



Infobrochure nieuwe jeugdleden

Seizoen 2024-2025
Volharding Beveren



Onze club

Atletiek Volharding bestaat uit 2 kernen. Deze zijn gevestigd te Beveren en Stekene. Atletiek Volharding is aangesloten bij de Vlaamse Atletiekliga (VAL).

Volharding Beveren traint op het Gemeentelijk Atletiekterrein in de Klapperstraat 103 te Beveren.

Email Atletiek Volharding: atletiekvolharding@gmail.com

Email Volharding Beveren: volbe@volbe.be

Email Jeugdcoördinatoren: jeugdcoordinator@volbe.be

Website Atletiek Volharding: www.volh.be

Facebook Volharding Beveren: www.facebook.com/atletiekclubvolharding

Instagram: [@volhardingbeveren](https://www.instagram.com/volhardingbeveren)

Wat omvat atletiek?

In het algemeen: lopen, springen en werpen.

Vanuit de jeugdafdelingen evolueren deze basisvormen naar de eigenlijke disciplines.

We onderscheiden zo:

de loopnummers: spurt (100 m t/m 400 m) evenals aflossing
horden (en later steeple)
halve fond (van 800 m t/m 1500 m)
lange afstand (vanaf 2000 m)

de springnummers: verspringen (en later hinkstapspringen)
hoogspringen
polsstokspringen

de werpnummers: kogelstoten (en later hamerslingeren)
discuswerpen
speerwerpen voorafgegaan door vortexwerpen

Welke groepen zijn er?

Alle jeugdathleten worden ingedeeld volgens leeftijd en trainen binnen deze leeftijdsgroep. Jongens en meisjes trainen samen. De wedstrijden voor kangoeroes en benjamins zijn ook gemengd, maar de wedstrijden voor pupillen en miniemen zijn gesplitst voor jongens en meisjes.

Een atletiekseizoen begint officieel op 1 november en eindigt op 31 oktober.

Van 1 november tot 1 april spreken we van het winterseizoen.

Van 1 april tot 31 oktober spreken we van het zomerseizoen.

De indeling van de jeugdgroepen vanaf maandag 2 september 2024 is als volgt:

Kangoeroes: °2018

Pupillen: °2014 en °2015

Benjamins: °2016 en °2017

Miniemen: °2012 en °2013

De 2^{de} jaars miniemen (°2011) trainen tot eind september bij de jeugd tot ze doorschuiven naar de discipline groepen.

Hoe kan ik aansluiten?

Nieuwe leden kunnen enkele trainingen komen proberen in september (vanaf 2 september), maart of mei zonder verplichtingen. Enkel kinderen die aangemeld zijn via mail kunnen komen proberen. Daarna kan worden aangesloten.

Indien op dat moment in een bepaalde categorie het maximum aantal kinderen is bereikt, kunnen er geen nieuwe leden meer inschrijven.

Indien op dat moment in een bepaalde categorie nog slechts een beperkt aantal nieuwe leden kunnen inschrijven, zal dit bepaald worden op basis van de datum van aanmelding bij de club.

Er zijn maxima bepaald voor de verschillende leeftijdsgroepen omwille van 2 redenen:

- 1 Er zijn te weinig trainers om iedereen een kwalitatieve opleiding te geven als de groepen te groot worden.
- 2 Ons terrein raakt verzadigd door de vele atleten waardoor bepaalde disciplines nog moeilijk kunnen beoefend worden.

Hoeveel kost een aansluiting voor een nieuw lid?

Het jaarlijks lidgeld voor nieuwe leden bedraagt € 265 voor **kangoeroes** (°2018), **benjamins** (°2016 en °2017), **pupillen** (°2014 en °2015) en **miniemen** (°2012 en °2013). Zij krijgen een clubtruitje, clubtrainingsvest of -hoodie en een VAL-wedstrijdnummer. Met dit VAL-wedstrijdnummer nemen ze geregeld deel aan wedstrijden die de club op haar kalender zet. Ouders krijgen 2 inkomkaarten voor de wedstrijden in Beveren en Stekene.

Er is een gezinstarief van € 365 + € 80 per nieuw lid voor clubtruitje en trainingsvest.

Het lidgeld dient te worden gestort op rekeningnr. BE43 4153 0640 2201 (BIC: KRED BE BB) t.n.v. Atletiek Volharding met vermelding van de naam van de atleet.

Na betaling van het inschrijvingsgeld word je uitgenodigd om tijdens de pasdag je nieuwe trainingsvest of -hoodie te komen passen.

Voor het clubtruitje/singlet krijg je een voucher. Deze kan je inruilen op de pasdag (datum wordt later meegedeeld) of ter plaatse afhalen bij Runners' Lab, Westpoort 68 te 2070 Zwijndrecht.

