

---

## VISIE VAN DE CLUB

De kernopdracht van BEHO is wedstrijdathletiek. Hierbinnen biedt BEHO alle atletiekdisciplines van sprint en afstandsnummers tot spring- en werpdisciplines aan.

Onze jongste atleten dienen vooral plezier te beleven aan het sporten. Vanuit een speelse aanpak leren jongeren ontdekken wat hun lichaam kan. Ze leren samen sporten, samen plezier maken, samen uitdagingen aangaan en uiteindelijk samen winnen of ... verliezen.

Beetje bij beetje leren zij het competitieve aspect van de sport kennen. Een "persoonlijk record", het winnen van een medaille maakt het plezier van de jonge atleet alleen maar groter. Trainingsvriendjes worden tijdens een wedstrijd plots "concurrenten". Atletiek is meer dan enkel sporten. Het draagt bij tot een ruimere persoonlijkheid- en karaktervorming. Kinderen leren offers brengen en inspanningen leveren om nadien de vruchten te plukken.

Voor alle categorieën in de atletiek is er een aanbod aan competitie. Waar we ons met de jeugd vooral willen concentreren op de piste-atletiek en het veldlopen, gaat de aandacht bij de volwassen atleten uit naar de wegwedstrijden en het veldlopen. De volwassen atleten die in actie willen komen op de piste ondersteunen we zo veel als mogelijk met advies op maat. We leggen de nadruk voor iedere competitie-atleet op deelname aan wedstrijden en het verbeteren van de persoonlijke prestaties.

Daarnaast is er vanaf een bepaalde leeftijd eveneens plaats voor recreatieve beoefening van de sport. In de jeugdreeksen kan deze keuze gemaakt worden vanaf de miniemen. Voor de recreatieve groepen in de club ligt de nadruk op verbeteren en onderhouden van de conditie in groep en op een leuke manier.

---

# CLUBAANBOD - JEUGDATLETIEK

## INDELING VAN DE TRAININGSGROEPEN

Een atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober, opgesplitst in een winterseizoen (1/11 > 31/3 veldlopen) en een zomerseizoen (1/4 > 31/10 piste). Een nieuwe indeling van de groepen gebeurt vanaf 1 oktober.

## KANGOEROES (1<sup>E</sup> LEERJAAR)

In deze categorie ligt de nadruk op motorische ontwikkeling met spelvormen.

Ze kunnen nog niet deelnemen aan wedstrijden. In de winter zijn er bij het veldlopen wel op meerdere plaatsen voorwedstrijden volgens het principe van de scholenveldlopen (gemeenschappelijk starten achter een lint en dan een stukje individueel). In de zomer organiseren sommige clubs Kid's Athletics waaraan kan worden deelgenomen.

## BENJAMINS (2<sup>E</sup> EN 3<sup>E</sup> LEERJAAR)

Focus op algemene beweeglijkheid en kennismaken met de aspecten van atletiek: sprint, verspringen, hoogspringen, hockeybalwerpen, kogelstoten, aflossingen.

Spelend atletiek leren en af en toe een wedstrijd om te proeven van wedstrijdathletiek. De wedstrijden waaraan met de club wordt deelgenomen en waar een clubtrainer aanwezig zal zijn, worden vooraf bekend gemaakt in de wedstrijd kalender.

Een 2<sup>e</sup>jaars benjamin moet om over te gaan naar de pupillen 10min. of 2000m kunnen lopen zonder onderbreking.

Indien de trainersgroep echter van oordeel is dat de atleet nog onvoldoende rijp is om over te gaan naar de volgende leeftijdsgroep kan beslist worden om de atleet nog een extra tijd in een lagere groep te laten trainen (maximaal 1 jaar).

Vervroegde overgang naar hogere trainingsgroep kan enkel op advies van betrokken trainer(s) en jeugdsportcoördinator, en na akkoord van het bestuur.

