

De ACME-jeugd is ingedeeld volgens leeftijdscategorie :

- Benjamins : eerste tot en met derde leerjaar
- Pupillen : vierde en vijfde leerjaar
- Miniemen : zesde leerjaar en eerste middelbaar

Een atletiekjaar gaat van 1 november tot 31 oktober. De indeling in categorieën gebeurt op basis van het geboortjaar. Voor de VAL vindt de overgang van categorie plaats op 1 november maar wij beschikken de trainingsgroepen steeds vanaf 1 oktober. Jongens en meisjes worden samen in dezelfde trainingsgroep opgenomen. Wedstrijden worden wel afzonderlijk tussen jongens en meisjes onderling en per leeftijdscategorie betwist.

Doelstellingen ACME

De doelstelling van de jeugdopleiding is om:

- de kinderen te laten kennis maken met atletiek(disciplines)
- alle disciplines (technisch) aan bod te laten komen
- de jeugd voor te bereiden op competitie op latere leeftijd.

Spelenderwijs wordt de brede waaier aan atletiekvaardigheden aangeleerd. Zonder enige druk kan het kind op zijn eigen ritme groeien.

Binnen ACME wensen we te werken aan :

- Algemene bewegingscoördinatie (lopen/springen/werpen).
- Uitbouwen van een algemene en brede motoriek.(conditionele vaardigheden)
- Basis aanleren van de atletiektechnieken: dit om te vermijden dat de kinderen zelf verkeerde technieken aanleren waardoor het later nog moeilijker wordt om de juiste techniek aan te leren.

- Elke vorm van weerstandstraining is uitgesloten omdat hierbij het gestel van deze jonge atleten te zwaar belast zou worden. Er wordt geen roefbouw gepleegd op jonge atleetjes. Doorgedreven lichamelijke training om maximale prestaties uit de kinderen te halen, worden niet aangeboden binnen de club.

Belangrijk om weten is dat ACME NIET probeert om kinderen vanaf jonge leeftijd te stimuleren om te presteren in een discipline. De jeugd overloopt systematisch alle disciplines, en binnen de disciplines wordt een gestructureerde opbouw gevolgd. Het is onze taak een verantwoorde atletiekopleiding aan te bieden die garant staat voor kwaliteit. De visie van de club is immers dat dit een van de belangrijkste doelstellingen is voor een goed prestatieniveau op latere leeftijd. Door onze jeugdwerking verder uit te bouwen willen we een grotere groep competitieatleten ontwikkelen.

Hoe ?

Meer in het bijzonder streven we volgende aanpak na bij de verschillende leeftijdscategorieën:

- **BENJAMINS:** bij de benjamins staat een mengeling van sport en spel centraal. Door middel van het speelse, losse karakter van sport maken we de kinderen vertrouwd met de verschillende disciplines van de atletiek. We leren hen een basismotoriek aan (explosieve nummers, springnummers, werpnummers, afstandnummers) waarbij de nadruk ligt op de onderliggende basisbewegingen eerder dan op het echte afwerken van het nummer. Techniek van een beweging wordt benaderd in een spelopbouw, hierdoor wordt men ingeleid in de atletiektechnieken .
- **PUPILLEN:** de focus wordt verlegd van het speelse naar de opbouw van een basisconditie en een meer technisch karakter in de specifieke atletiektechnieken. In de winterperiode ligt het accent meer op het opbouwen van conditionele vaardigheden, terwijl in de zomer de technische vaardigheden meer aan bod komen.

- **MINIEMEN:** Het uitgangspunt is dat kinderen op deze leeftijd geschikt zijn om disciplinetechnieken aan te leren en al reeds te verfijnen. Al de technieken worden nog aangeboden, maar er is meer specialisatie en differentiatie. De doelstelling van een brede opleiding blijft echter geldig.

Benjamins en miniemen kunnen twee maal per week een training bijwonen. Vanaf miniem kan een derde training worden bijgewoond bij een specialiteitentrainer. De twee bindende voorwaarden hiervoor zijn dat men beide jeugdtrainingen bijwoont en dat de atleet aan wedstrijden deelneemt. De keuze van de derde training gebeurt in overleg met de jeugdcoördinator.

Inherent aan atletiek is de deelname aan wedstrijden. Voor benjamins en pupillen willen we de kinderen zo veel mogelijk motiveren om deel te nemen aan wedstrijden, maar deze deelname is op enkele wedstrijden na nog eerder vrijblijvend. De deelname aan wedstrijden zorgt ervoor dat ze twee keer per week kunnen trainen. Indien er geen wedstrijden worden meegedaan, wordt men op de tweede jeugdtraining (wij noemen dit onze competitietraining) geweerd. Een deel van de competitietrainingen voor de miniemen wordt gegeven door de specialiteitentrainers.

