

## GEAGTE OUER(S)

Baie dankie vir julle belangstelling in my as afrigter en Willebeer Klub. My naam is Willem de Beer en ek is die stigter en hoof-afrigter van die Willebeer Atletiek Klub. Ek praat van die kinders wat by my oefen as Beertjies en ons is altyd opgewonde om nuwe kinders by die Beertjies te verwelkom. In hierdie skrywe verduidelik ek my benadering en afrigtingsfilosofie en ek gee 'n uiteensetting van die Klub. Dit is vir my 'n voorreg om kinders te verwelkom in die atletiek-wêreld, wat vir my so goed is, en om julle as ouers touwys te maak.

Atletiek speel 'n prominente rol in my eie lewe en is vir my 'n bron van vreugde. Dit is 'n direkte invloed van my sukses en 'n puik leerskool vir die lewe. Ek leer steeds lewenslesse daaruit. Bo alles put ek genot daaruit om die gawes wat God vir my gegee het, te benut en met ander te deel.

Dit is vir my 'n voorreg om op hierdie manier deel te wees van jou kind se opvoeding en my kennis oor te dra aan jou as ouer en aan jou kind(ers). Prestasie word aangemoedig, alhoewel dit nie bo die genot geplaas word nie.

**As afrigter is die atleet se belange, fisieke sowel as emosionele gesondheid vir my prioriteit bo deelname en prestasie.**

## MY BENADERING EN FILOSOFIE

Die volgende waardes as atleet is vir my belangrik en ek en my span afrigters sal dit in die kinders inbou per geleentheid deur ons voorbeeld en rolmodelskap.

- Eerlikheid,
- Toewyding,
- Dissipline,
- Volharding,
- Nederigheid,
- Geduld,
- Vertroue op God.

In die oefensessies fokus ek op die onderstaande ontwikkelingsareas. Dit moet **eerder soos boublokke beskou word vir die kinders se ontwikkeling ongeag die sport** wat hulle later jare sal kies of in presteer. Die belangrikste is dat hulle daaraan blootgestel word. *Hardloopstyl en –tegniek* is iets wat vroeg aangeleer word en vir altyd bly. Daar word klem geplaas op die volgende:

- Hardloopstyl en -tegniek
- Spoed
- Spoed uithou
- Spier uithou
- Fiksheid
- “Core strength” (*nie net abs nie*)
- Algemene kondisionering
- Krag (*resistance training*)
- Blootstelling aan *lactic training* (slegs op Hoërskoolvlak)

Ek glo nie dat laerskoolkinders meer as drie maal ‘n week atletiek moet oefen nie en Hoërskool beperk ek tot vier maal ‘n week. Die uitsonderings op hierdie reël is voorbereiding vir ‘n belangrike byeenkoms (soos op provinsiale vlak). **Rus en speel** is uiters belangrik op hulle ouderdom.

### **Die volgende is vir my baie belangrik:**

Indien iemand nie meer oortuig is van my oefenmetodes of filosofie nie, is hulle welkom om met my in gesprek te tree daarvoor. As die persoon steeds nie oortuig is nie of ongelukkig is, **sal ek selfs help om julle by ‘n ander afrigter te vestig.**

Dit gesê, is ek glad nie ten gunste daarvan dat een kind vir dieselfde dissipline by **verskillende afrigters** oefen nie. Die eenvoudige rede is dat die verskillende afrigters nie altyd van mekaar bewus is nie en dat hulle teenstrydige filosofieë het. Dus as iemand by my oefen moet hy of sy my volkome vertrou en oop wees met my.

As julle as ouers dink ek of my span oefen nie die kinders genoeg nie en hande in eie sake neem dan druis dit in met my waardes wat ek reeds genoem het. Julle plaas ook die kind in ‘n moeilike posisie by my omdat hulle dan oneerlik is daarvoor.

