



HAC

Jeugd sportbeleidsplan

2013

Herenthoutse Atletiekclub

1. Voorwoord

Een man riep, voor hij op wereldreis vertrok, zijn drie zonen bij zich. Aan zijn oudste zoon gaf hij drie talenten. Aan de middelste zoon gaf hij twee talenten en aan zijn jongste gaf hij een talent. Tijdens zijn reis mochten de zonen met de talenten doen wat ze wilden, zolang ze het maar benutten.

Na zijn reis riep hij zijn drie zonen terug bij zich voor een wedstrijd. Ondanks dat hij het minste talenten had, haalde de jongste zoon het van zijn oudere broers. Daarop vroeg de vader aan zijn zoons wat ze met hun talenten hadden gedaan.

De oudste zoon antwoordde dat alles vanzelf ging. Hij won alle wedstrijden waaraan hij deelnam. Daardoor is hij minder beginnen trainen, tot hij helemaal niets meer deed.

De middelste zoon antwoordde dat hij altijd verloor van zijn oudste broer en daarbij de moed verloor en gestopt is met trainen.

De jongste zoon sprak tot zijn vader dat hij vastberaden was ooit eens te winnen. Daarom is hij hard blijven werken om zijn ene talent toch zo veel mogelijk te benutten.

In bovenstaand verhaal kun je lezen dat niet alleen het talent dat je hebt een rol speelt. Iemand met veel talent die er niets mee doet, komt meestal niet verder dan iemand die zijn talent volledig benut door hard te werken.

Het is de harde realiteit dat er jaarlijks honderden talenten in België mislopen worden omwille van verschillende redenen. De talenten kunnen kiezen voor een andere sport, ze doen het niet graag, de ouders staan niet achter de sport, ze hebben niet de mogelijkheid tot het beoefenen van deze sport, of hebben soms zelfs geen besef van het bestaan van de sport.

Aan de meeste van deze punten kan gewerkt worden. De sport kan bekend gemaakt worden via de media, de trainingen kunnen aangepast worden aan de interesses van het publiek (bvb meer of minder spelvormen). Toch is dit niet zo gemakkelijk zoals hierboven omschreven. Hierbij zijn heel veel mensen betrokken die toch een dankwoord verdienen.

In het bijzonder willen we de atleten, trainers, bestuur en gemeentebestuur/sportdienst en andere vrijwilligers bedanken. Daarnaast verdienen de ouders van de atleten een extra applaus, zonder hun steun zouden de atleten nooit lid zijn van onze club.

Ook willen we de mensen bedanken die een bijdrage hebben geleverd aan dit jeugdsportbeleidsplan.

Namens het jeugdcomité

Jan Ledegen,
Bart Van Caeyzeele,
Hans Peeters

2. Inleiding

De Belgische atletiek beleeft op dit moment gouden tijden. Atleten opgeleid in verschillende clubs behalen titels, medailles en andere mooie ereplaatsen op verschillende internationale kampioenschappen. De belangrijkste reden hiervoor is de goede jeugdwerking opgezet in de verschillende atletiekclubs.

Ook in onze club is de jeugdwerking een belangrijk, zoniet het belangrijkste onderdeel. Atleten die graag aan atletiek doen en zich thuisvoelen binnen onze club, trekken extra leden aan via ouders, die aan Start To Run deelnemen, en/of vriendjes die mee komen trainen. Leden die graag naar de club komen gaan in de meeste gevallen ook langer lid blijven om misschien verder uit te groeien tot een topper.

Het doel van onze jeugdopleiding is atleten op een verantwoorde manier te vormen tot hun top op als ze lichamelijk volgroeid zijn (tussen 20 en 35 jaar), ongeacht of het gaat over toekomstige topsporters of gewone wedstrijdathleten. Topsporters zorgen voor het aanzien van de club en kunnen extra leden aantrekken. Toch bestaat de basis van de club vooral uit de gewone wedstrijd- en recreatieve atleten.

Het vormen van een atleet duurt volgens de literatuur 10 jaren. Dit wil zeggen dat een atleet van 12 jaar nog altijd kan uitgroeien tot een goede atleet. Toch geven we de jongere atleten de mogelijkheid om al op jongere leeftijd atletiek te beoefenen. De trainingen bestaan vooral uit spelvormen afgewisseld met enkele oefenvormen naargelang de leeftijd. De atleten krijgen ook de kans om al te proeven van wedstrijden, toch is er geen druk vanuit de trainers of club om te presteren. Goede prestaties bij jonge atleten zijn altijd mooi, maar niet essentieel.

Om een goede jeugdwerking op te starten heb je goede trainers nodig. Deze mensen kun je niet zomaar uit een boom plukken. Omdat trainers zich meestal niet spontaan aanmelden moeten ze gezocht worden. Dit kan op verschillende manieren, mensen binnen de club evalueren en aanspreken, of trainers uit andere clubs aantrekken. Meestal wordt er gekozen voor het eerste omdat deze personen de werking van de club kennen.

Naast de atleten en trainers is ook het materiaal en de accommodatie belangrijk. Meestal gaat dit om veel geld. Zeker als we over accommodatie praten. Zelf een piste aanleggen is voor de meeste clubs geen optie. Daarom moet er gezocht worden naar een instantie (gemeente, BLOSO, school) die deze accommodatie wil verhuren tijdens de trainingsuren. Er moet ook gekeken worden naar de veiligheid van de accommodatie en het materiaal. Als de aanloop naar de verspringbak vol met putten ligt, is het niet aangewezen deze te gebruiken.

Een goede jeugdwerking oprichten en verbeteren is dus niet zo gemakkelijk. Daarom hebben we als club gekozen om een jeugdsportbeleidsplan op te stellen. Dit document beschrijft heel de jeugdwerking vanaf kleuter tot en met junior. We gebruiken dit document als een leidraad om onze jeugdwerking te verbeteren. Het gaat ook regelmatig aangepast worden, zodat we altijd up-to-date informatie hebben over onze jeugdwerking.

3. Inhoudsopgave

1.	Voorwoord.....	2
2.	Inleiding	3
3.	Inhoudsopgave	4
4.	Missie en visie.....	6
a.	Missie.....	6
b.	Visie	6
5.	Organogram.....	7
6.	Doelstellingen.....	8
a.	Inleiding	8
b.	Kleuters (5-6 jaar).....	8
c.	Benjamins, pupillen en miniemen (7-12 jaar)	8
i.	Benjamins	9
ii.	Pupillen.....	10
iii.	Miniemen	11
iv.	Wedstrijd-wedstrijd.....	12
d.	Atleten vanaf cadet	13
7.	Trainingen.....	14
a.	Inleiding	14
b.	Overzicht trainingen	14
c.	Locaties.....	15
d.	Trainingen kleuters (5-6 jaar)	15
e.	Trainingen benjamins, pupillen en miniemen (7-12 jaar)	15
i.	Trainingen benjamins (7-8 jaar)	16
ii.	Trainingen pupillen en miniemen (9-12 jaar).....	16
f.	Atleten vanaf cadet	17
i.	Spurt en kampnummers competitief en recreatief.....	17
ii.	Afstandslopen competitief	18
iii.	Afstandslopen recreatief/start to run	18
8.	Trainers.....	19
a.	Werving	19
b.	Opleiding	19
c.	Trainers.....	19
9.	Activiteiten	21
10.	Werving leden	23
11.	Veiligheid/Gezondheid	25
a.	Inleiding	25
b.	Preventief	25
c.	Curatief.....	27
12.	Communicatie	28
a.	Inleiding.....	28
b.	Interne communicatie	28

i.	Leden	28
ii.	Kader	29
c.	Externe communicatie	29
i.	Eigen beheer.....	29
ii.	Via gemeentelijke dienstverlening.....	29
iii.	Andere	30

4. Missie en visie

a. Missie

De Herenthoutse Atletiekclub wil de **atletieksport** in zijn meest brede vorm aanbieden aan alle inwoners van Herenthout en omstreken. We richten ons daarvoor zonder onderscheid tot **iedereen**.

b. Visie

We willen in de eerste plaats mensen **plezier, ontspanning en voldoening** geven bij het beoefenen van atletiek.

Daarbij staat de **gezondheid** van de deelnemers centraal.

