" te leren en ze op te leiden tot het beste van hun kunnen. In het beste geval leidend tot overstap naar een professionele ploeg.
- Toepassen van sporttechnische wieleropleiding.

Bovenstaande missie willen wij realiseren middels de visie en doelstellingen van de Technische Commissie die hierna staan beschreven.

Uiteraard is deze missie, visie en de doelstellingen in overeenstemming met de missie, visie, doelstelling en ook de normen & waarden van de Wielervereniging Schijndel zelf.

2 VISIE

Situatie in Nederland is momenteel zo dat als je jezelf bij een wielervereniging aanmeldt er automatisch wordt uitgegaan dat je wedstrijden gaat rijden.

Omdat er in Nederland maar (relatief) weinig beoefenaars zijn van de wielersport is het voor beginnende talenten erg moeilijk om aansluiting te krijgen bij het niveau.

Wielrennen is een landelijke sport, hierdoor is de rol van de ouder bij jeugdige renners heel belangrijk.

Een kind even snel ergens afzetten is er niet bij.

Bovendien is het ook een sport waar er veel van de sporter geëist wordt. Denk o.a. aan de relatief hoge trainingsarbeid, aanschaf van materiaal, tijdsbesteding voor de wedstrijden.

Kortom; wielrennen is een moeilijke, dure en eenzame sport! Nieuwe renners zullen vanaf het begin goed bij de hand genomen te worden om hen door het ondoordringbare woud van problemen heen te loodsen. Direct zullen we ze moeten overtuigen dat wielrennen meer is dan alleen maar hard fietsen.



INHOUDSOPGAVE

1	Missie	1
2	Visie.....	1
3	Doelstelling.....	2
4	De wieleropleiding.....	3
5	Het trainingsplan:	4
	5.1 Van breedtesport middels talentontwikkeling naar topsport	4
	5.2 Trainingsbegeleiding	5
	5.3 Trainingstechnieken en tactieken	5
	5.4 Trainingen jeugd.....	6
	5.5 Trainingen senioren.....	7
	5.5.1 Nieuwelingen	7
	5.5.2 Junioren	7
	5.5.3 Elite/beloften	7
6	De begeleiding	8
	6.1 Hoofd Technisch kader.....	8
	6.2 Profiel Ploegleider	8
	6.3 Trainer senioren	9
	6.4 Trainer Jeugd.....	10
	6.5 Mechanici	10
	6.6 Verzorger/Soigneur	10
	6.7 Jeugdcommissie	10
7	Opleidingen	10

3 DOELSTELLING

Het aantrekken en behouden van meer dan voldoende kadervrijwilligers

Een vereniging bestaat uit leden. Bij een wielervereniging zijn dit uiteraard de actieve (wedstrijdrijdende) leden. Het realiseren van een technisch beleid kan echter alleen worden gerealiseerd met voldoende kaderleden. Dit zijn bij wielervereniging Schijndel allemaal vrijwilligers.

De doelstelling van de Technische Commissie is om voor elke categorie voldoende kaderleden beschikbaar te hebben. Zie hiervoor verder het hoofdstuk: De vereniging als wieleropleidende organisatie

De jeugd

Het bekende spreekwoord; "De jeugd heeft de toekomst" staat ook binnen Wielervereniging Schijndel hoog in het vaandel. Wij willen het technisch beleid in alle categorieën gaan doorvoeren, zodat doorstroming binnen dezelfde vereniging kan. En bovendien ook vlekkeloos kan verlopen! Immers we weten dan wat we aan elkaar hebben en van elkaar kunnen verwachten. Vandaar dat de invoering van onze trainingsplannen en trainingsvormen in eerste instantie gericht zullen zijn om de jeugdcategoryen tot en met de junioren.

Opstellen, implementeren en bewaken van één uniforme wieleropleiding binnen WV Schijndel

WV Schijndel heeft zich ten doel gesteld om jonge sporters een platform te bieden waarbinnen zij zich kunnen ontwikkelen tot het hoogst haalbare niveau binnen de wielersport. Dit platform kan niet voorzien in alle trainingsuren die een jonge sporter nodig heeft maar dient wel als vraagbaak en als technische- en tactische ondersteuning. Hierbij wordt veel aandacht besteed om de sporter een grote mate van zelfstandigheid te laten ontplooiën. Door met goed opgeleide trainers -volgens de normen van de KNWU- te werken zowel in de praktijk als in theorie, ontstaat er eenduidigheid in trainingen voor alle categorieën waardoor ook de overdraagbaarheid van renners naar de volgende categorie / trainer beter verloopt. Hiermee bereiken we ook dat de renners beter voorbereid zijn op iedere overgang.



