

Welkom bij DCLA-Jeugd

Welkom bij DCLA. Rood wit zijn onze kleuren en grote atleten zoals Ivo Van Damme en Gaston Roelants, zijn een belangrijk deel van onze geschiedenis. Daarnaast zijn er veel delen die minder zichtbaar zijn, maar ervoor zorgen dat we op een goede manier atletiek kunnen aanbieden. DCLA vormt daarbij een grote, maar familiale club, waar ouders dikwijls zelf meesporten of een handje toesteken terwijl de atleten zich volop uitleven in onze AtletiekArena. We heten je dan ook van harte welkom in onze club.

Je zal in deze bundel heel wat info vinden over de jeugd van DCLA. De jeugdwerking omvat de benjamins, pupillen, miniemen met inbegrip van het oriëntatietraject van de cadetten en scholieren.

Deze bundel dient niet alleen voor onze nieuwe leden, maar wordt ook gebruikt om iedereen bij de DCLA jeugd te informeren over het beleid en organisatie van onze jeugdafdeling.

Atletiek een plaats geven in een drukke week- en weekendagenda is niet altijd eenvoudig. Daarom houden we rekening met de andere uitdagingen die onze atleet en zijn gezin aangaan in ons sportief jeugdbeleid. Ouders zijn een partner in dit beleid en we willen duidelijk uitleggen waarom trainingen en verantwoorde wedstrijddeelname belangrijk zijn in de ontwikkeling van de jeugdatleten.

Je zal zelf merken dat hetgeen we beogen een waardevolle basis is, waar iedere atleet een leven lang van zal genieten.

Ons sportief jeugdbeleid is erop gericht om atleten goed te laten presteren op de leeftijd van de volwassen atleten.

Het jeugdsportbeleid houdt rekening met de specifieke kenmerken van de jeugd en hun ontwikkeling:

- Prestatie is bij de jeugd vooral afhankelijk van leeftijd en mate van ontwikkeling (grootte, vroege motorische ontwikkeling, etc). Deze ontwikkeling (en prestatie) zegt zeer weinig over het niveau dat bereikt wordt op een volwassen leeftijd. Prestatie is bijgevolg geen hoofddoelstelling.
- Jongere kinderen leren atletiek op een niet-cognitieve manier. Dit wil zeggen dat ze leren door aan te voelen wat een goede beweging is (in plaats van het cognitief leren door hen uit te leggen wat ze moeten doen). Met de leeftijd stijgt het aandeel cognitief leren. Benjamins starten dus met speels aanleren van juiste technieken, terwijl miniemen al meer technische instructies krijgen. Bij cadetten en scholieren worden in stijgende mate een opbouw in de verschillende training gedaan.

De basis voor het jeugdsportbeleid is hierop afgestemd en bouwt aan 3 elementen die je algemeen kan samenvatten als “een gezonde geest in een gezond lichaam met een goede technische basis”.

Daarom zijn er een aantal basisprincipes van toepassing, waarbij we de concrete elementen toepassen:

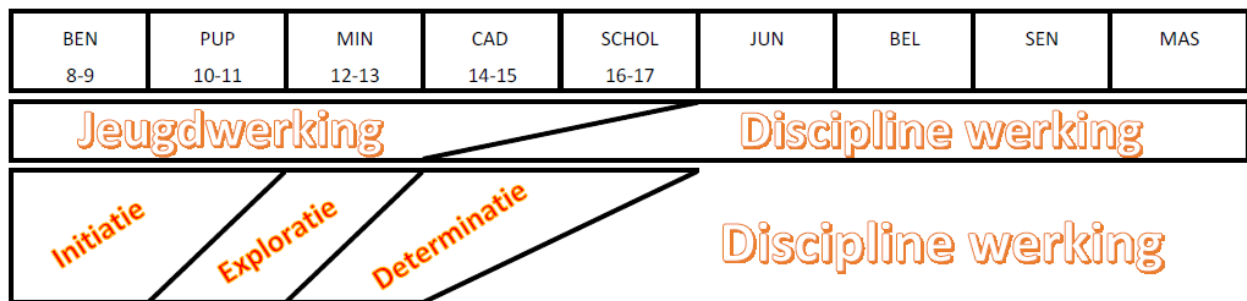
- Alle atletiekdisciplines worden beoefend op door een jeugdatleet tot en met miniemen

