

INHOUD

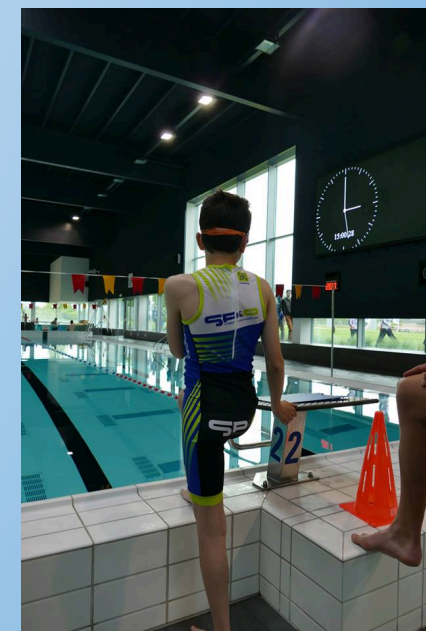
- Ontstaan en korte geschiedenis clubwerking
- Huidige structuur
- Groeiproces 2006-2016
- SWOT / DSTEP
- VISIE? Welke visie?
- Toepassing club
- Toekomst SP&O en clubsport?



- 1988 oprichting SP&O
- 1988 eerste ¼ triatlon
- 1991 Business triatlon Mechelen
- 2006 opstart jeugdwerking
- 2008 1/8^{ste} triatlon
- 2013 BK ¼ triatlon
- 2014 nieuwe zwembad Nekkerspool
- 2015 4^e plaats T3 met jongste team
- 2015 Erasmus project BTF
- ...



- 2 kerntaken van de club
 - Aanbieden trainingsfaciliteiten
 - Organisaties
 - Winterduatlon
 - Start to triatlon
 - Business triatlon
 - Kwarttriatlon



Enkele vergelijkingen

- Aantal coaches
 - 2005 1 jeugdcoach en 2 coaches volwassenen
 - 2016 8 jeugdcoaches 5 coaches volwassenen + 3 externe adviseurs
- Aantal leden
 - 2005 +/- 60 (lic.)
 - 2016 +/- 180 (133 volw. 40 jeugd)
- Aantal trainingsuren jeugd
 - 2005 3*1u zwemmen 2*1u lopen 1*2u fietsen
 - 2016 5*1,5u zwemmen 2*1,5u lopen 2*2u fietsen



