

Sportbeleidsplan AC Westerlo vzw

Centraal doel (missie): Een vooruitstrevende sportclub zijn, waar iedereen terecht kan: Via lage instapdrempel atletiek voor iedereen toegankelijk maken: jong & oud, competitief & recreatief. Structuur Jeugd (-12 jaar): traint in kleinere groepjes bij gediplomeerde en gespecialiseerde trainers. Bij de jeugd categorie proberen we zoveel mogelijk te werken op polyvalente (alle discipline's van de atletiek komen aan bod). Jeugd (12-18 jaar): in deze categorie gebeurt de oriëntatie. Toch trainen deze atleten nog op alle nummers, dus nog steeds polyvalentie. Volwassenen: gericht trainen op één discipline bij een gediplomeerde trainer Recreanten: begeleiding onder de vorm van schema's indien gewenst. Overleg tussen de verschillende groepen gebeurt op trainersvergaderingen. Onze jeugdcoördinator gaat naar de trainersvergaderingen van onze hoofdclub (ACHL).

Globale doelstellingen Sportieve & gezellige sportclub zijn: positieve uitstraling naar de buitenwereld, zowel op sportief als op sociaal vlak. Ledenverloop beperken d.m.v. positieve sfeer & kwalitatieve werking Via gerichte acties & eigen organisaties leden aanzetten tot deelname aan competities

Strategische doelstellingen 2017-2019 (Kabouters-Benjamins-PupillenMiniemen):

- Deelname aan de BVV met zoveel mogelijk jeugd atleten (vanaf pupil).
- Teamgeest creëren door organiseren van verscheidene activiteiten (bv. uitstappen, wintertocht,...).
- Atleten spelenderwijs laten kennismaken met de verschillende facetten van de atletieksport. (d.m.v. spelvormen en oefenvormen (later))
- Atleten laten proeven van een wedstrijd door een oefenveldloop en een oefenmeeting te organiseren. Elke atleet krijgt een beloning voor zijn/haar inzet.
- Trainers opleidingen en bijscholingen laten volgen.
- Opleidingen zelf organiseren (aspirant-initiator).
- Voldoende nieuw materiaal aankopen en vervangen van oud materiaal.
- De jeugdwerking openstellen voor iedereen die in staat is om atletiek te beoefenen. (geen discriminatie op welke grond ook)
- Organiseren van initiatie-atletiek voor vriendjes (nodig-je-vriendje) en medewerking aan sportclubweken van Gemeente Westerlo om drempelverlagend te werken.
- Samenwerking met omliggende atletiekclubs Herenthoutse Ac, Ak Olen, Herentals .
- Zoveel mogelijk onderdelen aan bod laten komen tijdens een training. (lopen, werpen en springen vormen de basis; maar ook lenigheid, coördinatie, snelheid, uithouding, ... komen aan bod)
- Overgang naar cadettencategorie minder bruusk maken door integratie van trainers vanaf cadet in het trainingsschema.
- Organiseren van een infomoment om nieuwe trainers vanaf cadet voor te stellen, hulp te bieden bij de verdere keuze van disciplines en eventuele vragen te beantwoorden.
- Inspraak in clubbeleid mogelijk maken door vertegenwoordiging in raad van bestuur. (jeugdcoördinator)
- Aanbod geven aan jeugd atleten van kwalitatief hoogstaande wedstrijden (deelname nationale meeting Nijvel indien selectie).
- Medewerking verlenen aan talentdetectie en talentontwikkeling. Stimuleren van deelname aan deze initiatieven.
- Stimuleren van deelname aan recreatieve activiteiten zoals VAL-jeugddag.

Doelstellingen per groep: Benjamins + kabouters Bij de benjamins staat een mengeling van sport en spel op het programma. Het doel hierbij is gebaseerd om door middel van een speelse aanpak van sport de kinderen vertrouwd te maken met de disciplines van de atletiek en het aanleren van een basismotoriek waarbij de nadruk ligt op de onderliggende basisbewegingen eerder dan op het echte afwerken van het nummer. Te trainen discipline's + benodigde vaardigheden: Sprint: startblokken (basis), 60m kunnen sprinten Estafette: spelvorm Afstand: 1km kunnen lopen Hockey: werptechniek met tennisbal vanuit stand Hoog: schaarsprong & basistechniek Verspringen: aanloop + sprong

vanuit stand Kogel: techniek (1kg) Horde: oranje hordes (nadruk op techniek ipv snelheid)

