

Jeugdbeleidsplan ADSV Dynamica

Uitgangspunten	2
Communicatie	3
Interne communicatie	3
Externe communicatie	3
Organisatiestructuur	4
Jeugd Technische Commissie (JTC)	4
Trainers, ouders en begeleiders	4
Samenwerking	4
Trainingsstructuur	5
Indeling per leeftijdscategorie	5
Frequentie en opbouw trainingen	5
Aandachtspunten	5
Doorstroming	6
Van pupil naar junior	6
Atletiek als recreatieve sport voor oudere junioren	6
Aanbod voor recreatieve sporters	6
Wedstrijden	6
Trainers en vrijwilligers	6
Blijven sporten	6
Topsport voor U14 t/m U18 junioren	7
Talentontwikkeling	7
Balans	7
Doel	7
Kwaliteitsbewaking jeugdatletiek	7
Algemene uitgangspunten	7
Praktische invulling kwaliteitsbewaking	8
Jeugdvisie Atletiekunie-leerlijnen	8
Opleiding en begeleiding trainers	9
Begeleiding	9
Waarden en houding	9
Wedstrijden	10
Deelname	10
Begeleiding	10
Overige activiteiten	11
Betrokkenheid ouders en vrijwilligers	11
Begrippen en afkortingen	11
Bijlage Leerlijnen atletiek	12
Bijlage jaarplanning jeugdtrainingen	13

Jeugdbeleidsplan ADSV Dynamica

Atletiek en DuurSport Vereniging Dynamica, hierna te noemen: Dynamica

Uitgangspunten

Dynamica wil voor ieder jeugdlid* een omgeving creëren waarin plezier en ontwikkeling in sporten centraal staan. Atletiek is een veelzijdige sport: kinderen leren rennen, springen en werpen, maar ook samenwerken, omgaan met succes én met tegenslagen.

Onze filosofie is dat elk kind de kans krijgt om op zijn of haar eigen niveau te sporten en ontwikkelen.

We zien sport niet alleen als bewegen, maar ook als een middel om waarden als doorzettingsvermogen, discipline en respect bij te brengen. Het is onze taak als vereniging om jeugdleden te begeleiden in hun sportieve ontwikkeling, waarbij veiligheid, structuur en plezier de basis vormen.

De organisatie binnen Dynamica is gebouwd op een aantal uitgangspunten die richting geven aan onze activiteiten en keuzes:

- **Plezier staat voorop** – Sport moet leuk zijn. Wanneer kinderen met plezier trainen en wedstrijden beleven, blijven ze langer gemotiveerd.
- **Veiligheid en zorg** – Een veilige sportomgeving, zowel fysiek als sociaal, is onmisbaar. Trainers en begeleiders hebben hierin een voorbeeldrol.
- **Breedte vóór specialisatie** – Jeugdleden maken in de eerste jaren kennis met alle onderdelen van de atletiek. Pas op latere leeftijd kan een meer gerichte keuze ontstaan.
- **Ruimte voor verschillen** – Elk kind ontwikkelt zich in een eigen tempo. Wij bieden binnen Dynamica trainingen waarbij iedereen zich op zijn of haar niveau kan verbeteren.
- **Samen sporten** – Hoewel atletiek grotendeels een individuele sport is, werken we in trainingen en wedstrijden aan groepsgevoel en samenwerking.
- **Continu leren** – Zowel kinderen als trainers blijven zich ontwikkelen. Scholing en kennisuitwisseling zijn hierbij belangrijk.

Met deze uitgangspunten wil Dynamica een omgeving creëren waarin jeugdleden zich kunnen ontplooien.

Communicatie

Goede en heldere communicatie is de sleutel tot een sterke en betrokken jeugdafdeling. Dynamica wil op een duidelijke manier informeren over wat er speelt binnen de vereniging. Op deze manier zorgen we voor meer betrokkenheid van ouders, jeugdleden en trainers.

Interne communicatie

- **Ouders en verzorgers** worden betrokken bij (het ondersteunen van) trainingen, wedstrijden en activiteiten.
 - whatsapp-groep als het gaat over de trainingen
 - mail vanuit de vereniging en met het bestuur of jeugdcommissie
 - nieuwsbrieven met algemene informatie uit de hele vereniging
 - de website voor informatie over Dynamica
 - telefonisch, op de atletiekbaan of na de training met de trainer
- **Trainers en begeleiders** hebben regelmatig overleg met elkaar en de jeugd technische commissie (JTC), zodat er afstemming is over de aanpak, planning en voortgang van de jeugdgroepen en jeugdleden.
- **Jeugdleden** krijgen zelf ook een stem: via korte evaluatiemomenten door de JTC of gesprekken met de trainer, horen we hoe zij het sporten ervaren en waar hun wensen liggen. Bij activiteiten die georganiseerd worden, luisteren we naar de wensen van de jeugdleden.