Structuur club

Bart Thijs

Pieter Van De Velde

Ronny Geets

Ronny Adriaensen

Peter Lauwers

Elise Scheerens

Kris Verbiest

Bart Gorremans

voorzitter

secretaris

penningmeester

bestuurslid / logistiek

bestuurslid / kledij

bestuurslid

organisatie triatlonweekend

organisatie winterduatlon

Structuur triatlonacademie

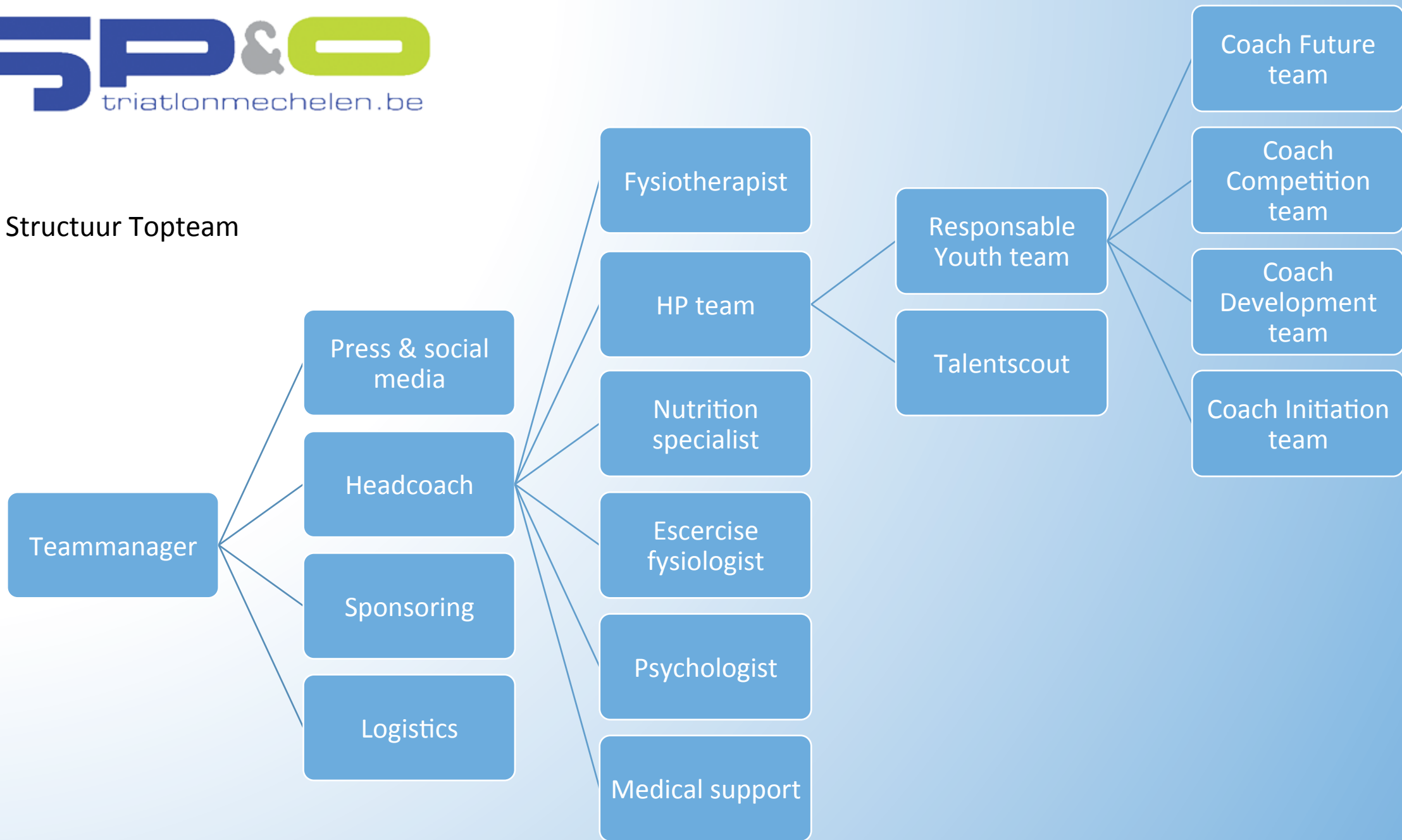
Bart Thijs	voorzitter	
Stijn Corten	zwemtrainer	Trainer A zwemmen
Matthias Verstraelen	hoofdtrainer jeugdwerking / jeugdcoördinator	Trainer B triatlon
Ward Volkaerts	jeugdtrainer	Trainer B triatlon
Eric Ronsmans	zwemtrainer 10-14j	Trainer A zwemmen
Koen Volkaerts	loop- en stabilisatietrainer	Trainer A algemeen
Elise Scheerens	jeugdtrainer	Initiator triatlon
Bob Schaepherders	jeugdtrainer	initiator triatlon
Peter Lauwers	verantwoordelijke kledij	

Organisatie

- Indeling volwassenen op basis van niveau zwemmen
 - V1 zwem en technieklessen
 - V2 competitie atleten, LD en SD (apart schema en banen)
 - V3 niet zwemmende leden (duatlon)
- Jeugd
 - Initiation
 - Development
 - Training
 - Competition
 - Future team / Recreation team
- Topteam



Structuur Topteam



- 17 verschillende persoonlijkheden die samenwerken op één of andere manier.
- Communicatie!!
- Eigen belangen opzij zetten ifv team en atleet
- Storming & norming
- Action type
- Veel vrijwilligerswerk
- Richting professionalisering...

Over groeipijnen en groeischeuten

2006

- Opstart jeugdwerking:
 - Samenwerkingsverband met RSCM (lokale zwemclub)
 - Gebaseerd op model van multisportvereniging in Saint Raphael (Fr)
 - Eén globale club voor atletiek, zwemmen met gelijklopende basisopleiding tot bepaalde leeftijd waarna richting kan gegeven worden aan interesses en talentontwikkeling
 - Synchroonzwemmen, waterpolo, atletieknummers, zwemnummers, triatlon,...
 - LTAD model canada toegepast op eigen situatie als 2^{de} uitgangspunt
 - 12 jongeren via drop out zwemmen 1* looptraining / week
 - deelname zwemlopen
 - Belangrijkste visie: Kwaliteit van hetgeen we doen primeert en levert meer op op lange termijn, tijd om te groeien en vertrouwen in trainers / bestuur
 - Geen duidelijke richting waar naartoe...
 - Incentives:
 - Promotie via scholen
 - Start 2 triathlon
 - Triatlonwedstrijd via SVS (stichting Vlaamse schoolsport)

2007-2010

- Moeizaam begin
- Aantal jongeren blijft onder 20 weinig instroom
- Op zoek naar kanalen hoe jongeren te bereiken..
 - SVS
 - BK scholentriatlon
 - zwemloop
 - Kamp?
 - Start to
 - Via leraren L.o.
 - Flyers in zwembaden, sporthal, winkels...
 - Weinig respons

