



Atletiek Volharding

Beveren
Stekene
Bornem



Infobrochure voor de jeugd Volharding Beveren

Verantwoordelijke uitgever : Ronny Leys, Middenheide 77, 9120 Beveren
www.volh.be ☎ 03 755 15 73 ✉ volh@val.be

Onze club.

De piste ligt aan de Gemeentelijke Atletiekterrein in de Klapperstraat 103 te Beveren.

Onze atletiekclub heeft ook nog een kern te Stekene en te Bornem. De 3 kernen samen vormen **ATLETIEK VOLHARDING**.

Email: volh@val.be

Website: www.volh.be

Wat omvat atletiek?

In het algemeen: lopen, springen en werpen

Vanuit de jeugdafdelingen evolueren deze basisvormen naar de eigenlijke disciplines.

We onderscheiden zo:

de <u>loopnummers</u> :	spurt (tot 400m) evenals aflossing horden (en later steeple) halve fond (800m tot 1600m) lange afstand (vanaf 2000m)
de <u>springnummers</u> :	verspringen (en later hinkstapspringen) hoogspringen (en later polsstokspringen)
de <u>werpnummers</u> :	kogelstoten (en later kogelslingeren) discuswerpen speerwerpen voorafgegaan door hockeybalwerpen

Welke groepen zijn er?

Alle leden worden ingedeeld volgens leeftijd en trainen binnen deze leeftijdsgroep.

Jongens en meisjes trainen wel samen maar de wedstrijden zijn apart.

Een atletiekseizoen begint op 1 november met de winterperiode en gaat op 1 april over in de zomerperiode dat eindigt op 31 oktober.

De indeling gebeurt volgens geboortjaar.

Microben: 2003

Benjamins: 2001-2002

Pupillen: 1999-2000

Miniemen: 1997-1998

Hoe wordt er getraind?

Hoe jonger de kinderen, hoe speelser de training wordt opgevat. In de jeugdreeksen proberen we zoveel mogelijk aandacht te geven aan de algemene lichamelijke ontwikkeling. We proberen de kinderen een zo groot mogelijke bewegingservaring mee te geven en verbeteren we hun uithoudingsvermogen, coördinatie en reflexen, elk op zijn niveau. Ze maken kennis met alle disciplines en tuigen. Alle onderdelen komen stelselmatig aan bod. De basistechnieken worden aangeleerd.

Vanaf miniem wordt het aanleren van een juiste techniek belangrijker, zonder te overdrijven in details. Ook hier is nog plaats voor spel.

Hoe zit het met de wedstrijden?

Samen aan wedstrijden meedoen, bevordert de clubgeest. Meedoen is belangrijker dan winnen. We trachten steeds de uitslag van de atleet in te schatten volgens hun prestatiemogelijkheden. We gaan in clubverband naar de door ons geselecteerde wedstrijden. De trainers stellen een gelijklopend wedstrijdprogramma samen, zodat we samen met de atleten van Stekene aan meetings deelnemen.

Datum, plaats, beginuur en uur van vertrek worden steeds tijdig meegedeeld. Het vertrek is steeds stipt aan het atletiekterrein te Beveren. Wie geen vervoer heeft, kan afspreken met trainers of andere atleten om mee te rijden. Het is een stimulans voor de kinderen wanneer de ouders komen kijken en hun prestaties waarderen.

Deelnemen aan wedstrijden is niet verplicht. Toch zijn wedstrijden de enige maatstaf om te weten hoe de atleet presteert in vergelijking met zijn leeftijdsgenoten. We stimuleren al onze leden om toch enkele wedstrijden per seizoen mee te doen, zeker onze eigen meetings. Het is ook een motivatie voor onze trainers wanneer ze hun atleten zien deelnemen en vorderingen maken.

Wie aan een (vooraf bepaald) aantal zomer- en/of winterwedstrijden meedoet en een groot deel van de trainingen volgt, wordt elk jaar beloond.

Welke wedstrijden zijn er?

In de winter zijn er de veldlopen: op een weide of veld, in een park. Gedurende de winter selecteren we een aantal veldlopen waar alle reeksen aan meedoen. Er wordt gelopen volgens geboortjaar, jongens en meisjes apart. Benjamins en pupillen lopen afstanden tussen 1 km en 1,5 km. Miniemen gaan reeds tot 2 km. Meestal ontvangt iedere deelnemer na de wedstrijd een geschenk (vb stripboek), inschrijvingen zijn bijna altijd gratis.

Soms nemen we in de winter ook deel aan indoormeetings (op een atletiekpiste binnen in een zaal). Hier kiezen we er maar enkele uit.

In de zomer hebben we de echte meetings buiten op een atletiekpiste. Hier worden wedstrijden gehouden in de gekende disciplines. Alle reeksen hebben steeds hun wedstrijden, jongens en meisjes apart.

In de zomer en in de winter hebben we een criterium: om hieraan te voldoen moeten de benjamins, pupillen en miniemen (er zijn geen wedstrijden voor microben) minstens aan ongeveer de helft van de geselecteerde wedstrijden meegedaan hebben en op 60 % van de trainingen aanwezig geweest zijn.

De wedstrijd disciplines zijn:

- Benjamins: 60 m, 600 m, verspringen, hoogspringen, hockeybalwerpen, kogelstoten en soms aflossing 4x60 m.
- Pupillen: 60 m, 1 000 m, verspringen, hoogspringen, hockeybalwerpen, kogelstoten, discuswerpen, 60 m horden en soms aflossing 4x60 m.
- Miniemen: 80 m, 150 m, 300 m, 1 000 m, verspringen, hoogspringen, polsstokspringen, speer, discuswerpen, kogelstoten, 80 m horden (meisjes 60 m horden) en soms aflossing 4x80 m.