Externe communicatie

- Dynamica laat graag zien waar ze voor staat. Dit doen we via de website, sociale media en lokale media. We stralen uit waar we op inzetten.
- We zetten in op een positieve en herkenbare uitstraling: sportief, toegankelijk en veelzijdig, gezond en gezellig.
- Samenwerking met scholen en buurtinitiatieven wordt gestimuleerd om nieuwe jeugdleden kennis te laten maken met atletiek bv:
 - Dynamica verzorgt een onderdeel tijdens de sportdagen van de basisscholen in Oost-Souburg.
 - Dynamica verzorgt gymlessen in de gemeente Veere in aanloop naar het Kustmarathon Weekend.
 - Als er scholen op zoek zijn naar een sportieve activiteit dan kan Dynamica een clinic verzorgen op de atletiekbaan.

Organisatiestructuur

Een duidelijke organisatiestructuur is nodig om de jeugdafdeling soepel te laten draaien. Binnen Dynamica zijn verschillende rollen en taken verdeeld, zodat iedereen weet waar welke verantwoordelijkheden liggen:

Jeugd Technische Commissie (JTC)

De jeugd technische commissie vormt het hart van de jeugdafdeling. Zij coördineren de trainingen, wedstrijden en nevenactiviteiten en fungeren als aanspreekpunt voor ouders en trainers. De JTC bestaat uit minimaal 3-5 vrijwilligers. En onderhoudt nauwe contacten met een aanspreekpunt van het bestuur.

Trainers, ouders en begeleiders

- **Hoofdtrainers** zijn verantwoordelijk voor de inhoudelijke lijn van de trainingen en de ontwikkeling van hun groep. Alle hoofdtrainers zijn geschoold en hebben een VOG overlegd.
- **Assistent-trainers en stagiaires** ondersteunen bij de uitvoering en krijgen ruimte om ervaring op te doen. Dit kunnen ouders, oudere jeugdleden of stagiaires (bijv. CIOs) zijn.
- **Ouders en vrijwilligers** helpen bij activiteiten en het vervoer en de organisatie rondom wedstrijden. Ouders kunnen vanuit betrokkenheid ondersteunen bij de trainingen. Als het enthousiasme groot is, wordt door Dynamica scholing voor de trainer vanuit de atletiekunie aangeboden, waardoor ouders kunnen doorstromen tot assistent- of hoofdtrainer.

Samenwerking

De jeugdcommissie werkt nauw samen met het bestuur van Dynamica. Beslissingen over beleid, financiën en de accommodatie worden in overleg genomen. Er is jaarlijks een ledenvergadering.

De jeugdcommissie werkt niet op zichzelf, maar zoekt verbinding met de overige commissies binnen de vereniging. Zo worden kennis en ervaringen gedeeld en versterken we elkaar.

Trainingsstructuur

De trainingen bij Dynamica zijn erop gericht om jeugdleden stap voor stap vertrouwd te maken met de veelzijdigheid van atletiek. Daarbij houden we rekening met leeftijd, ontwikkeling en motivatie.

Indeling per leeftijdscategorie

- **Pupillen (U8 t/m U12):** bij de jongste groepen ligt de nadruk op spelenderwijs bewegen, veelzijdigheid en plezier. Ze maken kennis met alle onderdelen van de atletiek. Pupillen trainen met elkaar in hun leeftijdsgroep. Tijdens de trainingen worden de verschillende aspecten van atletiek aangeboden. De pupillen en ouders worden door de club op de hoogte gesteld van de pupillenwedstrijden die in deze regio (Zeeland) door de atletiekverenigingen worden georganiseerd.
- **U14 en U16 junioren:** in deze fase wordt gewerkt aan basisvaardigheden en een bredere motorische ontwikkeling. Er is bij de trainingen een veelzijdig aanbod, waarbij vanuit de leerlijnen van de atletiekunie vaardigheden worden getraind. Motivatie en plezier in sporten blijft het uitgangspunt. De wedstrijden van Dynamica en in deze regio worden gepromoot, zodat er ervaring kan worden opgedaan met wedstrijden.
- **U18 en U20 junioren:** hier ontstaat meer ruimte voor specialisatie. Atleten die ergens talent of interesse voor hebben, kunnen zich binnen Dynamica verder ontwikkelen. Er blijft plaats voor wie recreatief wil blijven sporten.

