



Algemene inhoud

Beleidsvisie

1. leeftijdscategorieën
2. trainingen
3. eindtermen miniemen
4. begeleiding
5. wedstrijden
6. recreanten
7. trainingsstage
8. jeugdstage
9. organisaties voor de jeugd

vzw Lebbeekse Atletiek Toekomst
Koning Albert I-straat, 124
9280 LEBBEKE

www.lebbeekseatletiektoekomst.be

Beleidsvisie

De Lebbeekse Atletiek Toekomst vzw (LAT) is een jonge atletiekvereniging met ambitie. Wij bieden een brede, algemene atletiektraining met lange termijn visie : de doelstelling van de jeugdopleiding is om kinderen voor te bereiden op competitie nu én op latere leeftijd. Wij streven naar plezier aan atletiekbeoefening maar ook naar resultaat, want prestatie resulteert in plezier en motivatie. We werken dan ook prestatiegericht maar aangepast aan de individuele mogelijkheden : succesbeleving op eigen, individueel niveau staat centraal. Om dit alles te kunnen bereiken verwachten we van onze atleten inzet en motivatie.

1. Leeftijdscategorieën

De jeugd kan bij LAT terecht voor training vanaf van 6 jaar. Tot de leeftijd van 13 jaar wordt deze groep ingedeeld in kleinere groepjes en wordt de trainingsinhoud aangepast aan de leeftijd, de interesse, de aanleg en het niveau van het kind. Jongens en meisjes behoren tot dezelfde trainingsgroep, de wedstrijden worden afzonderlijk tussen jongens en meisjes betwist. Recreanten en wedstrijdathleten trainen echter wel afzonderlijk.

Op wedstrijden worden de atleetjes ingedeeld in verschillende categorieën :

- de benamins : 7-8 jaar
- de pupillen : 9-10 jaar
- de miniemen : 11-12 jaar

Vanaf 13 jaar maken de kinderen de overstap naar de volgende categorieën :

- cadetten : 13-14 jaar
- scholieren : 15-16 jaar
- juniors : 17-18 jaar

Ook deze categorieën trainen gemengd, verdeeld over 2 groepen : cadetten en scholieren trainen samen, juniors trainen in een andere groep. Uiteraard is de trainingsinhoud in deze leeftijdsgroepen al veel meer discipline-gericht : lopers en kampers krijgen aparte trainingen.

Het atletiekjaar begint op 1 november en eindigt op 31 oktober. De overgang van categorie gebeurt in oktober (na het afsluiten van het pisteseizoen) en gebeurt op basis van het geboortjaar.

2. Trainingen

benjamins -pupillen - miniemen

De clubtrainingen gaan wekelijks door op :

- maandag : 19u-20.30u
- woensdag : 19u-20.30u
- vrijdag : 19u-20.30u

op de atletiekpiste te Lebbeke, aan het gemeentelijk sportcentrum.

Ook in de vakantieperiodes trainen we drie maal per week.

De basis van de trainingen is lopen, maar daarnaast kunnen kinderen in het zomerseizoen uiteraard ook andere disciplines proberen.

In onze club kunnen kinderen dan ook terecht voor volgende atletiekdisciplines:

- spurt : 60, 80, 150 en 300m
- halve fond : 1000m
- kampnummers : hordelopen, verspringen, hoogspringen, hockeybalwerpen, speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen
- meerkamp

cadetten - scholieren - juniors

De clubtrainingen gaan wekelijks door op :

- maandag : 19u-21u
- woensdag : 19u-21u
- vrijdag : 19u-21u

op de atletiekpiste te Lebbeke, aan het gemeentelijk sportcentrum.