Atleten nemen op regelmatige tijdstippen deel aan wedstrijden in groep, waarbij ze dan ook begeleid worden. Het accent ligt hierbij niet op prestatie, maar op een positief wennen aan elkaar en aan de reglementen die gelden op de atletiekpiste. Anderzijds geven de resultaten ons wel een goed beeld waar onze aandachtspunten meer kunnen op gericht worden.

Doorstroming naar disciplinegroepen

Tot en met de leeftijd van miniem blijven atleten trainen binnen de hiervoor beschreven jeugdstructuur. Doordat ze de mogelijkheid krijgen om al eens te gaan proefdraaien bij de specialiteitentrainers geven we de atleten de kans om een op een hoger niveau van training mee te draaien.

De jeugdcel geeft bij de overgang naar de kadetten een advies naar de atleet en naar de ouders toe tijdens een infovergadering, waarbij alle specialiteitentrainers en de trainingsmodaliteiten worden voorgesteld.

Niet- gemotiveerde atleten, atleten die het mentaal of motorisch niet aankunnen of de werking van een specialiteitengroep bemoeilijken worden geadviseerd om hier niet aanwezig te zijn. Tijdens deze periode worden de atleten aangeleerd om een regelmaat toe te passen in het trainen. De atleten hebben 1 specialiteitentrainer als mentor.

Belangrijk in deze werking is dat de club ervoor zorgt dat er voldoende overleg is tussen deze trainers en de disciplinetrainers, niet alleen om talentdetectie vlug genoeg te laten verlopen maar ook om bepaalde trainingstips te laten toepassen. In het verlengde hiervan zijn de interne bijscholingen binnen de club. Deze worden gegeven door de specialiteitentrainers en dienen om de jeugdtrainers de belangrijkste aspecten binnen een discipline eens te overlopen (foutdetectie, heropfrissen techniek, doelstellingen,...)

Instream nieuwe atleten

Nieuwe miniemen/eerstejaarscadetten zullen bij instroom (=nieuw lid) door de jeugdcoördinator/jeugdtrainer in een bepaalde groep geplaatst worden. Na enkele weken wordt dit geëvalueerd en eventueel bijgestuurd indien nodig.

Nieuwe atleten (vanaf kadet) met een sterke motivatie en aanleg kunnen in samenspraak met een disciplinetrainer en de jeugdcoördinator vrij snel worden doorverwezen naar een disciplinegroep. Anders wordt een schema opgesteld voor de eerste twee maanden, waarbij alle specialiteitengroepen aan bod komen, daarna wordt geëvalueerd in welke richting verder wordt gewerkt.

Specifieke uitwerking

De jonge atleten krijgen een veelzijdige opleiding waarbij alle aspecten aan bod komen. Alle jongeren krijgen een competitiegerichte opleiding, ook al zullen sommigen later opteren voor recreatiesport. De doelstelling die wij voor ogen hebben is dat al onze atleten succesbeleving kunnen halen uit het doen van een wedstrijd!

Voor elke discipline hebben we per categorie uitgeschreven wat we verwachten van onze trainers, en dus indirect ook van onze atleten. Voor inzage van dit gedeelte, gelieve onze jeugdcoördinator te contacteren.

Taken jeugdcoördinator

- Staat in voor het opstellen van het jeugdbeleidsplan en houdt toezicht op de naleving ervan
- Is verantwoordelijk voor het opstellen van het organigram van de trainingsmodaliteiten voor de jeugd (planning, uitwerking en opvolging).
- Organiseert periodiek overleg met trainers – de sportieve cel en brengt eventuele problemen of wijzigingen over aan de Raad van Bestuur.
- In kaart brengen van de beschikbare trainers/afgevaardigden.
- Evalueert op het einde van het seizoen de trainers en legt de nodige contacten (nieuwe trainers en trainingsuren) vast voor het volgend seizoen, dit in nauw overleg met de Raad van Bestuur.
- Is verantwoordelijk voor de organisatie van opleidingen voor jeugdtrainers in samenspraak met de specialiteitentrainers.
- Bemiddelt bij knelpunten met jeugdathleten en hun ouders.
- Is het aanspreekpunt voor het aanmelden van nieuwe jeugdleden en stuurt deze door naar de desbetreffende trainer.
- Is verantwoordelijk voor het jaarlijks organiseren van activiteiten voor de jeugd die los staan van atletiek.
- Is verantwoordelijk voor het materiaal.
- Geeft eventuele wedstrijdwijzigingen, trainingwijzigingen of wijzigingen voor begeleidingen (in overleg met jeugdtrainers) door aan de Raad van Bestuur.
- Staat in voor het stimuleren van de jeugdathleten om deel te nemen aan wedstrijden.
- Staat in voor de organisatie en coördinatie van atletiekkampen.
- Verzamelt de inschrijvingen van de jeugd voor kampioenschappen en speciale wedstrijden.