- o Gezonde geest: elke discipline vereist “zijn” accenten in concentratie, discipline, doorzettingsvermogen, tactiek,... (op wedstrijd en op training).
- o Gezond lichaam: alle disciplines beoefenen (op training en op wedstrijd) garandeert een gebalanceerde lichaamsbelasting en ontwikkeling
- o Technische basis: elke discipline brengt een deel bij rond motoriek, beheersing van het lichaam die de basis zijn van een brede technische vorming die het fundament vormt om op een latere leeftijd te gaan specialiseren.
- o Vanaf de leeftijd van cadetten wordt er meer gespecialiseerd om de wordt de technische basis verder uitgediept. (deze atleten nemen ook niet meer deel aan alle proeven op een wedstrijden, maar kiezen ze uit in functie van hun oriënteringstraject)
- Deelname aan competitie is een vereiste
 - o Gezonde geest: competitie helpt je om te kijken waar je talenten liggen en hoe je gevorderd bent. Focus op je eigen prestatie verbeteren, trainingen kaderen en een concreet doel geven, wedstrijddeelname in functie van de leeftijd. In de jeugdwerking is prestatie geen doel op zich, enkel voor het doorschuiven naar een disciplinegroep wordt een prestatieniveau vereist.
 - o Gezond lichaam: leren omgaan met je lichaam in alle omstandigheden (weer, druk,...)
 - o Technische basis: op training worden deel-elementen getraind. De enige plaats waar alle elementen samenkomen is op wedstrijd.
- Respect voor de atleet, verantwoorde houding van atleten, ouders en trainers
 - o Respect voor de gezonde geest:
 - Trainingen in functie van de ontwikkeling
 - Focus op inzet en deelname in plaats van de podiumplaats
 - Stimuleren en belonen van elke atleet
 - Combinatie van een individuele sport en groepsgebeuren
 - o Respect voor het lichaam:
 - Atleten leren hun lichaam respecteren en verzorgen
 - Atleten leren voelen van hun lichaam en daar correct mee omgaan
 - Omgaan met fasen van groei-(pijnen), revalidatie
 - o Technische basis:
 - Niet de grootte van de technische basis, maar wel de correctheid vormt de focus

DCLA is ambitieus, maar daarom ook geduldig. We worden hierbij ondersteund door de Vlaamse Atletiekliga die onze trainers hierin vormen en bijscholen. Onze jeugdopleiding past hierbij niet alleen in de sportieve doelstelling van de club, ze is op zichzelf ook waardevol voor iedereen die eraan deelneemt vermits ze een basis meegeeft waar je een leven lang op kan bouwen ongeacht je ambitie, sportief niveau etc. Kortom, de volgende sleutelwoorden typeren onze jeugdopleiding:



Hoe realiseren we de Jeugdopleiding bij DCLA concreet ?



- Benjamins en pupillen: splitsen iedere training op in kleine groepjes die alle disciplines trainen
- Miniemen: trainen op woensdag, vrijdag en/of zaterdag in vaste groepen in een schema van 5 weken waarna ze roteren naar de volgende trainer. Bij de overgang naar cadetten en scholieren wordt bekeken wie al klaar is om naar de disciplinewerking door te schuiven.
- Cadetten en scholieren in een oriënteringstraject: (voor disciplinewerking die buiten de jeugdopleiding valt: zie hieronder).
 - o Specifiek schema: een deel algemene training + specifieke training
 - o 3 maal per jaar (september/februari/juni) wordt er per cadet en scholier bekeken wat de discipline groepen zijn die getraind worden. Hiervoor bekijken de coördinatoren samen met de trainers en atleet wat het schema kan worden voor de komende maanden. Hierbij wordt ook steeds gekeken of een doorschuiven naar een discipline groep kan gebeuren.

Doorschuiven naar de disciplinewerking ?

Doorschuiven naar de disciplinewerking is een beslissing die op maat van de atleet moet gebeuren en moet rekening houden met de disciplinewerking.

De criteria die gehanteerd worden voor de doorstroming naar een discipline groep zijn: (i) de keuze van de atleten op basis van de vragenlijst, (ii) de inschatting van het talent op basis van de Belgische ranglijsten (top 100), (iii) de frequentie van wedstrijddeelname (minstens 6 wedstrijden) en (iv) een inschatting van de motivatie om tot 3 à 4 trainingen per week op te bouwen. Op basis van deze data wordt door de verantwoordelijke van het team jeugdwerking, de trainers en de coach

cadetten/scholieren besproken of de atleten kunnen instromen in de disciplinewerking of dat er eerst een verdere oriëntatie nodig is.

Het doorschuiven gebeurt in regel ook met meerdere atleten tegelijkertijd zodat ook het sociale aspect van onze club bewaard blijft.

