

Informatieboekje Pupillen AV De Spartaan



Inleiding	3
Jeugd atletiek	3
Groepen	4
Trainen	5
Wedstrijden	5
Activiteiten	7
Lid worden	7
Inzet Ouders	7

Inleiding

Welkom bij AV De Spartaan, dé atletiekvereniging in de Bollenstreek met in totaal zo'n kleine 800 leden waarbij je vanaf 5 jaar aan atletiek kunt doen. Atletiek wordt aangeboden door een grote groep vrijwilligers, zij zorgen ervoor dat de trainingen, wedstrijden en nevenactiviteiten mogelijk zijn voor onze atleten.

In dit document willen we de ouders van jeugdathleten informeren hoe jeugdathletiek in zijn werk gaat. Mochten er specifieke vragen/opmerkingen zijn, dan kunt u deze altijd stellen aan de desbetreffende hoofdtrainer of de voorzitter commissie jeugd atletiek.

Locatie Atletiekbaan: Sportpark Ter Specke, Spekkelaan 8, 2161 GH Lisse.

Jeugd atletiek

AV De Spartaan wil de jongste jeugd spelenderwijs laten kennismaken met atletiek.

Hierdoor staat plezier op de training en wedstrijden hoog in het vaandel en leert men spelenderwijs de basisonderdelen van de atletiek (lopen, springen, werpen).

Vanaf 5 jaar kan er getraind worden en zijn er enkele onderlinge wedstrijdjes per jaar waaraan meegedaan kan worden. Vanaf 6 jaar is het mogelijk om deel te nemen aan de Athletic Champs competitie (ook ZHM genoemd) waaraan De Spartaan deelneemt met haar pupillen.

In een dagdeel (ochtend of middag) zal de jonge atleet dan in 3 uur meerdere onderdelen beoefenen waarbij er veelvuldig een poging gedaan kan worden om minimaal een resultaat neer te zetten. In deze competitie gaat het er niet om wie de beste is maar kun je punten verdienen bij aanwezigheid en verbetering van de eigen prestatie.

De pupillen tot U12 hebben hun wedstrijden in de ochtend, vanaf U12 zal de ZHM in het middagdeel plaatsvinden. Vanaf U14 vervalt de ZHM en worden de "klassieke" atletiekwedstrijden gevolgd. Tegen de tijd dat uw zoon of dochter deze leeftijd bereikt wordt u over deze wijziging geïnformeerd.

(uitleg over de onderdelen van de Athletic Champs is te vinden op:

<https://www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/wedstrijdorganisatie/athletics-champs-wedstrijden/>

&

<https://www.atletiekunie.nl/artikelen/wedstrijden/sierd-wijnalda-niemand-is-af-bij-athletics-champs/>)

Bij de jeugdathletiek heb je niet alleen te maken met de trainers die voor de groep staan maar ook met enkele trainers-assistenten. De belangrijkste zijn de jeugdcoördinatoren. Zij zorgen voor communicatie naar de ouders, organiseren wedstrijden en activiteiten en zorgen dat de trainingen goed verlopen.

In totaal beschikken we over zo'n 35 jeugdtrainers, een commissie jeugd atletiek bestuur (CJA) en een vertrouwenscontactpersoon (VCP) binnen onze vereniging.

De hoofdcoördinatoren voor de jeugd zijn:

- Marga Kortekaas, coördinator woensdag pupillen(U6,U8, U9 en U10) (margakortekaas@hotmail.com)
- Lenie van der Poel, coördinator van de U12 pupillen woensdag (lvdpoel56@gmail.com)
- Jan Beijck, coördinator van de pupillen (U8, U9, U10, U12) vrijdag (jongetjejan@gmail.com)
- Ed Warmerdam, coördinator van de U14 junioren (ewarmerdam@live.nl)
- John van der Zwet, coördinator van de U16 junioren (john.tessy@online.nl)
- Maandag avond loopgroep (vanaf U12): Marco de Wit & Wardie van Wouw (marcodewit@gmx.com)

Veilig Sport-klimaat

AV De Spartaan is een vereniging waarbij aandacht voor onze leden en de maatschappij centraal staan. We willen daarom voor iedereen binnen de vereniging ook een veilige omgeving creëren, waar men zich thuis voelt en met plezier kan sporten.

Meer informatie kunt u vinden op: <https://www.avdespartaan.nl/veilig-sportklimaat>

Mochten er zaken spelen waarbij je je onprettig voelt of waarbij je je zorgen maakt bespreek dit dan in eerste instantie met de desbetreffende trainer of hoofdtrainer. Mocht dit niet lukken of gewenst zijn dan kan er altijd contact op worden genomen met één van onze vertrouwens contactpersonen die we binnen onze vereniging hebben

Vertrouwens Contact Persoon (VCP):

Binnen onze vereniging hebben we twee VCP-ers die altijd te benaderen zijn via onderstaande mailadressen:

- vertrouwenscntp1@avdespartaan.nl (Roel Teeling) en
- vertrouwenscntp2@avdespartaan.nl (Hanny van Leeuwen)

Groepen

Binnen De Spartaan zijn de volgende jeugdgroepen gedefinieerd, we volgen hierin de leeftijdsindeling van de Atletiekunie: [Leeftijdsindeling](#)

- U6-Mini's (vanaf 5 jaar)
- U8-pupillen
- U9-pupillen
- U10-pupillen
- U11-pupillen
- U12-pupillen
- U14-junioren
- U16-junioren

Onder jeugdathleten verstaan we dus de 5-jarigen tot en met de 15-jarigen. Daarboven ben je wedstrijdathleet. Ieder jaar gaat de atleet per 1 november over naar de volgende groep, dan veranderen veelal de trainers en trainingstijden.