4 DE WIELEROPLEIDING

De kernbegrippen die het trainen en wedstrijden rijden bij WV Schijndel zijn;

Plezier staat voorop

Aangezien wielrennen één van de zwaarste sporten ter wereld is, is het van belang om renners voor de sport te behouden dat ze het leuk blijven vinden.

Leren fietsen

Fietsen is niet alleen hard trappen. Het is ook leren omgaan met de fiets. Dat houdt o.a. in, positie op de fiets, positie t.o.v. anderen, fysiologische aspecten

Leren trainen

Achter elke training zit een bepaald doel. De trainers van de vereniging proberen de renners zoveel mogelijk facetten van de wielersport te leren, op een dusdanige manier dat renners er zelf over gaan nadenken.

Tactisch wielrennen

Wielrennen is niet alleen hard fietsen. Het is ook nadenken. Aangezien in het wielrennen niet altijd de sterkste wint, loont het om de slimste te worden.

Allround wieleropleiding

De wielervereniging wil wielertainingen op allerlei soorten manier en in allerlei soorten wedstrijdvormen aanbieden.

De basis van het technische beleidsplan van WV Schijndel steunt op de volgende 2 belangrijke pijlers:

1. RENNERS
2. BEGELEIDEND KADER

Globaal gezien zien we dit voor de renners als volgt;

- We leren de renners technisch wielrennen
- Als jeugdrenner cat 1 t/m 3 is dit het leren omgaan met de fiets
- Als jeugdrenner cat 4 t/m 7 is het bekend worden trainingsprincipes
- Als nieuweling en junior is dat bekend raken met de trainingsprincipes en plannen
- Als elite/belofte renner is dat maximale wedstrijdbegeleiding.
- Sport, Spel en Plezier daar draait het om en zijn alle drie even belangrijk.

Voor het kader betekent dit:

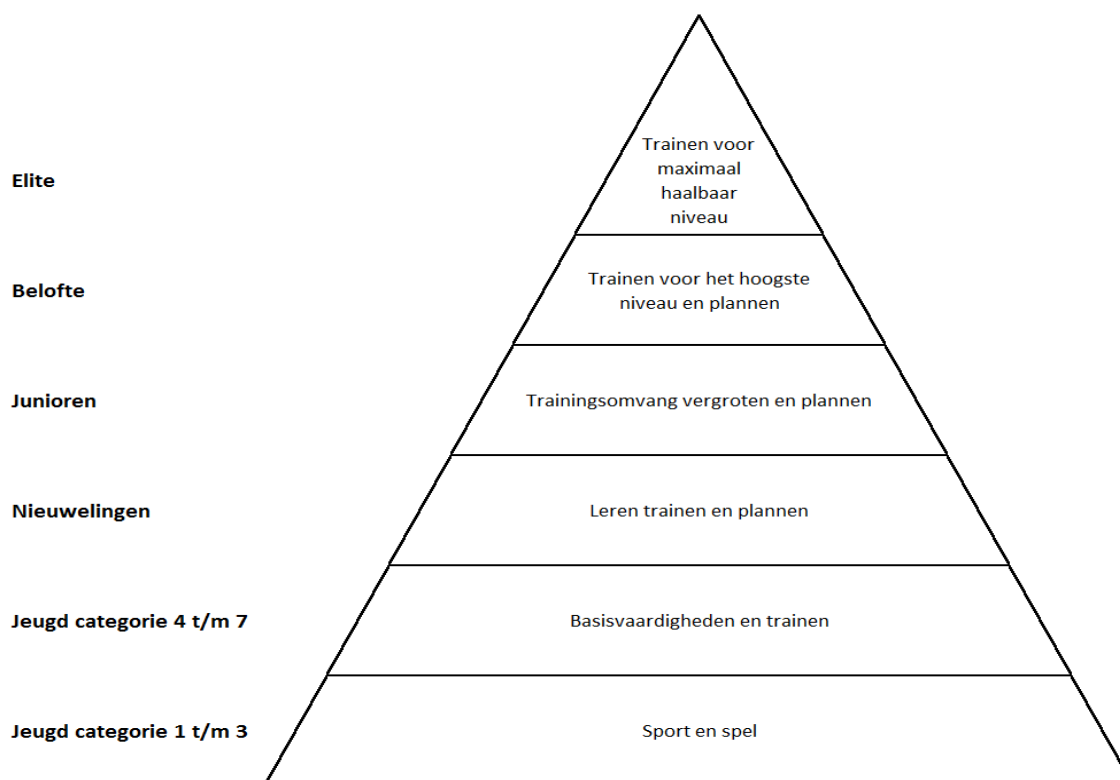
Wij leren het kader hoe WVS wil dat renners begeleidt worden tijdens trainingen en wedstrijden. Het kader controleert de **gedragscode**. Uiteraard staan de eerder gestelde (wiel) **normen** en **waarden** hierbij centraal.

