

Jeugdsportbeleidsplan

Doel

STAX wil door middel van aangepaste trainingen, sport en in het bijzonder atletiek stimuleren bij kinderen en jongeren in een familiale clubsfeer. We verkiezen een resultaat op lange termijn boven onmiddellijk succes.

Sportieve ontwikkeling

Tot 12 jaar een brede ontwikkeling en veelzijdigheid als basis voor specialisatie op latere leeftijd

- Benjamins (6-9 jaar)
 - o Aanbod van spelvormen om op een speelse manier de verschillende basistechnieken aan te leren. Er wordt zeer algemeen gewerkt, veel ruimer dan atletiek
 - o Elke training moet leuk zijn, maar de eindtermen moeten behaald worden
 - o Aandachtspunten zijn coördinatie, lichaamsperceptie, evenwicht, rollen, vangen, ... alsook algemene bouwstenen zoals lenigheid, kracht, snelheid en af en toe uithouding
- Pupillen (10-11 jaar)
 - o Oefenvormen afgewisseld met spelvormen om verschillende technieken aan te leren
 - o Aandachtspunten zijn looptechnische oefeningen
 - o De sporttechnische vaardigheden komen vooral in de kern van de training aan bod
 - o De eindtermen moeten behaald worden
- Miniemen (12-13 jaar)
 - o Voortbouwen aan de technische basis die bij de pupillen werd ontwikkeld
 - o Vooral oefenvormen om de technieken aan te leren
 - o De Vlaamse Atletiekliga stelde eindtermen bij de miniemen op en deze streven we na

14 jaar en ouder een meer specifieke ontwikkeling/richting

- Kadetten en ouder
 - o De trainers hebben als doel (3 x per week) de atleten te overtuigen op regelmatige basis aanwezig te zijn op de training
 - o De trainers motiveren hen om atletiek te beoefenen zodat dit hun eerste prioriteit wordt van hun vrijetijdsbesteding, onafhankelijk van de hun keuze tussen recreatief of competitief
 - o Elke atleet moet persoonlijke doelstellingen voorop plaatsen
 - o Atleten krijgen de kans door te schuiven naar een specialisatietrainer van andere kernen binnen STAX

Trainingsinhoud

Algemeen

Door het talentontwikkeldend model te gebruiken bestaat er geen keuze tussen competitieve of recreatieve sportbeoefening binnen de jeugdcategoryën. Door de kinderen in leeftijdsgroepen op te delen, hopen we hen te stimuleren met de nodige prikkels volgens leeftijd. Er zijn uitzonderingen mogelijk na overleg met het kind zelf, de ouders en trainers.

Benjamins

Deze atleten zijn/hebben

- zeer beweeglijk , veel energie (te speels om opdrachten uit te voeren)
- geen of weinig controle over het lichaam
- een klein aandachts- en concentratievermogen

De trainer

- stimuleert eigen initiatief en laat ze zelf ontdekken
- laat ze zo veel mogelijk bewegen om hen zo te prikkelen tot dat 'stapje extra' in motoriek
- geeft heldere instructies eventueel dmv beelden ipv woorden
- biedt een zo breed mogelijk gamma van basisvaardigheden, balvaardigheden, turnoefeningen en algemene bewegingscoördinatie aan zodat er een stevige basisvorming kan gelegd worden die sporttakoverschrijdend is

De nadruk wordt gelegd op het beleven van plezier tijdens het sporten.

Pupillen

Deze atleten zijn/hebben

- zelfstandiger
- kritisch ten opzichte van elkaar
- een groter concentratievermogen

De trainer

- leert de basisregels aan
- ontwikkelt de technische en conditionele vaardigheden en inzicht
- stimuleert de algemene ontwikkeling

De nadruk ligt nog steeds op het beleven van plezier maar dit in combinatie met coördinatie en het aanleren van technische vaardigheden

Miniemen

Deze atleten zijn/hebben

- een sterkere fysieke ontwikkeling (vb kracht, beheersing van het lichaam)
- aanspreekbaar op eigen verantwoordelijkheid
- bewuster en doelgericht in het leerproces

De trainer

- heeft oog voor het zelfbeeld van de atleet en de combinatie studeren en sporten
- helpt specifieke talenten ontdekken
- werkt vooral aan de algemene oriëntatie maar ook sporttak specifiek

De nadruk ligt bij het aanleren van technische vaardigheden en het leren trainen.