## PUPILLEN (4<sup>E</sup> EN 5<sup>E</sup> LEERJAAR)

Verdere uitbouw van algemene beweeglijkheid (lenigheid; coördinatie; uithouding; snelheid). Kennismaken en uitdiepen van de technische nummers uit de atletieksport: sprint (o.a. startblokken); hordentechniek; hockeybalwerpen als aanloop naar speerwerpen (techniek); hoog- en verspringen (o.a. aanloop; afsprong); kogelstoten; discuswerpen; aflossing (techniek).

De wedstrijden waaraan met de club wordt deelgenomen en waar een clubtrainer aanwezig zal zijn, worden vooraf bekend gemaakt in de wedstrijd kalender.

Een 2<sup>e</sup>jaars pupil moet om over te gaan naar de miniemen 15min. of 3000m kunnen lopen zonder onderbreking.

Indien de trainersgroep echter van oordeel is dat de atleet nog onvoldoende rijp is om over te gaan naar de volgende leeftijdsgroep, kan beslist worden om de atleet nog een extra tijd in een lagere groep te laten trainen (maximaal 1 jaar).

Vervroegde overgang naar hogere trainingsgroep kan enkel op advies van betrokken trainer(s) en jeugdsportcoördinator, en na akkoord van het bestuur.

## MINIEMEN (6<sup>E</sup> LEERJAAR EN 1<sup>STE</sup> MIDDELBAAR)

Vanaf de categorie van de miniemen wordt de trainingsgroep ingedeeld in twee groepen:

1. een recreatie groep
2. een competitie groep

## RECREATIE GROEP

Tot deze groep horen atleten die geen wedstrijden willen doen en zich zo minder in technische nummers wensen te specialiseren en louter recreatief atletiek willen beoefenen.

Hier wordt er aan de basisconditie gewerkt en worden de verschillende basistechnieken aangeleerd. Het doel van deze groep is jongeren samen op een aangename wijze te laten sporten.

Het doel van KAC Beverhout is echter om zoveel mogelijk jongeren te motiveren om aan te sluiten bij de competitie groep. Indien de jongere voldoende gemotiveerd is, wedstrijden wil doen en over voldoende basiscapaciteiten beschikt, kan hij of zij overstappen naar deze groep. Dit steeds na overleg met de betreffende trainers.

Miniemen uit de recreatie groep trainen samen met de kadetten en scholieren uit de recreatie groep.

## WEDSTRIJD GROEP

Tot deze groep horen atleten die op regelmatige basis aan een wedstrijd wensen deel te nemen (minimum 5 individuele wedstrijden in de zomer, minimum 4 individuele wedstrijden in de winter) en reeds over atletiekervaring beschikken of voldoende talent hebben om bij het niveau van deze groep aan te sluiten.

De basiskennis van de technische nummers wordt verder verfijnd met blijvende focus op de algemene beweeglijkheid.

Er wordt van de atleten verwacht dat ze voldoende gemotiveerd zijn om aan de beide clubtrainingen deel te nemen, en bereid zijn om een extra 3<sup>e</sup> training (duurtraining) zelfstandig af te werken.

Om in deze groep te blijven trainen is deelname aan competitie verplicht. De wedstrijden waaraan met de club wordt deelgenomen en waar een clubtrainer aanwezig zal zijn, worden vooraf bekend gemaakt in de wedstrijd kalender.

Een 2<sup>e</sup>jaars miniem moet om over te gaan naar de kadetten 20min. of 4000m kunnen lopen zonder onderbreking.

Indien de trainersgroep echter van oordeel is dat de atleet nog onvoldoende rijp is om over te gaan naar de volgende leeftijdsgroep kan beslist worden om de atleet nog een extra tijd in een lagere groep te laten trainen (maximaal 1 jaar).

Vervroegde overgang naar hogere trainingsgroep kan enkel op advies van betrokken trainer(s) en jeugdsportcoördinator, en na akkoord van het bestuur.

## KADETTEN (2<sup>E</sup> EN 3<sup>E</sup> MIDDELBAAR) EN SCHOLIEREN (4<sup>E</sup> EN 5<sup>E</sup> MIDDELBAAR)

### RECREATIE GROEP

Trainen samen met de miniemen maar krijgen aangepaste trainingsvormen volgens hun fysieke ontwikkeling en maturiteit.

