



JEUGDSPOORTBELEIDSPLAN 2012

“ Succes is geen einddoel,
maar een geweldige,
lange reis. ”

1. Waarom een jeugdsportbeleidsplan ?



Dit beleidsplan heeft de bedoeling om voor onze jeugdwerking een structuur uit te werken met een duidelijke toekomstvisie. De initiële doelstellingen van een jeugdsportbeleid binnen AV Toekomst zijn:

- Het uitschrijven van een degelijke visietekst.
- Het opsommen van een aantal beleidslijnen en doelstellingen. Op deze manier kan de jeugdwerking op een vlotte en efficiënte manier geëvalueerd worden.
- Dit beleidsplan biedt aan bestuursleden of kandidaat bestuursleden een duidelijk beeld van de structuur, de werking en de ambities van de club.
- Dit document is niet meer of niet minder dan een werkinstrument. Het bevat concrete tips en voorstellen om de jeugdwerking te verbeteren.

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst. Deze uitdrukking wordt altijd als vanzelfsprekend beschouwd. Er zit natuurlijk een hoop waarheid in, maar als je die jeugd geen kwaliteit biedt en als die jeugd geen gebruik maakt van de mogelijkheden die hen geboden worden, dan ben je binnen de kortste keren de jeugd en uiteraard ook de toekomst kwijt. En dit willen we uiteraard vermijden.

2. Visie .



Atletiekvereniging Toekomst stelt zich tot doel al zijn leden een optimale kans te geven zich te ontplooien op sportief vlak en meer in het bijzonder op atletiekvlak.

Daarnaast organiseert de club een aantal activiteiten ter bevordering van het sociale contact tussen alle leden.

Om dit vooropgestelde doel uiteindelijk te kunnen verwezenlijken verwacht de club natuurlijk ook inspanningen van de leden. Eerst en vooral rekent de club erop dat zoveel mogelijk leden steeds aanwezig zijn op de trainingen en/of wedstrijden. Bovendien verwacht AV Toekomst dat de leden zoveel mogelijk deelnemen aan alle organisaties van de club.

Bij AV Toekomst willen we de jeugd, zo goed mogelijk, onder prima begeleiding en met veel plezier laten kennis maken met al de facetten binnen de atletieksport.

Alhoewel de atletiekbeoefening vaak een eenzame en individuele prestatie inhoudt, willen we natuurlijk ook het clubgebeuren promoten. We willen iedereen, op eigen niveau, laten genieten van atletiek. We dragen er zorg voor dat iedereen zich thuis voelt in deze mooie club.

Deze twee peilers willen we bereiken door op de eerste plaats een meer dan degelijke kwaliteit aan te bieden op sportief vlak (zowel technisch, als tactisch).

Op de tweede plaats willen we de jeugd naast de extrasportieve activiteiten (zoals jeugd stages, beker van Vlaanderen) ook enkele niet – atletiekactiviteiten aanbieden zoals de barbecue, AVT – feest.

Kortom, we willen een club zijn waar de jeugd centraal staat, een club waar iedereen met veel plezier naartoe komt, een club waar iedereen met veel plezier en respect voor elkaar zijn hobby kan uitoefenen.

Om deze visie te realiseren en om een grondige evaluatie van onze clubwerking mogelijk te maken, willen we deze visie vertalen in een aantal concrete doelstellingen.