Wanneer aan die voorwaarden voldaan is, kunnen de leden die dat wensen werken aan specifieke atletiekonderdelen om zich zo te verbeteren en eventueel door te stromen naar de wedstrijdatletiek. Ook daarin willen we als club een **optimale begeleiding** aanbieden.

Wat de **jeugd** betreft, is het onderdeel **plezier en ontspanning** erg belangrijk. We willen onze jongeren op die manier laten kennismaken met **alle onderdelen** van de atletieksport ten einde een optimale (lichaams-)ontwikkeling te verkrijgen. Specificatie in bepaalde onderdelen wordt bewust uitgesteld tot na de jeugdcategorieën.

We willen tevens een **open club** zijn waar de drempel erg laag is om toe te treden. Dat bewerkstelligen we o.a. door verschillende instroomniveaus (recreanten, competitie, jeugd) aan te bieden. Op die manier kan iedereen ongeacht leeftijd of beginconditie toetreden.

Grote gezinnen en kleuters krijgen bovendien een voordeeltarief wat lidgelden betreft.

Op alle eigen organisaties kunnen onze leden gratis (vb. jeugdmeeting) of aan een voordeeltarief (vb. Bosloop) deelnemen.

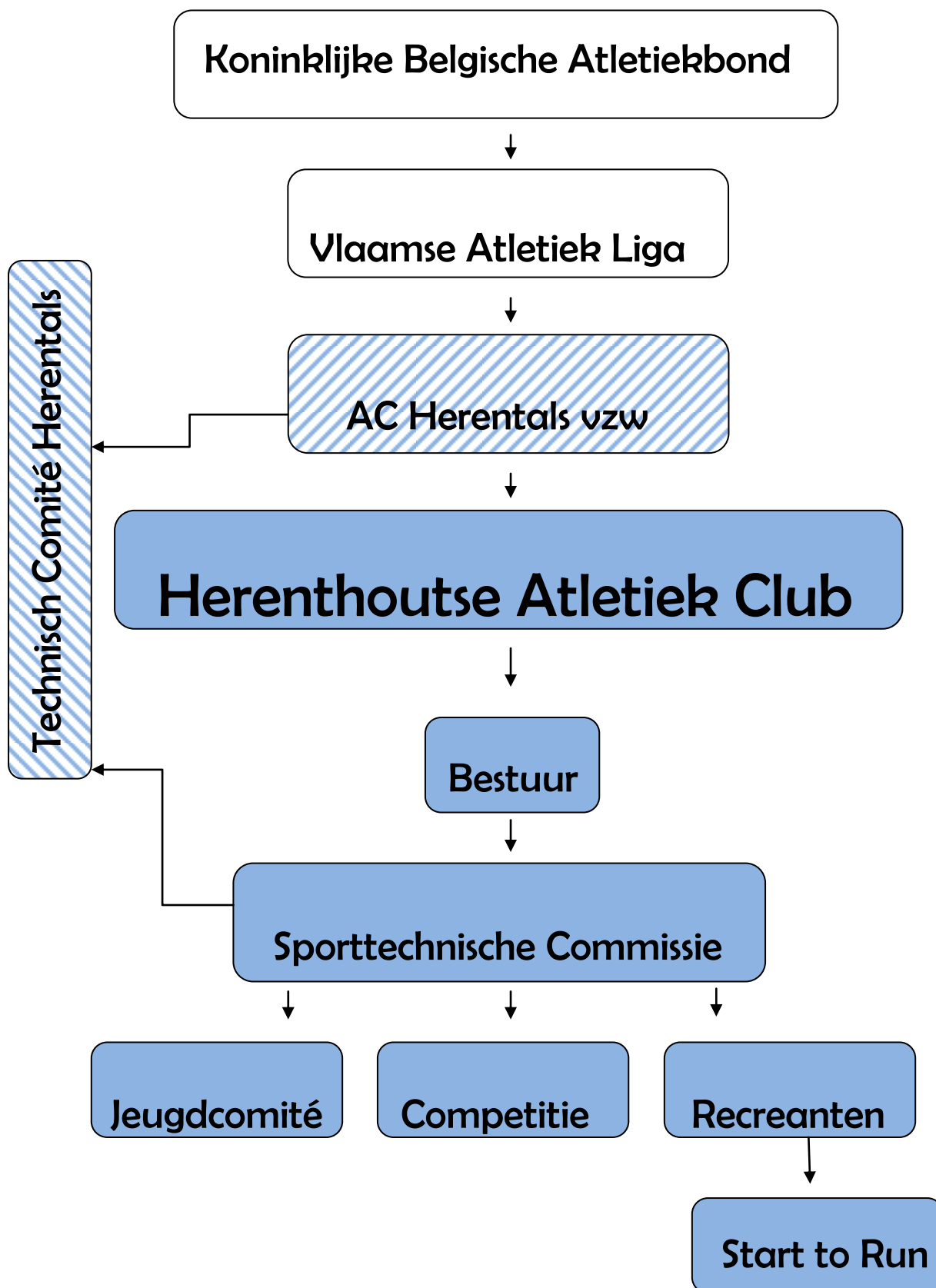
Er wordt geluisterd naar de leden en in de mate van het mogelijke ook rekening gehouden met hun argumenten. Dat kan via de algemene vergadering maar evenzo door trainers of bestuur rechtstreeks aan te spreken.

We willen ook een **professionele club** zijn waarbij al onze atleten de begeleiding verdienen die bij hen past. Daarvoor hebben we regelmatige bijscholing en het volgen van opleidingen relevant aan de atletieksport bij trainers, juryleden en bestuur ook steeds gemotiveerd en gesteund. De bekwaamheid van bestuur en technisch kader kan zo zorgen voor een gestructureerde en professioneel werkende club. En dat vertaalt zich dan naar een groeiend ledenaantal en vele sportieve successen op alle niveaus.

Onze club goed draaiende houden, vraagt om een blijvende inspanning. We kunnen daarvoor rekenen op een groot aantal vrijwilligers tijdens onze organisaties. Omdat heel wat vrijwilligers uit het ledenbestand gerekruteerd worden verhoogt dat ook de betrokkenheid bij het clubgebeuren.

We hopen dat we steeds een gezonde club blijven waarin iedereen zich thuis voelt.

5. Organogram



6. Doelstellingen

a. Inleiding

Atletiek is een sport die open moet staan voor iedereen die het wil beoefenen. Onze belangrijkste doelstelling is dus om iedereen die het wil met plezier naar onze club te laten komen. Iedereen kan op zijn eigen niveau de disciplines beoefenen die ze graag doen.

Het is vanzelfsprekend dat we voor elke leeftijdsgroep en specialisaties vanaf cadet andere doelstellingen hanteren.

We gaan ervan uit dat een atleet op zijn top moet zijn als ze al enkele jaren senior zijn. Op dit moment zijn de atleten volgroeid en op hun sterkst.

Atleten kunnen goede prestaties behalen tijdens hun jeugd jaren op volgende manieren:

- De atleet traint te veel.
- De atleet staat voor op zijn leeftijd.
- De atleet heeft talent.

In het eerste geval gaat de atleet bijgehaald worden door andere atleten die hun trainingsintensiteit opdrijven in oudere categorieën. De aanpak van te veel trainen hanteren we niet in onze club. Dit is niet gezond voor de atleet in kwestie en kan nadelige gevolgen hebben als de atleet ouder wordt. We voorzien genoeg trainingen voor de jeugd atleten om gestaag te groeien. Wat atleten buiten de trainingen trainen, kunnen we niet altijd controleren. Daarom proberen we de ouders van de atleten ook bij te staan bij de begeleiding van hun kind.

Als de atleet voorstaat op zijn leeftijd gaat hij in de jeugdreksen mooie prestaties behalen. Als hij wat ouder wordt, gaat zijn opbouw niet zo groot zijn als andere atleten uit zijn/haar categorie. Hieraan kunnen we als club weinig doen. Deze atleten verbeteren wel nog door training.

Als een atleet talent heeft, gaat hij in de jeugdreksen zonder veel training vooraan kunnen eindigen. Hier is ons doel de atleet op een verantwoorde manier te begeleiden naar zijn top als hij senior is.

b. Kleuters (5-6 jaar)

Aan de kleuters geven we nog geen technische of fysieke trainingen. De trainingen zijn gericht op het verbeteren van de coördinatie en lichaamsbewustzijn door middel van spelletjes zoals de bewegingsschool.

c. Benjamins, pupillen en miniemen (7-12 jaar)

De trainingen zijn vooral gericht op coördinatie, lenigheid en kracht door middel van spelletjes. Naarmate ze ouder worden komt er meer en meer conditie en techniek bij. Bij benjamins ligt de nadruk volledig op spelvormen. Bij pupillen wordt aandacht aan techniek en conditie besteedt, toch ligt het zwaartepunt bij spelvormen. Bij miniemen ligt de nadruk iets meer op techniek en conditie, spelvormen zitten hier ook mee in de training verweven.

