

JONGEREN ELITE PROJECT

1. DOELSTELLINGEN

Tussen 18 en 22 jaar worden jonge atleten vaak geconfronteerd met problemen. Die liggen dikwijls buiten het strikt sportieve, wat het voor de atleet en zijn persoonlijke trainer soms moeilijk maakt om zelf oplossingen te vinden. Dit kan gaan van aanslepende blessures tot het zoeken naar de geschikte combinatie van atletiek en studies. Soms zijn trainingsfaciliteiten of infrastructuur het knelpunt. Het project kan hierin helpen, advies verstrekken of bemiddelend optreden.

Het Jongeren Elite project van DCLA beoogt om beloftevolle atleten tussen de leeftijd van 18 en 22 jaar extra begeleiding en ondersteuning te bieden. Die heeft als doel om:

- de atleten te helpen hun hoogst mogelijke prestatieniveau te bereiken;
- de atleten te stimuleren om de wedstrijdathletiek optimaal te combineren met studies en werk;
- een klimaat van hoge waardering rond wedstrijdathletiek te scheppen en de atleten te motiveren om ook na de leeftijd van 22 jaar hun atletiekloopbaan verder te zetten.

Een waardevol interclubniveau is de nagestreefde prestatienorm. DCLA staat met de mannen- en vrouwenploeg in ere-afdeling van de Koninklijke Belgische Atletiekbond en wil daar blijven door te steunen op de doorstroming van zoveel mogelijk eigen jongeren.

Natuurlijk hopen we dat er uit onze jeugd ook atleten naar de Belgische top kunnen doorstoten en mooie resultaten halen op de nationale kampioenschappen. De voorbije jaren hebben zelfs heel wat DCLA-atleten aan internationale kampioenschappen en toernooien deelgenomen. Maar het is even belangrijk dat het project atleten stimuleert om zo lang mogelijk bij de wedstrijdathletiek betrokken te blijven. De atleten van het Jongeren Elite project hebben een voorbeeldfunctie voor alle kinderen en jonge atleten in de club.

2. SELECTIEBELEID

Om in aanmerking te komen voor het Jongeren Elite Project stelt de commissie op basis van de prestaties van het vorige seizoen een lijst op van de DCLA-atleten (junior tot en met derdejaarsbelofte = **5 geboortejaren**). Concreet betekent dit de prestaties als tweedejaarsscholier tot en met tweedejaarsbelofte. Van deze atleten worden de persoonlijke best prestaties in vergelijking met de nationale ranglijsten van de categorie tot dewelke ze behoren in rekening gebracht evenals de motivatie en ernst – *voorbeeldfunctie* - waarmee de atleet z'n sport beoefent.

Om de globale trainingssituatie van een atleet correct te kunnen beoordelen, kan het coördinatieteam atleten, die in aanmerking komen voor selectie, samen met

hun persoonlijke trainer, uitnodigen voor een voorafgaand gesprek waarna beslist wordt of de atleet in het project wordt opgenomen.

DCLA-atleten die voldoen aan de prestatienormen maar de Belgische nationaliteit niet bezitten, worden alleen in het project opgenomen als ze selecteerbaar zijn voor de interclub.

Er is geen norm over het aantal atleten dat in aanmerking komt. Wanneer er veel DCLA-atleten aan hoge prestatienormen voldoen, zal het een groot team zijn, bij laagconjunctuur zal het team uit minder atleten bestaan.

Wanneer een atleet beslist te stoppen met wedstrijdatletiek, zal de commissie toch nog een gesprek met deze atleet hebben om uit te zoeken wat de oorza(a)k(en) is (zijn).

3. WERKING

DCLA wil de atleten van dichtbij opvolgen en helpen waar nodig. Alle aspecten van het leven als topsporter kunnen daarbij aan bod komen.

3a. Aanmoediging

Het Jongeren Elite Project heeft aandacht en waardering voor de inzet en de prestaties van de jonge atleten. In het kader van dit project zullen de prestaties en de ontwikkeling van de atleten van dichtbij opgevolgd worden door de commissie om hen aan te aanmoedigen in hun ambities.