Het is wel zo dat bij de werpnummers de gewichten der tuigen geleidelijk aan zwaarder worden volgens de leeftijd.

Zij er nog andere activiteiten?

Op het einde van het winterseizoen nemen we deel aan de VAL-jeugddag in Gent. Hier worden sportspelen in groepsvorm gespeeld en zijn zeer gekend en geliefd bij onze jongeren.

In het pinksterweekend wordt steeds een sportkamp gehouden in Westmalle en op het einde van de grote vakantie organiseren we steeds een barbecue. Maandelijks gaat er een spaghetti-avond door (meestal de laatste vrijdag van de maand).

Op het einde van het seizoen organiseren we nog een extra organisatie voor onze jeugd.

Welke kledij is nodig?

We hebben zeker degelijke loopschoenen nodig (zeker geen harde zool, vlot plooibaar), het belangrijkste om kwetsuren te voorkomen. Verder is een gewone sportieve kledij voldoende (short, T-shirt, trainingspak).

Ook is een regenvestje (KW) altijd handig om bij te hebben daar we soms verrast worden door de regen maar toch verder trainen. Tijdens de winter zijn een paar warme handschoenen en een muts soms geen onnodige luxe.

Bij wedstrijden wordt steeds een clubtruitje gedragen (verplicht). Verder een short en loopschoenen, spikes zijn voor sommige disciplines nuttig maar zeker niet verplicht.

Gelieve de kledij van uw kind te voorzien van zijn naam, om omwisseling te voorkomen. Vergeten kledij wordt verzameld en kan altijd in de kantine bevroegd worden.

Hoeveel kost een aansluiting?

Het jaarlijks lidgeld bedraagt € 100 voor de jeugd. Voor de gezinnen met meerdere leden bestaat een gezinstarief. Het lidgeld dient te worden gestort op rekening: 415-3064022-01. Nieuwe leden betalen de eerste keer €125, hier is een aankoopbon voor clubtruitje in begrepen.

In het lidgeld zit tevens de verzekeringspremie die doorgestort wordt naar de Vlaamse Atletiekliga (VAL). Elk lid dat zijn lidgeld heeft betaald is verzekerd op alle trainingen, alle activiteiten en wedstrijden.

Wie aangesloten is krijgt automatisch van de VAL jaarlijks een nieuw wedstrijdnummer, wat op alle officiële wedstrijden wordt gedragen.

Vanaf september wordt elk lid uitgenodigd zijn lidgeld te betalen en het jaarlijkse formulier "Aanvraag vergunning" ingevuld binnen te brengen. Hiervoor ontvangt elk lid een brief met alle nodige gegevens. Wie in december niet in orde is zal de trainingen niet meer mogen bijwonen.

Hoe aansluiten?

Er kan steeds enkele trainingen geprobeerd worden zonder verplichtingen. Wanneer iemand voor de eerste keer komt proberen, noteren we de naam en geboortjaar. Om aan te sluiten krijg je dan later de papieren hiervoor mee.

Enkele afspraken.

- Wij komen steeds op tijd naar de training.
- Wij luisteren naar de trainers.
- Speelvogels blijven thuis.
- Tijdens de training wordt er niet gesnoept!
- Als je bepaalde oefeningen niet mag doen, breng je een briefje mee van ouders of dokter.
- We proberen onze zomer en/of wintercriterium te behalen.
- Atleten die de trainingen storen door ongepast gedrag. worden nooit naar huis gestuurd. maar opzij gezet of andere oefeningen opgedragen (vb: rondje lopen). Bij herhaling van zo'n gedrag, zal contact opgenomen worden met de ouders.
- In de winter vragen wij om de kinderen op het atletiekterrein af te halen, omwille van de zichtbaarheid en het autoverkeer buiten aan het terrein.

Trainingsuren.

Normaal gezien trainen we een heel jaar door, ook in schoolvakanties.

Microben, benjamins en pupillen:

- maandag van 18 tot 19 uur.
- woensdag van 17 tot 18 uur.

Miniemen:

- maandag van 18 tot 19.30 uur.
- woensdag van 17 tot 18.30 uur.

Tijdens het zomerseizoen hebben de atleten (enkel voor benjamins en pupillen) die wedstrijd doen de kans om 30 min langer te trainen. Bij de miniemen kan er soms een derde training bijkomen gegeven door één van de disciplinetrainers.

Oudercomité

Binnen de club proberen we geïnteresseerde ouders samen te brengen om mee te werken aan verschillende activiteiten, zelf ideeën uit te werken voor onze jeugdathleten, ...

Indien je zin hebt om hieraan te helpen laat het ons weten en dan kunnen we je uitnodigen voor een volgende vergadering.

Voornaamste bestuursleden.

- Voorzitter: Jempi Wilssens Klapperstraat 43, Beveren, tel: 03 296 08 39
- Secretaris: Ronny Leys Middenheide 77, Beveren, tel: 03 755 15 73
- Penningmeester: Marcel Soetens Reepdorp 40, Beveren, tel: 03 775 18 67

Jeugdtrainers.

Chloë De Cock	03 775 78 43	Microben
Fien Van Moer	03 755 26 94	Microben
Nelle De Roeck	03 755 30 09	Benjamins
Sarah Vettenburg	0474 95 24 49	Benjamins
Kristel De Souter	03 252 64 89	Benjamins
Lindsey Daemen	03 755 11 57	Benjamins
Marcel Löcker	03 283 75 42	Pupillen
Polle De Roeck	03 755 30 09	Pupillen
Cindy Van Daele	0496 50 85 12	Pupillen
Michaël Leys	03 755 22 54	Pupillen
Caroline Leys	0485 24 07 87	Miniemen
Ronny Leys	03 755 15 73	Miniemen