

# Jeugdbeleidsplan AVR

## Algemeen

Atletiek Vrienden Roeselare wenst een atletiekclub te zijn met een degelijk jeugdbeleid, daar waar respect, discipline, plezier en teamspirit hoog in het vaandel staan. Daardoor nemen we ook rechtstreeks deel aan de opvoeding van een kind. Het is dan ook de taak van een jeugdtrainer te evalueren naar de inspanning dat het kind doet en niet enkel naar uitslag, eindstand of prestatie. De club staat open voor eender wie, ongeacht afkomst of religie.

We proberen de jongeren op een zo breed mogelijke basis kennis te laten maken met alle facetten van de atletieksport. Voor ieder specifiek nummer werpen-springen-lopen-spurt en horden, probeert de club daartoe gespecialiseerde trainers aan te trekken. We streven naar een zo hoog mogelijk percentage jeugdathleten ten opzichte van jeugdleden. Onder onze jeugdleden verstaan we:

- Benjamins, pupillen, miniemen, kadetten en scholieren.

We verdelen deze atleten in twee groepen naar opleiding toe.

- Groep A: benjamins, pupillen en miniemen;
- Groep B: kadetten en scholieren.

Beide groepen beschikken over een jeugdcoördinator. Voor groep A werken we met weekthema's met als bedoeling alle bewegingsvaardigheden aan te leren. We hebben een loop-, werp-, spring- en spurtweek, zo kunnen we alle disciplines op een maand tijd op initiatiebasis laten beoefenen, we herhalen de cyclus om de maand. Vanaf miniem is het mogelijk – steeds in samenspraak met de trainers- een specifieke training te volgen en dit met een maximum van 1 training per week.

Bij groep B wordt reeds een keuze gemaakt, maar dit is nog niet definitief. Zo hebben we afstandslopers, spurters, werpers, enz. Het accent blijft steeds 'hameren op veelzijdigheid'. Ieder persoon die in onze club training geeft moet in het bezit zijn van een diploma of een daartoe verwant beroep uitoefenen (LO; kine, ...). Het is niet toegelaten om alleen training te geven zonder diploma aan eender welke doelgroep. De trainers kunnen wel bijgestaan worden op training door iemand die hem of haar helpt bij het uitvoeren van zijn/haar training.

De club streeft naar een goede verhouding aantal atleten per trainer om de kwaliteit van de trainingen te garanderen. Op gebied van talentwerving werken we aan een verdere uitbouw van samenwerking met de scholen en sportclubs van andere sporten. Samenwerking met andere atletiekclubs kan ook mits duidelijke afspraken die dan ook op papier staan en goedgekeurd worden door beide clubs.

*Einddoelstelling van ons beleidsplan.*

Wanneer een atleet alle jeugdritten van groep A heeft doorlopen zou hij of zij in staat moeten zijn als eerstejaars kadet om zelf individueel deel te nemen aan een wedstrijd zijnde:

- 1 een volledige opwarming verantwoord tot een goed einde te brengen;
- 2 op de hoogte zijn van de reglementen, alsook de rechten en plichten kennen;
- 3 ook de cooling down na een wedstrijd onder de knie hebben.

Het is ook de doelstelling van AVR de atleten van groep B steeds te begeleiden en op te volgen.

Na het doorlopen van de cyclus kadetten en scholieren zou de atleet perfect in staat moeten zijn om de voor hem/haar de atletiekdiscipline te kiezen (in samenspraak met de trainer) die het meest aangewezen is om zich verder te ontplooien.

AVR wil ten slotte ook zijn trainersbestand verder uitbouwen met gedreven personen die steeds bereid zijn zich verder bij te scholen.

Jeugdsportbeleidsplan AVR opgesteld en goedgekeurd op de vergadering van het dagelijks bestuur november 2009 en voorgelegd op de algemene vergadering van Atletiek Vrienden Roeselare december 2009

## **Eindtermen voor miniemen**

### **INLEIDING**

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.

De positieve sportbeleving blijft primordiaal: het kind moet plezier beleven tijdens de trainingen, mentale druk moet vermeden worden. In die zin zijn individuele wedstrijden voor jongeren aan te raden voor kinderen die graag presteren en zich graag meten doch af te raden voor kinderen die daar (nog) geen behoefte aan hebben. Voor benjamins en pupillen zijn de Funhappenings een goed wedstrijdalternatief.