Kadetten/scholieren/Junioren

Deze atleten zijn/hebben

- socialer met leeftijdsgenoten
- volwassener in hun denken en aanpak
- druk bezig met het ontwikkelen van het eigen 'ik'

De trainer

- benadert de atleten op een volwassen wijze
- leert de technische vaardigheden in een hoger tempo aan
- helpt automatiseren opbouwen en sporttak specifieke vaardigheden verbeteren

De nadruk ligt op het automatiseren van technische vaardigheden op competitief of recreatief niveau.

Groepverdeling

Kern Westveld

Groep 1 : Benjamins + 1^e jaarspupillen

Groep 2 : 2^e jaars pupillen + miniemen

Kern Merelbeke

Groep 1 : Benjamins

Groep 2 : Pupillen

Groep 3 : Miniemen

Kern Jan Yoens

Groep 1 : Benjamins, pupillen en miniemen

Trainingstructuur

Trainerscoördinator : Gilbert Van Hamme

Jeugdsportcoördinator : Hildegard Vanhorenbeeck

Specialisatietrainers:

- Sprint, springen, horden Gilbert Van Hamme, Hilde van Hamme, Denise Tyncke
 - o Maandag van 18u-20u sprint en springen
 - o Dinsdag van 17u-19u horden
 - o Woensdag van 18u-20u sprint en springen
 - o Donderdag van 17u-19u horden
 - o Vrijdag van 18u-20u sprint en springen
- Halve fond, fond Koen Daem
 - o Maandag van 18u-19u30 halve fond, fond
 - o Woensdag van 18u-19u halve fond, fond
 - o Vrijdag van 18u-19u halve fond, fond
- Werpen Karine Langerdaert, Peter De Blander
 - o Maandag van 18u-20u werpen
 - o Woensdag van 16u30-18u werpen
 - o Woensdag van 18u-20u werpen
 - o Vrijdag van 18u-20u werpen
 - o Zaterdag van 9u30-11u30 werpen

Kern Westveld

Jeugdtrainers (Ben, Pup, Min): Hildegard Vanhorenbeeck, Annelies Van Gremberghe, Sarah Debersaques, Franky Boone, Yolanda Hebbrecht, Steven De Vriendt

Rooster:

- Woensdag van 18u-19u
- Vrijdag van 18u-19u

Kern Merelbeke

Jeugdtrainers (Ben, Pup, Min): Freija Broeckaert, Stevan Van De Vijver, Philippe De Ganck, Amber De Baets, Ine Mahieu, Elien Moerman, Pieter-Jan Eggermont, Lukas De Baets, Peter De Blander

Rooster:

- Woensdag van 16u30-18u
- Zaterdag van 10u-11u30
- Tijdens de vakantie op maandag van 16u30-18u

Kern Jan Yoens

Jeugdtrainers(Ben, Pup, Min): Carlos Genbrugge

Rooster:

- Dinsdag van 18u-19u
- Donderdag van 18u-19u

Clubwedstrijden

We streven ernaar om zoveel mogelijk atleten eens te laten proeven van een wedstrijd. De nadruk ligt op deelname en niet op prestaties. Aan de eigen organisaties worden alle atleten geacht deel te nemen.

Op deze wedstrijden zijn er steeds trainers aanwezig om de atleten te begeleiden.

Ben, Pup, Min

Er worden over het hele seizoen enkele clubwedstrijden genoteerd die alle takken van de atletiek omvat.

- Crossen + onze eigen oefencros
- Indoorwedstrijden + onze eigen indoormeeting
- Outdoorwedstrijden

Kad, Sch, Jun

Iedere specialisatietrainer legt enkele clubwedstrijden vast waaraan de atleten kunnen deelnemen.

Nevenactiviteiten

Herfstfeest

Jaarlijkse hulding van onze atleten in combinatie met een gezellig eetfestijn

Ben, Pup, Min

Wie aan voldoende (8) clubwedstrijden per jaar deelneemt ontvangt een beker. Voor alle prestaties gedurende het jaar kan de atleet punten verzamelen. De atleten worden in een 3-tal groepen verdeeld op basis van deze punten. De ene groep ontvangt een grotere beker dan de andere.

Kad, Sch, Jun

Voor alle prestaties gedurende het jaar kan de atleet punten verzamelen. Wie 150 punten haalt ontvangt een geldbedrag dat overeenkomt met het behaalde aantal punten.

Stages

Doorheen het jaar worden er verschillende stages, sportkampen georganiseerd voor de verschillende leeftijdsgroepen en disciplines.

Bowlen

Alle benjamins, pupillen en miniemen die deelnamen aan minstens 5 clubwedstrijden worden uitgenodigd om een middagje te bowlen.

Activiteiten per kern

Een kern organiseert ook individuele activiteiten zoals een BBQ, een vriendjesdag, ...