3. Doelstellingen



1. De club wil met zoveel mogelijk zelfopgeleide atleten op een zo hoog mogelijk niveau atletiek beoefenen.
2. Ook de recreatieve atleet krijgt binnen de club mogelijkheden en kansen om aan atletiek te doen.
3. De club organiseert jaarlijks een algemene vergadering waarop de visie en de werking van de club aan alle betrokken partijen wordt meegedeeld.
4. De club doet aan talentontwikkeling en wil de talentvolle en gemotiveerde atleten een speciaal trainingsprogramma aanbieden.
5. De atleten nemen jaarlijks deel aan enkele kwalitatief sterk bezette jeugdwedstrijden. Dit geldt zowel voor outdoor – wedstrijden (veldloop (wintercompetitie) en pistewedstrijden (zomercompetitie) als indoor – wedstrijden.
6. De club besteedt voldoende aandacht aan de opleiding van de jeugdtrainers. De club stelt hiervoor een jeugdverantwoordelijke aan.
7. De club streeft ernaar om zoveel mogelijk gediplomeerde trainers in dienst te nemen (pedagogisch diploma, trainers met VAL- diploma, enz...)
8. De club moedigt de bestuursleden en de trainers aan om zich verder te bekwamen en blijvend te ontwikkelen door het volgen van bijscholingen en cursussen.
9. De club organiseert jaarlijks minstens één ploegoverstijgende activiteit om de samenhang en het sociale contact tussen alle leden te bevorderen.
10. Elk lid van onze club houdt zich aan de regelgeving van het medisch verantwoord sporten.

4. Taakomschrijvingen



1. De taak van het bestuur.

Het bestuur zorgt voor een optimaal kader waarbinnen alle sportieve en eveneens ook alle extra sportieve activiteiten kunnen plaatsvinden. Binnen de tweemaandelijks bestuursvergadering is er een toetsing van de financiële gezondheid van de club.

De verslagen van deze tweemaandelijks bestuursvergaderingen zijn belangrijk. Ze vormen een leidraad naar de toekomst. Ze bevatten een onderbouwde notitie van wat goed of fout liep in het verleden.

Binnen het bestuur is er een duidelijke taakverdeling naar functie toe:

- a) *Voorzitter:* coördineert,
leidt de club naar best vermogen.
legt contacten met nieuwe trainers.
vertegenwoordigt de club in de sportraad.
- b) *Secretaris:* legt vergaderingen vast
maakt het verslag.
behandelt de briefwisseling van de club.
- c) *Penningmeester:* zorgt voor het kasboek.
- d) *Materiaalmeester:* verantwoordelijke voor aankoop en
onderhoud van het materiaal.
zorgt op wedstrijddagen dat het terrein en
het materiaal tijdig in orde is.
- e) *Jeugdverantwoordelijke:* zorgt voor vlotte communicatie tussen
jeugdcoördinator en bestuur.
Is aanspreekpunt tussen trainers, ouders en
bestuur.
- f) *Sponsorwerving:* jaarlijks bezoek aan de sponsors.
zoeken naar nieuwe sponsors.
bijhouden van de sponsorlijst.
- g) *Public Relations:* samenstellen clubblaadje
maken en hangen van affiches.
- h) *Webmaster:* up-to-date houden van de website.

2. De taak van de jeugdtrainer.

- a) De club beschikt over een gediplomeerde jeugdcoördinator.
- b) Wat betreft trainingsaanpak is er regelmatig overleg tussen hoofdtrainer, technisch trainer en jeugdcoördinator, die hun bevindingen en opmerkingen op gepaste wijze doorspelen naar de trainers.
- c) De jeugdtrainers zijn aanwezig op de trainersvergaderingen. Deze trainersbijeenkomsten met het voltallige trainersteam worden beperkt (maximum 4 maal per jaar, waarvan zeker één bijeenkomst voor de start van de wintercompetitie en ééntje voor de start van de zomercompetitie).
- d) De trainers zorgen voor een degelijke wedstrijdplanning. Deze wedstrijdkalender wordt tijdig meegedeeld zodat deze kan worden opgenomen in het clubbladje en eveneens kan vermeld worden op de website.
- e) De trainers hebben oog voor de kwaliteiten van hun atleten en bepalen, in onderling overleg, welke atleten er mogen overstappen naar een hogere groep.
- f) De jeugdverantwoordelijke is 2 avonden in de week op de piste aanwezig. De trainers nemen zelf het initiatief om naar de jeugdverantwoordelijke te stappen en eventuele tekortkomingen of problemen te bespreken.
- g) De jeugdtrainers zorgen ervoor dat de atleten de gemaakte afspraken (= gedragscode) naleven en respecteren.

