

# KNWU ROADMAP WEDSTRIJDSPORT

## INTRODUCTIE

*Nederland is hét fietsland bij uitstek. De meeste kinderen stappen op hun derde levensjaar al voor het eerst op. Fietsen zit in ons DNA. Onze infrastructuur is ongeëvenaard. We fietsen als [peloton naar ons werk](#). Fietsen in Nederland, het is het mooiste merk om mee te werken. Nu de hele wereld het fietsen ontdekt, wordt [stelselmatig](#) naar Nederland gekeken. Nederland geldt als [koploper](#), uitvinder, gidsland.*

### STERKE GROEI

Nog nooit stapten zoveel nieuwe sportieve fietsers op de fiets als in de afgelopen jaren. Fietsen als de perfecte sport voor een gezonde levensstijl. Fietsen blijkt ook steeds vaker de ideale vervanger van (het meer blessuregevoelige) voetbal en hardlopen of (het tijdrovende) golf. De wielersportmonitor becijferde dat wekelijks meer dan 800.000 (18+) fietsers opstappen. Uit de [sportparticipatiemonitor](#) van NOC\*NSF blijkt al tijden achtereen de flinke groei van fietsen als sport en heeft inmiddels een stevige positie in de top 5 van de populairste sporten ingenomen. Uniek aan de sport is dat je het een leven lang én het hele jaar door kunt doen.

### TOPGENERATIE

Het gaat goed met het Nederlandse [top-wielrennen](#). We hebben te maken met de beste generatie sinds Knetemann, Zoetemelk, Kuiper en Raas. De afgelopen jaren speelden de Nederlandse renners een prominente rol in de grote rondes en waren er historische overwinningen in de klassiekers. Maar dat is niet alles, in 2018 kroonden we [18 wereldkampioenen](#) met een totaal van 24 wereldtitels verdeeld over alle disciplines. De - veelal - in Nederland opgeleide talenten komen tot volle bloei, bij Nederlandse en internationale ploegen.

### TOPPRESTATIES

Tijdens de Olympische spelen in Rio in 2016 haalden de sporters van de Nederlandse wielersselectie [6 medailles](#). Anna van der Breggen is Olympisch kampioen op de weg. Elis Ligtlee op de keirin. Ook de paralympische spelen in Rio waren erg succesvol: in totaal [16 medailles](#), waarvan Alyda Norbuis goud op de 500 meter tijdrit op de baan en goud op de weg tijdrit, Tristan Bangma en Teun Mulder goud op de kilometer tijdrit op de baan, Daniël Abraham Gebru won de wegwedstrijd C4-5 en het duo Vincent ter Schure en Timo Franssen de wegwedstrijd B.

Niek Kimmann werd eerder wereldkampioen bij de BMX. Bij het mountainbiken zijn de eerste WK medailles, sinds lange tijd, weer gewonnen en staat ook hier talent klaar - die met de juiste begeleiding - hoge ogen kan gooien tijdens de Olympische Spelen in 2020 of 2024. De wielersport is hiermee, in de breedte, immens populair.

## BEWEGEN OP WIELEN

De KNWU gelooft in de kracht van sport. En zeker in de lokale kracht van sport. Als KNWU willen wij Nederland in beweging krijgen van jong tot oud en het liefst op de fiets, want fietsen kun je een leven lang. Een **actieve bewegingsvorm** in **de buitenlucht** waar je de **minste kans op blessures** loopt, het vallen van de fietsen daarbij niet meegenomen. Maar ook het verminderen van vallen dan wel gecontroleerde leren vallen is een aandachtsgebied van de KNWU. Kortom, wij zijn er voor bijna iedereen op wielen van alle leeftijden met of zonder handicap.

## WIELERSPORT (LOKAAL) FACILITEREN

*De eerdergenoemde successen beginnen altijd lokaal. Kennismaking met de wielersport via de Dikke Banden Races, jeugdtrainingen op de club, mountainbike-tochten met paps of mams door de natuur en/of heel veel unieke skills (en nieuwe vriendjes) opdoen met je crossfiets op de pumptrack in de wijk.*

“Wij maken iedere fietser continu beter”. De Why die we voor onszelf hebben geformuleerd. Echter, het kunnen beschikken over de juiste lokale faciliteiten zijn cruciaal om dit te kunnen realiseren.