Frequentie en opbouw trainingen

- Pupillen trainen doorgaans twee keer per week, in de winterperiode wordt soms een derde training in de zaal aangeboden.
- Junioren kunnen twee tot vier keer per week trainen.
- De trainingen bestaan uit een warming-up, techniek blok (lopen/ springen/ werpen) en afsluitende spel- of conditie vormen.
- Er wordt gewerkt met jaarplannen waarin zowel trainingsdoelen, als vaardigheden en gezamenlijke wedstrijdmomenten zijn opgenomen.

Aandachtspunten

- Het accent ligt altijd eerst op **goed leren bewegen**, daarna pas op prestaties.
- Trainers stemmen oefeningen af op het niveau van de groep én van het individu.
- Naast fysieke vaardigheden besteden we ook aandacht aan samenwerken, sportiviteit, positief gedrag en plezier.

Doorstroming

Binnen Dynamica vinden we het belangrijk dat jeugdleden op een natuurlijke manier kunnen doorgroeien naar een volgende fase, zowel binnen de atletiek als binnen de vereniging.

Van pupil naar junior

- De overgang van pupillen naar junioren gebeurt geleidelijk, met aandacht voor nieuwe trainingsvormen en een stukje zelfstandigheid.
- Trainers zorgen voor een soepele aansluiting, zodat atleten zich snel thuis voelen in hun nieuwe groep.

Atletiek als recreatieve sport voor oudere junioren

Niet elke junior wil doorgroeien naar de topsport. Voor veel jongeren is atletiek vooral een manier om fit te blijven, plezier te hebben en vrienden te ontmoeten. Dynamica vindt het belangrijk dat juist deze groep voldoende mogelijkheden krijgt en gemotiveerd blijft sporten.

Aanbod voor recreatieve sporters

- Trainingen zijn gericht op veelzijdig bewegen.
- Er is ruimte om te kiezen voor onderdelen die de atleet leuk vindt. De nadruk ligt op plezier in sport, positief gedrag en het onderhouden van een actieve en gezonde leefstijl.

Wedstrijden

- Deelname aan wedstrijden is niet verplicht.
- Wie wel mee wil doen, kan op zijn of haar eigen niveau uitkomen. Er is plaats voor zowel fanatieke als recreatieve sporters.

Trainers en vrijwilligers

- Dynamica stimuleert dat oudere junioren ervaring opdoen als assistent-trainer of vrijwilliger bij activiteiten. Zo blijven ze betrokken en ontwikkelen ze zich ook buiten hun rol als atleet. Er worden cursussen aangeboden om door te groeien naar (assistent) trainer.

Blijven sporten

Het doel is dat jongeren ook na hun juniorentijd lid blijven van Dynamica. Door een aantrekkelijk recreatief aanbod, houden we atleten verbonden aan de vereniging. Hierdoor blijft Dynamica een vereniging voor alle leeftijden, waarbij samen sporten, het helpen bij het organiseren van weg- en baanwedstrijden en activiteiten voor de leden kunnen blijven bestaan.

Doorstroming betekent voor Dynamica méér dan alleen sportieve vooruitgang: het is ook het behouden van binding met de vereniging en het stimuleren van persoonlijke groei.

Topsport voor U14 t/m U18 junioren

Niet iedere jeugdige atleet heeft de ambitie om topsport te bedrijven, maar voor degenen die wél dat talent en die motivatie hebben, biedt Dynamica extra mogelijkheden.

Talentontwikkeling

- Bij U14 t/m U18 junioren wordt gekeken naar prestaties, motivatie en inzet om te bepalen of doorstroom naar een talententraject passend is.
- Deze trajecten worden in overleg met het bestuur, JTC, trainers, ouders en de atleet opgesteld.
- Er wordt samengewerkt met de Atletiekunie om doorstroom naar hogere selecties mogelijk te maken.