3. De taak van de jeugdverantwoordelijke.

- Administratieve ondersteuning van de jeugdcoördinator
- Kopiëren en uitdelen van de nodige informatie.
- "vertrouwenspersoon" van de ouders, contactpersoon tussen atleten en trainers, ouders en trainer, ouders en jeugdcoördinator, tussen ouders en bestuur. Kan dus een belangrijke rol spelen bij het melden van "spanningen" of problemen tijdens trainingen of wedstrijden.
- Supervisie over de wedstrijdkalender en het eventuele vervoer .

5. AVT – code



“Talent is een verplichting naar jezelf en dan begint het pas. Het wordt pas zichtbaar op het moment dat je ook hard wil werken.”

1. Als lid van AV Toekomst zijn we op alle trainingen en wedstrijden aanwezig. Indien we, bij hoge uitzondering (bv. ziekte of kwetsuur) toch niet aanwezig kunnen zijn, dient de trainer of de jeugdverantwoordelijke zo vroeg mogelijk gewaarschuwd te worden.
2. We zijn 10 minuten voor de training begint aanwezig op de piste. Vooraleer de training begint, melden we ons eerst aan.
3. We dragen zorg voor het materiaal en de uitrusting die door de club verstrekt wordt.
4. We zorgen voor een goed contact tussen atleten en trainers, ook van de andere ploegen van de club. We tonen interesse voor de prestaties van de andere atleten en komen af en toe supporteren.
5. We doen, in de mate van het mogelijke, mee aan de niet-sportieve organisaties van de club en maken familie en vrienden ook warm voor deze organisaties.
6. AVT draagt deze attitudes en houdingen hoog in het vaandel:
 - Club en sponsors waardig vertegenwoordigen.
 - Met iedereen kunnen samenspelen en trainen.
 - Volgens andere ideeën en regels kunnen werken dan die van de eigen overtuiging.
 - Zelf ook mee zoeken naar een manier om beter te worden en er hard voor willen werken.
 - Initiatief nemen om positief bij te dragen in het team- en clubgebeuren.

6. Technische doelstellingen door de reeksen heen.



a) Benjamins

- Gevarieerd aanbod aan spelvormen, al dan niet atletiekgericht.
- Bewegingservaring
- Leren functioneren in groep.

b) Pupillen

- Speels aanbod aan atletiekgerichte spelvormen
- Accent op snelheid en uithouding
- Initiatie in verschillende atletiekdisciplines.

c) Miniemen

- Gevarieerd aanbod aan atletiekgerichte spelvormen
- Initiatie in verschillende atletiekdisciplines.

d) Kadetten en Scholieren

- Ontwikkeling van basisvaardigheden in alle atletiekdisciplines.
- Kan al meer disciplinegericht gebeuren.
- Als scholier starten met krachttraining met gewichten
- Meer detail voor techniek en deze verfijnen.
- Er is een spurt/horden- groep en een groep die meer de focus legt op uithouding, fond en halve fond.

e) Juniors, seniors en masters.

- Trainingen variëren van capaciteit - vermogenstraining en snelheidsonderhoud.
- Gericht werken naar wedstrijden.
- Trainingen kunnen uitvoeren zoals het moet en kunnen meedenken in een wedstrijdplanning (wat wil ik bereiken?)
- Eigen grenzen kennen met aandacht voor het lichaam.

7. Fysieke context.



Om deze visie te concretiseren en de vooropgestelde doelstellingen te kunnen realiseren, dient de club niet enkel en alleen over voldoende atleten, trainers, medewerkers en bestuursleden te beschikken, maar zeker en vast ook over een aangepaste infrastructuur en voldoende trainingsuren. De benodigde fysieke context wordt hieronder uitvoerig beschreven.