Er is een groot verschil tussen benjamins, pupillen en miniemen. Een benjamin mag bijvoorbeeld niet discusswerpen tijdens een wedstrijd, een miniem werpt met een speer terwijl dit voor pupillen en benjamins een hockeybal is, ...

Ook binnen een categorie kunnen er al grote verschillen ontstaan. De ene atleet zal veel technischer aangelegd zijn als de andere. Ook gaan sommige atleten sneller of verder kunnen lopen dan andere. De atleten die verder staan, gaan een minder technische training als saai en niet leerrijk beschouwen. Atleten die niet zo ver staan, gaan bij te moeilijke trainingen afhaken. Het is een doel om hierin een evenwicht te zoeken.

Toch proberen we de atleet vanaf benjamin te initiëren in zoveel mogelijk disciplines. Discusswerpen gaan we bijvoorbeeld met een fietsband of hoepel doen. Zo leert de atleet vanaf benjamin de verschillende worpen (stoot, slagworp en slingerworp), dit komt ook de coördinatie ten goede.

Voor de 3 categorieën hebben we enkele doelstellingen per categorie opgesteld. Deze worden hieronder besproken.

i. Benjamins

SPURT

- Reactiespurtjes vanuit verschillende houdingen

VER

- Afstoot met één voet, landing met twee voeten samen.
- Doorspurten in de aanloop en niet vertragen voor de afstoot.
- Niet laten afstoten vanop de plank !!!!!
- Bij de landing : voeten samen, ver steken, hoog houden.
- Maximum 15 meter aanloop

HOOG

- Schaarsprong : afstoot met één voet en goed stijgen.
- Aanloop in een bocht, naast kegels.

HORDEN

- Alle vormen van hindernislopen met lage hindernissen
- Geen hordendrills.

WERPEN ALGEMEEN

- Alle vormen van werpspelen met kleine of grote bal, fietsbanden,
- Verschil tussen werpen en stoten laten voelen met basketbal en met kleine bal

KOGEL

- Standstoten : leren stoten maar geen technische richtlijnen geven over inzet benen en bekken.

HOCKEY

- Bovenhandse worp uit stand.

- Laten werpen met korte aanloop : eerst stoppen en dan gooien.

ii. Pupillen

SPURT

- Reactiespelletjes
- Startjes uit startblokken (korte spurtjes)
- Vooral veel spelletjes waar snelheid bij te pas komt

VER

- Veel gewoon verspringen zonder rekening te houden met de afstootplank
- Geen volledige aanloop, wel bv 10-passenaanloop en afstoten op een bakje
- Af en toe over een elastiek, om ze hoger te leren springen

HOOG

- Leren aanlopen in een bocht
- Nog regelmatig schaarsprongen laten doen
- Flop mag aangeleerd worden, er op letten dat ze niet te rap gaan naar de mat neigen
- Geen bakje gebruiken
- De afstootvoet moet naar de mat wijzen
- Afstoten aan de eerste paal

HORDEN

- Leren lopen over de horden met 3, 4, 5 en 7-passenritme : de afstanden tussen de horden dus aanpassen,
- Links en rechts leren de horden aanvallen : stappen en huppelen altijd LI en RE
- Om de techniek goed aan te leren : over 1 horden laten lopen, niet te snel.
- Vooral erop letten dat te horden niet te ver uit elkaar staan : ze moeten er geraken in drie passen.
- Tijdens de trainingen wordt er gewerkt met lage hordes (40-60 cm).

KOGEL

- Als de standstoot goed gaat, mag men beginnen met een zijwaartse of achterwaartse pas.
- Leren eerst naar voor te draaien en dan te stoten
- Zich groot maken is ook zeer belangrijk

HOCKEY

- Aanloop leren met 1 kruispas
- Als dat goed gaat : enkele passen met 1 kruispas, daarna langere aanloop

DISCUS

- Roloefeningen
- Standwerpen naar voor, ook oefenen met fietsbanden (arm gestrekt)
- Er op letten dat de discus er langs de wijsvinger uit gaat

- Schouders moeten naar voor gericht zijn
- Als ze kunnen gooien mogen ze een halve draai leren (met fietsbanden)

AFSTANDLOPEN

- Maximum 15 minuten
- Regelmatig in spelvorm
- Veel variatie in de training inbrengen.
- Zorgen dat er voldoende rust is.

iii. Miniemen

SPURT

- Reactiespelletjes
- Startjes uit startblokken (korte spurtjes)
- Vooral veel spelletjes waar snelheid bij te pas komt

VER

- Af en toe driepuntslanding : knie lang hoog houden
- Elastiek gebruiken om ze hoog te laten springen.
- Voeten vooruit steken.(iets in het zand leggen waar ze voorbij moeten landen)

HOOG

- Afstoot op bakje of een plint : ze hebben meer tijd om de beweging te maken, ze stoten af aan de eerste paal
- Vooral op letten dat de voet naar de mat wijst.
- Laten lopen in een bocht met hindernissen : dan leren ze neigen naar de binnenbocht en niet naar de lat.

HORDEN

- Leren lopen over de horden met 3"-passenritme : de afstanden tussen de horden dus aanpassen
- Links en rechts leren de horden aanvallen : stappen en huppelen altijd LI en RE
- Om de techniek goed aan te leren : over 1 horden laten lopen, niet te snel.
- Vooral erop letten dat te horden niet te ver uit elkaar staan : ze moeten er geraken in drie passen.
- Vooral het 3-passenritme blijft belangrijk

KOGEL

- Miniemen die al vrij goed stoten, mag je leren indraaien op hun benen : eerst bekken naar voor draaien en dan komt pas de romp
- Niet te snel mee willen beginnen.

SPEER

- Speer juist vasthouden : tussen duim en wijsvinger en dan de speer in de muis van de hand leggen.

- Beginnen met een standworp : naar iets mikken, speer hoog genoeg houden
- daarna met 1 kruispas : hand blijft hoog

DISCUS

- Een halve draai aanleren

AFSTANDSLOPEN

- Nog niet te veel mee bezig zijn
- Veel variatie blijven inbrengen
- Zeker niet specifiek trainen voor een 300

POLSSTOK

- Slingeren aan touwen
- Blijven hangen aan een polsstok : de polsstok zelf tegenhouden, laten springen over een elastiek .

iv. Wedstrijd-wedstrijd

Voor atleten vanaf benjamin worden er al heel wat wedstrijden georganiseerd. Zo kunnen deze atleten terecht op funatletiek, jeugdmeetings, crossen en stratenlopen. De nadruk wordt gelegd op funatletiek (aanbod beperkt), jeugdmeetings (indoor en outdoor) en crossen. Deze atleten zijn ook lid van de VAL, hierdoor krijgen ze een VAL-nummer waarmee ze kunnen deelnemen aan officiële wedstrijden.

Omdat onze trainers niet op alle wedstrijden aanwezig kunnen zijn en we overdreven deelname aan wedstrijden niet promoten, stellen we zelf een wedstrijdkalender samen. We letten erop dat er maximaal 3 wedstrijden per maand in de kalender worden opgenomen.

Om de atleten aan te moedigen aan wedstrijden deel te nemen zonder enige vorm van prestatiedruk hebben we de wedstrijd-wedstrijd in het leven geroepen. Elke atleet die aan een wedstrijd deelneemt op de kalender krijgt een stempel, ongeacht zijn of haar prestaties.

Eind september, begin oktober wordt een eindstand opgemaakt. Elke atleet die een stempel heeft, mag deelnemen aan de verrassingsnamiddag. De atleten die aan 5 of meer wedstrijden hebben deelgenomen, mogen ook een mooie prijs kiezen. Met de Ronde van Herenthout, Bosloop, jeugdmeeting en de driejaarlijkse oefencross kunnen onze atleetjes al enkele stempels behalen binnen onze club.