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

Ieder jaar krijgen atleten een nieuw VAL-wedstrijdnummer, wat op alle officiële wedstrijden wordt gedragen.

Indien je over een uitpas beschikt dan zou het kunnen zijn dat je korting kan genieten op je lidgeld. Hiervoor moet je het nummer van de uitpas bezorgen. Deze kan je aanvragen op de gemeente.

Indien er onduidelijkheid is of u vragen hebt over het te betalen bedrag, kan u altijd een email sturen naar atletiekvolharding@gmail.com.

Formulier ziekenfonds

Voor het seizoen 2024-2025 zal het formulier van het ziekenfonds uitgedeeld worden vanaf maart 2025 (op voorwaarde dat het lidgeld betaald is en de aansluitingsfiche is ingediend).

Hoe wordt er getraind?

Hoe jonger de kinderen, hoe speelser de training wordt opgevat. In de jeugdreeksen proberen we zoveel mogelijk aandacht te besteden aan de algemene lichamelijke ontwikkeling. We proberen de kinderen een zo groot mogelijke bewegingservaring mee te geven en verbeteren zo 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.

Tweedejaarsminiemen krijgen bovendien de kans om geregeld mee te trainen bij de diverse disciplines om zo hun keuze voor volgend seizoen beter voor te bereiden.

Vanaf cadet moeten ze immers kiezen voor één discipline.

Niet-wedstrijd atleten bij de tweedejaarsminiemen die minder dan 33 % van de trainingen aanwezig zijn, gaan het volgende seizoen automatisch naar de recreantengroep. De atleten die daarna toch willen overschakelen naar een discipline kunnen dat op voorwaarde dat ze voldoende hebben deelgenomen aan de trainingen en in de toekomst willen deelnemen aan wedstrijden.

Onze trainingen gaan in principe altijd door op ons atletiekterrein. In de winter kan er in de indoorhal worden getraind.

Trainingsuren

We trainen een heel jaar door, ook in schoolvakanties. Enkel op feestdagen en een aantal andere data wordt er geen training gegeven. Ook bij extreme weersomstandigheden kan de training afgelast worden. Wijzigingen worden gemeld via mail en/of via Whatsapp.

Wij verwachten van de atleten dat ze regelmatig komen trainen (minstens 1 op de 2 trainingen). Atleten die onvoldoende komen trainen gedurende het seizoen, krijgen geen voorrang bij de herinschrijving voor het volgend seizoen en kunnen in bepaalde gevallen geweigerd worden.

Kangoeroes

- woensdag van 17.30 tot 18.30 uur.
- vrijdag van 18.00 tot 19.00 uur.

Tijdens de winter trainen de kangoeroes en benjamins beurtelings op vrijdag indoor.

Benjamins

- woensdag van 17.30 tot 18.30 uur.
- vrijdag van 18.00 tot 19.00 uur.

Tijdens de winter trainen de kangoeroes en benjamins beurtelings op vrijdag indoor. Tijdens het zomerseizoen (vanaf 1 april tot en met 31 oktober) trainen de benjamins 30 min langer, tot 19.00 uur op woensdag en tot 19.30 uur op vrijdag.

Pupillen

Wedstrijdgroep

- maandag van 18.00 uur tot 19.30 uur.
- vrijdag van 18.00 uur tot 19.30 uur.

niet-wedstrijdgroep

- maandag van 18.00 tot 19.30 uur.
- vrijdag van 18.00 uur tot 19.30 uur.

Tijdens de winter trainen de pupillengroepen beurtelings op maandag indoor.

Miniemen

- maandag van 18.00 tot 19.30 uur.
- woensdag van 17.30 tot 19.00 uur.
- vrijdag van 18.00 tot 19.30 uur.

Tijdens de winter trainen miniemen op woensdag indoor. Tweedejaarsminiemen kunnen in bepaalde maanden één disciplinetraining doen ter vervanging van een gewone training om de overgang naar de disciplinegroepen vanaf cadet voor te bereiden.

Op het infomoment voor miniemen eind september, krijgen atleten en ouders meer uitleg over deze trainingsregeling.

Hoe zit het met de wedstrijden?

Samen aan wedstrijden meedoen, bevordert de clubgeest. Meedoen is belangrijker dan winnen. We gaan in clubverband naar de door ons geselecteerde wedstrijden. De trainers van Beveren en Stekene stellen samen een wedstrijdprogramma op, zodat we met beide kernen aan dezelfde wedstrijden deelnemen.

Datum, plaats, startuur en einddatum van de inschrijvingen staan vermeld op de **wedstrijdkalender die u aan het begin van het winter- en zomerseizoen krijgt**. Voor bijna alle wedstrijden dient vooraf ingeschreven te worden via Atletiek.nu. Wie geen vervoer heeft, kan dit mailen naar jeugdcoordinator@volbe.be. Afspreken met andere ouders is natuurlijk ook een optie. Het is een stimulans voor de kinderen wanneer ouders komen kijken en de prestaties van hun atleetjes waarderen.