Volgende atletiekdisciplines komen aan bod :

- spurt : 100, 200 en 300m
- halve fond : 400, 800 en 1500 m
- fond : 3000m steeple, 5000m
- kampnummers : hordelopen, verspringen, hinkstapspringen, hoogspringen, speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen, polsstokspringen
- meerkamp

Tijdens het winterseizoen is er een aangepast trainingsschema :

- maandag : conditietraining in Broederschool te Lebbeke
- woensdag : 19u-21u : training op de piste
- donderdag : 19.30u- 21u : indoortraining in Gent
of : parkloop (regio Dendermonde)
- zaterdag : fitnesstraining

Als club streven we naar een regelmatige aanwezigheid tijdens de trainingen. Het is geen verplichting om 3 keer per week aanwezig te zijn, al is regelmaat wel heel belangrijk als atleten vorderingen willen maken. Elke training is opgebouwd uit 3 delen - de opwarming, de kern, het uitlopen - die 1 geheel vormen, vandaar dat het noodzakelijk is om op tijd aanwezig te zijn en de training niet vroegtijdig te stoppen.

Vanaf de reeks cadetten vullen de atleten een trainingsfiche in : op die manier worden de trainingen nauwkeurig bijgehouden en is het mogelijk om elke atleet individueel op te volgen. De fiche wordt wekelijks ingevuld door de atleet en nagekeken en opgevolgd door de coach die het trainingsschema aanpast indien nodig.

3. Eindtermen miniemen

Vanuit de VAL (Vlaamse Atletiek Liga) worden alle clubs gestuurd om te werken naar het behalen van een aantal basisvaardigheden rond de leeftijd van 13 jaar.

Ook LAT streeft naar een brede ontwikkeling van alle vaardigheden zonder de specifieke talenten van elk kind uit het oog te verliezen.

Een overzicht van de eindtermen die zijn vastgelegd door de VAL kan opgevraagd worden en ingekeken worden of geraadpleegd worden via onze website.

4. Begeleiding

Training geven impliceert een grote verantwoordelijkheid zowel naar prestatieniveau als naar gezondheid van de atleet. De jeugdtrainer legt het fundament van de atleet en draagt in grote mate bij tot het succes of falen van de atleet.

De begeleiding van de jonge atleet gebeurt vanaf 6 jaar tot 11 jaar via spelvormen, aanvankelijk met het oog op het ontwikkelen van algemene basisvaardigheden, nadien gericht naar het ontwikkelen van specifieke, atletiekgerichte bewegingsvaardigheden.

Vanaf de leeftijd van 12 jaar zullen meer technische prikkels tijdens de trainingen toegevoegd worden en spreekt men eerder over initiëren dan over spelen.

We houden binnen onze club een resultaat-gerichte aanpak voor ogen die aangepast wordt aan de leeftijd, de aanleg en de persoonlijke mogelijkheden van elk kind. De individuele succesbeleving en het plezier aan het atletiek beoefenen staan hierbij centraal. Deze aanpak vraagt uiteraard een degelijke begeleiding. Wij beschikken dan ook over een bekwaam en deskundig trainersteam die allemaal zelf atleet zijn (geweest) en/of een trainersopleiding of opleiding LO hebben gevolgd.

Frankie de Feyter

hoofdtrainer van de club

Licentiaat Lichamelijke Opvoeding

VTS trainer A

- coördineert alle trainingen en stelt de trainings- en wedstrijdschema's op
- hij neemt ook de oudsten van onze jeugd (juniors) onder zijn hoede

Annelies Schreurs

spurttrainster

Paul Wauterecht

jeugdtrainer voor de wedstrijdlopers

atleet

- trainer voor onze benjamins, pupillen en miniemen

Sandra Van den Abbeele

jeugdtrainster recreanten en kampers

Regent Lichamelijke opvoeding

Jeugdcoördinator

- ontfermt zich tijdens de winterperiode over de nieuwkomers en recreanten
- in het zomerseizoen kunnen onze atleetjes ook bij Sandra terecht voor kampnummers

Onze jeugdwerking wordt ook ondersteund door de jeugdcel waarin oudere jeugdathleten (vanaf scholier) zetelen.