Reglement:

- De wedstrijd geldt voor benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse atletiekclub.
- Voor elke wedstrijd, die aangekondigd is in 't Kilometrikske, waaraan je deelneemt krijg je een stempel.
- Op het einde van het seizoen worden er beloningen gegeven aan iedereen die 5, 10 of meer stempels heeft behaald.
- Het seizoen duurt van 1 oktober tot en met 30 september.
- De tussenstand kun je altijd terug vinden op ons infobord (gang cafétaria).
- De wedstrijd wordt afgesloten met een reuzeverrassingsnamiddag.

Naast de wedstrijd-wedstrijd kunnen de atleten ook een prijs verdienen door deelname aan de wedstrijden van AC Herentals en zijn afdelingen (cross, indoormeetings, jeugdmeetings). De wedstrijden en het aantal waaraan moet deelgenomen worden, wordt elk jaar herbekeken. Meer info hierover vind je op de website van AC Herentals of de Fit-o-bode.

d. Atleten vanaf cadet

De atleten vanaf cadet kunnen zich stilaan beginnen specialiseren. In eerste instantie richting afstandslopen of spurt- en kampnummers. Wat de doelstellingen zijn voor de atleten, hangt grotendeels van de trainer en atleet af. Een recreatieve atleet gaat minder hoge verwachtingen hebben, dan een wedstrijdathleet.

Toch voorzien we enkele doelstellingen:

- De atleet doet aan atletiek op zijn niveau. Er is een verschil tussen een recreatieve en een competitieve atleet.
- De opbouw moet op een gezonde manier gebeuren. Te veel trainen is nooit goed. Krachttraining kan vanaf scholier (met weinig gewicht), maar wordt best uitgesteld tot de categorie junior, wanneer de atleet volgroeid is.
- Elke trainer stelt een wedstrijdkalender op voor de atleten die competitief atletiek willen beoefenen. Er wordt op gelet dat de atleet maximaal aan 3-4 wedstrijden per maand deelneemt.

7. Trainingen

a. Inleiding

In principe kan iedereen, die het wil, training geven. Omdat dit de kwaliteit van de trainingen in de weg kan staan, gaan we onze trainers selecteren op ervaring en kwalificatie binnen de atletiek. Om de kwaliteit van de trainingen te verhogen, worden bijscholingen door onze trainers gepromoot. Dit wil zeggen dat we het inschrijvingsgeld voor de helft terug betalen bij aanvang van de cursus. De andere helft wordt terugbetaald als de trainer geslaagd is.

Beginnende trainers begeleiden we ook tot een hoger niveau door ze eerst een tijdje als hulptrainer te laten meedraaien in een bepaalde of meerdere groepen.

b. Overzicht trainingen

Op volgende tijdstippen worden trainingen aan atleten vanaf kleuter tot en met junior gegeven:

Trainingsdag/uur	Groep	Trainers
Maandag:		
19.00 - 21.00	Afstandslopers + Start to run	Nest, Peter, Michel, Staf, Annick, Rudi, Wiske, Lief
20.00 - 21.30	Pistealeten (vanaf cadet)	Jan
Woensdag:		
9.00 – 11.00	Start to Run	Michel
18.45 - 19.45	Jeugd (t.e.m. miniemen) <ul style="list-style-type: none"> - Kleuters en kabouters (j+m) - Benjamins j+m - Pupillen j+m - Miniemen (j+m) 	Dorien, Annelies, Hans, Bart, Nest, Isabel, Jan, Frederick, Maren, Jolien en Dietmar
18.45 - 20.00	Afstandslopers + recreanten + Start to run	Staf, Wiske, Annick, Rudi, Michel
18.45 - 21.30	Afstandslopers (cadet en scholier) Pistealeten (vanaf cadet)	Nest, Peter, Michel, Jan, Lief
Vrijdag:		
18.00 – 21.00	Afstandslopers	Nest, Michel, Lief
18.00 – 19.00	Jeugd (benjamins, pupillen, miniemen)	Hans, Jan
19.00 – 21.00	Pistealeten (specifieke proef)** + Start to run	Jan, Michel, Staf, Rudi, Annick, Wiske
Zaterdag:		
10.00 - 12.00	Pistealeten horden en werpproeven (vanaf pupil)	Jan, Kristof
Zondag:		
10.00 – 12.00	Start to Run **	Michel
10.00 - 12.00	Fartlektraining ***	Nest

** in Herentals, BLOSO centrum

*** in Merodese bossen/Kruiskesberg

c. Locaties

- Piste + sporthal 't Kapelleke: Bergensesteenweg 33, 2270 Herenthout
- Merodese bossen/Kruiskesberg, 2270 Herenthout
- Bloso sportcentrum: Vorselaarsebaan 60, 2200 Herentals

d. Trainingen kleuters (5-6 jaar)

De trainingen van de kleuters bestaat uit spelletjes waar de coördinatie en beweging in hun breedste vormen centraal staan. Techniek- en fysiektraining zijn hier van geen belang.

De trainingen voor de kleuters vinden plaats op woensdag van 18u45 tot 19u45. Tijdens de maanden juli en augustus gaan deze trainingen niet door.

De kleuters worden in 2 groepen (per geboortjaar) opgesplitst. Vanaf oktober tot en met maart vinden de trainingen afwisselend buiten en in de sporthal plaats.

De trainingen worden gegeven door volgende trainers:

- Annelies Rijnders
- Maren Chody
- Jolien Hoefkens
- Emma Mees

e. Trainingen benjamins, pupillen en miniemen (7-12 jaar)

De trainingen voor benjamins, pupillen en miniemen zijn vooral spelgericht. Naarmate de atleten ouder worden, wordt er meer aandacht geschonken aan techniek en fysieke paraatheid. Alle gangbare proeven op jeugdwedstrijden (buiten polsstok) voor de jeugd komen regelmatig aan bod.

De trainingen worden begeleid door een trainer en een eventuele hulptrainer.

Voor de woensdagtrainingen is een doorschuifstelsel per categorie voorzien. Voor elke categorie zijn 2 trainers + eventuele hulptrainers voorzien. Hierdoor wordt een groep om de week door een andere trainer met eigen specialisaties getraind. Wie training geeft aan welke groep wordt bekend gemaakt op het ad-valvas (inkomhal Kapelleke), het kilometrikske en de website.

De trainingen worden gegeven door volgende trainers:

- Jan Ledegen
- Ernest Goossens
- Isabel Poelmans
- Bart Van Caeyzeele
- Hans Peeters
- Dorien Caers
- Kristof Heremans

Daarnaast kunnen de trainingen mee begeleid worden door hulptrainers.

- Frederick Op de Beeck
- Dietmar Ledegen

i. Trainingen benjamins (7-8 jaar)

De trainingen voor de benjamins bestaan hoofdzakelijk uit coördinatie-, licht explosieve en technische spelletjes (tikspelletjes, balletjes werpen, ...). Tussen de fysiekere stukken wordt voldoende rust voorzien. Om de atleten op crossen en 600m wedstrijden voor te bereiden wordt aan het einde van de training een fysiek spel of duurloop voorzien. Dit mag maximaal 10 minuten duren.

De trainingen voor de benjamins vinden plaats op

- Woensdag van 18u45 tot 19u45. De benjamins worden in 2 groepen verdeeld per geslacht. Vanaf oktober tot en met maart vinden de trainingen binnen of buiten plaats. De locatie wordt bekend gemaakt via het ad-valvas in de inkomhal van de sporthal, het kilometrikske en de website.
- Vrijdag van 18u00 tot 19u00. Door het mindere aantal atleten trainen de benjamins in 1 groep samen met pupillen afhankelijk van de opkomst. Deze trainingen vinden altijd buiten plaats. Tijdens de maanden juli en augustus vinden deze trainingen niet plaats.

ii. Trainingen pupillen en miniemen (9-12 jaar)

De trainingen voor de pupillen en miniemen bestaan hoofdzakelijk uit coördinatie-, licht explosieve en technische spelletjes (tikspelletjes, balletjes werpen, ...). Tussen de fysiekere stukken wordt voldoende rust voorzien. Om de atleten op crossen en 1000m wedstrijden voor te bereiden wordt aan het einde van de training een fysiek spel of duurloop voorzien. Dit mag maximaal 12 minuten voor pupillen en 15 minuten voor miniemen duren.