De jeugdopleiding heeft tot (ambitieuze) doel om 75% van het aantal atleten uit de miniemenwerking te laten doorstromen naar de disciplinewerking zonder het instapniveau van de disciplinewerking te verlagen. Dit is het doel waar onze jeugdwerking op gebaseerd is.

Wat dan met de andere 25% ?

DCLA wil iedereen de kans geven om deel uit te maken van onze club, maar kan niet voor iedereen een plaats in de disciplinewerking garanderen. Het traject dat we vanaf de cadetten samen afleggen, kan er ook toe leiden dat men zich ook oriënteert naar andere geledingen. Jeugdtraining geven, jurylid worden of op de leeftijd na scholier beslissen om je conditie te onderhouden bij de recreatie-afdeling zonder het wedstrijdgebeuren zijn even valabele mogelijkheden binnen onze club.

Het traject dat de atleet, trainers en coördinatoren samen gedurende een lange tijd afleggen zorgt ervoor dat de beste keuze voor de atleet samen met de atleet gemaakt kan worden.

Wees welkom in onze club

DCLA is een club die voor 100% op vrijwilligers draait. Atletiek beoefenen is meestal een individuele sport, maar organiseren en trainen is teamwork. Daarom vind je in deze bundel informatie ook info over onze vrijwilligerswerking, juryleden,...

Als je nieuw bent in de club lijkt dit allemaal heel veel, maar weet dat onze club er eentje is van, voor en door vrijwilligers waar iedereen naar zijn wensen en mogelijkheden een steentje of een grote kei kan bijdragen. Elke bijdrage maakt onze club zo uniek en draagt ertoe bij dat onze organisaties een stevige reputatie geniet als club en organisator.

We hopen vooral dat zowel atleten als ouders zich welkom voelen en goed voelen in onze club. Dat is immers de beste basis om mooie prestaties op de piste te realiseren.



Belangrijk bij je lidmaatschap ? (voor onthaaltraining)

Je ontvangt een mail met alle informatie voor inschrijving.

Is de mail verloren geraakt of heb je er geen ontvangen ? Contacteer jeugd@dcla.be

Onze club heeft ook maatregelen voor wie het (tijdelijk of permanent) financieel wat moeilijker heeft:

Contacteer jeugd@dcla.be (discretie verzekerd)

Na betaling van het lidgeld ontvangt je tegen eind oktober:

- Borstnummer: nodig voor wedstrijden
- Bewijs van betaling voor de mutualiteit (zo kan je een deel van het inschrijvingsgeld terugkrijgen bij bepaalde mutualiteiten) via mail
- Indien je 3 of meer atleten hebt bij DCLA wordt je familiekorting later terug gestort.

Weet dat je met je lidmaatschap ook korting krijgt bij Running Center Leuven.

Trainingen bij DCLA:

We trainen in gewone **sportkledij**, maar graag met **goede sportschoenen**. Vanaf het najaar tot het voorjaar wordt er soms naar park Heuvelhof gegaan etc. Dan moeten de kinderen een **fluo-hesje** dragen.

We trainen bij elk weer, behalve als het glad is (ijzel, sneeuw) of indien het veel te heet is. Indien de training niet doorgaat, wordt je per mail verwittigd.

Zorg steeds voor gepaste kledij (eventueel droge kledij voor na de training) !

Trainingsvormen en volume:

Atletiektrainingen zijn gebaseerd op wat de kinderen gemiddeld in een leeftijdscategorie aan kunnen.

Zowel naar vorm, als techniciteit, waarbij een training ook leuk moet zijn. Veel kinderen doen aan meerdere sporten tegelijkertijd. We rekenen op de ouders om in dat geval ook de belasting van de kinderen in het oog te houden.

Trainingsvormen:

- Benjamins: spelvormen, regelmatig korte looptechnische oefeningen, soms korte technische stukjes in de training.
- Pupillen: spelvormen met regelmatig technische stukken waarbij vooral nadruk ligt op technisch niveau. Steeds ook looptechnische oefeningen.
- Miniemen: spelvormen afgewisseld met technische stukken, waarbij meer nadruk gelegd wordt op technisch niveau en volume. Soms al een aparte technische training. Steeds loopoefeningen, soms fysiek een zwaardere training.
- Cadetten en scholieren: technische trainingen + trainingen extra focussen op conditieopbouw.