3b. De ondersteuning

Het project gaat het engagement aan te voorzien in een degelijke medische en sporttechnische ondersteuning van de jonge atleet. Er wordt geijverd voor een eerstelijns interventie met eventueel een snelle doorverwijzing naar competente partners. Er zal voortdurend gesleuteld worden aan een medisch netwerk met als doel een kwaliteitsvolle medische zorg voor de atleet.

Tevens wordt gestreefd naar promotie van 'preventie'. Via een doelgerichte screening kunnen potentiële gevaren vroegtijdig in kaart worden gebracht, wat toekomstige problemen kan voorkomen. Een preventieve biomechanische screening is hiervan een mooi voorbeeld : beter voorkomen dan genezen!

Tenslotte wil het Jongeren Elite Project ook een adviserende rol spelen in het gebruik van screenings- en testmogelijkheden. Het aanbod hierin is vrij groot, maar afhankelijk van de leeftijd, de discipline en het niveau van de atleet, zijn er specifieke noden en behoeften. De commissie wil hierin graag adviseren.

3b1. Medische ondersteuning

DCLA beschikt over een clubarts die garant staat voor een snelle en kwalitatieve ondersteuning. Kort op de bal spelen is de meest efficiënte manier om problemen

snel opgelost te krijgen. Daarom heeft het project een overeenkomst met een sportarts.

Dr. Johan Van Acoleyen is in principe binnen de 24 uur raadpleegbaar. Via hem kunnen makkelijk vlotte en correcte doorverwijzingen gedaan worden naar andere (para)medici binnen het medisch netwerk van het project.

Contact: *Groepspraktijk De Flint - Johan Van Acoleyen.*

Frederik Lintstraat 154 - 3000 Leuven ; 016/23 36 20

Online afspraak via: http://www.deflint.be/Afspraken_online.html

Medische kosten zullen enkel gedekt worden indien zij strikt gerelateerd zijn aan de atletiekbeoefening en goedgekeurd zijn door de commissie. Indien een atleet nood heeft aan een medische interventie (*kinesitherapie, steunzolen,...*) en hiervoor gedeeltelijke terugbetaling wenst via het project, zal hij dit moeten melden aan de commissie. Strikte naleving van deze medische procedure wordt gevraagd.

Er wordt ook een melding van de medische behandeling gevraagd zodat het coördinatieteam dit kan opvolgen en advies formuleren bij latere beslissingen.

Medische kosten worden niet meer terugbetaald als de commissie niet op de hoogte werd gebracht van de problematiek en de evolutie van die problematiek.

Voor iedere atleet is er jaarlijks een éénmalige preventieve biomechanische lichaamsscreening voorzien, die door de club betaald wordt. Die screening is verplicht voor de atleten van het Jongeren Elite Project.

Vaak zijn blessures een gevolg van trainingsongevallen. In dat geval moet gebruik gemaakt worden van de ongevallenverzekering van de club (Contactpersoon:

Johan De Coninck). Voorbeeld: de atleet slaat zijn voet om, gaat naar de dokter, en vervolgens naar de kinesist. Indien de arts aangifte doet van dit

trainingsongeval, betaalt de VAL-verzekering het remgeld terug. In dit geval wordt aan de atleet ook gevraagd om de commissie tijdig in te lichten. Binnen die commissie zorgt Johan Van Acoleyen voor de coördinatie van de medische gegevens.

3b2. Sporttechnische ondersteuning

Preventieve biomechanische screening (DCLA)

Via functionele bewegingstesten wordt bewegingscontrole, lenigheid, kracht en stabiliteit geëvolueerd. Bij deze screening gaat men op zoek naar de zwakke schakels in het biomechanisch functioneren met als doel prestatieverbetering en vermindering van de kans op blessures. Men zal tevens advies geven hoe deze zwakke schakels best aan te pakken door middel van een individueel oefenschema, opgesteld door de therapeut (*oefeningen, stabilisatietraining, trainingstechnische aanpassingen,...*). Deze screening is verplicht, tenzij de therapeut oordeelt dat deze niet wenselijk is wegens medische redenen.