Als sportstimulering wil de KNWU graag in elke woonkern/wijk pumptracks zien, zodat - vanaf de allerjongste jeugd - kinderen met o.a. loopfietsen, skeelers, skateboards, BMX/MTB-fietsvaardigheden kunnen aanleren. Hiermee kunnen zij zich meteen weerbaar opstellen in het dagelijks verkeer en wordt hun veiligheid vergroot. In het verlengde van de aan te leggen pumptracks hecht de KNWU ook veel waarde aan het aanleggen van permanente BMX-banen en het realiseren van MTB- en wegparkoersen.

De BMX-banen zijn een logisch vervolg voor de enthousiast jeugd om zich verder te ontwikkelen in de (wedstrijd)sport. BMX-en is een prima start en ‘motor’ voor de andere disciplines binnen de KNWU. Vaardigheden die daar worden geleerd nemen sporters de rest van hun leven mee, ook als zij op latere leeftijd op de gewone fiets recreatief hun rondjes rijden.

Voor wat betreft de BMX-banen zien wij ons uitgedaagd om een groot aantal van de huidige banen op te waarderen naar de eisen van deze tijd. Doordat de BMX sport in 2008 Olympisch is geworden zien wij dat het niveau van de sport enorm is gestegen. Diverse BMX-banen uit het verleden zijn minder geschikt voor de aanstormende talenten van nu, die veel harder fietsen en technisch vaardiger zijn dan in de tijd dat de banen zijn aangelegd.

De KNWU constateert dat er momenteel landelijk aandacht wordt besteed om MTB-parkoersen voor recreatief gebruik aan te leggen. Hiermee weken de recreatieve en sportieve MTB-er los van de wandelaars en andere gebruikers van het bos.

### MEER AANDACHT VOOR WEGPARCOURSEN

Belangrijk(ste) aandachtspunt voor de KNWU – voor wat betreft accommodaties – is het gebrek aan **wegparkoersen**. De parkoersen zijn in twee groepen op te splitsen:

1. **Relatief kleine parkoersen** (1- 2 km): Dichtbij de woonkernen om jeugd, maar ook de zij-instromer die op latere leeftijd de wielersport heeft ontdekt, verantwoord en veilig de vaardigheden en kneepjes van de wegwielerwedstrijdsport bij te brengen.

en

2. **Grote parkoersen** (3 -10 km): Eventueel wat verder afgelegen om ‘echte’ wedstrijden te organiseren, om de - door de toenemende verkeersdruk en de afnemende beschikbaarheid van politiebegeleiding - daling van de wedstrijden te doen keren.

Doelstelling is om in 2030 in elke provincie **minstens** één groot parkoers gerealiseerd te hebben teneinde wielrenwedstrijden nog mogelijk te laten zijn voor de jonge sporters. Dergelijke parkoersen kunnen ook als

start- en finishlocatie functioneren indien het parkoers een makkelijk in- en uitgang heeft, zodat het opnemen van het parkoers in een grote ronde mogelijk wordt.

#### **DE CLUBACCOMMODATIE ALS ONTMOETINGSPUNT**

Rondom een accommodatie vormen zich bestaande of nieuwe clubs. Naast de concrete faciliteiten, kan het ook als ontmoetingsplek voor fietsers in de regio fungeren. Op en rond accommodaties ontstaat reuring, er worden events georganiseerd, het biedt de jeugd een veilige en vertrouwde trainingsomgeving en brengt vele mensen in beweging. Wielersaccommodaties, zeker op de weg, zijn vaak ook zeer geschikt voor de beoefening van andere sporten, denk bijvoorbeeld aan skeeleren, handbiken, maar ook voor het begeleiden van leren fietsen voor nieuwe Nederlanders en opstapcursussen voor het rijden met elektrische fietsen voor ouderen. Accommodaties kunnen dan ook zeker gedeeld worden en zijn multi(-wielers)sport inzetbaar.

Alle bovenstaande accommodatieplannen en wensen zijn een basisvoorwaarde om renners te werven, te behouden en hun talenten te kunnen ontwikkelen in de wielersport. Om deze sporters te stimuleren en op te leiden zet de KNWU in op het werven en opleiden van kader. Deze kaderopleidingen strekken zich uit van bestuurlijk, sportief en officials met als doel de sporters verantwoord op te leiden en clubs maximaal te ondersteunen (zie meer onder [KNWU Campus](#)).