Balans

Hoewel prestatiegericht trainen belangrijk is in dit traject, blijft de balans met school, sociale omgeving en plezier in de sport essentieel. Dynamica wil voorkomen dat jonge sporters te vroeg te veel druk ervaren of overbelast raken.

Doel

Het doel is om ambitieuze junioren te ondersteunen op weg naar een hoger niveau, zonder het fundament van plezier, veelzijdigheid en gezonde ontwikkeling uit het oog te verliezen.

Kwaliteitsbewaking jeugdathletiek

Om jeugdleden optimaal te begeleiden, bewaakt Dynamica de kwaliteit van trainingen, begeleiding en het sportklimaat. We willen dat alle kinderen zich veilig, gezien en uitgedaagd voelen.

Algemene uitgangspunten

- Trainingen zijn afgestemd op leeftijd en ontwikkelingsniveau. Hiervoor worden de leerlijnen jeugdvisie van de atletiekunie gehanteerd.
- De focus ligt op veelzijdige bewegingservaring, met ruimte voor talentontwikkeling.
- Er wordt gewerkt volgens richtlijnen voor een veilig sportklimaat van de Atletiekunie.

Praktische invulling kwaliteitsbewaking

- Trainers volgen regelmatig scholingen, bijscholingen en cursussen. Trainers handelen vanuit verenigingsbelang en passend bij de visie van Dynamica.
- Nieuwe trainers krijgen begeleiding van ervaren collega's en kunnen bij de jeugdcommissie terecht voor informatie en werkwijze. De jeugdcommissie draagt zorg voor het begeleiden van trainers en begeleiders.
- Er wordt gebruikgemaakt van jaarplannen om de trainingen gestructureerd aan te bieden en zijn er structurele momenten om de ontwikkeling van atleten te volgen en opnieuw het aanbod af te stemmen.
- Voor advies kan de Atletiekunie benaderd worden, er is een regio-contactpersoon aangesteld.

Jeugdvisie Atletiekunie-leerlijnen

Binnen de Atletiekunie vormt de **Jeugdvisie** de basis voor de ontwikkeling van jonge atleten. Hierin zijn leerlijnen opgesteld waarin per onderdeel – lopen, springen en werpen – beschreven wordt hoe sporters zich per leeftijdsgroep kunnen ontwikkelen richting de uiteindelijke techniek.

De Jeugdvisie steunt op zes kernprincipes, die samen met de eerder genoemde uitgangspunten van Dynamica (blz 2) richting geven aan de praktijk:

- **Zelfstandigheid** – stap voor stap leren atleten meer verantwoordelijkheid te dragen voor hun sport.
- **Succes ervaren** – iedereen moet het gevoel hebben vooruit te gaan en plezier te beleven aan prestaties.
- **Structuur** – duidelijkheid in trainingen geeft veiligheid en vertrouwen.
- **Ontwikkeling centraal** – leren en ontwikkelen gebeurt vanuit de eigen prestaties.
- **Samen** – atletiek lijkt individueel, maar plezier en motivatie groeit in een groep.
- **Brede basis** – veelzijdig bewegen vormt het fundament voor verdere ontwikkeling.

Opleiding en begeleiding trainers

Trainers spelen een sleutelrol in de ontwikkeling van onze jeugdleden. Dynamica investeert daarom in hun opleiding en begeleiding, zodat zij met kennis, enthousiasme en vertrouwen voor de groepen kunnen staan.

- Trainers worden gestimuleerd om cursussen en opleidingen van de Atletiekunie te volgen.
- Voor beginnende trainers is er begeleiding van een ervaren collega.
- Dynamica organiseert interne workshops om kennis en ervaringen uit te wisselen.

Begeleiding

- Nieuwe trainers starten vaak als assistent, zodat zij rustig kunnen groeien in hun rol.
- Er is regelmatig overleg tussen trainers om af te stemmen en elkaar te ondersteunen.
- Feedback en evaluaties worden ingezet om de kwaliteit te blijven verbeteren.

Waarden en houding

- Naast technische kennis verwachten we dat trainers oog hebben voor een veilige sociale omgeving.
- Respect, veiligheid en plezier staan altijd voorop in de omgang met jeugdleden.
- Er wordt door de trainer gehandeld vanuit verenigingsbelang, en wat het beste is voor de atleet. Het eigenbelang van de trainer staat niet voorop.

Het doel is om een team van goed opgeleide, betrokken en gemotiveerde trainers te hebben, dat samen zorgt voor een sterke basis voor de jeugdafdeling van Dynamica.