### COMPETITIE GROEP

De basiskennis van de technische nummers wordt verder verfijnd met blijvende focus op de algemene beweeglijkheid. In samenspraak met de trainer(s) kan een bepaalde discipline gekozen worden om te specialiseren en dit geheel naar de voorkeur(en) van de atleet.

Een minimum deelname aan 5 individuele wedstrijden in de zomer (piste), en 4 individuele wedstrijden in de winter periode (veldlopen en/of indooratletiek) blijft een vereiste om te blijven meetrainen met de competitie groep.

Vanaf de categorie van de kadetten beslissen de atleten zelf aan welke wedstrijden en in welke discipline zij willen deelnemen. Op dit moment moet de atleten voldoende maturiteit verworven hebben om zelfstandig aan een wedstrijd te kunnen deelnemen. Dit neemt niet weg dat de club hen hierin steunt met gepast advies.

## **NIEUW AANGESLOTEN JEUGDATLETEN**

Nieuw aangesloten atleten starten steeds in de categorie waar zij normaal toe behoren volgens hun leeftijd. Na de eerste 3 trainingen is er een korte evaluatie van de atleet en kan de jeugdsportcoördinator beslissen in welke categorie de atleet definitief mag meetrainen. Dit kan evenwel maximaal slechts 1 categorie lager zijn dan de leeftijd (dus een leeftijd miniem kan nooit bij de benjamins meetrainen). Terug intreden bij de categorie identiek aan de leeftijd is bij positieve progressie steeds mogelijk tijdens het seizoen.

---

# CLUBAANBOD - VOLWASSENEN

## RECREATIE ATLETIEK

Binnen de recreatieatletiek, de joggers, ligt de nadruk op recreatief samen bewegen en iedereen volgens eigen kunnen en ambitie de mogelijkheid bieden om samen met anderen te sporten. In deze structuur ligt de nadruk veeleer op samen sporten en in groep deelnemen aan recreatieve wedstrijden.

De club voorziet drie jogginggroepen ingedeeld volgens tempo (A: 10km/h, B: 9km/h, C: 8km/h). Na een gezamenlijke opwarming legt elke groep op aangeven van de joggingbegeleider een ronde af. Het is van belang voor de cohesie van de groep dat het tempo van de joggingbegeleider gerespecteerd wordt. Diegenen die wensen van tempo te variëren, kunnen zich uitleven in het gedeelte "vrij tempo" ter afsluiting van elke training of kunnen afwisselend aansluiten bij een groep met een hoger tempo. De A-joggers worden aangespoord om te evolueren naar de groep van de competitie atletiek indien ze intensiever wensen te trainen.

## COMPETITIE ATLETIEK

Binnen de competitie atletiek, de atleten, ligt de nadruk op samen trainen via specifieke trainingsvormen (duurloop; interval; fartlek; ...) die als rode draad doorheen het seizoen lopen. Er wordt vanuit de club steeds toegewerkt naar een specifiek doel (PK veldlopen; PK halve marathon; wedstrijden uit het wegcriterium; ...), maar het staat de atleet vrij om eigen persoonlijke wedstrijddoelen te bepalen. De club zal iedereen in het behalen van zijn doelen ondersteunen.

---

## DE TRAININGEN

Er wordt op dinsdag en op donderdag getraind op de atletiekpiste van het sportpark Drogenbrood van 19u tot 20u15. Tijdens de zomerperiode, maart tot oktober, vindt de dinsdagtraining plaats in het provinciaal domein Bulskampveld vanaf de verzamelplaats parking Drie Koningen. De jeugd blijft echter het ganse jaar op de atletiekpiste trainen en traint in de zomerperiode op dinsdag van 19u tot 20u30. Wanneer een training met een feestdag samenvalt, wordt deze training geannuleerd. De extra-trainingen worden voldoende op voorhand gecommuniceerd via de gebruikelijke kanalen.