

Kernlijnen bij het jeugdbeleid van DCLA

1. Leeftijdscategorieën

Binnen DCLA zullen we vanaf het atletiekjaar 2008-2009 een nieuwe route inslaan die de volgende leeftijdscategorieën behelst:

- Benjamins (2^{de} en 3^{de} leerjaar)
- Pupillen (4^{de} en 5^{de} leerjaar)
- Miniemen en eerstejaarscadetten (6^{de} leerjaar, 1^{ste} en 2^{de} middelbaar)
- Tweedejaarscadetten en scholieren (3^{de}, 4^{de} en 5^{de} middelbaar)

Hierbij dient opgemerkt dat een atletiekjaar gaat van 1 november tot 31 oktober. Het geboortjaar – i.p.v. de geboortedatum – is belangrijk voor de indeling in categorieën. Theoretisch vindt de overgang van categorie plaats op 1 november maar in de praktijk worden de trainingsgroepen herschikt na het jeugdweekend dat traditioneel het eerste weekend van oktober doorgaat.

Jongens en meisjes worden in dezelfde trainingsgroep opgenomen. Wedstrijden worden wel afzonderlijk tussen jongens en meisjes onderling en per leeftijdscategorie betwist.

2. Doelstellingen

De doelstelling van de jeugdopleiding van DCLA is om de kinderen voor te bereiden op competitie op latere leeftijd zonder uit het oog te verliezen dat de kinderen ook op korte termijn plezier en resultaat willen en dit volgens de algemene principes van spelenderwijs aanleren van atletiekvaardigheden, wat ook uitvoerig door de Vlaamse trainerschool en BLOSO onderwezen wordt. Binnen DCLA wensen we te werken aan:

- Algemene bewegingscoördinatie (lopen/springen/werpen).
- Speciale aandacht voor snelheid omdat dit vooral tot de leeftijd van 12-13 jaar kan aangeleerd worden.
- Loopconditie: uitbouw van het volledige lichamelijke stelsel, bloedsomloop en doorbloeding.
- Basis van atletiektechniek: dit om te vermijden dat de kinderen zelf verkeerde technieken aanleren waardoor het later nog moeilijker wordt om de juiste techniek aan te leren. Ten tweede stimuleren we ook iedereen om alles mee te doen. Op latere leeftijd wordt dit moeilijker omdat anderen reeds meer kunnen en daardoor de drempel groter wordt.
- Tot de leeftijd van 13 – 14 jaar is elke vorm van weerstandstraining uitgesloten omdat hierbij het gestel van deze jonge atleten te zwaar belast zou worden.

Belangrijk om weten is dat DCLA NIET probeert om vanaf jonge leeftijd kinderen probeert eenzijdig te sturen naar presteren op een bepaalde discipline. Het is onze taak een brede atletiekopleiding te bieden die garant staat voor een goed prestatieniveau op latere leeftijd. Doorgedreven lichamelijke training om maximale prestaties uit de kinderen te halen, doet DCLA NIET. Dit is roofofbouw plegen op de kinderen en aangezien we willen investeren in de toekomst van de kinderen doet DCLA hier niet aan mee.

3. Hoe ?

Binnen een atletiekclub is het realiseren van zulke doelstellingen niet eenvoudig. De reden hiervoor is de aanwezigheid van verschillende nummers binnen het atletiekgebeuren zodat het quasi onmogelijk is om trainers te vinden – *zeker bij de allerkleinsten* – die het volledige gamma aan atletiekdisciplines onder de knie hebben. Naarmate de kinderen doorgroeien van benjamin naar pupil en miniem/cadet, zal echter binnen de DCLA-organisatie de kwaliteit en intensiteit van disciplinegerichte trainingen verhogen en verbeteren. Dit is ook gerelateerd aan het feit dat kinderen, naarmate ze ouder worden en meer talent hebben voor een bepaalde discipline, betere motorische vaardigheden ontwikkelen. Meer in het bijzonder streven we volgende aanpak na bij de verschillende leeftijdscategorieën:

