

WELKOM in de middenbouw van AVLO

Met deze bundel willen we jou als (nieuw) lid samen met jouw ouders zo goed mogelijk wegwijzen in de middenbouw van onze atletiekvereniging.

Deze bundel is een samenvatting van informatie, veel informatie. Wat je niet goed begrijpt of waar je nog meer over wil weten kan je altijd bespreken of bevragen bij de coördinator of bij één van onze trainers. Hopelijk neem je even de tijd om deze bundel door te nemen, het is een hele kluit!

De trainersploeg en hun coördinator

Els Van den Bussche

middenbouwavlo@gmail.com

Inhoud

Onze club	2
Wat is de middenbouw?	3
Wie zijn de trainers?.....	5
Hoeveel trainen?	6
Trainingsuren Lokeren (zomer!)	7
Trainingsuren Zele	8
Disciplines kiezen	9
Wedstrijden	10
Kledij	10
Lidgeld	11
Contact en informatie	11
Ouders.....	12



Onze club

AVLO is een atletiekclub die atleten, ouders en trainers samenbrengt met de bedoeling dat elke atleet tot zijn volle ontplooiing kan komen. Daarom wordt ook ingezet op het ondersteunen van trainers en vrijwilligers en het aanbieden van goede accommodatie.

Elke leeftijdsgroep krijg zijn eigen aanpak.

De middenbouw situeert zich tussen de onderbouw – waar atletiek een spel is en de bovenbouw waar atletiek als doel vooropgesteld wordt.

Onze club is een vrijwilligersorganisatie waarbij mensen zich inzetten om **atletiek** in al zijn facetten aan te bieden te beleven. Er zijn atleten, trainers, vrijwilligers, ... Een club kan maar goed draaien als iedereen zijn rol goed speelt.

Momenteel zijn er 2 halftijds medewerkers in dienst om al die vrijwilligers te ondersteunen en de financiële middelen te verzamelen.

Onze club AVLO heeft een kern in Lokeren en eentje in Zele.

Meer weten? www.avlo.be Onze site wordt regelmatig aangevuld met nieuwtjes.



Wat is de middenbouw?

- Jeugdvisie en -structuur AVLO –

AVLO is een atletiekclub waarbij we de leden in 3 groepen kunnen verdelen:

Raad van Bestuur

<u>Recreanten</u>	<u>Jeugdwerking</u>		<u>Competitieatleten</u>
Start to run	Onderbouw	Middenbouw	Bovenbouw
	Speels atletiek-fase	Atleet-wordings-fase	Prestatiefase
Joggers +18jaar	6 - 11 jaar	12 – 15 jaar	+15 jaar
	atletiekjaar '18 – 19 °2007: miniem 1 °2006: miniem 2 °2005: cadet 1 °2004: cadet 2		

De middenbouw is de fase waarin iemand zich ontplooit en ontwikkelt tot een atleet = **development stage**. Een atleet ontwikkelt zich door te werken aan zijn stabilisatie, mobiliteit, coördinatie, conditie, snelheid en in laatste instantie slechts techniek. Atletiek is eerder een individuele sport, toch is het groepsgevoel voor deze



leeftijdsgroep belangrijk. Bovendien krijgen onze leden in deze leeftijdscategorie vaak last van veel en snel groeien en wat puberen. 😊

In de middenbouw zoeken we uit welke talenten onze atleten hebben, bij de één is dit een makkelijkere zoektocht dan bij de andere. Niet opgeven is de boodschap! Later, in de bovenbouw zal er nog technischer en meer disciplinegericht getraind worden.

In de middenbouw willen we graag dat al onze atleten...

- Zelf communiceren met hun trainer (**Tip:** bezorg jij ook jouw mailadres aan jouw contacttrainer en aan de coördinator?)
- Zich ervan bewust worden dat regelmatig trainen belangrijk is
- Leren werken met een trainingsschema
- Hun eigen talenten leren kennen en kunnen benoemen



Wie zijn de trainers?

De trainersploeg van de middenbouw bestaat ongeveer uit 20 trainers en 1 coördinator. De trainers volgden al allemaal opleidingen of bijscholingen om er voor jou te staan als volwaardige trainer. Ze hebben allemaal zelf ook atletiekervaring. Op trainersvergaderingen komt deze ploeg samen om de werking te bespreken en bij te sturen.

De **coördinator** is Els Van den Bussche, zij is geen trainer. Ze pleegt overleg met de trainers en stuurt regelmatig mails om de werking te plannen en te organiseren. Helaas krijg je haar minder te zien als zij zelf zou willen, maar je mag haar voor elke vraag of opmerking contacteren, ze is graag een luisterend oor en gaat dan op zoek naar de juiste info of oplossingen. Zo contacteer je haar: middenbouwavlo@gmail.com of 0499/32.99.56

De **algemene trainers**. Zij organiseren trainingen die de basis vormen voor jouw algemene atleet-ontwikkeling. Op deze trainingen verwachten we dus ALLE middenbouwers.