Nieuwe kaderleden moeten voldoen aan een voorop gesteld **profiel**.

Bij voorkeur zijn het geen ouders die een bepalende rol hebben binnen het kader.
Natuurlijk mogen ouders overal meehelpen!

5 HET TRAININGSPLAN:

5.1 Van breedtesport middels talentontwikkeling naar topsport



- **Jeugd cat 1 t/m 3.**
zijn bezig met het spelelement hierdoor leren ze spelenderwijs wielrennen.
- **Jeugd cat 4 t/m 7,**
beginnen met kleine trainingsvormen met als doel dat ze de taal van de trainer leren verstaan.
- **Nieuwelingen,**
beginnen met de technische wedstrijd training voor zowel criteria als klassiekers.
- **Junioren,**
tactische wielrentraining en leren fietsen als individu en in teamverband.
- **Belofte,**
de motor optimaliseren.
- **Elite,**
maximale fysieke trainingen en specifieke vaardigheden.



5.2 Trainingsbegeleiding

Het wielerseizoen is in te delen in 4 periodes:

- In de winterperiode, extensieve duurtrainingen
- In het voorjaar, intensieve intervaltrainingen
- Het seizoen, wedstrijdtraing technisch – tactisch - fysiek
- Najaar, rust. Periode wordt gebruikt voor avonden om onderwerpen als bv voeding, training, materiaalkennis, blessurepreventie enz. nader onder de aandacht te brengen. Tevens worden in deze periode bijeenkomsten per categorie georganiseerd om de veranderingen en het verwachtingspatroon bij overgang naar een volgende categorie te bespreken.

Omdat WV Schijndel ook in het veldrijden al jaar en dag op het hoogste nivo meedraait is er voor de veldrijders een omgekeerde seizoensindeling.

Wielrennen is een unieke sport, een individuele sport waarbij teambelang soms de eigen prestatie dwarsboomt. Daarom is het belangrijk om de individuele sporter niet uit het oog te verliezen.

Om de individuele sporter niet uit het oog te verliezen is er voor iedere renner een zogenoemde “steekkaart” gemaakt waarop iedere trainer en / of begeleider opmerkingen kan plaatsen zodat dit onder ieders aandacht blijft, bij WV Schijndel heet dit het

5.3 Trainingstechnieken en tactieken

Technieken:

Er zijn technieken die gericht zijn op de jeugd. Jeugdleden zal je soms moeten leren hoe je het best kan drinken op de fiets of hoe je moet remmen. Andere technieken zijn ook op topniveau soms beslissend in een wedstrijd, denk aan een bocht in de regen of de eind jump van een sprint.

- Bochten in alle mogelijke variaties (graden, richting, ondergrond, groepssamenstelling, weer)
- Trapbeweging (inslijten bij jeugd) bespreekbaar bij oudere categorieën.
- Stuurvaardigheid in peloton (vooruit kijken, contact)
- Aanzetten in alle mogelijke variaties
- Sprinten in alle mogelijke variaties
- Waaierrijden
- Ploegentijddrit
- Schakelen op alle momenten
- Remmen
- Drinken
- In peloton verplaatsen
- Klimmen
- Afdalen
- Demarreren
- Tijdrijden
- Tussen de wielen rijden



5.4 Trainingen jeugd

- Plezier staat voorop
- Sport in combinatie met spel
- Renners en rensters zekerder maken op de fiets en bij het rijden in een groep
- Introduceren tot de verschillende onderdelen van de wielersport
 - Wegwedstrijden, veldrijden, (rijden op de baan)
 - Sprinten, alleen rijden, rijden in groep, demarreren, etc.