2010-2013

- Groep van 25 jongeren
 - Veel gezamenlijke momenten
 - Instroom via 'Ik heb gehoord' 'vriendje / zusje / broer'..
 - Hoge kwaliteit trainingen
 - Deelname ETU cups
 - 2013 sterrenclub, ontwikkelen meerjarenplan, leerlijnen (cfr. VVKSO)



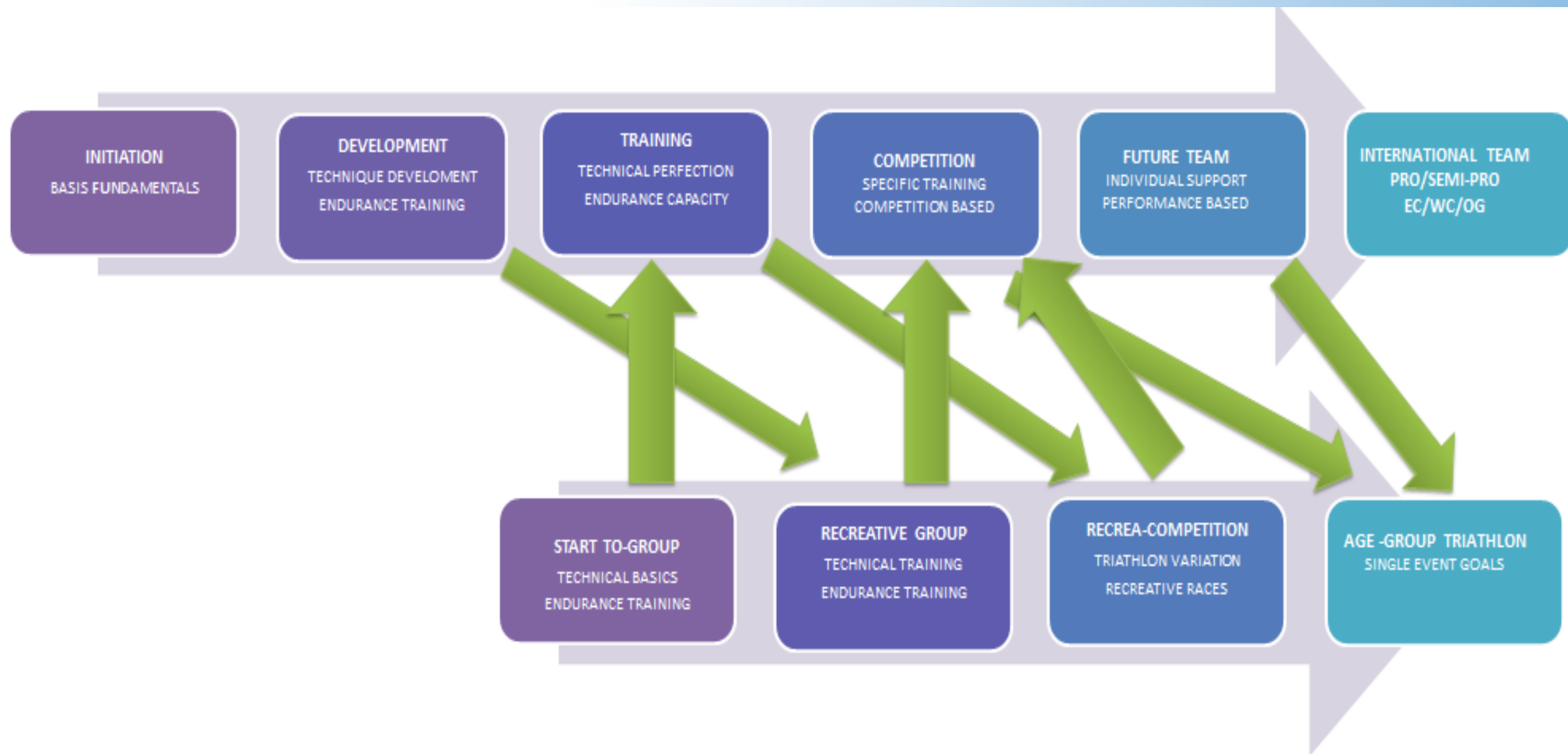
Sterrenclub en topsportclub



Sinds 2013 steun federatie jeugdwerking
DOEL= brede basisopleiding



Sinds 2014 erkende topsportwerking
DOEL= Opleiding tot internationaal atleet



vb. leerlijn training groep:

- **TRAINING**
- **->voorwaarden:**
- Afstand zwemmen 400 meter Crawl in een vlakke en mooie stijl met goede keerpunten,
- om de 3 slagen ademen + continue beenslag.
- Afstand zwemmen 100 meter Rugslag en Schoolslag in een vlakke en mooie stijl (niet bepalend)
- Startduik + Sprint 50 meter met actieve 6 takt beenslag en behouden van de goede zwemtechniek en slaglengte
- Afstand zwemmen 100 meter Crawl beenslag met plankje (zwemtijd 2min.)
- Minstens B-niveau (cfr. VTDL criteria) halen of gelijkaardig niveau op andere afstanden (cfr. Rudolph punten)
- Goede motivatie en inzet vertonen op de trainingen
- Aanwezigheden trainingen

- ->**doelstellingen** (Optimaliseren van de zwemtechniek , armbeweging , beenbeweging en coördinatie – keerpunten en start)
- Armbeweging optimaliseren (Catch en versnelde duwfase)
- Coördinatie en slagvolume verbeteren (slaglengte en frequentie -> zwemtempo's vs. afstanden)
- Sprinttechnische aspecten, basissnelheid verbeteren (actieve 6 takt, explosiviteit en powercatch)
- Stijlverbeteringen, coördinatie schoolslag, rugslag en vlinderslag
- Wisselslag zwemmen 100m en 200m met correcte keerpunten
- Starduik optimaliseren en verfijnen (vb. trackstart met stroomlijnen en kicks)
- Keerpunten optimaliseren en verfijnen (vb.versnelde afzet...)
- Opbouw benen en armensets
- Uithouding Capaciteit opbouwen (extensieve volume)
- Weerstand Capaciteit opbouwen (volgens ontwikkeling)
- Zwemtest 30min. en andere gerelateerde test
- Triatlon zwemtrainingen open water
- Deelname jeugdwedstrijden VTDL

GLOBAAL				ZWEMMEN		
	Richtleeftijd	trainingswek en/jaar	# trainingsuren/ week [min - max]	Voorwaarden	Trainingsvolum e/week	Trainingsinhoud
INITIATION	Geboortjaar 2007 (meisjes en jongens)	41	3 (2-4u)	<ul style="list-style-type: none"> * 50m crawl zwemmen met hoofd onder water * gestrekte beenweging crawl * basisvaardigheden schoolslag 	*2u/week	<ul style="list-style-type: none"> * aanleren basishouden * beheerst basiselementen start/keer, afstoot-pijl * aanleren van min. 2 basisslagen * durven voortbewegen in openwater * gebruik maken van verschillende stuwingsprincipes

LOPEN		
Voorwaarden	Trainingsvolume/week	Trainingsinhoud
* in het bezit zijn van een degelijk paar loopschoenen	<ul style="list-style-type: none"> * 1u30/week * 2x/week * 10-15km/w 	<ul style="list-style-type: none"> * wisselend aanbod van verschillende atletiekdisciplines * voortbewegen in variabele omgeving met richtingsveranderingen * lopen in spelvormen

FIETSEN		
Voorwaarden	Trainingsvolume/week	Trainingsinhoud
* in het bezit zijn van een stadfiets, MTB, racefiets die technisch in orde is	* 20u/jaar	* algemene basisvaardigheden met nadruk op veiligheid en controle (vertrekken, remmen, schakelen, op/afstappen, versnellen, uitwijken) * snelheidsbeheersing

CROSSTRAINING		WEDSTRIJDEN
Trainingsvolume/week	trainingsinhoud	
* 30-60'/week * 1-2x/week	* lichaamsbesef * oefeningen met eigen lichaamsgewicht * partneroefeningen * aanleren wisseltechniek * combineren van verschillende sporten	* 3-6 zwemloop/duatlon/triatlon * 3-5 schoolsport activiteiten, discipline specifieke activiteiten * grote mix aan wedstrijdvormen met FUN aspect

2014-2016

- Verdere groei jeugdwerking
- Jeugdcoördinator
- Opdeling niveaugroepen
- Tot 40 tal jeugdleden, vnl. door positieve respons ouders..
- Deelname EK WK triatlon duatlon
- Meerdere BK jeugd tria & dua
- Talentdetectie (cross, zwemclubs) Regionaal gericht vanaf jeugd C
 - Criteria motorisch / sociaal & fysiologisch profiel



CYCLON
BIKE CARE



JUNIOR MEN

FINAL RESULTS

9		BEL	JONATHAN WAYAFFE	+0:50
10		ISR	RON LEWINSOHN	+0:52
11		BEL	PIERRE BALTY	+1:08
12		HUN	LEVENTE SZATMARI	+1:11
13		NOR	GUSTAV IDEN	+1:12
14		LUX	MAX BIEWER	+1:18
15		GER	VALENTIN WERNZ	+1:21
16		ESP	ALEIX DOMENECH	+1:23

