



Koninklijke Kortrijk Sport Atletiek vzw

Jeugdwerking

Stedelijk Sportcentrum Wembley



Atletiekinstallatie

- 8 banen rondom
- Volledig kunststofplateau
 - 2 hoogspringstanden
 - speerwerpen
- 2 kogelstootstanden
- 2 ver- en hinkstapbakken
- Polsstokstand
- Hamer- discuskooi
- Alle installaties voldoen aan de WA-standaarden

Met dank aan Stad Kortrijk

```
graph TD; A[Atletiek] --> B[Veldlopen]; A --> C[Piste]; A --> D[Wegatletiek]; C --> E[Lopen]; C --> F[Springen]; C --> G[Werpen]; style D stroke:#f00,stroke-width:2px
```

Atletiek

Veldlopen

Piste

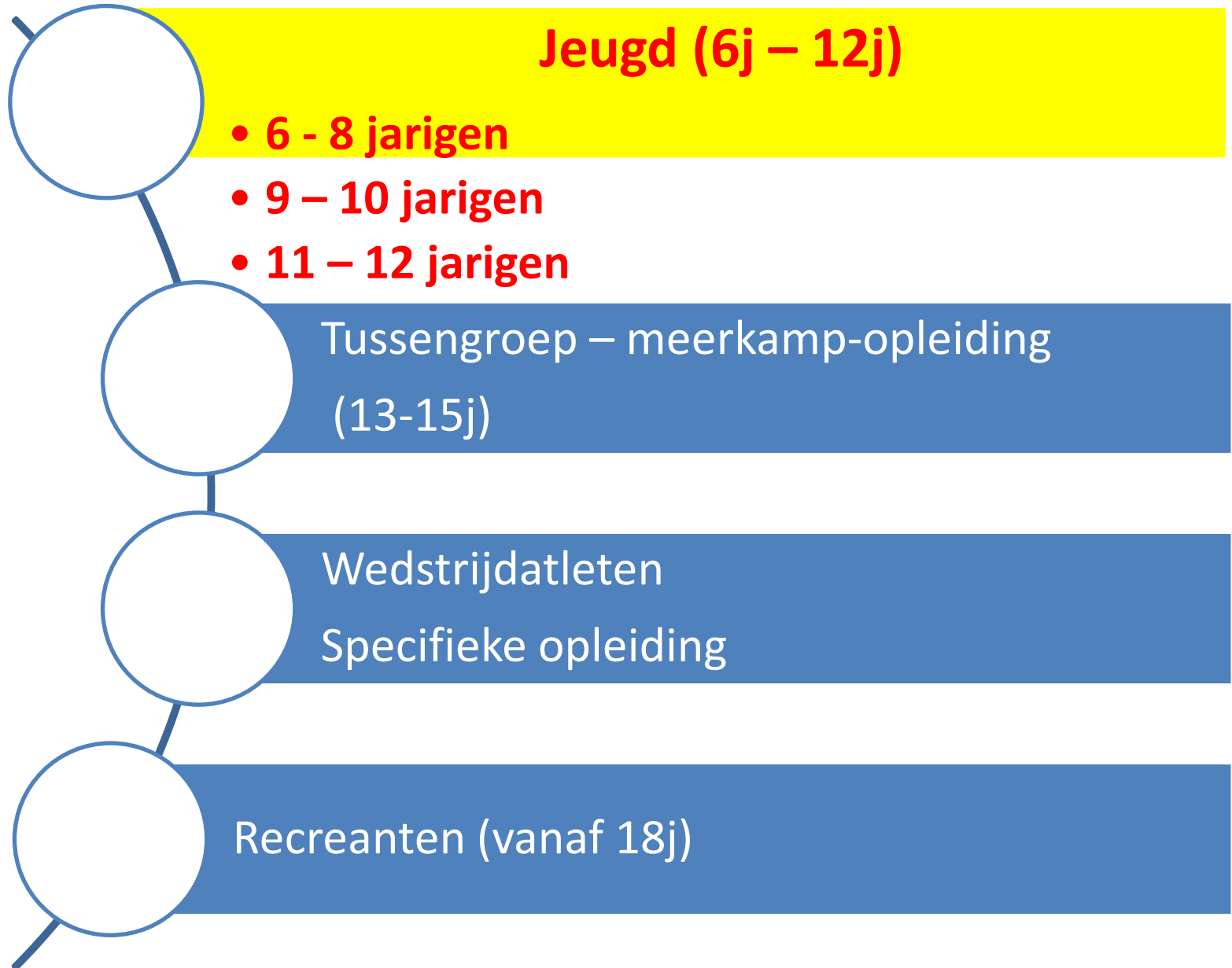
~~Wegatletiek~~

Lopen

Springen

Werpen

Werking club



De start van een sportief avontuur

- Proeven van alle aspecten van de atletiek
- Aanleren van attitudes
 - geregeld op de trainingen zijn
 - luisteren naar de trainers
 - deelnemen is belangrijker dan winnen, alhoewel kinderen snel succesbeleving willen
 - groepsgeest, zelf bij een individuele sport
- Voorbereiden op competities op latere leeftijd, vanaf cadet

Hoe de doelstellingen halen?

Jeugdbeleidsplan



1^{ste} & 2^{de} leerjaar

uitsluitend spelenderwijs

- Loopspelen
vb : hindernislopen

- Springspelen
vb : kikkersprong

- Werpspelen
vb : werpen met een Vortex, ringen, hoepels

Nadruk op : ritme, coördinatie, lenigheid, plezier
(maar geen speelschool!)