5. Wedstrijden

Het atletiekjaar wordt ingedeeld in 2 periodes, het winterseizoen (van oktober tot maart) met veldlopen of cross en indoorwedstrijden en het zomerseizoen (van april tot september) met pistewedstrijden. Het hele jaar door kunnen kinderen deelnemen aan verschillende wedstrijden. Het winnen van een naturaprijs in de cross of het breken van een record op de piste maken het plezier voor de kinderen alleen maar groter.

LAT selecteert steeds een aantal wedstrijden waar we in clubverband aan deelnemen. Deze kalender staat op de website van de club.

De verplaatsingen naar de wedstrijd gebeuren op eigen kracht, ter plaatse is er steeds minstens 1 trainer of clubafgevaardigde aanwezig om de atleten te begeleiden.

Als club vinden we het belangrijk dat de kinderen die zich inzetten, gehoord en gezien worden : elke week overloopt de hoofdtrainer de wedstrijden van het voorbije weekend en worden de prestaties van alle deelnemers aan de groep bekend gemaakt en met een applaus gewaardeerd. Deze erkenning geeft ook aan de allerjongsten motivatie om verder te doen en beter te worden.

Op ons jaarlijks clubfeest worden alle jeugdathleten (benjamins en pupillen) die aan minimum 5 wedstrijden deelnamen, beloond met een geschenk, ongeacht hun prestatie. Vanaf miniem worden de prestaties nauwkeurig geregistreerd en opgenomen in het premiestelsel. Elke wedstrijdathleet ontvangt een financiële beloning die groter wordt naargelang de geleverde prestaties.

Voor het crosseizoen en de indoorwedstrijden werd een regelmatigheidscriterium uitgewerkt en ook de titels behaald tijdens de kampioenschappen bepalen de premie.

De outdoorprestaties tijdens de zomer worden dan weer beloond naargelang de ranking in het jaarboek maar ook podiumplaatsen tijdens de kampioenschappen worden vergoed.

6. Recreanten

Alhoewel bij LAT de nadruk ligt op het competitieve aspect en we ernaar streven dat zoveel mogelijk atleten onze club vertegenwoordigen op wedstrijden is er ook plaats voor kinderen die op een louter recreatieve manier aan atletiek willen doen. Elk kind, ongeacht zijn aanleg of talent, verdient immers de kans om op een leuke manier en in een ontspannen sfeer de atletiekvaardigheden aan te leren en te oefenen.

Deze groep, die afzonderlijk traint van de wedstrijdathleten, krijgen een brede basis aangeboden waarin gewerkt wordt aan loopconditie, snelheid, algemene bewegingscoördinatie (lopen, springen, werpen) en de basis van atletiektechnieken.

Ook de nieuwkomers trainen eerst met deze groep mee. Een ev. doorstroom naar de wedstrijdgroep is altijd mogelijk.

7. Trainingsstage

Elk jaar krijgen de atleten vanaf cadet, de kans om mee te gaan op trainingsstage tijdens de zomervakantie. Deze gaat door in Vittel (Frankrijk) waar ze in een volwaardig trainingscentrum een week zeer intensief aan hun conditie werken. De stage staat onder begeleiding van de trainers.

8. Jeugdstage

Elk jaar organiseert de club een jeugdstage voor benjamins, pupillen en junioren tijdens de paasvakantie. Zowel wedstrijdathleten als recreanten kunnen hieraan deelnemen. Van maandag tot vrijdag verblijven onze atleetjes in een sportcentrum waar ze dagelijks atletiektraining krijgen, alsook andere sport- en spelactiviteiten. Trainers en ouders staan in voor de begeleiding tijdens deze stage.

Tijdens deze stage kunnen de jeugdathleten twee maal per dag trainen en wordt de basis gelegd van het zomerseizoen. Het is voor hen ook een uitgelezen moment om alle atletiekdisciplines uit te proberen. Verder is het de bedoeling om tijdens de jeugdstage het groepsgevoel aan te wakkeren en de clubsfeer te verbeteren.