De trainingstijden zijn te vinden op onze website: [trainingstijden](#)

Trainen

De trainingen gaan vrijwel altijd door, ook tijdens vakanties en minder goede weersomstandigheden. Alleen in de zomervakantie (wij volgen regio midden) wordt 6 weken geen training gegeven bij de pupillen. Slecht weer-uitzondering is bij code-rood afgegeven door het KNMI of als het bliksemt. Daarnaast kan het voorkomen dat de baan om redenen niet beschikbaar is (onderhoud, ijzel etc.) Dit zal dan op de website gemeld worden. Zorg er echter wel voor dat u uw kind kleedt naar de weersomstandigheden, dus regenjasje en of muts/ handschoenen mee als het weer hierom vraagt. Denk aan meerdere dunne lagen. Het is altijd prettiger om een laagje uit te doen dan om het koud te hebben tijdens een training.

Bij AV De Spartaan trainen de jongens en meisjes met elkaar. Vanaf 10 jaar mogen de kinderen ook meedoen met de maandagavond loopgroep, hierin ligt de focus op het lopen en worden geen andere atletiekonderdelen gedaan.

Een training is leuk maar niet verplicht. Kan uw kind een keertje niet, is dit uiteraard geen probleem en zien we hem of haar een volgende keer weer. Afmelden voor één training is niet nodig, maar heeft uw kind een langdurige blessure, dan horen we dat natuurlijk wel graag.

Bij het trainen volgen wij de jeugdrichtlijnen van de atletiek-unie.

(https://dvy7d3tlxdpkf.cloudfront.net/atletiekunie/Kenniscentrum/Opleidingen/Leerlijnen_jeugdvisie.pdf?v=1655805485).

Wedstrijden

Voor de jeugd worden jaarlijks een aantal wedstrijden op de agenda gezet. Deze zijn leuk en hierbij kan hetgeen getraind wordt, in de praktijk worden gebracht om zo de eigen of teamprestaties te verbeteren.

Bij de pupillen zijn de meeste wedstrijden gratis (verdisconteerd in de contributiekosten), uitzondering hierop zijn de indoorwedstrijden die wij met andere verenigingen organiseren. De inschrijving van dergelijke wedstrijden zal dan altijd verlopen via atletiek.nu (Op de volgende pagina wordt uitgelegd hoe deze registratie verloopt).

Bij De Spartaan worden wedstrijden onder de jeugd gestimuleerd omdat we op deze wijze kinderen op een speelse manier laten wennen aan wedstrijden, zodat kinderen alvast gewend zijn om bij de junioren ook te kunnen deelnemen aan de regionale en nationale wedstrijden zoals competitie.

Wedstrijden zijn leuk en gezellig! Bij de pupillen gaat het met name om samen te sporten en de eigen prestatie te verbeteren, zowel persoonlijke prestaties als teamprestaties.

Bij De Spartaan wordt aandacht aan alle kinderen besteed. Het verbeteren van de eigen prestaties wordt bevorderd met de jaarlijkse uitreiking via het PUNTENKLASSEMENT. Als een kind deelneemt aan een wedstrijd of een nieuw nummer deelneemt, krijgt hij /zij twee punten. Bij verbetering of evenaring van de eigen beste prestatie komen er extra punten bij. Bij de Pietentraining (eind november/begin december) worden jaarlijks

waarderingstekertjes uitgereikt aan de kinderen die het afgelopen jaar de meeste punten hebben verdiend. Dit hoeven dus niet de beste atleetjes te zijn. Vooral de kinderen die vaak deelnemen en zichzelf verbeteren vallen in de prijzen.

Voor de wedstrijden die via onze website verlopen (<https://www.avdespartaan.nl/activiteiten>) dient eerst ingelogd te worden op de website (links boven). Heeft u een 2^e kind op atletiek die aan hetzelfde mailadres gekoppeld is, dan kan er ingelogd worden door het atletieknummer van het desbetreffende kind in te vullen i.p.v. het mailadres. Vervolgens wordt de gewenste activiteit opgezocht via nieuws → activiteiten en kan de atleet ingeschreven worden.

Aan- en afmelden voor wedstrijden:

Zorg ervoor dat u op tijd aanmeldt voor een wedstrijd. U krijgt een mail met de uiterste datum.

Als uw kind onverhoopt ziek of geblesseerd is, dan graag afmelden bij de hoofdtrainer en/of bij de vereniging waar uw kind ingeschreven is (als het een externe wedstrijd is).