Benjamins.

Samen met de pupillen telt deze groep meisjes en jongens het grootste aantal atleten. Zij vormen dan ook de basis van onze kern en verdienen dan ook heel veel aandacht.

Voor het overgrote deel bestaat hun training uit spelvormen. Gedurende 2x/week (± 1 uur per training) kunnen deze kinderen zich komen uitleven en plezier beleven aan de uitoefening van hun favoriete sport. De trainers integreren de basistechnieken van de verschillende disciplines in hun spelvormen. Onbewust verwerven onze jongste atleten zo de beginselen van een correcte bewegingsuitvoering over de disciplines heen. Iedere training begint met een opwarmmoment (2 rondjes) op de atletiekpiste, gevolgd door een onthaalmoment waarbij het verloop van de training kort geschetst wordt.

Tijdens de zomerperiode is de training steeds buiten, op en rond de atletiekpiste.

Per training trachten we een aantal deelaspecten van de atletieksport te benaderen. Werpen, springen, uithouding, spurt, lenigheid, coördinatie komen regelmatig aan bod zodat op het einde van de zomerperiode onze meisjes en jongens van het hele atletiekgebeuren hebben kunnen proeven.

Tijdens de winterperiode gaan de trainingen eveneens zoveel mogelijk buiten door. Er zijn wel een aantal "schuilmogelijkheden" voorzien zodat het voor iedereen aangenaam blijft. Op zaterdag beschikken we 's namiddags een aantal uren over de sporthal " St. Baaf" te Eversel.

Die diversiteit maakt dat er voor elk wat wils is en de atleten steeds met een goed gevoel huiswaarts kunnen keren.

Elke training eindigt met een cool-down en een afscheidsmomentje.

Verschillende mededelingen zoals wedstrijdinfo, afspraken m.b.t. extrasportieve activiteiten en een opbeurend woordje komen dan aan bod.

Deelname aan wedstrijden, zowel in de zomer als in de winter, wordt aangemoedigd. Dit uiteraard in samenspraak met de trainer. Op die manier willen we een groepsgevoel kweken, atleten leren omgaan met wedstrijdstress en de motivatie tot sporten steeds meer aanscherpen. Het resultaat op deze wedstrijden is mooi meegenomen maar blijft nog steeds van ondergeschikt belang. Het behaalde resultaat kan wel een richtlijn zijn voor de trainer om de persoonsgebonden training nog meer en beter aan te passen aan de atleet.

Pupillen.

Er wordt vooral gewerkt aan de basistechniek van lopen, werpen en springen door middel van spelvormen en oefenvormen. Spelvormen hebben dikwijls nog de bovenhand.

Het belang van opwarming en stretchen wordt duidelijk gemaakt.

Ook het begin van vormspanning komt aan bod. Een goede lichamelijke houding is van belang in alle disciplines.

Groepsfunctionering is van belang en de atleten dienen respect te hebben voor atleet en trainer. Ze helpen mee het materiaal van de training te plaatsen en op te ruimen.

Miniemen.

We merken een verschil tussen wedstrijdathleten en recreanten. Toch zal de training voor beide groepen in grote lijnen hetzelfde zijn. Er wordt zowel met spelvormen als oefenvormen gewerkt.

Voor de niet-wedstrijdathleten ligt de focus voornamelijk op het plezier beleven aan de training en aan samen een inspanning vol te houden. Voor hen is de aandacht dan ook minder gericht op het deelnemen aan wedstrijden.

Voor de wedstrijdathleten wordt er wel steeds meer getraind in functie van de wedstrijden. Dat betekent dat we de atleten aanmoedigen om deel te nemen aan de wedstrijden. Ze worden vooral verwacht op de wedstrijden die specifiek door de club en de trainers zijn uitgekozen. Het resultaat in deze wedstrijden is echter nog steeds van ondergeschikt belang. Stilaan wordt voor hen dan ook meer overgegaan naar meer en meer gerichte oefenvormen.