KITZBUHEL 2014

SWIFT
CARBON

NODRUGS
CUSTOM SPORTS WEAR

INFINI3

FFWD
FAST FORWARD

SP&O
triatlonmechelen.be

2016 – 2020

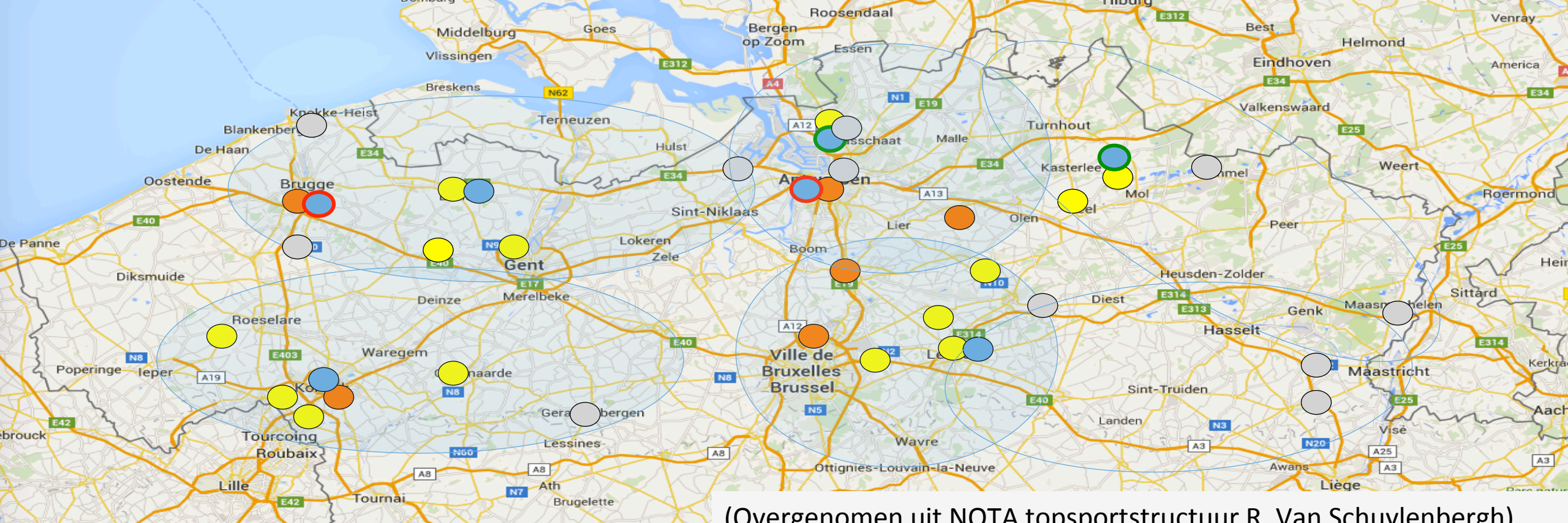
- Kernteam 8 jongeren < 21 jaar
- Doel het maximale uit hun mogelijkheden halen
 - 3 junioren jeugd A ETU
 - 1 belofte EK U 23 WK ambities
- Ambitie om kernteam uit te breiden
 - Samenwerking Squadra & KTT
 - Samenwerking Eric Van Der Linden
 - Samenwerking VZF (Stijn Corten)
 - BTF (Steve Lloyd)
 - Erasmus project
 - Gemeenschappelijke stages (binnen & buitenland)
 - Uitwisseling atleten
 - Coaching internationale races





Over kliffen en valkuilen...

- Peter Denteneer
 - Kjel De Hertogh
 - Wietse Decraene
 - Tom Mets
 - Antonio Hernaert
 - Jonathan Wayaffe
 - Yannick Vos
 - Adam Stefanie
 - Mika Vekemans
 - Kivereyn Troy
 - Nick Debusschere
- Allemaal ETU deelnames junioren en/of elite



Legende

- RST
- Topsportclub
- Sterrenclub (die geen topsportclub zijn of topsporters hebben)
- Triatlonclub met topsporters (jeugd, OD, LD, DUA, CROSS)
- Zwemclub in de regio
- Atletiekclub-fondlopen in de regio
- Groene omranding = open voor samenwerking
- Rode omranding = niet open voor samenwerking



Topsportregio



Topsportregio ^{in ontw.}

- Geografische setting... concentratie TSC
- Kwaliteit opleiding als belangrijkste kracht
- Moeilijk tegen 'grote budgetten' financiële aspect van andere clubs..
- Aantrekkingspool creëren zodat atleten zelf vragen naar club te komen.
- Trainers in club houden?
- Pers. ontwikkeling trainers, belangenconflicten..
- Financiële aspect