Wedstrijden zijn 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. Deze zijn bovendien gratis voor onze atleten. Het is ook een motivatie voor onze trainers wanneer ze hun atleten zien deelnemen en vorderingen zien maken.

Welke wedstrijden zijn er?

Tijdens het **winterseizoen** zijn er de veldlopen: op een weide, veld of in een park. Deze staan vermeld op de kalender van het winterseizoen. Er wordt gelopen volgens geboortjaar, jongens en meisjes apart. Meestal ontvangt iedere deelnemer na de wedstrijd een geschenk.

In de winter nemen we ook deel aan een aantal indoormeetings. Deze staan op de winterkalender. Onze club organiseert zelf enkele indoormeetings die doorgaan in de indoorhal te Beveren.

Tijdens het **zomerseizoen** zijn er meetings buiten op een atletiekpiste. Hier worden wedstrijden gehouden in de gekende disciplines.

In de loop van het seizoen nemen we aan enkele wegwedstrijden deel.

Gedurende het volledige seizoen (winter en zomer) hebben we een criterium. Om hieraan te voldoen moeten de kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen minstens aan ongeveer de helft van de geselecteerde wedstrijden meegedaan hebben en op 60 % van de trainingen aanwezig geweest zijn. Meer uitleg over en de

exacte voorwaarden om te voldoen aan het criterium zal samen met de winterkalender worden meegedeeld.

Wie aan dit criterium voldoet wordt op het einde van het zomerseizoen (oktober) beloond met een uitstap en een trui. Deze truien worden uitgedeeld op de Nieuwjaarsreceptie.

De wedstrijddisciplines zijn:

bij kangoeroes:

30 m, 600 m, verspringen, hoogspringen, stoten, vortexwerpen, team-estafette.

bij benjamins:

40 m, 40 m hindernissen, verspringen, hoogspringen, stoten, vortexwerpen, 800 m, team-estafette.

bij pupillen:

60 m, 1000 m, 60 m horden, verspringen, hoogspringen, vortexwerpen, kogelstoten, discuswerpen, 4x60 m, 3x600 m.

bij miniemen:

80 m, 150 m, 300 m, 1000 m, 60 m horden (meisjes), 80 m horden (jongens), verspringen, hoogspringen, polsstokspringen, speerwerpen, discuswerpen, kogelstoten, 4x80 m, 3x600 m.

Bij de werpnummers worden de gewichten van de tuigen geleidelijk aan zwaarder volgens de leeftijd.

De deelname aan horden en polsstokspringen wordt door de trainers bepaald om de veiligheid te garanderen.

Zijn er nog andere activiteiten?

In het Pinksterweekend wordt steeds een sportkamp gehouden in Westmalle. Ook een aantal andere sportieve en extra sportieve organisaties worden door de club georganiseerd.

In het novemberverlof en de paasvakantie organiseert de club stages voor de pupillen en miniemen.

In januari is er een nieuwjaarsreceptie.

Verschillende keren per jaar gaat er een eetavond door in de kantine.

Welke kledij heb je nodig?

Belangrijk zijn vanzelfsprekend degelijke loopschoenen. Kies een model met een soepele, goed plooibare zool. Harde zolen zijn uit den boze. Verder is gewone sportieve kledij voldoende (short, T-shirt, trainingspak).

Tijdens het indoorseizoen vragen we de atleten een extra paar sportschoenen bij te hebben.

Ook een regenvestje is altijd handig om bij te hebben daar we soms verrast worden door de regen. Aflassen van trainingen omwille van het weer gebeurt zelden en enkel in extreme omstandigheden. Dit wordt gemeld in de Whatsapp groep.

Tijdens de **winter** zijn een lange broek, kousen (geen korte sokken), een paar warme handschoenen en een muts verplicht!

Iets om te drinken is steeds welkom en vooral in de **zomer** noodzakelijk!

Bij wedstrijden wordt steeds een clubtruitje, borstnummer (verplicht) en clubtraining gedragen. Verder een short en loopschoenen, spikes zijn voor sommige disciplines nuttig maar zeker niet verplicht. Voor kangoeroes en benjamins zijn spikes niet toegelaten op wedstrijden. Enkel aan de miniemen wordt gevraagd deze (indien ze spikes hebben) mee te brengen naar training.

Gelieve de kledij van uw kind te voorzien van hun naam. Dit om verwisseling te voorkomen. Vergeten kledij wordt verzameld en bijgehouden in de sportberging.