De algemene trainingen richten zich op de initiatie van de verschillende atletiekdisciplines. Er wordt aandacht besteed aan het zelfstandig kunnen en willen opwarmen, regelmatige wedstrijddeelname en het uitlopen na een langdurige inspanning. Er dient ook een aanzet te zijn tot voldoende maturiteit om atletiek gericht te beleven vb. lichaamsverzorging in verschillende omstandigheden, gepaste kledij dragen, een jasje bij aandoen tijdens cool-down enz.

Er wordt verdere aandacht besteed aan vormspanning en kracht met het eigen lichaam. Er wordt vooral gewerkt aan uithouding en snelheid. Er is voldoende aandacht voor lenigheid en vooral coördinatie (heel belangrijk in het atletiekleven). Daarom spenderen we in deze groep ook veel tijd aan de techniek van de horden. Ook proberen we de concentratie steeds langer vast te houden en verder te ontwikkelen.

Cadetten

Algemeen

De cadet krijgt steeds meer zelfstandigheid en moet een training zelfstandig kunnen afwerken. Hij/zij moet steeds beter naar het lichaam leren luisteren.

Spurt/horden groep.

In de winter wordt er vooral gewerkt aan de algemene conditie. Niet alleen het lopen is dan belangrijk, maar ook de algemene krachttrainingen. Zo krijgen de cadetten buik – en rugspieroefeningen, stabiliteitstraining, eenvoudige krachtoefeningen. Uiteraard blijft elke trainer aandacht besteden aan de juiste looptechniek. De wintertrainingen worden rustig opgebouwd. Iedereen werkt dezelfde training af. Tijdens de maanden november – december wordt er aan 70 % gelopen (veel uithouding met af en toe snelheid) . In januari - februari verhoogt deze intensiteit tot 80 %. In maart – april worden spurt, uithouding en snelheid terug belangrijker.

Uithouding cadetten.

Werken steeds meer duurlopen af en de aërobe uithouding moet voldoende groot zijn. De beginselen van interval worden opgenomen in het trainingsaanbod en de snelheid wordt onderhouden. De vormspanning moet nu voldoende stabiel zijn en lang genoeg aangehouden kunnen worden. De looptechniek wordt verfijnd.

Scholieren, juniors,, seniors, masters.

Algemeen.

Er wordt verder gebouwd op de eerder gelegde basis. De atleet krijgt steeds meer verantwoordelijk. Hij/zij moet niet alleen zelfstandig kunnen trainen maar zich ook kunnen houden aan het vooropgestelde trainingsplan. De atleet moet zelf kunnen aangeven wat belangrijke doelen zijn op korte en lange termijn. Uiteraard moet er aandachtig naar het lichaam worden geluisterd (preventief voorkomen van langdurige blessures) en moet er regelmatig feedback gegeven worden aan de trainer.

Specifiek

Deze huidige lichte is meer geconcentreerd op snelheid. Aangepaste trainingen (maandag, woensdag, vrijdag) om aan deze noden te voldoen. Steeds meer oog voor specifiekere trainingsvormen in functie van de af te werken wedstrijden. Intensieve trainingsvormen met bijzondere aandacht voor de detailtechnieken. Vanaf scholier wordt binnen onze kern ook een aanvang genomen met krachttraining (persoonsgebonden). Verder blijft er gewerkt worden aan de vormspanning en de lenigheid. Onze grotere atleten zijn zich ook bewust van hun "voorbeeldfunctie" binnen onze werking en gedragen zich daar dan ook naar. Regelmatig organiseren zij een extrasportieve activiteit (vb. bowlingavondje) om het groepsgevoel te versterken.