## OOOR MYSELF

Ek het self Suid-Afrika op 'n hoë vlak verteenwoordig. Van my eie hoogtepunte is die Olimpiese Spele in London in 2012 waar ek in die finaal van die 4 x 400m aflos deelgeneem het. Ek het ook my teologiese studies aan die Universiteit van Pretoria in 2013 voltooi (voorgaads in 2010 en meesters met lof in 2013). Ek het verder die ASA (Atletiek Suid-Afrika) vlak 2 naellope en hekkies en vlak 1 in spronge voltooi.



## Internasionale medaljes

- Silwer op Wêreldkampioenskappe, 2011 (4 x 400m)<sup>Deel</sup> van S.A rekord
- Silwer op Afrika kampioenskappe, 2012 (4 x 400m)
- Brons op Afrika kampioenskappe, 2012 (400m)
- Brons op Wêreld Studente Spele, 2011 (4 x 400m)
- Goud x 2 en brons op Suider Afrika Kampioenskappe, 2011 (400m, 4 x 100m, 4 x 400m)
- Goud op Suider Afrika Kampioenskappe as Junior, 2006 (4x400m)
- Goud en Brons op Suider Afrika Kampioenskappe as Jeug, (Aflos en 400m)



*(Meer oor myself of die hulp afrigters is op versoek beskikbaar)*

## OOOR DIE KLUB

### Stigting

In 2014 het die ouers van die skool waar ek gewerk het, my genader omdat hulle bewus geword het van my atletiek agtergrond. Ek het ingestem om te help met hulle kinders waarvan daar ses was. Binne die eerste maand was ons tien kinders en in die volgende jaar was ons twintig. Tans is daar meer as 60 kinders, vyf afrigters en

daar word soms klinieke gereël met kenners van buite. Die groep het baie vinnig bekend geraak as die Willebere na aanleiding van my naam. Daarom praat ons ook van die kinders as Beertjies ongeag watter skool hy of sy in is. Ons is ook 'n volwaardige klub en is geaffilieer met Atletiek Gauteng Noord en Atletiek Suid-Afrika.

## Hoogtepunte

- Daar is drie Beertjies wat provinsiale kleure verower het gedurende November 2015 en Atletiek Gauteng Noord verteenwoordig het in Johannesburg.
- Daar het ook twee Beertjies provinsiale kleure verower gedurende Maart 2016, waarvan een in Tweekamp sy kleure verower het (ek het hulp verleen met die hardloop gedeelte). 'n Verdere ses Beertjies het gedurende November 2016 provinsiale kleure verower en het Atletiek Gauteng Noord verteenwoordig in Durban.
- In 2017 het daar weer in Maart twee beertjies provinsiale kleure verower – een in atletiek en nog een in Tweekamp. Daar was gedurende September een beertjie met provinsiale kleure vir landloop en gedurende November 'n rekord 12 kinders (uit 15 wat deelgeneem het) wat provinsiale kleure verower het en Atletiek Gauteng Noord verteenwoordig het in Pretoria.
- Talle Beertjies spog met podium plekke in Interprovinsiale-, Provinsiale-, Distrik-, Cluster-, en P8 (prestige agt skole) Kampioenskappe.

**Almal wat betroke is by die Beertjies is verskriklik trots  
alhoewel ons besef dit is die kinders se werk en God se  
genade wat dit moontlik maak.**

## Beertjiedrag

Die Beertjie-klere is nie verpligtend nie alhoewel hulle daarin moet deelneem as hulle die Klub verteenwoordig op 'n privaat byeenkoms. Dus nie in skool kompetisies nie en ook nie as hulle die distrik of provinsie verteenwoordig nie.