Hiervoor maken we oa gebruik van het coaching en begeleidingsaanbod van de AU. We proberen om scholing in deze regio te realiseren, zodat assistent trainers en ouders de mogelijkheid hebben om zich te ontwikkelen in kennis en vaardigheden van de jeugdathletiek.

Daarbij geeft het bestuur de mogelijkheden om dit (gedeeltelijk) te faciliteren. Deelname aan scholing/ cursus/ coachingsdagen is vrijwillig, maar de grondhouding van de deelnemers moet zijn om het aanbod binnen Dynamica te verbeteren en/of te verbreden, zodat ALLE (jeugd) leden hiervan kunnen profiteren.

Het bestuur maakt voor deelname aan cursussen/ trainingsdagen/ coachingsdagen de afweging in hoeverre deze financieel ondersteund wordt.

Het bestuur van Dynamica vraagt verantwoording; welke meerwaarde deelname (en afronding) heeft voor de jeugdafdeling van Dynamica.

Wedstrijden

Wedstrijden vormen een belangrijk onderdeel van atletiek, maar bij Dynamica zien we ze vooral als **middel om te leren en plezier te beleven**, niet als doel op zich.

Er wordt een kalender gedeeld met daarop de baan- en wegwedstrijden in de regio, zo kan elke atleet kiezen waar hij/zij aan mee wil doen of naartoe wil trainen.

Deelname

- Voor pupillen en jongere junioren staat kennismaking met wedstrijdsituaties centraal: plezier en ervaring opdoen zijn belangrijker dan winnen.
- Voor oudere junioren ontstaat er meer ruimte om persoonlijke doelen te stellen en prestaties te verbeteren.
- Het inschrijven voor wedstrijden gebeurt bijna altijd door de ouders/atleet zelf. Behalve voor competitiewedstrijden, dan verzorgt Dynamica de inschrijving, omdat aan deze wedstrijden in teamverband wordt deelgenomen.
- Door deelname aan wedstrijden leren jeugdleden ook omgaan met spanning, succes en tegenslag. Het gaat om het vergroten van zelfvertrouwen, sportiviteit en motivatie.
- Deelname is gewenst, maar nooit verplicht; we willen dat elk jeugdlid plezier houdt in de sport!

Begeleiding

- Ouders spelen een actieve rol bij vervoer, ondersteuning en soms bij de organisatie rondom wedstrijden.
- Trainers en begeleiders zorgen ervoor dat jeugdleden goed voorbereid aan de start verschijnen.

Overige activiteiten

Naast trainingen en wedstrijden organiseert Dynamica ook activiteiten die bijdragen aan het verenigingsleven en de brede ontwikkeling van jeugdleden.

- Er zijn verenigingsactiviteiten zoals: de clubkampioenschappen, informatieavonden, schaatsen of de Sinterklaasviering.
- Trainingskampen of weekenduitjes bieden jeugdleden de kans elkaar beter te leren kennen en ook buiten de baan plezier te beleven.
- Bij alle activiteiten staan samen, sporten en plezier centraal.

Betrokkenheid ouders en vrijwilligers

- Ouders worden actief betrokken bij de organisatie en uitvoering van alle activiteiten.
- Vrijwilligerswerk wordt gezien als een manier om samen de vereniging sterker te maken.

Met deze activiteiten willen we de sociale samenhang binnen Dynamica vergroten en jeugdleden stimuleren om zich ook buiten de reguliere trainingen verbonden te voelen met de vereniging.

Begrippen en afkortingen

- | | |
|-----------------|--|
| • ADSV Dynamica | Atletiek en DuurSport Vereniging Dynamica |
| • jeugdlid | Iedereen die lid is van Dynamica en in de pupillen/ junioren categorie valt |
| • pupillen | Elk jeugdlid is pupil tot en met het jaar dat hij/zij 11 jaar wordt, U8-U12. |
| • junioren | Elk jeugdlid is junior vanaf het jaar dat je 12 wordt, tot en met het jaar dat je 19 jaar wordt, U14-U20 |
| • JTC | Jeugd Technische Commissie |
| • WOC | Wedstrijd Organisatie Commissie |
| • AU | Atletiek Unie |

Bijlage Leerlijnen atletiek

Zie Drive-bestanden per leeftijd

Bijlage jaarplanning jeugdtrainingen

Zie Drive-map trainers