## DEELGEBIEDEN

*De deelgebieden Sportstimulering, Wedstrijdsport, Talentontwikkeling en Topsport zijn continu in beweging. Als KNWU streven wij ernaar door voeling te houden met alle niveaus in de sport en de rest van de wereld, om de beste opleider te blijven in de wielersport wereldwijd.*

### SPORTSTIMULERING

Binnen de wielersport zijn er vele mogelijkheden om de beginnende sporter enthousiast te maken voor één of meerdere takken van de wielersport zoals: baanwielrennen, BMX, mountainbiken, veldrijden en/of wegwielrennen. Dit geldt voor zowel de zeer sportieve renners alsmede voor de enthousiaste recreant en/of mindervalide renner (para-cycling).

Grote projecten binnen de KNWU op gebied van sportstimulering zijn:

#### PUMPTRACKS

De KNWU wil graag in elk dorp/elke wijk een pumptrack of BMX-baan, zodat kinderen vanaf zeer jonge leeftijd spelenderwijs stuur- en fietsvaardigheden kunnen aanleren, met o.a. loopfietsjes, skateboards, skeelers, BMX-fietsen en mountainbikes. Deze vaardigheden kunnen kinderen ook toepassen in het dagelijks verkeer, waarmee hun veiligheid wordt vergroot.

Bovendien legt pumptrack rijden – samen met BMX – de technische basis voor de andere fietsdisciplines zoals wielrennen, mountainbike, baanwielrennen en veldrijden. Het is een kweekvijver voor nieuwe talenten. Veel toppers in deze disciplines zijn begonnen met BMX.

Daarom het project 'Ieder Dorp zijn BMX-baan':

- Wij verschaffen voor iedereen die overweegt een BMX-baan of pumptrack aan te leggen inzicht in de te nemen stappen. Dit doen we door op inspirerende wijze de informatie online beschikbaar te stellen, afgestemd op de gebruiker. Dit is een interactief stappenplan dat praktische en hapklare informatie aanlevert, voor ieder budget en voor elke wijk.
- Daarnaast verschaffen we inzicht in alle BMX-banen en pumptracks in Nederland, zodat kinderen kunnen zien waar in de buurt zij kunnen BMX-en.
- Wij ondersteunen lokale initiatieven door in de gesprekken met de gemeente (en dergelijke partijen) aan tafel te zitten.

#### DIKKE BANDEN RACES

Dikke Banden Races (DBR) zijn fietswedstrijdjes voor kinderen van 7 t/m 12 jaar oud waaraan zij mee kunnen doen op hun eigen fiets, bijvoorbeeld met een stadsfiets, mountainbike of crossfiets (racefietsen zijn niet toegestaan). Jongens en meisjes rijden in aparte categorieën tegen kinderen van hun eigen leeftijd. DBR's worden door het hele land georganiseerd.

Sinds juni 2019 zijn deze fietswedstrijdjes onderdeel van [Klaar voor de Start](#). Dit is een stichting waar meerdere profrenners bij betrokken zijn. Naast DBR valt hier ook een bike supply onder waarbij kinderen gratis een fiets + helm + schoenen kunnen lenen voor max 6 maanden. Hiermee wordt de drempel om kennis te maken met de wielersport zo laag mogelijk gemaakt.

#### LOOPFIETSEN

Activiteiten waar kinderen jonger dan 7 jaar op loopfietsjes over een parcours kunnen lopen. Deze kunnen aansluiten bij de Dikke Banden Races. Het loopfietsparcours kan op verschillende manieren uitgevoerd

worden. Wij zijn geen voorstander van wedstrijdjes op loopfietsjes. De doelgroep is zeer jonge kinderen. Daar moet plezier volledig centraal staan.

### **SCHOOLCLINICS**

Onder begeleiding van talenten, toppers en/of clubtrainers kinderen fietsvaardigheden bijbrengen op het schoolplein.

### **TECHNIEKTRAININGEN**

In Nederland zit fietsen in ons DNA. We leren op zeer jonge leeftijd al fietsen. Doordat wij allemaal kunnen fietsen, wordt onbewust de aanname gedaan dat we ook technisch goed op een sportfiets (racefiets, mountainbike of trekkingfiets) kunnen fietsen. Waarom starten we wel met wielrennen zonder specifieke trainingen, terwijl we voor alle andere sporten eerst les nemen? Of wat te denken van autorijden?