Heeft u nog geen account of logt u voor de 1^e keer in, klik dan op wachtwoord opnieuw instellen en gebruik hierbij het mailadres waarmee u uw kind heeft ingeschreven.

Wilt u een 2^e of 3^e kind inschrijven voor een wedstrijd onder hetzelfde mailadres log dan in met de Atletiekuniecode in het veld "E-mailadres".

In het zomerseizoen worden voor alle pupillen de volgende wedstrijden georganiseerd:

- * Openingswedstrijd in Lisse - eind maart/ begin april
- Competitiewedstrijden 4x (ZHM- Zuid-Holland Midden, Athletic Champs)
- * Marga Kortekaas Spelen aan het einde van het seizoen – eind september/ begin oktober

In de wintermaanden zijn veelal de volgende wedstrijden beschikbaar:

- 4x een Quatrocross (gehouden in Lisse, Leiden, Voorschoten en Katwijk)
- * RIS indoorwedstrijden
- Crossen door de Bossen (scholierenhardloopwedstrijd voor de Bollenstreek)
- Kerstcross voor het hele gezin van Spartaanleden (26 dec)

** voor de wedstrijden met een sterretje dient u uw kind in te schrijven via Atletiek.nu Vanaf de D-junioren geldt dit voor alle wedstrijden behalve de wintercompetitie wedstrijden (crossjes), die verlopen via de website.*

Registratie bij Atletiek.nu (<https://www.atletiek.nu/register/>)

- Als atletiekbond kiest u: Atletiekunie (NL);
- Als Lidnummer: deze is zichtbaar als u inlogt op de website van De Spartaan en betreft de atletiekunie-code.
- Als u bent geregistreerd, logt u in op Atletiek.nu en zoekt u de desbetreffende wedstrijd op waarvoor u uw kind wil inschrijven door op wedstrijden te klikken.

Activiteiten

Naast het feit dat we Atletiek bedrijven hechten we er bij De Spartaan veel waarde aan om het gezellig met elkaar te hebben. Hiervoor zijn er verschillende nevenactiviteiten per jaar waarbij het kind mag meedoen. Jaarlijkse activiteiten zijn:

- Ouder Kind wedstrijd (een avondwedstrijd die begint met pannenkoeken eten en waarbij met het hele gezin kennis kan worden gemaakt met Atletiek en er samen gesport kan worden. De kinderen mogen vervolgens (zonder ouders en met begeleiding) in een tentje blijven slapen op het middenveld.
- Dick de Vroomen bokaal. Pannenkoeken eten en de uitreiking van de stimulans prijs aan de A2 pupil die dat jaar is gekozen door de trainers om enthousiast en actief lid te blijven nu de overstap wordt gemaakt van de pupillen naar de D-junioren). De A2 pupillen krijgen een clinic aangeboden door een atletiektopper, waarbij het atletiekonderdeel is gekozen door de winnaar van de bokaal. De bokaal wordt uitgereikt door een vertegenwoordiger van de Familie De Vroomen.
- Filmavond, gezellige middag/avond film kijken in de kantine.
- Paaseieren zoeken in het Keukenhofbos, verstopt door een heuse Paashaas.
- Zomerkamp (Spartaan-accommodatie, midweek).
- Pietenmiddag (Pieten-atletiek training in de binnenhal de Waterkanten in Lisse).

Lid worden

Ieder toekomstig lid mag de eerste 4 weken gratis meetrainen om te kijken of Atletiek goed bij je past. Mocht je er dan uit zijn en lid willen worden dan kan dit via onderstaande link:

[Inschrijven.](#)

Mocht u momenteel niet financieel draagkrachtig genoeg zijn dan kunt u mogelijk ondersteund worden door het Jeugdfonds (<https://www.avdespartaan.nl/jeugdfonds>).

Inzet Ouders

Atletiek is alleen mogelijk door de inzet van onze vrijwilligers. Van de ouders vragen we of ze minimaal 1x per jaar een ochtend of middag mee willen helpen bij hun zoon of dochter als teamleider of jurylid.

Wetende dat het voor veel ouders onbekend is hoe dit exact in zijn werk gaat, kunnen we u melden dat het in de praktijk reuze meevalt en dat er genoeg mensen aanwezig zijn die het kort kunnen uitleggen. Daarnaast kun u ook altijd een keertje aanhaken bij de Athletic Champs instructie-avond die bij ons in de kantine wordt gehouden (duur max 1,5 uur). Deze instructie-avond wordt veelal 2x per jaar gegeven.

Bij de inschrijving van uw kind wordt ook uw bereidheid gevraagd om een aandeel te leveren in het vrijwilligerswerk. Op de website kunt u zien welke taken er op dit moment in de aanbieding zijn (<https://www.avdespartaan.nl/content/325/>).

De vrijwilligerscommissie is altijd bereid om met u van gedachte te wisselen over iets wat bij u past qua inhoud en inzet. vwcvoorzitter@avdespartaan.nl. vwcsecretaris@avdespartaan.nl