3^{de} en 4^{de} leerjaar

- 60% via spelen
- nadruk op verfijning techniek
vb kikkersprong => korte aanloop ver

5^{de} en 6^{de} leerjaar

- 40% via spelen
- nadruk op voorbereiding competitie, aanleren van
takken die een goede coördinatie e
vereisen
vb vortexwerpen => speerwerpen
hoogspringen, discuswerpen



Wat doen wij niet!

Doorgedreven lichamelijke training.

Dus :

- geen lange duurlopen : opwarmingsloop is dit niet
- geen zware weerstandstrainingen

Waarom niet?

- Max. aan prestaties op jeugdige leeftijd is roofofbouw op het lichaam van onvolgroeide jongeren.
- Onze jeugd is voor de club een investering in de toekomst.

**Deze visie wordt ondersteunt door de
atletiekfederatie**

Wedstrijden enkel vanaf pupiel

Iedereen mag deelnemen, **resultaat is van ondergeschikt belang**

Aanwakkeren van een goede groepsgeest, iedereen supportert voor iedereen.



Aanleren van wedstrijddiscipline : op tijd, degelijke opwarming, aanmelden...

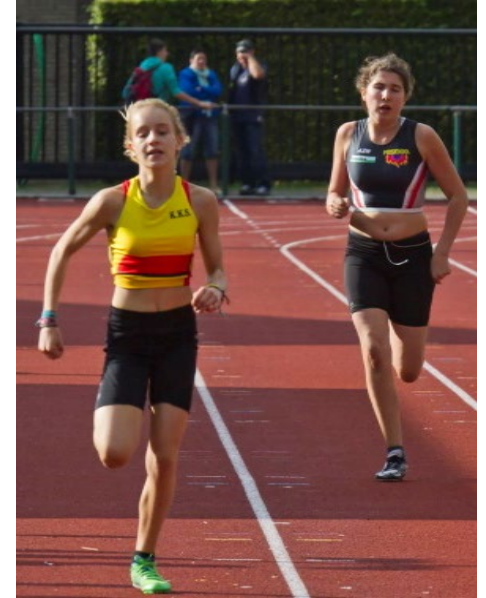
Uitnodiging via Twizzit, inschrijven via site van atletiek.nu

Veldlopen November – Maart : 5-6 crossen



Piste

April - september: 7 wedstrijden



Geen jeugdclubrecords

Veel clubs hebben op hun website clubrecords staan vanaf benjamin, wij vanaf cadet, waarom?

- resultaat is van ondergeschikt belang bij de jeugd.
- veel “sterke” jeugdatleten vallen door de mand op latere leeftijd, waarom?
 - te vroeg: te veel en te zwaar trainen.
 - voorsprong op lichamelijke ontwikkeling (daar is weinig aan te doen, enkel de atleten met hun prestaties niet overdonderen)

Kledij

- Op training :
 - Degelijke sportschoen met veters , korte broek/spannende lange broek (geen dikke trainingsbroek!, T-shirt/sweater, regenjas
 - Voor en na de training : dikkere trui of jas/ trainingsbroek
 - Bij koude : muts en handschoenen
- Op wedstrijden:
 - Verplicht : clubtrui / startnummer
 - Aan te bevelen : spikes (lange /korte pinnen)
 - Oppassen met te zware sportkledij (trainingsbroek tijdens de crossen)

Administratie

- Invullen “INLICHTINGSFORMULIER” online

Administratie

- Invullen “INLICHTINGSFORMULIER”
- Betaling lidgeld : na sturen van ‘factuur’- lidgeld via Twizzit. Betaling kan online via link op de factuur of op rekening met vermelding : naam atleet 185/235 euro met inbegrip van clubtrui en adm. Kosten (gezinstarief vanaf 3 gezinsleden)
Aansluiting bij de federatie gebeurt pas nadat aan alles is voldaan! (dit moet binnen de week na ontvangst “factuur”)



Communicatie

- Emailadres(sen) van een ouder, niet van het atleetje! Liefst ook geen werkmail.
- Bij wijziging email-adres : zeker doorgeven aan secretariaat of zelf aanpassen in Twizzit:
kks@atletiek.be
- Bij problemen van welke aard ook : niet twifelen : trainers , iemand van bestuur of vertrouwenspersoon op de hoogte brengen.

Verzekering

- Ieder atleetje is verzekerd vanaf het ogenblik dat het met alles in orde is.
- Welke verzekering
 - Burgerlijke aansprakelijkheid : overlopen piste, werptuig val op voet trainer
 - Sportongevallen : term “ongeval” is belangrijk, geen overbelasting
 - Daarom aanvaarden we enkel ongevallen die tijdens de training gebeuren, de trainingen moeten niet aangevuld worden met nog trainingen thuis
 - Van en naar de piste : fietsongeval (geen materiële schade)
- Onmiddellijk secretariaat of trainer verwittigen. Vraag aan arts alvast een attest met de vastgestelde kwetsuren

Privacyverklaring

- Vlaamse Atletiekliga / Waalse Atletiekliga
 - Provinciaal Comité
 - KKS
 - (WA-EA-BOIC....)
-
- Gegevens atleten : 5à 10 jaar inactiviteit
 - Wedstrijdresultaten : eeuwig
 - Vrijheid van fotografen op wedstrijd & trainingsplaatsen
-
- Allen te raadplegen op de site van de betrokken organisatie

Nog vragen?

kks@atletiek.be

www.kortrijksport.com



MOORE