De KNWU biedt verschillende techniektrainingen aan waarmee wielrenners technisch beter leren fietsen, bijvoorbeeld bochten rijden, in een groep rijden en balans op de fiets. De trainingen worden aangeboden op afgesloten wielercourses door een trainer van een wielervereniging.

### **WEDSTRIJDSPORT**

De KNWU is ondersteunend en randvoorwaarden scheppend voor de organisatoren van alle wedstrijden op ieder niveau en alle disciplines. Daarnaast staan wij open voor alle nieuwe vormen van wedstrijd sport teneinde iedereen, op welke fiets dan ook (zelfs elektrisch) in beweging te krijgen.

Belangrijk aspect hierbij is het aanbieden van wedstrijden op niveau, waardoor het voor zij-instromers eenvoudiger wordt om op een lager niveau wedstrijdjes in de buurt te rijden op veelal een lagere intensiteit, snelheid en kortere afstand. Een project als *'Ride like a Pro'* lijkt hier geschikt voor, maar ook wedstrijdsoorten in omniumvorm passen hierbij.

Duidelijk is – om instroom op een lager niveau mogelijk te maken – dat we als KNWU meer moeten inzetten op het differentiëren van wedstrijd niveau. Met de komst van MijnKNWU 2.0 als database van onder meer de KNWU sporters, wordt het mogelijk om eenvoudiger renners te monitoren op basis van deelname en uitslagen en aan de hand daarvan sporters in te delen op niveau.

### **COMPETITIES**

Binnen de wielersport kennen wij binnen elke discipline competitievormen afgestemd op een specifiek doel (bijvoorbeeld tijdritcompetitie of klimmerstrofee) of doelgroep (o.a. 3-Nations Cup of U-23 Road Series). Dit kan zijn voor het behoud van het sportaanbod, zodat sporters wedstrijden kunnen rijden en organisatoren een gegarandeerd deelnemersveld hebben. Maar we kennen ook samenwerkingen met de omliggende landen, zodat sporters uitgedaagd worden te rijden tegen andere renners dan ze gebruikelijk doen.

### **TALENTONTWIKKELING**

Binnen alle takken van de wielersport kent de KNWU een talentenprogramma middels regionale trainingpunten – al dan niet op vaste parkoersen, circuits en/of banen. Ook worden voor de renners

vakantiekampen en trainingen in de regio voor speciale disciplines (zoals bijvoorbeeld tijdrijden) georganiseerd.

Talentontwikkeling gebeurt echter, naast het opleiden van renners voor de topsport, ook op alle andere niveaus, zodat iedere sporter op zijn eigen niveau de talenten kan ontwikkelen. Hiervoor is de KNWU druk bezig met het ontwikkelen van Fondo.

### **FONDO (APP)**

Met Fondo begeleiden we *ongebonden* renners naar persoonlijke topprestaties, door trainen toegankelijk, persoonlijk en flexibel te maken. *‘Jij het doel, wij het programma.’* Dat kan zijn een lange tocht, cyclo of fietsvakantie in de bergen. Onze kennis uit de topsport vormt hierbij de basis en wordt ontsloten op een laagdrempelige wijze. Meer informatie over Fondo staat op <http://knwu.nl/fondo>.

### **TOPSPORT**

Omdat onze topsportcoaches ook nauw betrokken zijn bij de trainers die zich bezighouden met talentontwikkeling lijkt de stap van talent naar top relatief klein. Op dezelfde wijze staan de regionale trainers op hun beurt dichtbij de clubtrainers, waardoor de talentopleidingslijn eenduidig is binnen de KNWU. Hierin staat altijd de ontwikkeling van de individuele sporter centraal.

## KNWU CAMPUS

***De [KNWU Campus](#) is het platform voor iedereen die actief is in de wielersport als trainer-coach, bestuurder, ploegleider, soigneur, gangmaker, mecanicien, jury of volger. Dit kan op allerlei niveaus en in alle denkbare thema's. Samen worden we beter in ons vak. Met de KNWU Campus speelt de KNWU in op de speerpunten, toegevoegde waarde, innovatie, ondernemende mentaliteit en digitale transformatie van het visiedocument van de KNWU.***

Voor alle ambities die we in ons wielerschap hebben, hebben we bekwame mensen nodig die deze lijn kunnen doorzetten. De KNWU Campus speelt hierop in en organiseert en faciliteert hierin de kennisdeling. KNWU Campus organiseert niet alleen zelf, maar brengt eveneens aanbod in beeld wat haar achterban helpt in de ontwikkeling. Niet alles hoeft zelf ontwikkeld te worden, want wanneer het aanbod toereikend is wordt het met onze achterban gedeeld. We zien toekomst in het modulair opbouwen van het aanbod door middel van verschillende modules voor meerdere doelgroepen te creëren.