### Wanneer word wat dan gedra?

Skool byeenkoms	-	Skool klere
Cluster	-	Skool klere
Distrik	-	Skool klere
Gauteng	-	Distrik klere
S.A's (Maart)	-	Provinsiale kleure
Privaat ligas(Sep-Nov)	-	<b>Beertjiedrag</b>
Interprovinsiaal (Nov)	-	Provinsiale kleure
Landloop Ligas	-	<b>Beertjiedrag</b>
Landloop skool	-	Skool klere
Landloop S.A's	-	Provinsiale kleure
Tweekamp ligas (Sep-Feb)	-	<b>Beertjiedrag</b>
Tweekamp S.A	-	Provinsiale kleure



## PRYSE

RUGSAK	R170
WATERBOTTEL	R 80
T-SHIRT (Nie kompetisie nie)	R150
PET	R 55
VEST (Vir kompetisie)	R130
HOT PANTS	R 106
TRAINING SHORTS (Nie kompetisie nie)	R 93
HOODIE	R350



# Willebeer *Atletiek*

## Ontwikkeling

Die Klub het sedert sy ontstaan baie gegroei en sy onderafdelings ontwikkel wat verskillende doelwitte het. Dit ontwikkel steeds soos die Klub groei en meer mense betrokke raak. Hieronder volg 'n kort uiteensetting van elke afdeling.

Meer oor die Klub en die ontwikkeling of onderafdelings kan gesien word op die webblad. Enige iemand wat 'n diens aan die klub kan verskaf en wil deel raak van die Netwerk of wil uitvind hoe hulle kan bydrae tot BEARone kan die volgende eposse gebruik:

[www.willebeer.co.za](http://www.willebeer.co.za)

[Willem@willebeer.co.za](mailto:Willem@willebeer.co.za)

[Bearone@willebeer.co.za](mailto:Bearone@willebeer.co.za)

# Willebeer *Atletiek*

## Onderafdelings van die Willebeer Atletiek Klub



**Willebeer** – Motivering vir kinders om doelgerig te werk. 'n Atleet wat presteer tot Distrik en verder word 'n Willebeer genoem (deur middel van 'n persoonlike brief as erkenning).



**Wille Winters** – Dit is oefensessies in die wintertydperk vir kinders wat nie wintersport doen nie of reeds klaar is.



**Willebeertjies** – Verwys na atlete jonger as 9 jaar oud. Per geleentheid word aparte oefensessies gereël.



**Willebeer Netwerk** – 'n Groeiende netwerk van professionele dienste waar die Beertjies afslag kan kry.



**BEARone** is om die Willebeer Klub in staat te stel om te kan uitreik onder die Beertjies self. Dit is 'n barmhartigheidsbeen van die Klub

## Foie

Die foie is tans **R 75 per sessie**. 'n Foie van **R 100 geld oor naweke** as daar spesiale sessies aangebied word wat fokus op spesialis items soos hekkies. Die klinieke hang af van die persoon wat op die dag haar/ sy kennis of vaardighede kom aanbied. Ek besluit nie self oor daardie foie nie.

Die Klub het ook aan die begin van 2017 begin met 'n middel afstande/ landloop/tweekamp afdeling. Hierdie sessies word hoofsaaklik deur Aletta van Heerden (ASA vlak 1 middelaafstande) beplan en gefasiliteer en word bygestaan deur vrywilliger Willie Swart ('n Iron Man atleet).

Daar is ook sedert 2017 'n **jaarlikse Klubfoie van R320 en R80** vir die atleet se registrasie by ASA wat die klub help om 'n eindjaarfunksie te reël waar die kinders toekennings kry. Hierdie geld registreer ook die klub by Atletiek Gauteng Noord (AGN) jaarliks as 'n wettige klub wat die kinders instaat stel om deel te neem aan die AGN liga's en Kampioenskappe as lede van die Klub.



- R 75 per kind per sessie (Hekkie, Naellope en Verspring)
- R 100 oor naweke (enige sessies)
- Klinieke verskil elke keer (Verspring kliniek was al R160)
- R 320 jaarlikse klubfoie
- R 80 ASA Lisensie (vir privaat byeenkomste, gedryf deur Atletiek Gauteng Noord - Beskikbaar by die klub)

Indien 'n ouer sukkel om die foie te haal nou ek hulle graag uit om met my daarvoor te gesels en 'n epos te stuur aan [willem@willebeer.co.za](mailto:willem@willebeer.co.za). Ek luister graag en is baie diskreet daarvoor.

Dankie vir julle tyd en belangstelling.

*Seëngroete, Willebeer*