Trainingen (seizoen 2024-2025):

	Trainingen:	
Benjamins	Maandag 18u-19u30 Zaterdag 10u-11u30	
Pupillen	Maandag 18u-19u30 Vrijdag 18u-19u30	

Miniemen	Woensdag 18u-19u30 Vrijdag 18u-19u30 Zaterdag 10-11u30	
Cadetten – scholieren	Algemene training: Maandag 18u-19u30 Donderdag 18u-19u30 Specifieke training: Ifv beschikbaarheid.	

- ___ De clubverantwoordelijken hebben toegang tot de contactgegevens zodat ze de ouders kunnen bellen indien nodig.
- ___ Afspraak met de cadetten en scholieren: Om 18u begin je met de standaard opwarming en stretching.



Wedstrijden:

Zoals in het sportief beleid geschetst past wedstrijddeelname in het sportief beleid. We zijn niet specifiek gericht op een bepaald prestatieniveau, maar plezier maken en persoonlijke ontwikkeling zijn onze doelstellingen.

DCLA verwacht en stimuleert deelname aan wedstrijden via begeleiding op wedstrijden en via beloning van de atleten van de wedstrijddeelname:

- Benjamins, pupillen en miniemen hebben een winter- en zomer klassement JODALEU (jong Daring Leuven) waar de nadruk ligt op deelname (al is er ook een secundaire competitieve doelstelling in verwerkt voor pupillen en miniemen)
- Cadetten en scholieren met regelmatige wedstrijddeelname (>6 wedstrijden) krijgen een uniek DCLA-gadget aan het eind van het seizoen.

Volgende aantal is het minimum waar we naar streven (maar niet opleggen):

	Winter	Zomer	Wedstrijden met stip !
Benjamins	3 (min. 2 veldlopen)	3	eigen organisaties
Pupillen	4 (min. 3 veldlopen)	4	PK + Beker van Vlaanderen
Miniemen	5 (min. 3 veldlopen)	4	PK + Beker van Vlaanderen
Cadetten	5	5	PK + PK estafetten
Scholieren	5	5	PK + PK estafetten

Beker van Vlaanderen: is het jeugdkampioenschap voor clubs, waar we met zoveel mogelijk atleten aanwezig zijn om als “rood-witte” armada onze kleuren te verdedigen. Daarnaast zijn de eigen organisaties uiteraard warm aanbevolen. Voor cadetten en scholieren is er een selectie vereist en zullen meestal de discipline-atleten geselecteerd worden. Wij staan evenwel paraat als de coach jullie nodig heeft om onze roodwitte kleuren te verdedigen.

Buiten een occasionele gelegenheid (vb. eindejaarscorrida), raden wij onze Benjamins, pupillen en miniemen formeel **af** om deel te nemen aan joggings en stratenlopen. Deze zijn veelal te lang in afstand. In deze ontwikkelingsperiode wordt vooral de snelheid ontwikkeld op kortere afstanden. Het spreekt voor zich dat een occasionele deelname geen kwaad kan, maar we stimuleren dit niet. Deze wedstrijden gelden dan ook niet in de Jodaleu-stand en gelden niet als wedstrijd voor het aantal wedstrijden waaraan deelgenomen moet worden om recht te hebben op een voorinschrijving volgend jaar (zie verwachtingen).

Bij de begeleide wedstrijden wordt samen opgewarmd en begeleiden de trainers de meer technische disciplines. Aanwezigheid van een ouder is wel vereist voor de benjamins, pupillen en miniemen, ook al wordt er wel onderling afgesproken tussen ouders van atleten om een ouder meerdere kinderen te laten begeleiden.

Meer info over wedstrijden vind je in de brochure [EersteHulpBijAtletiekwedstrijden](#).

Verwachtingen :

Wat je van DCLA kan verwachten ?

- Begeleide trainingen in groepen van beperkte grootte.
- Begeleide wedstrijden
- Verzekering voor aangesloten leden (geldig op training + wedstrijd)
- Stimuleren van wedstrijddeelname
- Alle trainingsmateriaal is aanwezig
- Organisatie van een oefenmeeting voor de benjamins en nieuwe pupillen zodat de stap naar een wedstrijd geen stap in het onbekende is.
- Regelmatige mails met informatie, aankondigingen, etc.

Wat verwacht DCLA van ouders ?