De trainingen voor de pupillen en miniemen vinden plaats op

- Woensdag van 18u45 tot 19u45. De benjamins worden in 3 groepen verdeeld (pupillen per geslacht en miniemen samen). Vanaf oktober tot en met maart vinden de trainingen binnen of buiten plaats. De locatie wordt bekend gemaakt via het ad-valvas in de inkomhal van de sporthal, het kilometrikske en de website.
- Vrijdag van 18u00 tot 19u00. Door het mindere aantal atleten trainen de pupillen samen met benjamins of miniemen naargelang de opkomst. Deze trainingen vinden altijd buiten plaats. Tijdens de maanden juli en augustus vinden deze trainingen niet plaats.
- Zaterdag van 10u00 tot 12u00. Deze training is bedoeld voor de wedstrijdathleten en bestaan vooral uit techniek. Van 10u00 tot 11u00 wordt er hordentechniek getraind. Van 11u00 tot 12u00 wordt er werptechniek getraind. Deze trainingen vinden buiten (zomer of goed weer) en in de sporthal (winter) plaats.
- De miniemen die polsstokspringen willen beoefenen kunnen dit bij AC Herentals (moederclub) op zondagvoormiddag van 10u00 tot 12u00.
- Tijdens de maanden juli en augustus zijn er op dinsdag- en donderdagvoormiddag van 10u00 tot 12u00 trainingen voorzien voor de wedstrijdathleten. Omdat niet altijd een trainer kan

aanwezig zijn, worden de data dat deze trainingen doorgaan meegedeeld via het kilometrikske.

De trainingen worden gegeven door volgende trainers:

- Jan Ledegen
- Ernest Goossens
- Isabel Poelmans
- Bart Van Caeyzeele
- Hans Peeters
- Dorien Caers
- Kristof Heremans

Daarnaast kunnen de trainingen mee begeleid worden door hulptrainers.

- Frederick Op de Beeck
- Dietmar Ledegen

f. Atleten vanaf cadet

Wanneer de atleten de leeftijd van cadet bereiken, dan kunnen ze zich gaan specialiseren. In eerste instantie kiezen ze ofwel voor recreatief ofwel competitief. Daarnaast kunnen ze kiezen voor de spurt- en kampnummers ofwel voor het afstandslopen. Binnen de spurt- en kampnummers kun je nog verder specialiseren, toch steunen we zo lang mogelijk een diversiteit. De schema's van de atleten worden aangepast aan de leeftijd en capaciteiten van de atleet. Het is vanzelfsprekend dat een junior meer fysieke arbeid aankan dan een cadet.

i. Spurt en kampnummers competitief en recreatief

De trainingen voor spurt- en kampnummers zijn meerkampgericht. Tijdens de zomer bestaan de trainingen vooral uit techniek- en snelheidstrainingen. Vanaf oktober tot en met maart wordt er eerst binnen, daarna buiten aan de algemene conditie, kracht en explosiviteit gewerkt. De schema's worden aangepast aan de leeftijdsgroep en mogelijkheden van de atleet. Alle trainingen buiten de trainingen op vrijdag worden gegeven door Jan Ledegen.

De trainingen gaan door op:

- Maandag van 20u00 tot 21u30. Deze trainingen gaan binnen (tijdens de winter) en buiten (heel het jaar) door.
- Woensdag van 20u00 tot 21u30. Deze trainingen gaan binnen (tijdens de winter) en buiten (heel het jaar) door.
- Vrijdag van 19u00 tot 21u00. Deze trainingen zijn specialisatietrainingen. Deze gaan door op en rond het Bloso sportcentrum te Herentals. Deze trainingen worden gegeven door specialisatietrainers.
- Zaterdag van 10u00 tot 12u00. Deze training is bedoeld voor de wedstrijdathleten en bestaan vooral uit techniek. Van 10u00 tot 11u00 wordt er hordentechniek getraind. Van 11u00 tot

12u00 wordt er werptechniek getraind. Deze trainingen vinden buiten (zomer of goed weer) en in de sporthal (winter) plaats.

- Tijdens de maanden juli en augustus zijn er op dinsdag- en donderdagvoormiddag van 10u00 tot 12u00 trainingen voorzien voor de wedstrijdathleten. Omdat niet altijd een trainer kan aanwezig zijn, worden de data dat deze trainingen doorgaan meegedeeld via het kilometrikske.

ii. Afstandslopen competitief

De atleten die vanaf cadet afstandslopen in competitie willen beoefenen kunnen terecht bij de Running Bears (atleten Nest Goossens en Lief Van den Broeck) of bij team Fast4Ward (Peter Wagemans). Tijdens de winter wordt er vooral gewerkt naar de crossen en indoor. Tijdens de zomer ligt de nadruk op pistewedstrijden vanaf 400m. De schema's worden aangepast aan de atleet in kwestie.

De trainingen gaan door op:

- Maandag van 19u00 tot 21u00. Deze trainingen vertrekken altijd op de piste en kunnen doorgaan op de piste, bos of weg.
- Woensdag van 20u00 tot 21u30. Deze trainingen vertrekken altijd op de piste en kunnen doorgaan op de piste, bos of weg.
- Vrijdag van 19u00 tot 21u00. Deze trainingen vertrekken altijd op de piste en kunnen doorgaan op de piste, bos of weg.
- Zondag van 10u00 tot 12u00. Fartlektraining in de merodese bossen te Herenthout.

iii. Afstandslopen recreatief/start to run

De atleten die vanaf cadet aan hun conditie willen werken zonder competitie, kunnen terecht in de start to run en recreatieve groepen. Deze schema's zijn voor jong en oud hetzelfde, hierdoor kan er getraind worden in grotere groepen. Deze trainingen worden begeleid door Michel Nicasi, Annick Dom, Rudi Cool, Wiske Heylen en Staf Heylen.

De trainingen gaan door op:

- Maandag van 19u00 tot 20u00. Deze trainingen vertrekken altijd op de piste en kunnen doorgaan op de piste, bos of weg.
- Woensdag van 18u45 tot 20u00. Deze trainingen vertrekken altijd op de piste en kunnen doorgaan op de piste, bos of weg.
- Vrijdag van 19u00 tot 20u00. Deze trainingen vertrekken altijd op de piste en kunnen doorgaan op de piste, bos of weg.
- Zondag van 10u00 tot 11u00. Deze trainingen gaan door op het Bloso domein te Herentals.

8. Trainers

a. Werving

De meeste clubs hebben het probleem dat ze te weinig trainers hebben. Ondanks het hoge aantal trainers binnen onze club, kampen we toch met een klein tekort aan (hulp)trainers.

Toch kunnen we niet iedereen die het wil trainer laten worden. Daarnaast is het aantal mensen dat zich komt aanmelden als trainer enorm klein, daarom moet de club regelmatig op zoek naar nieuwe trainers.

Het zoeken van de trainers gebeurt door de hoofdtrainer en de jeugdsportcoördinator in samenspraak met bestuur en eventueel andere trainers.

Op volgende dingen wordt gelet:

- Ervaring binnen atletiek,
- Leeftijd (ouder dan 16 jaar, leden onder 16 jaar kunnen wel fungeren als hulptrainer),
- Omgang met andere mensen/kinderen,
- Betrouwbaarheid (kun je erop rekenen).

b. Opleiding

De meeste van onze trainers zijn gediplomeerd. Dit gaat van aspirant-initiator tot licentiaat LO, leerkracht basisonderwijs, ... Daarnaast komen de meeste trainers ook uit onze jeugdwerking. Zij hebben zelf heel het traject doorlopen en hebben ervaring binnen de atletiek en de werking van de club.