- **BENJAMINS:** bij de benjamins staat een mengeling van sport en spel centraal. Het doel hierbij is gebaseerd om door middel van het speelse, losse karakter van sport de kinderen vertrouwd te maken met de verschillende disciplines van de atletiek en het aanleren van een basismotoriek (*explosieve nummers, springnummers, werpnummers, afstandnummers*) waarbij de nadruk ligt op de onderliggende basisbewegingen eerder dan op het echte afwerken van het nummer.
- **PUPILLEN:** hierbij wordt langzamerhand de focus verlegd van het speelse naar de opbouw van een basisconditie (*voornamelijk in de winter met focus op het veldlopen*) en een inleiding tot de specifieke atletiektechnieken (zomer).
- **MINIEMEN/eerstejaarsCADET:** Het uitgangspunt van DCLA is dat kinderen op deze leeftijd geschikt zijn om disciplinetechnieken aan te leren. Vanuit de pupillengroep zullen deze kinderen onderverdeeld worden in groepjes volgens hun aanleg en interesse (*werptalent, springtalent, ...*). Dit betekent dat vanaf deze leeftijdscategorie er stilaan werk gemaakt wordt van een vorm van differentiatie. De doelstelling van een brede opleiding blijft echter geldig. Dit betekent dat niet elke training gewijd wordt aan de voorkeursdiscipline, maar dat het niveau van de atleten per discipline in dezelfde lijn ligt. Het doel van deze aanpak is dat kinderen met een gelijkaardige aanleg beter kunnen worden en elkaar kunnen optrekken naar een hoger niveau. Inherent aan de atletiek is ook de deelname aan wedstrijden. Tot de leeftijd van pupillen willen we de kinderen graag motiveren om deel te nemen aan wedstrijden, maar deze deelname is op enkele wedstrijden na nog eerder vrijblijvend. Vanaf de leeftijd van miniemen maken wedstrijden inherent deel uit van de atletiekbeoefening. Atleten nemen op regelmatige tijdstippen deel aan wedstrijden in groep. Het accent ligt hierbij niet op prestatie, maar op het amuseren met elkaar en wennen aan de reglementen die gelden op de atletiekpiste.

- **tweedejaarsCADET/SCHOLIEREN:** Kern van deze groep vormen de 2 doorstromingsgroepen, waarbij 1 doorstromingsgroep eerder gericht is op technische disciplines en snelheid en de andere eerder op afstandslopen. In deze groep zitten typisch beginnende atleten die pas op deze leeftijd in atletiek stappen en die atleten die voldoende gemotiveerd zijn om minstens tweemaal per week op de clubtraining aanwezig te zijn, daarnaast het met de trainer afgesproken schema kunnen volgen, maar waarvoor de prestaties nog niet op een niveau liggen dat ze klaar zijn om door te schuiven naar een disciplinetrainer. De atleten krijgen hier de kans om de disciplinetechnieken verder uit te diepen en door regelmaat in training stilaan voor te bereiden op meetrainen in een disciplinegroep. Het is pas op deze leeftijd dat jongeren volgens een trainingsschema beginnen te werken. Naast deze doorstromingsgroepen is er ook een recreantengroep. Jongeren die niet voldoende gemotiveerd zijn om regelmatig te trainen, die niet bereid zijn om aan wedstrijden deel te nemen of die tijdens de trainingen niet voldoende gemotiveerd meewerken kunnen blijven trainen in de recreantengroep.