Opbouw trainingen jeugd en wedstrijdprogramma jeugd:

- Winter: 2x per week veldrittrainingen
- Zomer: In februari op zondag een ronde op de weg
- Zomer: Gedurende het seizoen 2x per week training op het baantje (afgewisseld met en buitenrit)
- Na de zomervakantie zal categorie 7 mee trainen met de senioren mits het niveau dit toelaat in overleg met trainers
- Zomerstop

- Rijden van criteriums in Nederland
- Maximaal 1 per week
- Zolang de renners/rensters het zelf leuk vindt
- Bij voorkeur zoveel mogelijk als “jeugdafdeling WV Schijndel” op pad gaan
- In overleg een wedstrijd in België voorwaarden dat er geen wedstrijd in Brabant is

Verder hoort in het jeugdprogramma:

- Clubkampioenschappen
- NCK
- Koppeltijdrit
- Jeugdkamp
- Eigen wielervedstrijden

De jeugd als bijzondere categorie

De technische commissie ziet graag “groepsvorming” gepromoot en uitgedragen bij de jeugd categorie.

Hiervoor wordt het volgende van de jeugd categorie verwacht;

- 1 aanspreekpunt voor de wedstrijdinschrijving
- Bij voorkeur 1 gezamenlijke kalender en inschrijving
- Uitstraling van WVS als club bij de wedstrijden

- Trainingen op dinsdag- en donderdagavond op baantje (in zomer)
- Trainingen op dinsdag- en donderdagavond (veldrijden) op/rond baantje
- Zaterdagtrainingen
- Trainingsprogramma



5.5 Trainingen senioren

- Trainingen vanaf half december op zaterdag (op de weg)
- Trainingen in januari/februari
- Avondtrainingen februari/maart
- Avondtrainingen (dinsdag/donderdag) van april t/m september
- Veldrittrainingen op dinsdag en donderdag in de winterperiode
- Specifieke veldrittraining op woensdag alleen voor de wedstrijdrenners

5.5.1 Nieuwelingen

- 1^{ste} jaars opvangen en eventueel begeleiden
- Opvoeren van de trainingsduur

Opbouw trainingsprogramma en wedstrijdprogramma nieuwelingen:

- voorjaarskoersen
- Criteriums in Nederland
- Nederlandse klassiekers
- Afgewisseld met omlopen in België en Duitsland
- Verplicht:eigen Wedstrijden
- Wedstrijden rijden in district Brabant Zuid Oost

5.5.2 Junioren

- 2^{de} jaars eventueel begeleiden richting belofte
- Opvoeren van de trainingsduur

Opbouw trainingsprogramma en wedstrijdprogramma junioren:

- voorjaarskoersen
- Criteriums in Nederland
- Nederlandse klassiekers
- Afgewisseld met omlopen in België en Duitsland
- Etappe koersen in Nederland en België
- Verplicht:eigen Wedstrijden
- Wedstrijden rijden in district Brabant Zuid Oost

5.5.3 Elite/beloften

- 1^{ste} jaars eventueel begeleiden richting belofte
- Opvoeren van de trainingsduur voor een elite en belofte

Opbouw trainingsprogramma en wedstrijdprogramma elite en belofte:

- voorjaarskoersen
- Criteriums in Nederland
- Nederlandse klassiekers
- Clubcompetitie
- Afgewisseld met omlopen in België en Duitsland
- Etappe koersen in Nederland en België
- Verplicht:eigen Wedstrijden
- Wedstrijden rijden in district Brabant Zuid Oost



6 DE BEGELEIDING

6.1 Hoofd Technisch kader

Het hoofd technische zaken maakt deel uit van het hoofdbestuur van WV Schijndel en zorgt voor terug koppeling naar het hoofdbestuur. Bij voorkeur heft het hoofd technische zaken zelf ervaring met het rijden van wielervedstrijden en/of is hij algemeen bekend binnen de vereniging, en dus ook bij haar trainers en leden.