Interne sterkten	Externe mogelijkheden
<ul style="list-style-type: none"> - Enthousiast goed werkend bestuur met expertise - Clubsfeer is warm en aangenaam - Expertise aanwezig <ul style="list-style-type: none"> ○ Trainerscorps ○ Bestuursfuncties - Organisaties (Tri weekend / Duatlon) - Financiële situatie - Vertegenwoordiging VTDL / andere - 	<ul style="list-style-type: none"> - Positie tov andere clubs in regio - Zwembad Nekker (2013-...) - Samenwerkingsverbanden in regio <ul style="list-style-type: none"> ○ Clubs ○ SVS ○ Scholen Mechelen - Expertise bureau's
Interne zwakten	Externe bedreigingen
<ul style="list-style-type: none"> - Structuur club <ul style="list-style-type: none"> ○ Topsport versus recreatiesport - Financiële situatie stemt niet overeen groei club - Engagement leden in werking beperkt - Opvang dropout / niet competitieleden - Beperkte medische begeleiding - Jeugdopleiding in kinderschoenen - Professionalisering dringt zich op - Expertise van bepaalde bestuursleden - 	<ul style="list-style-type: none"> - Persbelangstelling / uitstraling club - Te beperkte accommodatie - Crisis: sponsoring moeilijker te vinden - Strengere wetgeving: verstroeving werking - Crisis: subsidie limitering

DESTEP-analyse

- Demografische factoren
 - Alle doelgroepen en leeftijdscategorieën tonen interesse
 - Regio met groot aantal potentiële atleten
- Economische factoren
 - Crisis situatie sinds 2008
 - Erg grote investering nodig voor materiaal
 - Elite sport geworden door evolutie fietsen en dergelijke
- Sociaal-maatschappelijke factoren
 - Triatlon / duatlon / duursport volop in de lift
 - Succes Start to ...
 - Tri en dua aanvaard bij breder publiek

- Technologische factoren
 - Swimsuits / fietsen / helmen / accessoires vragen extra aandacht
 - Triatlon als voorloper in nieuwste evoluties
- Ecologische factoren
 - Flessen, gellekes en papiertjes moeten in de vuilbak
 - Ook in tri en dua wordt men zich hiervan bewust
 - Wegwerpzones en straffen in IM en andere wedstrijden
- Politieke factoren
 - Nood aan verder subsidiëring
 - Concurrentie met koning voetbal / wielrennen
 - Financiële voorsprong koningssporten gesteund door nationale en regionale overheden

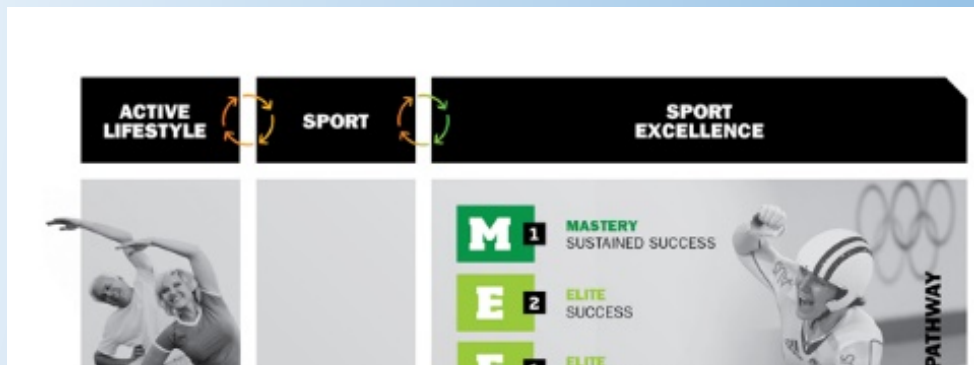
- VISIE? WELKE VISIE?

- Alles begint met een duidelijke lange termijn visie en plan
 - Kwaliteit dragen we hoog in het vaandel (cfr. Opleidingsniveau coaches)
 - Ontwikkeling eigen jeugd centraal
 - Kansen eigen jeugd in T3, topcompetitie, eredivisie
 - Volwassenen: **Plezier in de sport en sporten in een vriendschappelijke sfeer** staan op de eerste plaats.
- Spanningsveld TOPSPORT vs recreatiesport in een club !!!
 - Voorbeelden genoeg cfr. ITM 3CT SP&O...
 - kerktorenmentaliteit