Toch kan het geen kwaad dat deze trainers regelmatig een bijscholing volgen. De club stimuleert de trainers door het inschrijvingsgeld terug te betalen. Daarnaast geeft de hoofdtrainer/jeugdsportcoördinator regelmatig informatie over de bijscholing die worden georganiseerd.

c. Trainers

Naam	Functie/Groep	Kwalificatie
<i>Jan Ledegen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Hoofdtrainer • Jeugdsportcoördinator • Trainer benjamins, pupillen en miniemen. • Trainer zomeratleten vanaf cadet (competitief en recreatief). 	<ul style="list-style-type: none"> • Licentiaat LO
<i>Annelies Rijnders</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kleuters 	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht basisonderwijs • Aspirant initiator
<i>Maren Chody</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kleuters 	<ul style="list-style-type: none"> • Aspirant initiator
<i>Jolien Hoefkens</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kleuters 	<ul style="list-style-type: none"> • Aspirant initiator
<i>Dorien Caers</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Benjamins 	<ul style="list-style-type: none"> • Aspirant initiator
<i>Bart Van Caeyzele</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Benjamins 	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht basisonderwijs • Aspirant initiator

<i>Nest Goossens</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pupillen • Halve fond, fond en steeple vanaf cadet 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer A midden-lange afstand – steeple
<i>Hans Peeters</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Benjamins, pupillen en miniemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer B Spurt en Horden • Trainer B Werpen
<i>Isabel Poelmans</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Benjamins, pupillen en miniemen • Specialisatietrainer hoogspringen vanaf cadet 	<ul style="list-style-type: none"> • Regent LO • Trainer B Springen
<i>Kristof Heremans</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Benjamins, pupillen en miniemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aspirant initiator
<i>Hans Peeters</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Benjamins, pupillen en miniemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeugdsportcoördinator • Trainer B Spurt en Horden • Trainer B Werpen
<i>Frederick Op De Beeck</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Hulptrainer benjamins, pupillen en miniemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aspirant initiator
<i>Dietmar Ledegen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Hulptrainer benjamins, pupillen en miniemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aspirant initiator
<i>Lief Van den Broeck</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Halve fond, fond en steeple vanaf cadet 	<ul style="list-style-type: none"> • /
<i>Peter Wagemans</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Halve fond, fond en steeple vanaf cadet 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer A midden-lange afstand en steeple
<i>Michael Nicasi</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Recreatieve groepen 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer A fond, halve fond en steeple gelijkgesteld • Trainer A Spurt en Horden
<i>Annick Dom</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Recreatieve groepen 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogbegeleider
<i>Rudi Cool</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Recreatieve groepen 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogbegeleider
<i>Wiske Heylen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Recreatieve groepen 	<ul style="list-style-type: none"> • /
<i>Staf Heylen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Recreatieve groepen 	<ul style="list-style-type: none"> • /

9. Activiteiten

Naast de trainingen zorgen we ervoor dat de jeugd de kans krijgt om aan wedstrijden deel te nemen binnen onze club (of moederclub). Daarnaast kunnen de jeugdleden ook deelnemen aan extra-sportieve activiteiten.

Ook de ouders van onze jeugdathleten zijn ook welkom tijdens deze activiteiten. Zij zorgen er immers voor dat de atleten lid kunnen worden van onze club. Voor de ouders organiseren we elk jaar aan het begin van het seizoen een informatievergadering, waar in het kort de werking van de club toegelicht wordt en waar ze met al hun vragen terecht kunnen.

Lijst van jaarlijks weerkerende activiteiten (de oefencross is tweejaarlijks) binnen onze club, voor een exacte kalender met data, verwijzen we je door naar www.herenthoutseac.be:

Activiteit	Extra informatie
<i>Informatievergadering "Nieuwe leden"</i>	Dit is een vergadering gericht naar de ouders van de jeugdathleten. De ouders krijgen extra informatie over de werking van de club. Hier kunnen de ouders ook met al hun vragen terecht.
<i>Scholenveldloop</i>	Deze veldloop wordt samen met het gemeentebestuur, scholen en het SVS georganiseerd.
<i>Verrassingsnamiddag</i>	De atleten die aan 1 of meer wedstrijden (zie wedstrijd-wedstrijd) hebben deelgenomen tijdens het vorige seizoen (van 1 oktober t/m 30 september), mogen aan deze verrassingsnamiddag deelnemen. Op het programma staat het super bosspel gevolgd door gratis pannenkoeken. De atleten die aan 5 of meer wedstrijden hebben deelgenomen, mogen ook een mooie prijs kiezen.
<i>Oefencross</i>	Driejaarlijks organiseert onze club een oefencross. Deelname hieraan is gratis. Er zijn afstanden voorzien voor de leeftijdscategorieën tot en met miniem. De oudere atleten kunnen deelnemen aan de korte cross (4-5 km) of de lange cross (8-10 km). De atleten die deelnemen en uitlopen, krijgen aan de aankomst een appel (of iets anders). Deze wedstrijd telt mee voor de wedstrijd-wedstrijd (bepumi).
<i>Algemene vergadering</i>	In het begin van het jaar organiseren we een algemene vergadering. Hier wordt een evaluatie van het voorbije werkjaar gemaakt, een deel van het bestuur wordt verkozen en het atletenfonds wordt verdeeld. De atleten of ouders kunnen hier ook terecht met al hun vragen en/of opmerkingen over de club.
<i>Wandeling</i>	Elk jaar organiseren we een wandeling/mountainbike-fietstocht voor de leden op een mooie locatie ergens in het Belgische of Nederlandse land.
<i>Gezinskilometer + BBQ</i>	Omdat families belangrijk zijn, organiseren we een gezinskilometer. Vier leden van het gezin lopen in aflossing 100m, 200m, 300m en 400m. Omdat niet alle leden een gezin kunnen optrommelen om deel te nemen, laten we ook nieuw samengestelde gezinnen toe. Deze wedstrijd telt verschillende categorieën. De winnaar van elke categorie mag een mooie beker in ontvangst nemen. Na de gezinskilometer kan iedereen terecht op een heuse barbecue

	(voorinschrijven is noodzakelijk).
<i>Scholenmeeting</i>	Organisatie in samenwerking met het gemeentebestuur en het SVS. De schoolkinderen kunnen hier kennis maken met atletiek via funatletiek.
<i>KBC Jeugdprijzenmeeting</i>	Tijdens het zomerseizoen ligt de nadruk van de wedstrijden voor benjamins, pupillen en miniemen vooral op jeugdmeetings. Ook onze club organiseert jaarlijks een jeugdmeeting. Deze wedstrijd telt mee voor de wedstrijd-wedstrijd (bepumi).
<i>Memorial Van Damme</i>	De belangrijkste atletiekwedstrijd in België is ongetwijfeld de Memorial Van Damme. In een nokvol koning Boudewijnstadion geven verschillende wereldtoppers het beste van zichzelf, met af en toe een wereldrecord als hoogtepunt. Ook de Belgische toppers worden tijdens deze wedstrijd niet vergeten. De club zorgt voor kaarten en het vervoer (mits tijdige inschrijving).
<i>Ronde Van Herenthout</i>	Het begin van het jaar wordt ingeluid met de Ronde Van Herenthout. Deze 4-daagse wedstrijd wordt gelopen in verschillende straten van Herenthout. De afstanden zijn aangepast aan de leeftijd van de atleet tot en met miniem. De atleten vanaf cadet kunnen terecht in de "lange" wedstrijd van 1 à 2 km. Deze wedstrijd telt mee voor de wedstrijd-wedstrijd (bepumi).
<i>Bosloop</i>	Aansluitend op de ronde van Herenthout wordt de bosloop gelopen. De jongeren (tot 12 jaar), die nog niet moe zijn na de ronde van Herenthout, kunnen meelopen in de jeugdloop (+/- 1 km). De atleten vanaf cadet kunnen deelnemen aan de wedstrijden gaande van 4, 7 of 10 km. Deze wedstrijd telt mee voor de wedstrijd-wedstrijd (bepumi).
<i>Jeugdkalender</i>	Dit is een kalender van alle wedstrijden, waar er begeleiding van onze club aanwezig is. Deze kalender bevat ongeveer een 3-tal wedstrijden per maand, zodat de atleten zeker niet aan te veel wedstrijden deelnemen. De atleten zijn ook niet verplicht om aan (al) deze wedstrijden deel te nemen.
<i>Infovergadering "Overgang naar cadet"</i>	Dit is een vergadering gericht naar de tweedejaars miniemen en hun ouders. Bij de overgang van miniem naar cadet moeten enkele keuzes gemaakt worden. Daarnaast verandert de manier van trainen. Om de atleten hier op voor te bereiden en te begeleiden naar een goede keuze waar ze achter staan leggen we alle mogelijkheden en verschillen uit bij de overgang naar cadet.

Naast onze eigen activiteiten kunnen onze atleten terecht bij de vele activiteiten van onze moederclub. AC Herentals organiseert tijdens het jaar verschillende wedstrijden zoals oefencrossen, jeugdindoormetings (bepumi), jeugdmeetings (bepumi), meetings vanaf cadet, een veldloop, ... Daarnaast zijn er ook verschillende extra-sportieve activiteiten zoals een huldigingsbal, kerstwandeling, alternatieve meerkamp met bbq, een fuif (voor de oudere jeugd), ...