4. Doorstroming naar disciplinegroepen:

- Tot en met de leeftijd van miniem blijven atleten trainen binnen de hier beschreven jeugdstructuur .
- Vanaf de leeftijd van eerstejaarscadet kan voor atleten die aan volgende voorwaarden voldoen:
 - al langer aan atletiek doen en die al een sterke voorkeur hebben voor een bepaalde discipline ;
 - een voldoende niveau bereiken om te kunnen aansluiten bij de andere atleten die in de disciplinegroep trainen ;
 - die voldoende gemotiveerd zijn en mentaal klaar zijn om aan te sluiten in een disciplinegroep ;

beslist worden om deze atleten te laten doorstromen naar de disciplinegroep. De evaluatie hiervoor gebeurt 1 maal per jaar in een vergadering tussen de jeugdcoördinator, coaches de jeugdtrainers en de disciplinetrainers. Bij doorschuiven wordt er geopteerd voor een proefperiode waarna de disciplinetrainer beslist of de atleet terugkomt of in zijn groep blijft. Het tijdstip van doorschuiven wordt bepaald door de disciplinetrainer om ervoor te zorgen dat dit kan ingepast worden in het trainingsschema van de disciplinegroep.

Anderzijds zullen atleten die de leeftijd van eerstejaarscadet bereikt hebben en die

- niet voldoende gemotiveerd zijn om regelmatig de training te volgen ;
- niet aan wedstrijden wensen deel te nemen ;
- of tijdens de regelmatige trainingen niet voldoende aandachtig meewerken ;

worden doorverwezen naar de recreantengroep.

Belangrijk in deze werking is dat de club ervoor zorgt dat er voldoende overleg is tussen deze trainers en de disciplinetrainers, niet alleen om talentdetectie vlug genoeg te laten verlopen maar ook om bepaalde trainingstips te laten toepassen. Verder streeft DCLA naar geschoolde trainers van jong tot oud.

5. Instroom nieuwe leden

Nieuwe miniemen/eerstejaarscadetten zullen bij instroom (=nieuw lid) door de coördinerende persoon in een bepaalde groep geplaatst worden. Na enkele weken wordt dit geëvalueerd en eventueel bijgestuurd indien nodig.

Nieuwe tweedejaarscadetten en scholieren zullen bij instroom (=nieuw lid) in de doorstromingsgroep terecht komen (*afstand of disciplines volgens voorkeur atleet*). Nieuwe atleten met een sterke motivatie en aanleg kunnen in samenspraak met een disciplinetrainer en de coach vrij snel vanuit deze groep worden doorverwezen naar een disciplinegroep. Andere nieuwe atleten blijven gedurende een periode van 2-3 maand in de doorstromingsgroep. Na deze periode worden zij volgens dezelfde criteria als andere cadetten en scholieren geëvalueerd en wordt er doorgeschoven naar een disciplinetrainer, beslist om in de doorstroming te blijven of doorverwezen naar de recreanten.

Nieuwe junioren zullen hetzelfde instroomtraject volgen als cadetten en scholieren, echter na de evaluatie van 2-3 maand worden zij naar een disciplinegroep of naar een joggersgroep/ ... andere oplossing doorverwezen

Annex : Specifieke invulling van taken binnen het jeugdbeleid:

* Algemene jeugdcoördinatie benjamins tot en met miniemen: **Marc Eyckmans**

- Jodaleu
- Coördinatie inschrijvingen wedstrijden (incl. Beker Van Vlaanderen, circuit Vlaams-Brabant, veldloopkalender)
- Organisatie jeugdweekend
- Talentdetectie
- Coach cadetten en scholieren:
meisjes = **Hilde Havermans** ; jongens = **Philippe Muchez**

* Trainingscoördinatie

- aanwezigheden trainers
- verdeling in groepen
- ...
- ⇒ benjamins / pupillen : **Els Vanwijnendael**
- ⇒ miniemen / eerstejaarscadetten : **Kelly Schrevens**
- ⇒ tweedejaarscadetten / scholieren : nog te bepalen

* Trainers:

Benjamins: **Bert Heyns, Charlotte Hoogmartens, Helene Stagier, Sophie**

Pupillen: **Els Vanwijnendael, Ann Eyckmans, Betsabee Bellinck**

Miniemen / eerstejaarscadetten: **Kelly Schrevens, Annemie Eysermans, Hilde Havermans, Sophie Rummens, Dirk Verbeylen, Bert Vanderlinden, Theo Van Moer**