De **disciplinetrainers**. Zij organiseren trainingen per discipline.

We kunnen de disciplines in 4 groepen onderverdelen:

- De springers: Verspringen, hoogspringen, hinkstapspringen en polsstokspringen
- De werpers: kogel, discus en speerwerpen (in theorie is er ook hamerslingeren maar dat staat niet op jullie programma).
- De spurters: spurt, horden, aflossingen
- De afstandslopers
- De meerkampers

Een **contacttrainer** is een disciplinetrainer die voor vaste atleten trainingsschema's maakt op basis van hun voorkeurdisciplines. Een contacttrainer volgt een atleet nauwer op. Vanaf cadet krijgt elke atleet een contacttrainer, miniemen moeten nog niet zo dringend een discipline kiezen, maar het mag.



Hoeveel trainen?

Elke middenbouwer zou wekelijks een algemene training moeten hebben, daar streven we naar.

Voor de miniemen 1 is er aanbod waarbij ze verschillende disciplines kunnen ervaren. Sommige disciplines worden in de wintermaanden niet aangeboden. Er zijn ook regelmatig looptrainingen.

Het kan dus een lange tijd duren voor een miniem bepaalde disciplines meerdere keren heeft kunnen ervaren en een bijgevolg uitzoeken welke disciplines het beste passen. We verwachten dat cadetten deze keuze wel al kunnen maken.

Miniemen trainen zo'n 3 keer per week, cadetten trainen zo'n 4 keer per week. Het trainingsschema wordt door de contacttrainer opgesteld.



Trainingsuren Lokeren (zomer!)

	Ma	di	wo	do	vrij	za	zo
16u30-18u			Disciplinetraining miniemen 1				
Winter (1/11 – 1/3) 16u-17u30							
18u – 19u30	horden Polstok Afstand ½	Looptraining meerkamp	Horden polstok Speer kogel Afstand ½ Ver 1/2 (even weken)	Hoog 1/2 (oneven weken) Conditie		AT discus	
18u30 – 20u					Spurt Aflossing		

- ½ = 1 training per 2 weken
- De afstandslopers Zele en Lokeren zijn één groep: ze trainen wisselend in Zele en in Lokeren op de maandagen en de woensdagen, op vrijdag trainen ze in Zele.
- De aflossingstraining op vrijdag wordt 1x per maand georganiseerd, wisselend in Zele en Lokeren. Deze wordt georganiseerd door de spurtrainers; iedereen welkom.

- **Programma miniemen 1** [Klik hier om de planning te raadplegen voor de min 1 in Lokeren](#)



Trainingsuren Zele

	Ma	di	wo	do	vr	za	zo
18u15 – 19u45	Afstand ½ horden Kennisspeer, laatste maandag van de maand (niet in winter)	Algemene training Kennispolsstok in de zomer 2 ^{de} dinsdag van de maand (niet in winter)	Kogel / discus ver Afstand ½		Kogel/discus1/2 (oneven weken) Spurt Hoog ½ (even we Aflossing		

- ½ = 1 training per 2 weken
- De afstandsgroep Zele en Lokeren zijn één groep: ze trainen wisselend in Zele en in Lokeren op de maandagen en de woensdagen, op vrijdag trainen ze in Zele.
- De aflossingstraining op vrijdag wordt 1x per maand georganiseerd, wisselend in Zele en Lokeren. Deze wordt georganiseerd door de spurtrainers; iedereen welkom.
- Momenteel worden voor polsstok en speer enkel de kennismakingstrainingen in Zele georganiseerd.
- **Trainingsdagen voor de miniemen 1** [Klik hier voor de link naar de planning voor de miniemen 1 in Zele](#)



Disciplines kiezen

Atleten weten niet altijd goed welke discipline het beste bij hun past, al hebben ze natuurlijk wel hun voorkeur. Om goed te kunnen kiezen is het eerst belangrijk om alle disciplines goed te leren kennen en ervaren.

Bovendien is het waardevol om betrouwbare feedback te krijgen van de trainers.

Ondertussen willen we dat elke atleet in de middenbouw zijn plekje vindt in de club, genoeg binding blijft houden met de vrienden en toch bij die disciplines terecht komt waar talent voor is. Op het einde van het eerste jaar miniemen organiseren we een eerste mogelijke keuzemoment.

Vanaf cadet wordt verwacht dat de atleet een keuze maakt zodat er een echte contacttrainer te pas komt. Hierbij wordt een engagement verwacht van de atleet, hierbij kan rekening gehouden worden met trainingsdagen en mogelijkheden. Een contacttrainer maakt een raamplanning voor zijn groep. Het is niet de bedoeling dat elk schema op maat van de atleet wordt aangepast omdat de atleet bepaalde trainingsdagen niet kan komen.