- Zorgen voor gepaste kledij van jongste kinderen
- Ondersteunen van DCLA en de trainers in de begeleiding van uw atleet. Hun welzijn en plezier staan immers voorop.
- Stimuleren en mogelijk maken dat uw atleet kan proeven van wedstrijdathletiek.
- Een helpende hand waar het mogelijk is. DCLA is een club van vrijwilligers die alleen maar kan draaien indien iedereen bereid is “naar vermogen” een handje toe te steken. We hebben een aantal vaste taken, maar doen ook regelmatig oproepen voor hulp voor speciale gelegenheden. DCLA verwacht dat ouders en oudere atleten –in de mate van het mogelijke- ingaan op de vraag om te helpen aan de standen tijdens de DCLA-wedstrijden waaraan hun atleten deelnemen (vb kogels terugrollen, zand gelijkharken bij verspringen, etc.) .
- Deelname aan wedstrijden: (om recht te hebben op inschrijving volgend seizoen) *
benjamins en eerstejaarspupillen: minimum 1 wedstrijd per kalenderjaar
Tweedejaarspupillen, miniemen, cadetten en scholieren: minimum 6 wedstrijden per kalenderjaar

Wat verwacht DCLA van atleten ?

- Respect voor ouders, trainers, atleten en materiaal
- Respect voor mekaars prestaties
- Atleten die plezier maken en hun best doen
- Respecteren van afspraken en genomen engagementen (vb aflossingsploegen, wedstrijddeelname, aanwezigheid op training)
- Trainers informeren bij blessures
- Deelname aan wedstrijden: (om recht te hebben op inschrijving volgend seizoen)*
benjamins en eerstejaarspupillen: minimum 1 wedstrijd per kalenderjaar
Tweedejaarspupillen en miniemen, cadetten en scholieren: minimum 6 wedstrijden per kalenderjaar
** de jeugdcoördinator beslist over uitzonderingen (vb. blessure,)*

Wie doet wat:

Contact via: jeugd@dcla.be

- Ilse Muylaert (Organisatie jeugdcoördinatie team)
- Hilde De Witte (Organisatie jeugdweekend - BePuMi)
- Katleen Lammens (jeugdteam)
- Johan De Haes (organisatie DCLA-BePuMiwedstrijden)
- An Serbruyns (JoDaLeu-stand)
- Trainers Benjamins: Ilse, Staf, Yaro, Thomas, Matthias, Eva, Kiara, Wout
- Trainers Pupillen: Timo, Stien, Fien, Max, Oliver
- Trainers Miniemen: Erik, Gitte, Lies, Aldo, Noor, Dries
- Trainers Cadetten, scholieren: Kobe, Hannah, Robbe, Gust, Joppe, Timo,

Contactgegevens: zie ook www.dcla.be

Daarnaast bestaat onze club ook uit heel wat geledingen, en heel wat medewerkers. Atletiek beoefenen is meestal een individuele sport, maar organiseren en trainen is teamwerk. Daarom vind je in deze bundel informatie ook info over onze vrijwilligerswerking, juryleden,...

Als je nieuw bent in de club lijkt dit allemaal heel veel, maar deze bundel is ook bedoeld als informatiebron voor mensen die al veel langer bij onze club zijn.



DCLA is een club van, voor en door vrijwilligers:

Beste,

hartelijk welkom bij DCLA! Wij hopen er opnieuw een gezellig en sportief jaar van te maken. Misschien is het voor u de eerste kennismaking met onze club. Daarom hier alvast een beetje info.

Graag willen wij u meegeven dat DCLA draait op **de vrijwillige inzet van tientallen medewerkers**. Van de administratie tot het onderhoud van het terrein en het serveren van een sportdrinkje. Dit bericht is daarom tegelijk ook **een oproep**. Hopelijk kunnen we het komende jaar ook op uw medewerking rekenen.

Zoals het spreekwoord zegt, maken vele handen licht werk. **Daarom willen wij u vragen of u wil meewerken** aan één van de vele taken die horen bij de werking? Enkele uren helpen tijdens een meeting op het terrein of bij de inschrijvingen, (jeugd-)training geven, secretariaatswerk, tappen, foto's maken, meewerken aan het onderhoud van het materiaal en het terrein, jurylid worden ...

Geef ons een seintje op medewerkers@dcla.be, graag met vermelding van de taak waarnaar uw voorkeur uitgaat. Wij nemen dan contact met u op om eventuele vragen te beantwoorden en een samenwerking te bespreken.

Alvast erg bedankt.

Namens DCLA

Carine Ertveldt en Stefan Boonen,
verantwoordelijken vrijwilligerswerking




**Helpende handen
gezocht !**

WORD DCLA SUPPORTER



Drankkaart t.w.v. €20

Gratis inkom op DCLA-meetings

Verkrijgbaar in De Elfkamper