Voor elk wat wils dus.

10. Werving leden

De werving van leden gebeurt vooral tijdens onze activiteiten.

- Ronde Van Herenthout
- Bosloop
- Scholenveldloop
- Oefencross
- Scholenmeeting
- Jeugdmeeting

De Ronde Van Herenthout is de belangrijkste wervingsactiviteit. Veel kinderen uit Herenthout en omstreken die hier deelnemen, worden uiteindelijk lid van onze club. Deze wedstrijd wordt half september georganiseerd. Het nieuwe schooljaar (en werkjaar) is dan net gestart. Hierdoor kunnen we veel schoolkinderen bereiken.

Daarnaast is de start to run een van onze belangrijkste leveranciers. Veel kinderen van ouders die aan Start To Run deelnemen, doen mee tijdens de jeugdtrainingen. De ouders hoeven hierdoor geen oppas te voorzien, zijn dichtbij hun kinderen, ... Dit werkt ook omgekeerd, ouders van jeugdathleten starten mee in de Start To Run.

Omdat nieuwe atleten niet altijd weten wat atletiek juist inhoudt, geven we de atleten de kans om een aan een aantal trainingen deel te nemen. Na deze trainingen mogen de atleten kiezen of ze verder gaan met atletiek door hun lidgeld te betalen of ermee stoppen.

Leden aangesloten bij onze club genieten natuurlijk van enkele voordelen:

- Je kan onder begeleiding van gediplomeerde trainers trainen.
- Je bent verzekerd tijdens trainingen en wedstrijden.
- Je kan gebruik maken van de trainingsaccomodatatie tijdens de vastgelegde uren.
- Je maakt een hele hoop nieuwe vrienden.
- Je werkt op een gezonde manier aan je conditie.
- In sommige sportspecialzaken krijg je korting bij vertoon van je lidkaart.
- Je hebt een abonnement op het Kilometrikske (ons clubblad)
- Je hebt een abonnement op de fit-o-bode (clubblad AC Herentals - enkel voor aangeslotenen bij AC Herentals).

Volgende lidgeld worden gehanteerd (seizoen 2009-2010):

- Kleuters (5-6 jaar): € 25,00,
- Ben, Pup, Min (7-12 jaar): € 65,00,
- 1^{ste} lid (vanaf cadet): € 70,00,
- 2^{de} lid van een gezin (vanaf cadet): € 65,00,
- 3^{de} lid van een gezin (vanaf cadet): € 65,00,
- Gezin vanaf 4 leden: € 240,00 + € 30,00 per extra lid.

Leden die aan officiële wedstrijden deelnemen, moeten officiële wedstrijdgedij van de club (AC Herentals) dragen. Meer informatie hierover kun je vinden op onze website www.herenthoutseac.be.

11. Veiligheid/Gezondheid

a. Inleiding

Veiligheid tijdens trainingen is de hoogste prioriteit voor het bestuur, jeugdsportcoördinator en trainers. Hiervoor zijn er verschillende afspraken gemaakt.

b. Preventief

Om zoveel mogelijk problemen te vermijden hebben we enkele preventieve maatregelen getroffen binnen de club

Materiaal

- De club en het gemeentebestuur voorziet materiaal dat aan de veiligheidsvoorschriften voldoet.
- Het materiaal wordt op een veilige manier gebruikt (volgens voorschrift).
- De atleten krijgen raad van trainers als ze materiaal willen aankopen.
- Atleten met slecht schoeisel (niet loopschoenen) krijgen de raad om loopschoenen te kopen.

Afspraken tussen groepen onderling

- Onderling kan er afgesproken worden wie welk deel van de piste, middenterrein of voetbalterrein gebruikt. Zo kan iemand die kogelstoten op zijn programma heeft staan, de kogelstand gebruiken. De schema's zijn zo opgesteld dat er geen twee groepen dezelfde stand moet gebruiken tijdens de kampnummers.
- Als een groep een bepaald werpnummer wil beoefenen wordt er voldoende ruimte voorzien, zodat er niemand geraakt kan worden. De trainer en de werpende atleet houden altijd in het oog. Als er gevaar bestaat, dat er iemand kan geraakt worden, wordt er gewacht met werpen. De persoon/groep die in de weg loopt, wordt aangemaand om het terrein vrij te maken. Als een groep een werpende groep wil kruisen dan gebeurt dit altijd achter de groep. Bvb achter het net van de discusstand.
- Op de piste wordt er altijd in tegenwijzerzin gelopen. Zo kunnen groepen elkaar niet kruisen.
- De binnenste banen van de piste zijn voorzien voor atleten die een versnelling plaatsen. De andere atleten proberen zoveel mogelijk dit gedeelte van de piste vrij te houden.

Trainings specifiek

- Om blessures te vermijden wordt er voldoende rust ingebouwd tussen de trainingen.
- Doorgedreven herhalingen worden vermeden, er wordt voldoende afwisseling en trainingsopbouw voorzien om RSI (repetitive strain injuries) te vermijden.
- De trainer zorgt voor een schema, aangepast aan de mogelijkheden van de atleet.
- Niet snoepen.

Disciplinespecifiek

Werpnummers

- De atleten leggen hun werpmateriaal op de grond als ze niet werpen.
- De trainer zorgt ervoor dat er een veilige opstelling wordt voorzien als er meerdere atleten samen werpen.
- De atleten werpen enkel als de trainer hiervoor het afgesproken signaal geeft. De atleet in kwestie let er ook op dat er zeker niemand in zijn weg loopt. Als dit het geval is, werpt de atleet niet.
- De atleten mogen hun materiaal pas gaan halen als de trainer hiervoor het afgesproken signaal geeft.
- Voor de jongeren wordt er veiliger materiaal voorzien: tennisballen ipv hockeyballen, fietsbanden ipv discussen, ...
- Benjamins en pupillen werpen niet met speren.
- Benjamins werpen niet met discussen.
- Werpnummers worden zoveel mogelijk beoefend binnen hun zone.

Springnummers

- De springnummers worden enkel beoefend op de voorziene plaats. Zo wordt er enkel geland in de zandbak (verspringen en hinkstap), of op de mat (hoog en polsstok).
- Springoefeningen worden op meeverende ondergrond uitgevoerd.
- In het ver- en hink-stap-springen worden geen rotaties uitgevoerd.
- Tijdens het hoogspringen wordt de lat of touw overschreden tussen de palen.
- De mat voor het hoogspringen, polsstokspringen is voldoende breed, zodat de atleet er niet naast kan vallen.

Horden

- De atleet traint over horden, waar hij over kan lopen.
- De horden zijn nooit vastgemaakt. Als de horde geraakt wordt, valt deze om.
- Er wordt nooit over de horde in de tegen gestelde richting gelopen (de voeten zijn naar de aankomende atleet gericht).

Loopnummers

- Voor langere loopnummers wordt er voldoende rust en afwisseling voorzien in de trainingsschema's.
- Er zijn voldoende loopmogelijkheden met een verende ondergrond (bos, piste, graspiste, ...) om blessures te vermijden.

Atleetspecifiek

Elke atleet is anders, in veel gevallen zijn ze kerngezond, toch zijn er atleten met een beperking of bepaalde aandoeningen. Om atleten met een beperking of aandoening te ondersteunen vragen we bij de betaling van het lidgeld ook een fiche binnen te brengen. Hierop kan de atleet of zijn/haar ouders opmerkingen geven in verband met de gezondheid van de atleet. Deze gegevens worden bijgehouden en doorgegeven aan de trainer(s) in kwestie. We vragen toch dat de trainer ook door de atleet of ouders op de hoogte gebracht wordt. Zo kan de trainer eventueel in samenspraak met dokter, kinesist, ... een aangepast schema maken.

c. Curatief

Ondanks de vele preventieve maatregelen kan het toch nog voorvallen dat een atleet geblesseerd geraakt tijdens een training.

Ongevallen

Een ongeval is snel gebeurd. Een atleet slaagt zijn voet om, loopt in een putje, ... In de meeste gevallen zijn deze ongevallen niet levensbedreigend. Tijdens de begeleide trainingen aan het sportcentrum is er altijd iemand van het gemeentepersoneel aanwezig met de nodige kennis over EHBO. De atleet wordt hiernaartoe gestuurd of gedragen. Tijdens niet begeleide trainingen kunnen we weinig doen.