9. Organisaties voor de jeugd

- **Sint-Maartenfeest** : elk jaar brengt de sint en zijn pieten een bezoekje aan onze jeugd. Naast koek en snoep staat er ook telkens een vrij podium, een kleurwedstrijd én een loopwedstrijdje tegen de zwarte pieten op het programma. Uiteraard krijgen alle aanwezige kinderen ook een geschenk van de brave man.
Met dit initiatief willen we onze jeugd ook eens buiten de trainingen samenbrengen om elkaar beter te leren kennen en de sfeer binnen onze club gezellig te houden.
- **Jeugdstage** tijdens de paasvakantie (zie boven) : tijdens een info-avond voor ouders en kinderen wordt het programma overlopen, wordt praktische informatie gegeven en worden afspraken gemaakt. Ouders krijgen dan ook een sfeerbeeld van de vorige stage te zien en kunnen vragen stellen.
- Ook de **paasklokken** vergeten onze kleine Latters niet : paaseieren zoeken in en rond het clubhuis is voor de jongsten dan ook altijd een heuse belevenis.
- Tijdens een **infoavond** voor ouders en jeugdathleten blikken we terug op het afgelopen jaar en kijken we vooruit naar het nieuwe seizoen. Vooral de jeugdathleten die de overstap maken naar de cadetten krijgen dan te horen welke mogelijkheden er zijn en wat er van hen verwacht wordt. Deze infoavond wordt gepland half oktober.

Bijlage : eindtermen miniemen

I. Algemene doelstellingen

De jonge atleten krijgen een veelzijdige opleiding waarbij alle onderstaande aspecten aan bod komen

Alle jongeren krijgen een competitiegerichte opleiding, ook al zullen sommigen later opteren voor recreatiesport

50% van de kinderen zou na minimaal 2 jaar begeleiding en op **13 jarige leeftijd** onderstaande normen moeten kunnen behalen

proprioceptie

o algemene lichaamsscholing naar lichaamsbesef

o met armen en benen gelijktijdig verschillende bewegingen uitvoeren (dissociatie)

o onafhankelijk beheersen van de verschillende lichaamsdelen

o een eenvoudige beweging correct nabootsen

o draaibewegingen uitvoeren en zich daarbij blijven oriënteren in de ruimte

o draaien om de verschillende assen (tuimelen en rollen)

o aanvoelen van spanning en ontspanning in de bewegingsuitvoering

kracht en conditietraining

o met eigen lichaamsgewicht als last

o stabilisatieoefeningen worden elke training toegevoegd in de opwarming

zelfstandigheid

o het kind kan een gegeven opdracht uitvoeren

o het kind kan zelfstandig aan een wedstrijd deelnemen

mentaal en sociaal

o het kind kan de eigen mogelijkheden inschatten en voor zichzelf doelen bepalen

o het kind kan de eigen prestaties vergelijken met die van anderen en een mindere prestatie relativeren en een goede prestatie waarderen

o het kind kan een verbale opdracht uitvoeren

o het kind kan een opdracht in team uitvoeren

o het kind heeft respect voor de prestaties van anderen

lenigheid

o het kind kent enkele basis-lenigheidsoefeningen voor de grote spiergroepen

o het kind kan zelfstandig enkele basis-lenigheidsoefeningen op een correcte manier uitvoeren

o het kind weet dat lenigheid belangrijk is voor de blessurepreventie en het kunnen uitvoeren van technieken

o gebeurt elke training, zowel dynamisch als passief

gymnastische vaardigheden

o koprol voorwaarts en rugwaarts

o handenstand met steun

o salto voorwaarts op trampoline

II. Specifieke doelstellingen

loopscholing versnellingslopen

- o stelselmatig de snelheid kunnen opbouwen over een bepaalde afstand
- o een technisch vrij goede versnelling kunnen uitvoeren

snelheid

- o 3-puntstart (staande houding met voetenplaatsing zoals in startblok)
- o startbeweging van laag naar hoog
- o start uit startblok : weten welke voet vooraan moet tweevoetig oefenen !
- o frequentiegevoel
- o reactiespelen
- o frequent korte snelheidprikkel