2 • The sports participation pyramid

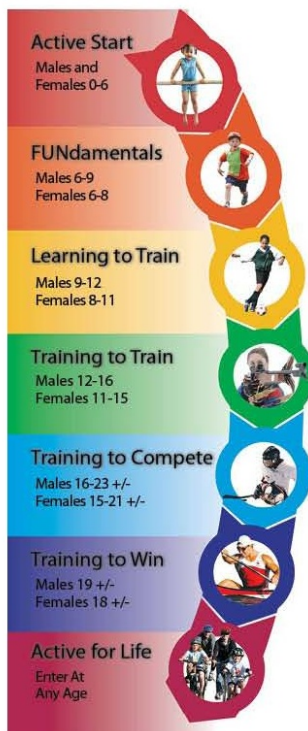
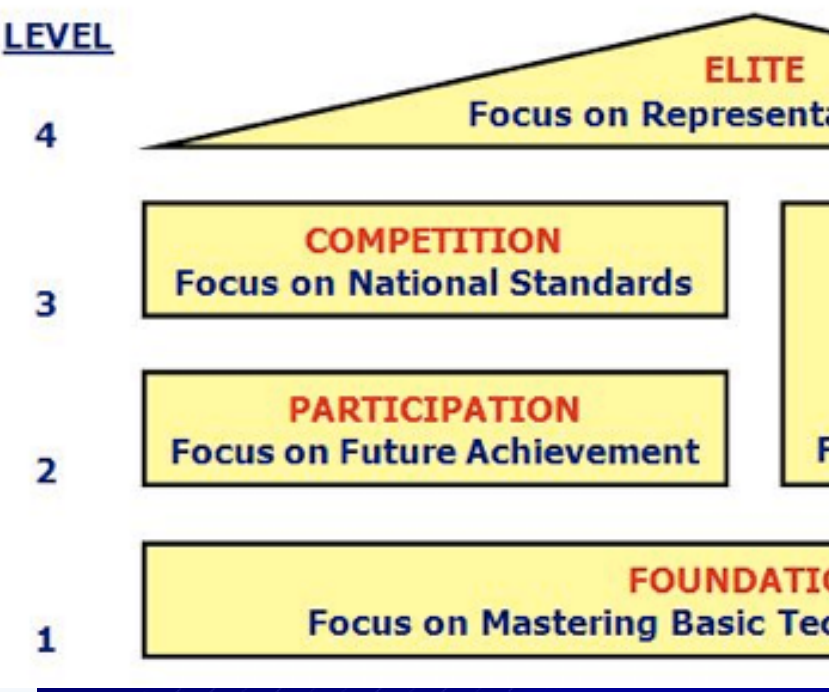
The sports participation pyramid is a model of sports development. It identifies the different groups of performers at each level giving them a