Te taken van het hoofd technisch kader bestaan uit:

- Schrijven / aanpassen technisch beleidsplan waar nodig
- Organiseren van begeleidersbijeenkomsten (bij voorkeur minimaal 2/3 keer per jaar)
- Organiseert en leidt (aansturing) trainers/begeleiders en jeugdcommissie
- Actieve benadering kandidaat trainers binnen de club
- Zorgt voor aanstelling van trainers/begeleiders, ploegleiders
- Eindverantwoordelijk voor het wegprogramma dat wordt gereden door alle categorieën
- NCK begeleiden
- Budget beheer van alle categorieën en sluit dit kort met de penningmeester
- Bezoekt bijeenkomsten van alle categorieën van jeugd tot elite
- Toets jaarplannen
- Bezoekt trainingen van alle categorieën
- Toetst eigen beleidsplan
- Bestuurslid zorgt voor terugkoppeling naar bestuur

6.2 Profiel Ploegleider

Is zelf wielrenner geweest of is al geruime tijd nauw betrokken bij het wielrennen.

Een ploegleider kan zelf **nooit** kinderen hebben in de categorie waarvoor hij verantwoordelijk is of anderszins overheen gekomen met technische commissie en bestuur.

Is in het bezit van een B rijbewijs en heeft een geldig paspoort. Enige ervaring met het omgaan met een computer ivm inschrijvingen en contact met de renners.

Indien niet in het bezit wil de kandidaat de applicatiecursus ploegleider volgen bij de KNWU.

Het is de kandidaat duidelijk dat wij als vereniging renners willen opleiden naar een zo hoog mogelijk niveau. Dus alle renners in de categorie die daarin geïnteresseerd zijn krijgen kansen. Plezier in het spel staat hierin voorop, wat niet wil zeggen dat we niet serieus zijn.

Normen en waarden zijn belangrijk, denk hierbij aan:

Geen pet op tijdens het eten, dank je wel zeggen aan de begeleiders bij het beëindigen van een activiteit. Verzorging van het materiaal is maximaal. De renner onderhoudt ook zelf contact met de ploegleider (haal en brengplicht). Uniformiteit tijdens de wedstrijden is een must!

De kandidaat is bereid verantwoordelijkheid af te leggen aan het hoofd technische zaken.

In overleg met aan het hoofd technische zaken wordt het programma samengesteld.

Nederlandse wedstrijd en Belgische wedstrijden vormen de hoofdmoot van het programma.

Taken van de ploegleider zijn:

- Het inschrijven van de wedstrijden.
- Ploegleider maakt een globale jaarplanning om hiermee de renners te informeren en om een financieel budget te maken voor de technisch commissie ter goedkeuring.
- Het opstellen en informeren van de renners. Renners weten uiterlijk 2 weken van te voren wie er waar definitief rijden, alle renners worden hierover via mail, whatsapp geïnformeerd. Ziekte en blessures buiten beschouwing gelaten. Bij iedere opstelling is er echter ook een reservelijst zodat renners zelf kunnen voorzien dat er iets kan veranderen.
- Zoeken naar een mecanicien en/of verzorger.



- Ploegleider informeert jaarlijks met welke groep renners rijden? Welke pedalen gebruikt worden en met een 11 pion rijden. Dit overzicht is op de wedstrijddag beschikbaar voor de mecanicien.
- Ploegleider informeert jaarlijks met welke groep renners rijden? Welke pedalen gebruikt worden en met een 10 of 11 pion rijden. Dit overzicht is op de wedstrijddag beschikbaar voor de mecanicien.
- Ploegleider heeft van alle licenties een kopie.
- Ploegleider heeft een lijst met telefoonnummers waar hij familieleden kan informeren bij calamiteiten.
- Ploegleider vraagt aan renners welke medicijnen er gebruikt worden of renners allergieën hebben, als renners een attest hebben voor medicijnen zorgt de ploegleider dat hij in het bezit is van een kopie.
- Verzorging ploegleiderswagen, reservemateriaal en voeding.
- Op de dag zelf is er een wedstrijd voorbespreking en een wedstrijd nabespreking.
- Tijdens de voorbespreking spreken renners hun doelstelling uit, wordt er besproken of deze realistisch zijn en of ploeggenoten een bijdrage kunnen leveren. Tijdens de nabespreking wordt er besproken wat er terecht is gekomen van de doelstellingen. Het uiteindelijke doel van de besprekingen is dat renners zichzelf leren kennen en leren nadenken over wielrennen. Het mag zeker niet uitmonden in het afkraken van een renner.
- WV Schijndel is minimaal 2 uur voor aanvang aanwezig op de wedstrijd. Er wordt vertrokken vanaf de leemputbaan of bij Mutsaars Bikes. In uitzonderlijke gevallen kan hiervan worden afgeweken.
- Renners dragen allemaal de vrijetijdskleding van WV Schijndel.
- Ploegleider probeert de renners vooraf te informeren over het parcours (youtube en wedstrijdverslagen) en andere bijzondere zaken (digitaal verstrekken van de route).
- Teambuilding is een belangrijk onderdeel van de taak, hiervoor kan er gedacht worden aan een trainingsweekend of een andere gezamenlijke activiteit.
- Er wordt altijd gezamenlijk omgekleed en gezamenlijk ingereden.
- We gaan gezamenlijk naar huis, indien renners door pech of andere reden al weer snel terug is bij de kleedgelegenheid en de renner wil met de ouders eerder naar huis wordt hierover een afspraak gemaakt met de ploegleider.
- Ploegleider controleert of er renners van WV Schijndel naar de dopingcontrole moeten op basis van loting.
- Ploegleider zorgt ervoor dat renners die naar de podium ceremonie moeten WV Schijndel kleding dragen.
- Beheert budget en overlegt dit met de technische commissie
- Houdt minimaal 1x per jaar rennersvergadering
- Aanwezig bij begeleidersvergaderingen (2 tot 3x per jaar)
- Organiseren het trainingskamp voor de senioren