Opwarming: onder begeleiding Pupillen Bij de pupillen wordt langzamerhand de focus verlegd van het speelse naar de opbouw van een basisconditie (voornamelijk in de winter met focus op het veldlopen) en een inleiding tot de specifieke atletiektechnieken (zomer). Meerdere nieuwe disciplines en regels dienen aangeleerd te worden. Winter aanzetten tot deelname aan crossen Zomer aanzetten tot deelname aan meetings (kennismaking) Te trainen discipline's + benodigde vaardigheden: Sprint: startblokken (zelfstandig startblok kunnen klaarmaken), 60m kunnen sprinten Estafette: 4*60m + aflossingszone's leren kennen Afstand: 2 km kunnen lopen Hockey: werptechniek als basis voor later speer, werpen met aanloop Hoog: begin flopsprong & basistechniek verbeteren Verspringen: aanloop + afzet & sprong met aanloop Kogel: techniek (2kg) Horde: hordetechniek met grotere hordes (nadruk nog steeds op techniek) Discus : basis aanleren Opwarming: zelfstandig kunnen opwarmen na richtlijnen trainer Miniemen Het uitgangspunt bij de miniemen is dat kinderen op deze leeftijd geschikt zijn om disciplinetechnieken aan te leren. Vanuit de pupillengroep en ook door middel van testen zullen deze kinderen onderverdeeld worden in groepjes volgens hun aanleg en interesse (werptalent, springtalent, ...). Dit betekent dat vanaf deze leeftijdscategorie er stilaan werk gemaakt wordt van een vorm van differentiatie. De doelstelling van een brede opleiding blijft echter geldig. Dit betekent dat niet elke training gewijd wordt aan de voorkeursdiscipline, maar dat het niveau van de atleten per discipline in dezelfde lijn ligt. Het doel van deze aanpak is dat kinderen met een gelijkaardige aanleg beter kunnen worden en elkaar kunnen optrekken naar een hoger niveau. Winter gericht aanzetten tot deelname aan crossen (crosskalender afwerken) Zomer aanzetten tot deelname aan meetings proberen zoveel mogelijk discipline's te proeven. Te trainen discipline's + benodigde vaardigheden: Sprint: startblokken (volledig zelfstandig kunnen beheersen), 80m kunnen sprinten Estafette: 4*80m met goede wissels Afstand: 3km kunnen lopen Speer: begin techniek, omzetten hockeybal naar speertechniek Hoog: flopsprong & optimalisatie techniek, verbeteren prestaties Verspringen: aanloop, afzet + lading (complete sprong beheersen) Kogel: techniek (3kg) Discus basistechniek verder bijschaven. Horde: grote hordes nadruk op techniek met soms reeds snelheidsoefeningen. (80m horde) Opwarming: zelfstandig kunnen opwarmen voor alle disciplines Strategische doelstellingen 2013-2016 (kadet/scholier/junior): • Samenwerking met hoofdclub voor knelpuntdiscipline's (polstokspringen, steeple,...) • Alle disciplines's aan bod laten komen met als doel uiteindelijk een selectie te maken & te kiezen voor de discipline die de atleet het beste ligt. • dropout beperken door gezamenlijke integratie in de seniorsgroepen te voorzien (af en toe meetrainen met de seniors). • dropout beperken door sfeerinitiatieven te stimuleren (uitstappen: afvaart Lesse,...) • trainingen onder schema van een van de A/B-trainers • alle atleten betrekken in wedstrijddeelname (stimulatie d.m.v. lokale wedstrijden & estafette) • via nauwe samenwerking met school (scholencross, crossploeg, scholenmeeting) talentdetectie doen

Verantwoordelijke: Jeugdcoördinator: Inge Van de Water/Nicole Wouters

+18 atleten Structuur Recreanten krijgen begeleiding onder de vorm van trainingschema's en de nodige deskundige uitleg over stretching, opwarming etc. Wanneer recreanten willen doorstromen naar competitieniveau moet dit op zeer simpele manier mogelijk zijn. Competitie-atleten trainen bij gediplomeerde trainers die in overleg met de atleten werken op basis van een jaarplanning. Atleten die gespecialiseerde disciplines willen oefenen die niet mogelijk zijn in Westerlo kunnen bij onze moederclub Herentals of één van de onderafdelingen terecht. Globale doelstellingen Zowel voor recreanten als voor wedstrijdathleten een platvorm aanbieden waarbij ze sport kunnen beoefenen aangepast aan hun niveau. Voor wedstrijdathleten is de +18 categorie de leeftijdsgroep waarbij resultaten belangrijk worden, doch willen we resultaatgericht werken en niemand uitsluiten zodat drop-out beperkt blijft. Positieve uitstraling en sfeer blijven belangrijke begrippen. Strategische doelstellingen Binnen de verschillende ACHL interclubploegen wil Ac Westerlo een vaste leverancier

van atleten zijn. Verder mikken we via een wedstrijd kalender op enkele belangrijke afspraken op de piste, veld & op de weg. Belgische kampioenschappen zijn de belangrijkste wedstrijden voor de pisteatleten. Crossers mikken ook op provinciale en Belgische kampioenschappen. Voor onze wegatleten is de abdijtocht de jaarlijkse hoogmis.

Trainers: -12j Thomas Thys Sofie Govaerts Kim De Meijer Inge Vandewater Liliane Janssens Jessica Pieroni Mario Vandervelpen Kevin Lievens Johnny Van Gelder Laura Pieroni Toon Claes Nicole Wouters Sofie Verstrepn Koen Van Roosendael +12j Nest Goossens Guido Van Pelt Jean Van Gossum Hans Peeters Jos Van de Water Gert Beets Dirk Douwen Eric Glassee Peter Tops Christiaan Meyers Johan Pieroni Dominique Vleminckx Sven Mariën Domien Van Dyck Dorien Caers

Bestuur: Cis Heylen (voorzitter) Maarten Verbiest (secretaris) Christiaan Meyers (penningmeester) Kris Verstappen (Oudersvertegenwoordiging) Nicole Wouters /Inge Van de Water (Jeugdco) Pieter Nijs (IT) Jos Van De Water (externe raadgever/vertegenwoordiging AC Herentals)