Basis van de opleidingen is het boek '*Talentontwikkeling doe je samen*'. Hierin staat de sporter centraal en wordt systematisch uitgelegd hoe de ontwikkeling van de jeugdige sporter idealiter plaatsvindt. Hierbij zitten veel kanttekeningen, omdat de weerbaarheid van de alledaagse praktijk van de daadwerkelijke ontwikkeling altijd afwijkt van het ideaalplaatje.

### SPORTTECHNISCHE OPLEIDINGEN

Elke club heeft baat bij goed opgeleid kader. De KNWU Campus heeft een breed aanbod: voor ouders die een handje willen helpen tot talentontwikkeling. Vrijwilligers willen vaak wel helpen en wanneer zij bekwaam zijn krijgen ze nog meer plezier in hetgeen van hen gevraagd wordt. Voorbeelden van opleidingen zijn de Jeugdcoach 1 en [Een beetje Opvoeder](#) voor de welwillende ouders tot een programma [coaching](#), [inspanningsfysiologie](#) of een [soigneur](#)- of [ploegleiderscursus](#).

BMX leent zich erg goed om met de sport in aanraking te komen. Het belang van bekwame trainers is op deze jonge leeftijd erg van belang. De jeugd moet ongedwongen plezier hebben in de sport. De KNWU Campus investeert in meer BMX-opleiders die BMX-clubs nog meer kunnen helpen met een goede structuur op de club aan te bieden wat betreft trainingen.

Met de online tool KNWU [TrainingTips](#) helpt de KNWU Campus trainers handvatten te geven voor creatieve trainingen. Het is een verzameling van trainerskaarten met oefeningen, gecategoriseerd op niveau, thema en domein.

### PROGRAMMA'S EN MODULES ALS BIJSCHOLING

De KNWU Campus heeft de visie '[Een leven lang leren](#)'. Dit houdt in dat een kaderlid zich blijft ontwikkelen en op de hoogte blijft van de laatste trends in de wielersport. Zij biedt daarom bijscholing aan op thema's of verwijst naar goede bijscholing van andere partijen. Een voorbeeld is het programma [Groepsdynamica](#) waar de deelnemers het belang van een goed draaiend team voor de prestaties leren in te zien. Of een module veldrijden-techniek waar de opleidende trainers meer kennis krijgen over bepaalde technieken die ze kunnen inzetten in hun eigen trainingen.

Om in te spelen op '[Bewegen op wielen](#)' heeft de KNWU ook een module 'Zeker op je Zadel'. Een goede techniek is erg belangrijk en kan valongevallen voorkomen. In dit programma worden wielrenners en mountainbikers getraind in behendigheid, techniek en valvaardigheid. De oefeningen zijn gericht op



situaties waarin de kans op het val het grootst is. Denk bij wielrennen aan bochten rijden, ravitaillering, in een groep rijden, demarreren en sprinten. Mountainbikers richten zich op afdaling, inhalen, starten en in treintje rijden.

## **BESTUURLIJK KADER**

Elke club heeft een goed bestuur nodig, die weet wat de club nodig heeft en vooruit durft te kijken met een heldere visie en structuur. De KNWU Campus heeft hier zelf geen aanbod voor. Aangezien dit thema's zijn die bij iedere sportclub spelen, ongeacht welke sport, wordt doorverwezen naar de [Academie voor Sportkader](#) of opleidingen zoals '[Besturen met Impact](#)' van de KNVB.

## **WEDSTRIJDTECHNISCHE OPLEIDINGEN**

Om de sport in wedstrijdvorm aan te blijven bieden, heeft de sport ook vrijwilligers nodig om het op een verantwoorde manier aan te bieden, zoals [officials](#) en gangmakers. Zonder hen is er geen koers. Nieuwe wedstrijdvormen vraagt flexibiliteit en scholing bij deze vrijwilligers. De KNWU Campus stimuleert het continu leren middels e-learning modules en bijeenkomsten.