Qua invulling van de trainingen is het niet enkel belangrijk wat je geeft maar ook en vooral hoe je het geeft: een oefening geplaatst in een

verkeerde context of foutief uitgevoerd kan een nadelig resultaat hebben. Daarom is het van belang dat de jeugdtrainer weet waarom een oefening in een bepaalde context gegeven wordt en hoe ze op een correcte manier uitgevoerd wordt.

Het is beter niets te leren dan dingen fout te leren: aangeleerde fouten hebben grote implicaties zowel naar prestaties als naar kwetsuren en kunnen later vaak moeilijk rechtgezet worden.

De trainer moet zeer alert zijn voor foute statiek en dynamiek: een gebrek aan vormspanning, lenigheid, stabiliteit en lichaamsbesef kan leiden tot voet-, knie-, bekken- en rugklachten ! In de groeispuurt, die bij miniemen meisjes al kan aanvagen, is het belangrijk voorzichtig te zijn in het belasten van pezen en gewrichten. Het bijhouden van een halfjaarlijkse groeicurve kan de trainer helpen om de groeispuurt te herkennen en de intensiteit van de trainingen aan te passen.

## **DOELSTELLINGEN JEUGDBEGELEIDING**

### **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***

- algemene lichaamsscholing naar lichaamsbesef
- met armen en benen gelijktijdig verschillende bewegingen uitvoeren (dissociatie)
- onafhankelijk beheersen van de verschillende lichaamsdelen
- een eenvoudige beweging correct nabootsen
- draaibewegingen uitvoeren en zich daarbij blijven oriënteren in de ruimte
- draaien om de verschillende assen (tuimelen en rollen)
- aanvoelen van spanning en ontspanning in de bewegingsuitvoering

#### ***kracht en conditietraining***

- met eigen lichaamsgewicht als last
- stabilisatieoefeningen worden elke training toegevoegd in de opwarming

#### ***zelfstandigheid***

- het kind kan een gegeven opdracht uitvoeren
- het kind kan zelfstandig aan een wedstrijd deelnemen

#### ***mentaal en sociaal***

- het kind kan de eigen mogelijkheden inschatten en voor zichzelf doelen bepalen
- het kind kan de eigen prestaties vergelijken met die van anderen en een mindere prestatie relativeren en een goede prestatie waarderen
- het kind kan een verbale opdracht uitvoeren
- het kind kan een opdracht in team uitvoeren
- het kind heeft respect voor de prestaties van anderen

#### ***lenigheid***

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

- het kind kan zelfstandig enkele basis-lenigheidsoefeningen op een correcte manier uitvoeren
- het kind weet dat lenigheid belangrijk is voor de blessurepreventie en het kunnen uitvoeren van technieken
- gebeurt elke training, zowel dynamisch als passief

### ***gymnastische vaardigheden***

- koprol voorwaarts en rugwaarts
- handenstand met steun
- salto voorwaarts op trampoline

## **II. Specifieke doelstellingen**

### ***loopscholing versnellingslopen***

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

### ***snelheid***

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

### ***looptechniek***

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

### ***uithouding***

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

### ***horden***

lopen over lage hindernissen (40-76cm)

- met accent op snelheid - sprinten
- met accent op voorwaartse impuls

analytische initiatie van de 2 deelbewegingen: aanvalsbeen en impuls-doorvoer-bijtrekbeen

- uit stand met en zonder horden
- stappend met variërend aantal steunen tussen de horden
- huppelend ( eenvoudige oefeningen)

--> zowel links als rechts

op aangepaste afstand 3-pasritme kunnen lopen

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***

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

### **hoogspringen**

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

### **polsstokspringen**

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

### **verspringen**

- versnellingsloop met afstoot zonder remmende ritmeverstoring
- hurksprong

### **werpscholing algemeen**

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

### **kogelstoten**

standworp met accent op

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

accent op

- lichaamsgewicht op rechtervoet
- gesloten houding tot afworfase

### **discuswerpen**

standworp met accent op

- correct vasthouden van de discus
- aanzwaai-beweging horizontaal op schouderhoogte
- steun op rechterbeen
- gesloten houding van de romp (linkerzijde gaat mee naar achter)
- achtereenvolgens draaien van hiel-knie-heup

- draai-strekbeweging
- blokkeren van linkerzijde
- uitduwen van achterste been
- afrikaanse worp
- globaalbeweging waarbij gelet wordt op
  - actief pivoteren met rechtervoet
  - buig-strek beweging
  - gesloten houding

***speerwerpen***

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