Aanvragen: zelf aanduiden op de inlichtingenfiche bij welke therapeut de screening zal gedaan worden. Betalen: deze eerste screening wordt volledig betaald door DCLA.

Voedingsanalyse (Bakala Academy)

De voedingsanalyse gebeurt aan de hand van een voedingsboekje (zelfrapportering gedurende een aantal dagen). Zo kan berekend worden wat de gemiddelde dagelijkse energie-inname is en of de inname van koolhydraten, vetten, eiwitten, vocht, mineralen en vitaminen tegemoet komt aan de vereisten voor de training, wedstrijden en recuperatie. Na verwerking van de gegevens, bespreekt de sportdiëtist de resultaten met de atleet en worden aanpassingen van het voedingspatroon voorgesteld.

Aanvragen bij Katelijne Mas (katelijne.mas@conict.be).

Voedingsconsult (Bakala Academy)

Bij een voedingsconsult wordt er geen voedingsboekje ingevuld. Het is een overlegmoment met de diëtist waarop het huidig voedingspatroon wordt besproken en aanpassingen onmiddellijk worden voorgesteld. Het voedingsconsult duurt ongeveer een uur.

Aanvragen bij Katelijne Mas (katelijne.mas@conict.be).

Voedingssupplementen (Bakala Academy)

Naast analyse van de dagelijkse voeding, kan er ook advies verkregen worden wat betreft voedingssupplementen voor de sport.

Aanvragen bij Katelijne Mas (katelijne.mas@conict.be).

Lactaat- en inspanningstesten

Maximaal twee keer per jaar kan een lactaattest via het project bij Bakala Academy uitgevoerd worden.

Aan te vragen via Philippe Muchez, aangezien dit in groep georganiseerd wordt.

Inspanningstest (MAOD-test)

Aan de hand van deze test worden de trainingszones opgesteld en krijgt de atleet individueel trainingsadvies. Deze test is bijzonder geschikt voor 400 meter-atleten.

Aanvragen bij Katelijne Mas (katelijne.mas@conict.be).

Lichaamsamenstelling (Bakala Academy)

Een atleet streeft steeds naar een ideaal lichaamsgewicht, dat gerelateerd is aan de sport die zij/hij beoefent. Het kennen van de lichaamssamenstelling is daarom van groot belang. Het lichaamsgewicht kan worden onderverdeeld in vetmassa (=onderhuids vet + inwendig vet) enerzijds en vetvrije massa (= spieren + bot) anderzijds. Het vetpercentage van een atleet is een parameter die een belangrijke invloed kan hebben op diens prestaties.

Op basis van de resultaten kan er individueel advies gegeven worden naar voeding en training toe. Het bepalen van de lichaamssamenstelling gebeurt zowel via het opmeten van een aantal huidplooiën als via onderwaterweging.

Aanvragen bij Katelijne Mas (katelijne.mas@conict.be).

Hypoxiekamer & acclimatisatietraining aan warmte en vochtigheid (Bakala Academy)

Deze test moet heel gericht zijn in functie van een seizoensdoelstelling.

Aanvragen bij Katelijne Mas (katelijne.mas@conict.be).

Begeleiding - advies bij krachttraining door Herman Van Uytven (DCLA)

Atleet vraagt zelf advies bij Herman Van Uytven.

Fast-project

Ontwikkeling van testprocedures ter evaluatie van de prestatiedeterminanten bij elite- en beloftevolle sprinters, op basis van deze tests wordt advies verleend met betrekking tot :

- de reactietijd, de afstootkracht en de afstootduur in de startblokken;
- het versnellingsvermogen en de maximale loopsnelheid;
- de paslengte en de pasfrequentie binnen de versnelling en binnen de maximale loopsnelheid;
- de lichaamssamenstelling (spiermassa en percentage lichaamsvet) i.f.v. sprint.

Plaats: Sportkot Leuven, georganiseerd door Rudi Diels en Christophe Delecluse.

Het "Fast-project" gaat circa twee keer per jaar door op één van bovenstaand vernoemde plaatsen.

