

Vereniging in beeld: Loopgroep Astrea

HOOFDTRAINER GERHARD LUGARD: "VOOR MIJ IS HET BELANGRIJK DAT IEDEERE TRAINING KLOPT"

✎ Jan Fokke Oosterhof



START VAN DE FAKIDEN

Met zeven geschoolde trainers, een eigen clubhuis vol faciliteiten, een eigen trainingsveld en ongeveer 200 leden is Loopgroep Astrea een begrip in Groningen. Een club voor beginners en gevorderde hardlopers en mensen die moeten bewegen. We vragen hoofdtrainer Gerhard Lugard naar het verhaal achter deze bloeiende vereniging. We zijn benieuwd wat Lugard en het bestuur voor visie hebben op trainers.

Gerhard Lugard is al jaren als loper actief bij Astrea, sinds 2004 is hij als trainer verbonden aan de club en momenteel de hoofdtrainer. Er zijn zeven trainers actief (BLT3) en een handvol assistent-trainers (ALT2). De nieuwe aanwas komt uit de eigen geledingen door zelf enthousiast te zijn, geeft hij aan. "De vrijdagavondtraining is voor ons erg belangrijk. We starten samen op het veldje met een warming-up rondje inlopen en gaan dan lekker een techniektraining doen bij ons clubhuis. We brengen diverse elementen in om te werken aan coördinatie, kracht en loop efficiëntie. De trainers zijn bereikbaar voor

een praatje voor en na de training. Mensen vinden dat leuk en uit de harde kern komen de nieuwe trainers. Ook benader ik enthousiaste mensen voor de functie van assistent looptrainer (Interne TL2 via de Atletiekunie). Dat gaat eigenlijk heel vanzelf, een glijdende schaal."

KENNISONTWIKKELING

"De trainers kunnen ieder jaar naar de Looptrainersdag en de Landelijke Dag van de Atletiek van de Atletiekunie en zo nu en dan organiseren we bijeenkomsten met bestuur en trainers. Er is altijd ruimte voor bijscholing. We vinden de trainers

GOED CLUBGEBOUW WERKT ALS EEN MAGNEET.





GERHARD LUGARD: "LEDEN WORDEN AANGESPOORD OM LEKKER TE KOMEN LOPEN EN OOK AANHANG MEE TE NEMEN."

belangrijk en willen ook dat ze dat voelen. Vaak zie je dat het drukke mensen zijn die dit er nog bij doen. Ze hebben gewoon een baan en dan is het volgen van een opleiding moeilijk in te passen. We komen ze tegemoet doordat ze via de digitale leeromgeving van de Atletiekunie middels competentiegericht leren de opleiding LT3 kunnen doen. Ik ben dan de praktijk-begeleider."

"Voor mij is het belangrijk dat iedere training klopt en dat het verhaal eromheen klopt. Iedere training moet een kop en een staart hebben. Inhoudelijk gaat het niet alleen om conditie, of techniek, of theorie, maar ik wil dat de trainers écht naar de lopers kijken. Wat hebben zij nodig?"

"Zo hebben we speciale clinics om toe te trainen naar bepaalde events. De clinics zijn ook voor mensen van buiten om eventueel leden te werven. Ik werk veel via indirect leren door het inzetten van speelse ritmen en balansoefeningen. Het moet echt leuk zijn. De trainingen zijn er voor de lopers, de lopers zijn er niet voor de trainer."

TRAINEN EN EIGEN EVENEMENTEN

"Twee trainers hebben nu het sportief wandelen opgepakt. Vroeger organiseerden we de Astrea-run, nu de Astrea-Boomerang-Run, een evenement waar iedereen tegelijk start en iedereen tegelijk finisht. Het is een uurloep. Iedereen gaat van start en na 60 minuten moet je weer terug zijn op de finishlijn. Je loopt over een parcours van circa 8 km heen en terug. De loper die in 60 minuten het verste punt heeft bereikt en op tijd weer terug is, heeft gewonnen."