Enkele afspraken

- Wij komen steeds **op tijd** (5 min voor aanvang) naar de training.
- Bij het begin van de training geven we aan de trainer onze naam. Deze worden genoteerd op een lijst.
- Wij luisteren naar de trainers.
- Speelvogels blijven thuis.
- Tijdens de training wordt er niet gesnoept of gegeten.
- Als je bepaalde oefeningen niet mag doen, verwittigen de ouders de trainer(s).
- We proberen ons criterium te behalen.
- De kinderen worden door ouders of begeleiders **op het atletiekterrein afgezet en opgehaald** en niet op de parking omwille van de zichtbaarheid en het autoverkeer buiten aan het terrein.
- Gekwetste en zieke kinderen blijven thuis.

Communicatie en media

Alle communicatie tussen de club en de ouders/atleten gebeurt digitaal. Zo sparen we papier (en dus het milieu) en inkt. Bovendien wordt alle belangrijke informatie uitgehangen aan het infobord in de kantine.

Verder vind je nog meer info via de website www.volh.be, instagram [@volhardingbeveren](https://www.instagram.com/volhardingbeveren) en onze facebookpagina www.facebook.com/atletiekclubvolharding.

Ongepast gedrag

We trachten voor al onze atleten en trainers een omgeving te scheppen waarin iedereen plezier beleeft aan het samen sporten. Dit is ook de kern van onze jeugdtrainingen.

Maar onvermijdelijk loopt het af en toe fout. Wanneer er zich problemen voordoen op training of wedstrijd, zoals pesterijen, ruzie, gevaarlijk of ongepast gedrag proberen we dat op een zo sereen mogelijke manier op te lossen.

We volgen daarbij volgende procedure:

Onze trainers proberen dit vooreerst zelf aan te pakken binnen de training. Zo gebeurt het wel eens dat een atleet een extra rondje loopt, even opzij moet staan

bij een trainer of even uit een spelsituatie wordt genomen. Steeds wordt er geprobeerd om met de atle(e)t(en) een gesprek te voeren om duidelijk te verwoorden waarom zij gestraft werden.

Wanneer problemen zich blijven voordoen met of tussen atleetjes, zal er met de betrokken atleetjes een apart gesprek worden gevoerd, in aanwezigheid van de jeugdcoördinator. Ouders zijn niet aanwezig op dit gesprek_aangezien we van de atleetjes zelf een zo volledige mogelijk beeld willen krijgen van de probleemsituatie. Ouders worden echter wel op de hoogte gebracht van de situatie.

Indien al deze maatregelen jammer genoeg nog geen verbetering in de situatie brengen, worden ouders zelf uitgenodigd voor een gesprek. Daarin proberen we maatregelen af te spreken om zoon/dochter toch de trainingen te laten volgen op een manier die voor trainers en mede-atleetjes haalbaar blijft.

Blijven de problemen zich voordoen, kan de club, via het bestuursorgaan en op aangeven van de jeugdcoördinator en trainers, eisen dat de atleet in kwestie wordt uitgesloten voor de trainingen. Deze laatste stap proberen we vanzelfsprekend kost wat kost te vermijden.

Communicatie is in deze hele procedure van essentieel belang. Maar communicatie vereist twee partijen. Daarom vragen we uitdrukkelijk aan ouders om gehoor te geven aan vragen en/of uitnodigingen van de club voor een gesprek.

Omgekeerd staat de club en met name de jeugdtrainers en -coördinator altijd klaar om te luisteren naar verzuchtingen of opmerkingen van ouders. Onze trainers zijn nu eenmaal geen opgeleide opvoeders en zien niet alles wat eventueel fout loopt. Spreek gerust de trainer van uw kind aan over een probleemsituatie. Zij geven dit door aan de coördinator en proberen bij een volgende training hier meer aandacht aan te besteden.

Zelf andere kinderen, ouders of hogere instanties aanspreken is meestal niet de juiste stap naar een oplossing en staat in schril contrast met wat voorafgaande procedure beoogt, namelijk het sereen oplossen van conflicten. Daarom hebben we binnen de club een vertrouwenspersoon die deze problemen in alle sereniteit met u kan bekijken.

Voornaamste bestuursleden

Overkoepelende vzw ATLETIEK VOLHARDING

- Voorzitter - Secretaris: Ronny Leys, atletiekvolharding@gmail.com
- Penningmeester: Danny Noppe, finance@volh.be
- Sportief verantwoordelijke: Mathias Leys, sportverantwoordelijke@volbe.be.

VOLHARDING BEVEREN vzw

- Secretaris: Tom Martin, volbe@volbe.be
- Penningmeester: Heidi Hannes, schatbewaarder@volbe.be
- Jeugdcoördinator: Sabine Foubert en Bert Van Houts, jeugdcoordinator@volbe.be.
- Vertrouwenspersoon: Sabine Foubert, jeugdcoordinator@volbe.be.