

Jeugdwerking en jeugdbegeleiding bij ESAK.

Bij Esak wordt er grote aandacht besteed aan de begeleiding en de werking van de jeugd. ESAK beschikt hiervoor over een aantal gediplomeerde jeugdtrainers, jeugdbegeleiding en een jeugdcoördinator.

Het jeugd beleid steunt op een aantal belangrijke krachtlijnen:

- Algemene lenigheid, behendigheid, coördinatie en conditie
- Kennis van de basistechnieken van de verschillende atletiekonderdelen
- Vriendschap en respect

Het jeugd beleid is de basis van de lange termijn werking. Het is op de eerste plaats nodig dat de jongere atleten met plezier aan atletiek doen, zodat een mogelijke drop out op latere leeftijd gemakkelijker kan vermeden worden. Bij de jeugd wordt vooral op een aangename en soms speelse manier de basis gelegd voor snelheid, techniek, conditie en lenigheid... .

Mooie resultaten tijdens wedstrijden zijn van ondergeschikt belang, doch zijn natuurlijk graag meegenomen als uitstraling van onze jeugdwerking.

Ook wordt er veel aandacht besteed aan een vriendschappelijke sfeer binnen de club, van jong tot oud, met respect voor ieders mogelijkheden en beperkingen. Hierbij is een goed contact tussen ouders en trainers, ouders en bestuur en trainers en bestuur van zeer groot belang, zodat iedereen en met name ook de ouders op de hoogte zijn van de clubwerking en visie.

Tijdens de winter worden de trainingen en wedstrijden hoofdzakelijk afgestemd op het opbouwen van conditie. Hiervoor wordt tijdens twee trainingen de algemene basisuithouding ontwikkeld. Ook wordt bijkomend aandacht besteed aan het bevorderen van lenigheid, behendigheid, loopscholing en coördinatie door middel van verschillende oefeningen tijdens de wekelijkse indoortraining.

Tijdens de zomertrainingen worden de tijdens de winter verworven eigenschappen, verder uitgewerkt en aangevuld met het aanleren en verfijnen van de verschillende atletiekonderdelen. Dit omvat naast lopen (spurt, horden, uithouding, aflossingen) ook werpen (kogel, hockey, speer, discus) en springen (hoog, ver, hink-stap-sprong en polsstokhoogspringen). Het goed uitvoeren van de techniek en het verwerven van de eventueel hieraan verbonden specifieke conditie en coördinatie vormen hierbij het belangrijkste doel. De bereikte prestatie is van ondergeschikt belang.

De jeugd (benjamins en pupillen) trainen met de hele groep onder begeleiding van één of meerdere trainers.

De miniemen werken volgens een schema waarbij lopen, werpen en springen afwisselend aan bod komen bij de verschillende trainers.

Vanaf cadet mogen en kunnen atleten kiezen bij welke trainer ze aan de slag gaan (zie begeleiding atleten en recreatieve atleten)

In de trainingsprogramma's en schema's, die voor de jeugd tot en met miniem door de trainers in onderling overleg worden samengesteld, wordt geen aandacht besteed aan belastende trainingsarbeid, daar dit op deze leeftijd onverantwoord is op medisch en psychologisch gebied in de ontwikkeling van de jeugdige atleten.

Begeleiding atleten- en recreatieve atleten bij Esak.

Door het reeds jaren toepassen van deze visie bij de jeugdwerking binnen onze vereniging, is het ook mogelijk om een goed beleid uit te werken op het vlak van de begeleiding voor de atleten vanaf cadet. De specialisatietrainers hoeven op deze manier niet vanaf nul te beginnen, omdat de atleten reeds een degelijke basiskennis verworven hebben.

De verschillende trainers zorgen er voor dat iedereen die wil, kan doorgroeien naar een goed presterend atleet in die discipline welke hem of haar het beste ligt, of dat de persoon in kwestie een of meerdere onderdelen van atletiek op recreatief vlak kan blijven uitoefenen. Op deze manier bereiken we al jaren een enorm laag drop-out niveau bij de jongeren en adolescenten.

Esak beschikt hiervoor over een aantal goed gemotiveerde en opgeleide trainers, die elk over hun specialisatie beschikken en meerdere malen per week klaar staan om deze groep sportievelingen te begeleiden.

Vanaf cadet wordt de trainingsarbeid opgevoerd en kan, en zal in vele gevallen, de trainingsintensiteit toenemen. Daarnaast is er voor de atleten de mogelijkheid om te fitnessen (powertraining) onder begeleiding van een van onze trainers.

Zodra een jeugdathleet cadet wordt, kan hij zelf kiezen bij welke trainer of trainers hij gaat trainen en welke onderdelen hij of zij nog wil beoefenen. Meestal gebeurt dit in overleg met de verschillende disciplinetrainers en jeugdtrainers. Jongeren die nog geen keuze kunnen of willen maken, blijven zonder problemen deelnemen aan de verschillende disciplinetrainingen. De verschillende disciplinetrainers hebben hierover op regelmatige basis overleg en begeleiden en sturen de jongeren daar waar nodig is om dit te bereiken.

Vanaf cadet onderscheiden wij twee soorten atleten binnen Esak, met name de **atleten** en de **recreatieve atleten**. Beiden zijn even belangrijk binnen de clubwerking, maar de begeleiding gebeurt op een andere manier.

Atleten

Op basis van de door hen gekozen onderdelen, worden er voor hen specifieke trainingsprogramma's over langere termijn uitgebouwd door de disciplinetrainers. Dit gebeurt in onderling overleg omdat het vaak zo is dat atleten die een bepaalde discipline gekozen hebben ook nog andere zaken moeten trainen en dit dan beter bij de respectievelijke disciplinetrainer kunnen doen (bijvoorbeeld een springer zal springen bij de springtrainer, maar zal normaal looptraining krijgen van de sprinttrainer).

Tijdens de vastgestelde clubtrainingen worden zij begeleid door de respectievelijke disciplinetrainers, maar in vele gevallen zal de atleet de discipline moeten hebben om regelmatig zelfstandig te trainen en een trainingsdagboek bij te houden, welk dan met de verschillende trainers bekeken wordt.

Recreatieve atleten

Tijdens de verschillende wekelijkse clubtrainingen kunnen zij bij de verschillende disciplinetrainers terecht voor het beoefenen van een of meerdere atletiekonderdelen. Omdat de trainers met, door hun opgestelde, lange termijnplanningen en schema's werken, zullen de recreatieve atleten door het regelmatig volgen van de trainingen ook tot mooie individuele prestaties komen. Indien zij meerdere onderdelen beoefenen worden hun trainingen door de verschillende disciplinetrainers onderling op elkaar afgestemd.

Het instromen van nieuwe atleten.

Tijdens het zomerseizoen.

Benjamins en pupillen trainen mee met de groep
Miniemen trainen mee in het schema van werpen, lopen en springen
Cadetten en ouder kunnen bij de verschillende disciplinetrainers gaan uitproberen waar hun voorkeur ligt.

Tijdens het winterseizoen.

Benjamins en pupillen trainen mee met de groep
Miniemen trainen mee met hun eigen leeftijdsgroep
Cadetten en ouder kunnen aansluiten bij een van de trainingen die voor hen bedoeld zijn.