Atleten worden uitgenodigd voor het "Fast-project"

3b3. De individuele kostennota

In bepaalde gevallen kunnen de atleten een deel van de kosten van bepaalde uitgaven ((para)medische ingrepen, bijkomende testen, ...) terugvorderen.

Belangrijk om weten is dat een tussenkomst slechts mogelijk is indien voorafgaand de Jeugd Elite commissie (zie verder) haar goedkeuring heeft gegeven voor de uitgave. Deze bijkomende uitgaven worden door de atleet en zijn trainer aan de commissie aangevraagd in een persoonlijk onderhoud of via vraag aan (e-mail of mondeling) de coördinator van het Jongeren Elite Project, die nadien hierover met de commissie zal overleggen. De uiteindelijke uitgavenstaat wordt door de commissie goedgekeurd.

Het is mogelijk om meerdere kostenstaten per jaar binnen te brengen.

Kostenstaten worden ingediend bij Gunther Vermaelen. Onkostennota's die na een via e-mail kenbaar gemaakte datum nog worden ingediend, worden niet meer terugbetaald.

3c. Wat verwacht DCLA van atleten in het project?

Van de atleten uit de Jongeren Elite selectie wordt ook een tegenprestatie verwacht:

- het jaarlijks invullen van een beknopte 'inlichtingenfiche' met evaluatie van het afgelopen seizoen, duiding van een ruwe seizoensplanning. Die fiche binnen de gestelde periode overmaken aan de coördinator van de commissie;

- aanwezigheid op de Nieuwjaarsreceptie (uitreiking premiesysteem);
- aanwezigheid op de Meeting voor Mon;
- beschikbaarheid voor eventuele events (max. 3) die de club organiseert;
- bij selectie, deelname aan clubcompetities (*interclub, BK aflossingen, ECCC,...*)
- het respecteren van de clubuitrusting.

Om een goede transparantie van het geheel te bekomen, wordt er op elke Raad van Bestuur van DCLA verslag uitgebracht over de werking van het Jongeren Elite project en zullen alle trainers op de hoogte gehouden worden (*briefwisseling, mail of trainersvergaderingen*).

3d De jongeren elite commissie

De supervisie over de werking van het Jongeren Elite project berust bij het DCLA bestuur. Het bestuur stelt een team samen dat de dagelijkse werking van het project coördineert en opvolgt. Op elke DCLA training op woensdag en vrijdag is er iemand van de Jongeren Elite commissie aanwezig en aanspreekbaar. Het team komt op regelmatige tijdstippen samen en beslist in consensus over alle aspecten van de werking van het project.

Het coördinatieteam is op dit ogenblik samengesteld uit:

Philippe Muchez

algemene coördinatie * philippe.muchez@ees.kuleuven.be

Eric Herssens

voorzitter algemene opvolging * eric.herssens@telenet.be

Dennis Laerte

coördinatie paramedische begeleiding * dennis_laerte@msn.com

Vreni Roesems

opvolging gender en diversiteit * vreni.roesems@gmail.com

Owen Sisk

coördinatie sportpsychologische begeleiding * siskowen@yahoo.com

Johan Van Acoleyen

coördinatie medische begeleiding * johanvanacoleyen@hotmail.com

Gunther Vermaelen

Financiële en sportieve opvolging * vermaelen_manet@hotmail.com

Jongeren Elite project 2016-2017

Ausloos Frederik	1996	Polstok
Brasseur Bo	1998	Sprint - verspringen
Broeders Ben	1995	Polstok
Ferraris Alexander Carlo	1999	Kogel
Defrèye Ilya	1997	Kogel
Delecluse Floris	1996	Horden
Dottremont Kevin	1995	Halve fond
Grimard Guillaume	1999	Fond
Grobbel Cato	1996	Kogel - Discus
Grobbel Jacob	1998	Speerwerpen
Sijmens Charlotte	1995	Steeple
Sisk Pieter	1999	Halve fond
Sisk Tomas	1997	Halve fond
Torfs Kasper	1999	Sprint
Vanderlinden Laurens	1995	Steeple
Van Loock Hanne	1999	Halve Fond
Verbeylen Kasper	1999	Kogel - Discus