p.16



The Long Term Athlete Development Model – Late Specialization Sports

LEVEL



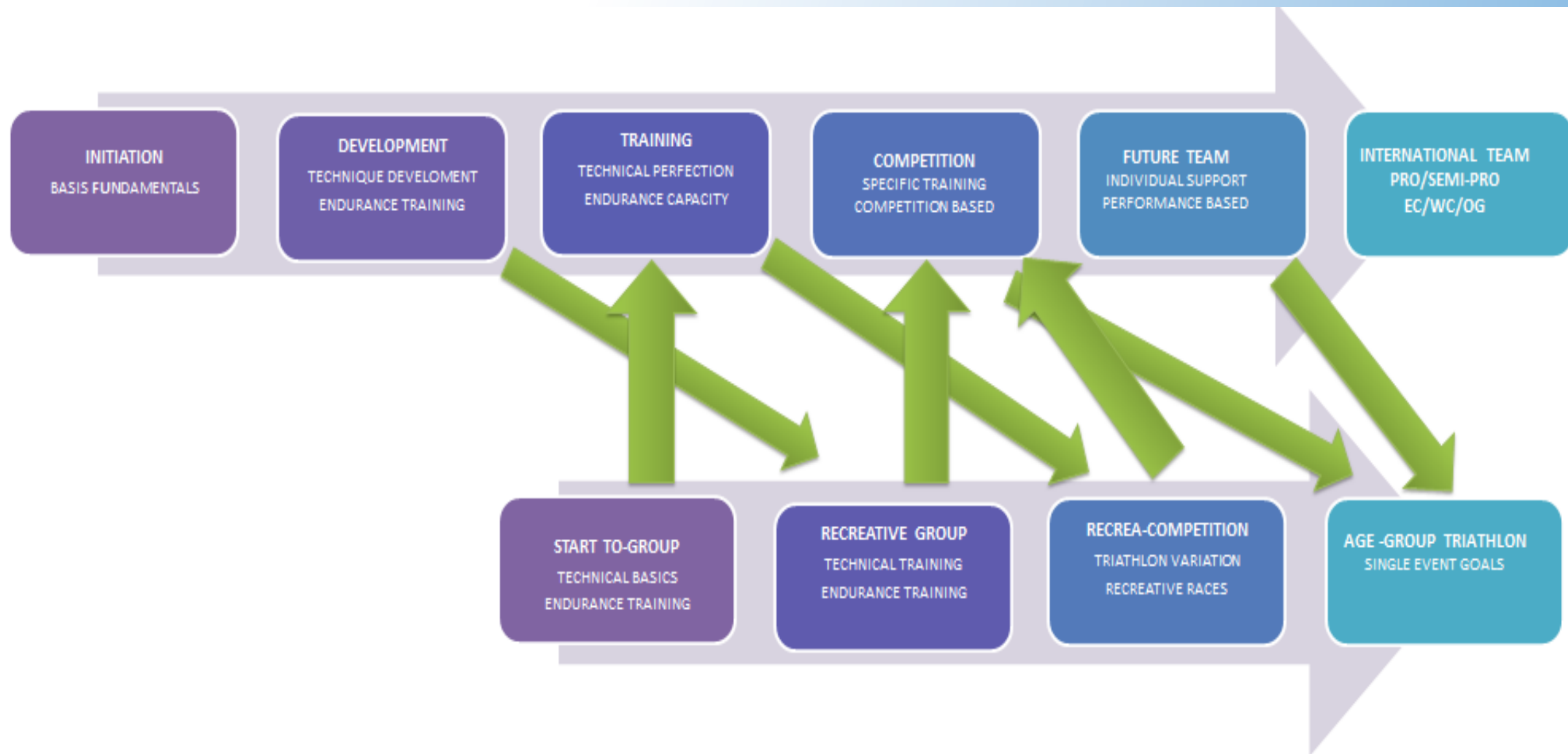
WHERE	LEADERS	TRAINING	COMPETITION
Home; Day care; Sport programs; Pre-schools; Community recreation;	Parents; Pre-school & Kindergarten teachers; Day care providers;	None; focus on learning proper basic movement skills such as running, jumping, wheeling, twisting, kicking, throwing, and catching;	None
Schools; Community recreation; Sport programs; Sport clubs; Home;	Parents; Teachers; Recreation leaders; Volunteer coaches (mainly);	Unstructured & structured play; short seasons; multiple activities; overall movement skills & development of athleticism;	Minimal; local area; modified formats; informal; all activity is FUN based;
Schools; Community recreation; Sport programs; Sport clubs; Home;	Parents; Teachers; Recreation leaders; Volunteer coaches (mainly);	Regular practice; seasonal activities; multiple sports; overall sport skills development;	Occasional; local area; modified format; informal and formal; 70% training to 30% competition;
Schools; Community recreation; Sport programs; Sport clubs;	Teachers; Recreation leaders; Volunteer & professional coaches;	Regular structured practice; seasonal activities; more than one sport; sport-specific skill development;	Regular; local to provincial/regional; 60% training to 40% competition;
Schools; Post-secondary institutions; Sport programs; Sport clubs;	Teachers; Volunteer & professional coaches; sport science, medicine, & nutrition consultants;	Regular structured practice; planned & periodized schedule; focused on one sport; sport & position specific physical, technical & tactical training;	Regular; provincial to national/international; 40% training to 60% actual competition and competition specific training;
Post-secondary institutions; Sport clubs; Training centres; Professional sport;	Professional coaches; Integrated support teams;	Regular structured practice; planned and periodized schedule; focused on one sport;	Selective; planned; national/international; 25% training to 75% actual competition and competition specific training;
Community recreation; Sport programs; Sport clubs;	N/A	N/A	N/A

Each sport must develop its unique training/competition structure.
Each individual will have their own unique progression (needs) within the broad structure above.

Early specialization sports include artistic and acrobatic sports such as gymnastics, diving, and figure skating. These differ from late specialization sports in that very complex skills are learned before physical maturation since they cannot be fully mastered if taught after maturation. Most other sports are late specialization sports.



- Op basis van verschillende modellen eigen model gefilterd.
- Groepsindelingen o.b.v. niveau eerder dan leeftijd
- Parallel spoor voor late instromers
- Drop out beperken



Creatie nieuw type teams:

A Modern View of Sport



Take home messages

- Ontwikkeling vraagt tijd
- Lange termijn visie uitwerken en eraan vasthouden !!
 - Cfr. Verhaal van atleet die winkelt tss. clubs...
- Groepsvorming en dynamiek
- Samenwerking tss verschillende coaches !!
- Domeinexperten advies
- Openstaan voor vernieuwing.



SP&O
triatlonmechelen.be

SWIFT
CARBON



FFWD
FAST FORWARD