6.3 Trainer senioren

- De hoofdtrainer zet de algemene lijnen uit tijdens de training en is eindverantwoordelijk
- Assistent trainers ondersteunen de hoofdtrainer en volgen de instructies op
- De trainer heeft geen eigen kind in de groep welke hij training geeft of anders overheen gekomen met technische commissie en bestuur.
- Opvoeren van de trainingsduur voor een elite en belofte
- Trainer neemt zijn verantwoordelijkheid en is 2x in de week op de training of anders overheen gekomen met de hoofdtrainer
- Trainer heeft het VOZ ondertekend
- Trainer heeft met regelmaat overleg met ploegleiders wat er kan verbeteren tijdens wedstrijden en/of eventueel opstelling.
- WV Schijndel traint op de openbare weg dus er wordt aan de verkeersregels gehouden



6.4 Trainer Jeugd

- De hoofdtrainer zet de algemene lijnen uit tijdens de training en is eindverantwoordelijk
- Assistent trainers ondersteunen de hoofdtrainer en volgen de instructies op
- De trainer heeft geen eigen kind in de groep welke hij training geeft of anders overheen gekomen met de technische commissie en bestuur.
- Draagt zorg voor goede overgang van de jeugd naar de senioren
- Trainer neemt zijn verantwoordelijkheid en is 2x in de week op de training of anders overheen gekomen met de hoofdtrainer
- Trainer heeft het VOZ ondertekend
- Bij buiten ritten wordt er altijd gevolgd met een auto dit mag een ouder zijn
- Verkeersregels worden altijd gehanteerd

6.5 Mechanici

Mechanicus: heeft kennis en vaardigheid. Is stressbestendig. Is bereid te oefenen. Liefhebber. Kennis van wielen steken/materiaal/fietsonderhoud is in bezit van een KNWU licentie

6.6 Verzorger/Soigneur

Heeft kennis van zaken. Liefst gediplomeerd. Positief, stimulerend. Voelt renners aan. Harde werker. KNWU-opleiding – soigneur
Massage-opleiding

6.7 Jeugdcommissie

- Organiseren het jeugdkamp in overleg met technische commissie en trainers
- Organiseren clubkampioenschap , contactavond , Kei van Schijndel
- Ondersteunen organisatie van eigen jeugdwedstrijden van WV Schijndel
- Zijn actief bezig met het benaderen van nieuwe jeugdleden zoals Sjors Sportief
- Nieuwe leden worden opgevangen door jeugdcommissie tijdens 1^{ste} trainingen
- Er is altijd een lid van de jeugdcommissie aanwezig tijdens de trainingen voor calamiteiten
- Beheert het budget en overlegt dit met technische commissie
- Aanwezig bij begeleidersvergaderingen
- Aanspreekpunt voor de ouders
-

7 OPLEIDINGEN

Opleidingsaanbod KNWU:

Wielrentrainer 2 (laagste niveau)

Wielrentrainer 3

Wielrentrainer 4 (hoogste niveau)

Ploegleider

Basiscursus soigneur

http://www.knwu.nl/wp-content/uploads/2014/01/KNWU_Opleidingsfolder-2014-DEF.pdf