Dan organiseren de trainers de jaarlijks Fakiden, een marathon in estafette-vorm op wielerveden Corpus den Hoorn. Je loopt samen met je team 42,2 km, verdeeld in zes stukken. Een team bestaat uit minimaal twee en maximaal zes lopers die rondjes van 1,6 kilometer lopen. Iedereen kan meedoen, ontspannen of competitief. De activiteitencommissie zorgt dat in het basiskamp tentjes staan waar gepicknickt kan worden. Het is één groot feest in de fanzone met partytenten, barbecue en waterglijbaan. De trainers begeleiden het competitieve deel.



"We proberen onszelf duidelijk te positioneren met ons logo, de kleuren, de vlaggen en een duidelijke website. We hebben eigenlijk weinig contact met de andere clubs in de regio. Wel ervaren we de druk van bootcamp-clubjes die tegenwoordig actief zijn. Dat ondervangen we met de vrijdagtraining. Het fijne is dat we een gezellig eigen clubhuis hebben met alle faciliteiten. De activiteitencommissie speelt een belangrijke rol. Zo organiseert zij de Appelgebak-lopen. Leden worden aangespoord om lekker te komen lopen en ook aanhang mee te nemen. Daar komt een deel van de nieuwe aanwas vandaan."

WERKEN VANUIT HET JAARPLAN

Lugard over de opzet en uitwerking van de jaarplannen voor de trainers: "Onze trainers werken vanuit een jaarplan waarin gedifferentieerd wordt naar drie verschillende niveaugroepen. Eén van de definities van training luidt: 'Trainen is regelmatig, geleidelijk, progressief, toenemende belastingscomponenten oefenen, met het doel de prestatie te verbeteren.' In mijn ogen kan dat alleen als daaraan een goed jaarplan ten grondslag ligt, zodat je doelgericht en planmatig kan toewerken naar een doel."

Hoe zit het met de praktische uitwerking voor de trainingen? "Om tot een evenwichtige trainingsopbouw te komen maken we gebruik van de trainingsprincipes, en werken we met behulp van het jaarplan gericht toe naar de wedstrijdperioden in het voorjaar en in het najaar. In het jaarplan hebben wij de wedstrijden van de clubcompetitie als uitgangspunt genomen. De eerste wedstrijd van de clubcompetitie is dit jaar een door de trainers zelf georganiseerde loop voor Astreanen op een trainingsavond op de woensdag. De laatste loop wordt ook zo georganiseerd. Zo heb je aan het begin en aan het eind van het seizoen een mooi ijkpunt. Ook als je geen wedstrijden wilt lopen is dit een leuke manier om te zien wat je vooruitgang is."

Naarmate de wedstrijdperiode nadert ga je steeds specifiekere trainen. Dat betekent hardere tempo's en kortere afstanden. De basis zijn de aerobe trainingen, onderverdeeld van HD, D1 t/m D3 en TD. Sterker en sneller wordt je door de meer specifieke trainingen zoals de EXT.ensieve en INT.ensieve intervaltrainingen en specifieke kracht- en techniektrainingen. Door middel van deze bouwstenen proberen we een goed uitgebalanceerd schema voor iedereen te maken."

"De
trainingen
zijn er voor
de lopers,
de lopers
zijn er niet
voor de
trainer"

GERHARD LUGARD: "WE VINDEN DE TRAINERS BELANGRIJK EN WILLEN OOK DAT ZE DAT VOELLEN."



VEILIGHEID EN ZICHTBAARHEID

"Bij Astrea wordt per training aangegeven waar de accenten van de training liggen. De trainers vullen vervolgens zelf de trainingen in en maken er iets leuks van. Voor mij is het belangrijk dat de structuur zichtbaar is. Daarnaast vind ik tijdens de trainingen de veiligheid en zichtbaarheid van de lopers belangrijk. We sluiten alle trainingen af met een gezellige cooling down naast ons clubhuis zodat heel duidelijk wordt uitgedragen: Bij loopgroep Astrea is het 'samen uit, samen thuis'."

MEER INFORMATIE:**Loopgroep Astrea:**

www.loopgroepastrea.nl

Twitter:

www.twitter.com/loopgroepastrea

Facebook:

facebook.com/loopgroepastrea/

DE ASTREARUN, IEDER JAAR EEN BELANGRIJK MOMENT VOOR DE LOPERS.