Bij ernstigere ongevallen blijft de trainer altijd bij de atleet. De andere atleten worden naar een andere groep gestuurd. Er kan wel iemand van de atleten naar de sporthalverantwoordelijke gestuurd worden om extra hulp of de hulpdiensten te bellen.

Overbelasting

Naast ongevallen kunnen blessures ook ontstaan door overbelasting. De blessure hieraan gebonden kan plots opduiken, maar in veel gevallen is deze blessure aangekondigd door een zeurende pijn tijdens of na de training. De trainer let wel op de atleet of er iets mis is, maar kan dit niet altijd onderscheiden. De atleet in kwestie moet bij pijn de trainer verwittigen. Deze gaat de atleet verder helpen door hem bvb een aangepast schema te geven, verder te sturen naar een dokter of specialist, ...

Revalidatie

Als een atleet na een blessure wil terugkeren krijgt hij een aangepast schema (eventueel in samenspraak met dokter of kinesist).

Verzekering

Als onze atleten zijn verzekerd voor blessures tijdens de trainingen (begeleid of individueel). De wedstrijdathleten hebben een verzekering via de VAL. De kleuters en joggers zijn verzekerd via de clubverzekering. De papieren zijn op te vragen bij de voorzitter (Jef Van Herck, Nijlensesteenweg 53, 2270 Herenthout) en de hoofdtrainer (Jan Ledegen, Vlakke Velden 64, 2270 Herenthout).

d. Vertrouwenspersoon

Soms zijn er zaken waarmee je niet bij je trainer of bestuur van de club terecht kunt, maar die je toch belangrijk vind.

Daarvoor hebben we een externe vertrouwenspersoon via AC Herentals aangesteld. Met name Liliane Gysemans. Zij gaat samen met jou proberen een oplossing te vinden voor jouw probleem. Al dan niet anoniem.

Je kan Liliane via volgende contactgegevens bereiken:

Mail: liliane.gysemans@scarlet.be

Tel: 014/26.30.71.

12. Communicatie

a. Inleiding

In deze tijden waar communicatie meer dan ooit belangrijk is, kun je op 1001 verschillende manieren communiceren met de mensen.

De moeilijkheid bestaat erin om de mensen die je wilt bereiken op de juiste manier te bereiken, zodat ze het zeker ontvangen en lezen. Door het overaanbod van communicatie in deze maatschappij is dit niet meer zo evident, veel communicatie kan als spam aanzien worden.

Ook de complexere structuur en grootte van onze club vergemakkelijkt het er niet op, om iedereen te bereiken.

Om deze problemen zo veel mogelijk te omzeilen voorzien we verschillende communicatiemiddelen.

b. Interne communicatie

i. Leden

Onze club heeft ook leden ver buiten Herenthout.

Daarom is een goede communicatie erg belangrijk.

We trachten zoveel mogelijk in alle openheid te communiceren met onze leden. Daartoe gebruiken we volgende media:

Fit-o-bode	<p>Dit is het clubblad van de Herentalse moederclub.</p> <p>Dit verschijnt +/- 10 keer per jaar.</p> <p>Het is het officieel informatiestrekkend medium naar de leden van A.C. Herentals toe. Alle omzendbrieven worden in het clubblad gepubliceerd.</p> <p>Je vindt er echter ook ruimte voor gelegenheidsjournalistiek en vrijere berichtgeving aangaande de atletieksport.</p> <p>Het clubblad is in 2 vormen beschikbaar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elektronische versie: om papier en kosten te besparen kunnen leden die dit graag willen hun versie verkrijgen via e-mail. • Papieren versie mits toeslag van 10 euro per jaar.
Kilometrikske	<p>Dit is het clubblad van de Herenthoutse Atletiekclub. Het verschijnt maandelijks en dient afgehaald te worden door de atleten die in Herenthout trainen. Het bevat officiële berichtgeving van de Herenthoutse afdeling maar er is ook ruimte voor gelegenheidsjournalistiek en vrijere berichtgeving aangaande de atletieksport.</p>
Loslopertjes	<p>Af en toe dienen berichten meegedeeld te worden die tussen de overbrugde periode van het Kilometrikske vallen. Deze worden dan gecommuniceerd op een loslopertje. Dat wordt meegegeven met de betrokken leden op de training.</p>
Websites	<p>Via de website worden zowel algemene informatie als actuele of specifieke inlichtingen verstrekt. We trachten deze sites zo actueel mogelijk te houden.</p> <p>www.herenthoutseac.be en www.acherentals.be</p>
Algemene	<p>Als onderdeel van een vzw organiseren we jaarlijks een algemene vergadering</p>

vergadering	<p>waarop iedereen is uitgenodigd.</p> <p>Op het programma staan steeds:</p> <p>Sportief verslag met uitdeling van de bonussen voor onze kampioenen (atleten worden persoonlijk uitgenodigd).</p> <p>Financieel verslag</p> <p>Planning nieuwe seizoen</p> <p>Bestuursverkiezing</p> <p>Varia</p> <p>Vragenronde</p>
Infovergadering nieuwe leden	Ouders van en nieuwe leden zelf zijn die avond welkom voor een algemene informatievergadering. De visie en werking van onze club wordt kort voorgesteld. Men bespreekt er o.a. de aansluitingsprocedure, de verwachting vanuit de club naar de atleten toe en er is tijd voor een vragenronde.
Ad-valvas	Belangrijke informatie zoals de verdeling van de jeugdtrainingen op woensdag, de stand in de wedstrijd-wedstrijd worden bekend gemaakt op het ad-valvas dat in de inkomhal van sporthal 't Kapelleke hangt.
Info vergadering overgang naar cadet	Atleten die cadet worden, staan voor enkele keuzes. Ook de trainingen veranderen. Om de atleten en ouders hierbij te begeleiden organiseren we hiervoor eind mei, begin juni een infovergadering voor de tweedejaarsminiemen.

ii. Kader

Het bestuur, trainers, scheidsrechters, de verschillende comités (zie organogram) communiceren via de daarvoor voorziene organen (vb. bestuursvergaderingen, technisch comité, jeugdcomité, ...). Daarnaast is individuele communicatie mogelijk door uitwisseling van adres- en telefoon- en e-mailgegevens.

c. Externe communicatie

i. Eigen beheer

Websites www.herenthoutseac.be www.acherentals.be	Alle activiteiten worden aangekondigd via de eigen webstek. Deze kan ook geraadpleegd worden voor uitslagen van georganiseerde wedstrijden.
Affiche + Flyer Bosloop	De affiches worden verspreid in de belangrijkste handelszaken in het dorp. De flyers worden verspreid via de sportdienst en door uit te delen op andere organisaties.
Flyers Ronde van Herenthout scholen	De flyers worden verspreid via de Herenthoutse scholen.
Sponsorboekje	Jaarlijks brengen we een sponsorboekje uit waarin naast wat algemene informatie over de club ook een beperkte activiteitenkalender te vinden is. Dat wordt in heel Herenthout verdeeld.

ii. Via gemeentelijke dienstverlening

Sportdienst	Er worden flyers verdeeld via de sportdienst
-------------	--

Website www.herenthout.be	Deze wordt gebruikt om Kerstcorrida, de Ronde van Herenthout/Bosloop en de 2-jaarlijkse oefencross aan te kondigen.
Infobord	Dit wordt gebruikt om Kerstcorrida, de Ronde van Herenthout/Bosloop en de 2-jaarlijkse oefencross aan te kondigen.
Infoblad Herenthuis	Dit wordt gebruikt om Kerstcorrida , de Ronde van Herenthout/Bosloop en de 2-jaarlijkse oefencross aan te kondigen.

iii. Andere

Regionale pers (Ronduit, Schoakel, nieuwsblad.be, ...)	Deze worden gebruikt om Kerstcorrida en Ronde van Herenthout/Bosloop aan te kondigen. Opmerkelijke resultaten worden zo ook gecommuniceerd.
Persoonsgebonden websites, blogs, forums, ...	Sommige atleten hebben zo'n medium gecreëerd en zorgen voor informatieoverdracht van onze club naar derden.
VAL kalender/website	Deze wordt gebruikt om Kerstcorrida, Jeugdmeeting en Bosloop aan te kondigen en kan tevens online geraadpleegd worden op www.val.be .