Wedstrijden

Het deelnemen aan wedstrijden stimuleert jonge atleten om hun aangeleerde bewegingen te verfijnen en te verbeteren, het is ook een kans om vorderingen vast te stellen wat hun motivatie ten goede komt. Prestaties zijn ondergeschikt aan het leerproces. AVLO zal dan ook niemand uitsluiten omwille van een minder presteren!

Wie aan voldoende wedstrijden deelneemt kan een deel van zijn lidgeld terug verdienen en mag mee op jeugduitstap. De precieze regeling is terug te vinden in de wedstrijdkalenders. De wedstrijdkalenders worden opgesteld door de trainers en per mail aan de leden bezorgd.

De trainers spannen zich in om op wedstrijden paraat te staan, we rekenen dan ook op een ruime deelname van de AVLO-jeugd bij deze groepsverplaatsingen!

Uiteraard organiseert AVLO ook zelf wedstrijden voor de jeugd. Zo gaat in de winter de traditionele veldloop door in het Park ter Beuken en worden er ook meetings georganiseerd op de piste tijdens het zomerseizoen.

Kledij

Atletiek is een goedkope sport wat betreft uitrusting. Het belangrijkste wat je nodig hebt is een goed paar loopschoenen (zie 'Sponsors') en sportieve kledij. In de winter draag je best een lange (stretch)broek, in de zomer is een korte broek het meest aangenaam. Met het Belgische weer zijn een regenjas of trui vaak nodig en in de winter zijn mutsen en handschoenen fijn. Ook **fluohesjes** zijn bij donker weer geen overbodige luxe.

Atleten die aan wedstrijden deelnemen, kopen best ook **spikes**. Dit zijn schoenen met scherpe pinnetjes onder aan de schoenzool. Je vindt ze in alle soorten en maten en ze zorgen voor meer grip tijdens veldlopen/pistemeetings. De pinnetjes hebben een variërende lengte, vraag in je schoenenwinkel of aan een AVLO-trainer gerust advies!



Gedurende een wedstrijd is het dragen van het AVLO-clubtruitje verplicht (dit zit mee in je lidgeld). Er is een AVLO-clubuitrusting die kan aangekocht worden na bestelling.

Lidgeld

Het lidgeld om een volledig jaar ondergedompeld te worden in de wereld van de atletiek, bedraagt € 180 voor de jeugdathleten. Dit bedrag is heel democratisch als je bekijkt wat er allemaal inbegrepen is:

- verzekering en aansluiting bij de Vlaamse Atletiekliga
- gratis clubtruitje voor nieuwe leden
- Meerdere begeleide trainingen per week
- Wedstrijdbegeleiding
- feesten en uitstappen (gratis of aan voordeeltarief)
- kortingen bij onze sponsors
- mogelijkheid tot gebruik kleedkamers en douchen (is dit ook in Zele?)
- voordelen bij huur kantine
- enkele goed georganiseerde wedstrijden op ons eigen terrein

Vanaf het derde lid met borstnummer krijgt men € 40 korting.

Bij jouw ziekenfondsen kan je vaak een gedeelte van dit lidgeld terugvorderen.

Ouders uit kansengroepen kunnen steeds bij ons terecht voor specifieke vragen.

[Klik hier voor de link naar de website voor meer info](#)

Contact en informatie

Heb je **algemene vragen voor het beleid?** mail naar de Raad van Bestuur via info@avlo.be.

Vragen voor de secretaris stuur je naar avlo@atletiek.be

Heb je een **leuk artikel of foto's** die tof zijn voor op de AVLO-website? mail naar onze webmaster via webmaster@avlo.be.



Ouders

Dag ouder,

In de middenbouw willen we dat de atleten zelf kunnen uitzoeken welke discipline het meeste bij hun past. Het is nodig dat ouders achter hun kinderen kunnen staan, dat de atleten gestimuleerd worden om zelf te communiceren met hun trainer, hun mails te lezen en hun schema's op te volgen.

Als ouder kan je mee bewaken dat je kind **regelmatig** traint. Op die manier kan je merken dat jouw kind progressie zal maken, zal groeien als atleet en ook op vlak van zijn totale ontwikkeling.

De club is een organisatie die draait op vrijwilligers; daarom is het broodnodig dat de ouders zich inspannen om, elk op zijn manier, een bijdrage te leveren aan de organisaties die de club opzet. **Elke kleine bijdrage maakt een verschil.** Er zijn echt veel opties en gradaties om je te engageren. Hou je mailbox in de gaten of neem zelf contact op met de club via berten.dv@gmail.com.

Tot gauw!

De trainersploeg en hun coördinator

Els Van den Bussche

middenbouwavlo@gmail.com