looptechniek

- o lopen op de voorvoet met voor-achter-armbeweging
- o lopen met voet afrollen met voor-achter-armbeweging
- o skipping met lichaamsbeheersing met en zonder armbeweging rustig maar technisch vrij goed kunnen uitvoeren
- o skipping met nadruk op kapstokvoetje
- o hiellift met lichaamsbeheersing met en zonder armbeweging
- o kaatsen
- o actieve voetenplaatsing

uithouding

- o training van het aërobe vermogen (duurlopen, fartlek) gedurende minstens 30' aan een rustig tempo kunnen lopen

horden

- o lopen over lage hindernissen (40-76cm)
- o met accent op snelheid - sprints
- o met accent op voorwaartse impuls analytische initiatie van de 2 deelbewegingen: aanvalsbeen en impuls-doorvoer-bijtrekbeen
- o uit stand met en zonder horden
- o stappend met variërend aantal steunen tussen de horden
- o huppelend (eenvoudige oefeningen)
- o --> zowel links als rechts op aangepaste afstand 3-pasritme kunnen lopen
- o horden kunnen en durven nemen als ze niet op een vaste afstand staan (ritmegevoel)

aflossingen 1 aflossingstechniek kennen en kunnen toepassen zonder oog voor detail

springscholing algemeen

- o veelsprongen (bv. loopsprongen)
- o hinken
- o huppelen
- o rotatiesprongen in verschillende richtingen
- o trappenlopen zonder pliometrie
- o actieve voetenplaatsing ("over voetje gaan")
- o vormspanning kunnen aanhouden in de lucht
- o lichaamsstrekking bij afstoot

hoogspringen

- o schaarsprong
- o inclineren in bocht
- o stijgsprong vanuit rechte aanloop met draai om de lichaamsas
- o rugwaartse kippbeweging met landen op de rug

polstokspringen

- o vasthouden van de stok
- o aanlopen met stok
- o neerplaatsen van de stok na korte submaximale aanloop, bv. in zandbak, gevolgd door sprong (over hindernis)

verspringen

- o versnellingsloop met afstoot zonder remmende ritmeverstoring
- o hurksprong

werpscholing algemeen

- o aanvoelen van lichaamsverplaatsingen voor- achter en zijwaarts bij verschillende medecinebaloefeningen
- o buig-strekbeweging met uitstoten van bal

kogelstoten

- standworp met accent op
 - o correct vasthouden van de kogel
 - o correcte positie van de kogel in de nek
 - o steun op rechterbeen
 - o gesloten houding van de romp (linkerzijde gaat mee naar achter)
 - o achtereenvolgens draaien van hiel-knie-heup
 - o draai-strekbeweging
 - o blokkeren van linkerzijde
 - o uitduwen van achterste been
 - o rugwaartse stap-stap beweging met lichter tuig
 - accent op : lichaamsgewicht op rechtervoet en gesloten houding tot afworpfase

discuswerpen

- standworp met accent op
 - o correct vasthouden van de discus
 - o aanzwaai beweging horizontaal op schouderhoogte
 - o steun op rechterbeen
 - o gesloten houding van de romp (linkerzijde gaat mee naar achter)
 - o achtereenvolgens draaien van hiel-knie-heup
 - o draai-strekbeweging
 - o blokkeren van linkerzijde
 - o uitduwen van achterste been
 - o afrikaanse worp
 - o globaalbeweging waarbij gelet wordt op
 - actief pivoteren met rechtervoet
 - buig-strek beweging
 - gesloten houding

speerwerpen

- o 1 geschouderde impulspas + afworp
 - L-R-L-ritme
 - gesloten houding
 - zwaartepunt op gebogen rechter been
- o geschouderde impulspas in reeks + afworp
 - opbouwend ritme
 - speerplaatsing
- o schouderen en werpen: L-R-L stappend
 - eindigen in gesloten houding