

Jeugdbeleidsplan Racing Club Gent Atletiek vzw

0 Algemeen

- Atletiek moet “sport” en “spel” zijn:
 - o Moet “sport” zijn: dit betekent het aan sport doen, ontwikkeling van het lichaam op gebied van coördinatie, lenigheid, snelheid, uithouding en kracht.
 - o Moet “spel” zijn: dit betekent het moet plezier zijn, ontspannend.
- Atletiek moet veelzijdig zijn, alles komt aan bod.
- Atletiek moet een groepsgebeuren zijn (zowel op training als op wedstrijden) waarin ieder kind zijn plaats vindt zonder al te veel individuele druk.

1 Trainingen (ben-pup-min)

Dit omvat de aanpak van onze trainingsopvatting naar betrokken categorieën. Voor elke categorie zijn ook “eindtermen” bepaald waaraan atleetjes dienen te voldoen op het moment dat ze overgaan naar een volgende categorie. Die “eindtermen” zijn achteraan bijgevoegd.

a. Benjamins

- i. Nadruk ligt op de spelvorm;
- ii. Er worden 2 sessies per week vooropgesteld;
- iii. Nadruk ligt op de initiatie en essentie van een nummer, elementaire reglementering zonder nadruk op technische elementen bij de uitvoering van een proef;
- iv. Er wordt gestimuleerd naar wedstrijden maar zonder druk tot presteren, enkel proeven van wat competitie is (ook daar : initiatie).

b. Pupillen

- i. Er wordt overgang gemaakt van de spelvorm naar de oefenvorm;
- ii. Er worden 2 sessies per week vooropgesteld;
- iii. Er wordt gewerkt aan de verdere uitbouw van snelheid, uithouding en coördinatie;
- iv. Bij technische nummers wordt reeds gelet op de ‘juiste’ uitvoering maar blijft het resultaat van ondergeschikt belang;
- v. Wedstrijden vormen een onderdeel van de aanpak maar zonder nadruk op resultaat.

c. Miniemen

- i. De oefenvorm staat voorop, het spel werd zo goed als verlaten;
- ii. Er wordt gestreefd naar minstens 2 sessies per week en voor gevorderden naar een 3^e sessie, waar de nadruk ligt op ontwikkeling van technische nummers of waarbij een 3^e sessie wordt gegeven door een specialisatietrainer;
- iii. De verdere uitbouw van snelheid, uithouding, co-ordinatie/techniek en lenigheid;
- iv. Men blijft veelzijdig en techniek primeert boven het resultaat;
- v. Deelname aan wedstrijden is reeds een wezenlijk onderdeel van de aanpak

2 Wedstrijden

Competitie is een belangrijk onderdeel van de werking van onze club. Wedstrijddeelname is dan ook een must maar de deelname wordt gradueel opgebouwd. Nadruk is vnl op deelname en niet op resultaat. Regelmatige deelname wordt dan ook beloond. In de winter wordt het veldlopen naar voor geschoven in de zomer is het deelname op de piste. Op regelmatige basis willen we ook de finale Beker van Vlaanderen bereiken met onze pupillen en miniemen.

a. Benjamins

- i. We doen beperkt aan wedstrijden en leren de competitie kennen;
- ii. We richten ons zeker op eigen RCG-wedstrijden om een eerste initiatie met competitie te hebben;
- iii. We blijven regionaal;
- iv. Wedstrijden worden in groep en onder begeleiding afgewerkt.

b. Pupillen

- i. We doen wedstrijden, zeker de eigen RCG-wedstrijden maar ook wedstrijden van andere clubs;
- ii. We blijven regionaal;
- iii. Wij stimuleren deelnames aan PK en Beker van Vlaanderen (schiftingen);
- iv. Wedstrijden worden in groep en onder begeleiding afgewerkt.

c. Miniemen

- i. We doen wedstrijden, zowel RCG-wedstrijden als andere;
- ii. We blijven regionaal;
- iii. Wij stimuleren deelnames aan PK en Beker van Vlaanderen (schiftingen);
- iv. De betere atleten krijgen de kans zich ook te meten op het Nationaal Criterium;
- v. Wedstrijden worden in groep en onder begeleiding afgewerkt.

3 Eindtermen

Zie bijgevoegd overzicht.