

# Informatiefolder

# Pupillen



*Versie: maart 2010*

## Inhoudsopgave

- Introductie 3
- De atletieksport 4
- De onderdelen binnen de baanatletiek 5
- Trainingen 8
- Wedstrijden 9
- Inschrijven wedstrijden 12
- Overige evenementen 13
- Contributie en overige kosten 14
- Vervoer 15
- Kleding 16
- Blessures 17
- Wat moet je meenemen naar wedstrijden? 19
- Gedragsregels en afspraken t.a.v. wedstrijden 20
- Contactpersonen 22

## Introductie

Beste nieuwe atleet,

Jij hebt aangegeven dat je interesse hebt in de atletieksport en deze (misschien) wel wil komen beoefenen bij AV'34 Apeldoorn.

Bij ons mag je eerst op proef komen mee trainen, zodat je hopelijk een goed beeld krijgt van AV'34.

Deze informatiefolder richt zich vooral op de atleten in de leeftijd van 7 t/m 11 jaar, de pupillengroep. We hopen je hiermee wegwijs te maken binnen de atletieksport in het algemeen en AV'34 in het bijzonder. Hierin wordt bijvoorbeeld duidelijk welke onderdelen je als jongste atleten beoefend, hoe het gaat met de trainingen en wedstrijden en wat er allemaal nog meer te beleven is binnen de vereniging.

Mocht je na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kun je altijd terecht bij de pupillencoördinator of een van de trainers. Wij wensen jou heel veel plezier bij AV'34.

De pupillentrainers

## De atletieksport

Atletiek, ook wel de moeder der sporten genoemd, was oorspronkelijk in het oude Griekenland de beoefening van de vijfkamp: hardlopen, discuswerpen, speerwerpen, verspringen en worstelen.

Op het laatste onderdeel na (worstelen is nu een krachtsport) worden deze onderdelen in de moderne atletiek nog altijd beoefend. Er zijn echter veel meer onderdelen bijgekomen.

Atletiek wordt nu globaal in twee richtingen verdeeld: loopsport en baanatletiek. Bij loopsport valt te denken aan wegatletiek en veldatletiek (crossen).

De baanatletiek is in drie hoofdgroepen in te delen: lopen, werpen en springen en combinaties ervan: de meerkamp. Specialisatie op een of meerdere onderdelen is mogelijk.

Beide richtingen (loopsport en baanatletiek) zijn zowel op prestatiegericht als op recreatieve basis te beoefenen.

Bij onze pupillen besteden we aandacht aan beide richtingen, zodat ze overal kennis meemaken. Op latere leeftijd kan er gekozen worden voor een bepaalde richting (specialisatie).

De atletiekunie (KNAU) is de overkoepelende atletiekorganisatie in Nederland waarbij alle atletiekverenigingen zijn aangesloten. De atletiekunie heeft ook de indelingen van de verschillende leeftijdsgroepen bepaald. Deze groepen zijn als volgt ingedeeld:

<u>Groepsnaam</u>	<u>Geboren in</u>
<b>Pupillen</b>	
Pupillen mini	2003
Pupillen C	2002
Pupillen B	2001
Pupillen A	2000 / 1999
<b>Junioren</b>	
Junioren D	1998 / 1997
Junioren C	1996 / 1995
Junioren B	1994 / 1993
Junioren A	1992 / 1991
<b>Senioren</b>	1990 en eerder
<b>Masters</b>	1975 en eerder

## De onderdelen binnen de baanatletiek

Binnen de baanatletiek kennen we de volgende onderdelen, verdeeld in de hiervoor genoemde hoofdgroepen:

### LOPEN

Sprinten  
Midden en lange afstand  
Hordelopen  
Estafette

### SPRINGEN

Hoogspringen  
Verspringen  
Polstokhoogspringen  
Hink-stap-springen

### WERPEN

Kogelstoten  
Speerwerpen  
Discuswerpen  
Kogelslingeren

Hieronder volgt een korte uitleg van alle onderdelen:

### SPRINTEN

Sprinten is het zo hard mogelijk lopen over een korte afstand.

De pupillen C en B lopen de sprint over een afstand van 40 meter. De pupillen A sprinten 60 meter.

De officiële sprintafstanden bij de senioren zijn 100, 200 en 400 meter.

Bij het sprinten wordt gestart vanuit startblokken.

### MIDDEN EN LANGE AFSTAND

Alle afstanden langer dan 400 meter behoren tot deze categorie. De pupillen C lopen 600 meter en de pupillen B en A leggen een rondje meer af, in totaal 1000 meter. Voor deze afstanden trainen we zowel op de atletiekbaan als in het Orderbos, om de trainingen een stuk leuker te maken.

### HORDENLOPEN

Bij de senioren wordt er horden gelopen over 100 en 400 meter. Op de baan staan een aantal hindernissen (horden) waar je over heen moet en dan zo snel mogelijk bij de finish moet zien te komen.

Bij de pupillen besteden wij binnen de trainingen regelmatig aan coördinatie d.m.v. hindernistrainingen en ritmelopen, maar hordelopen is bij pupillen nog geen officieel wedstrijdonderdeel.

### ESTAFETTE

Estafette is hardlopen in teamverband, waarbij een stokje zo snel mogelijk over een bepaalde afstand moet worden gebracht. Een estafetteploeg telt 4 lopers. De pupillen kunnen bij sommige wedstrijden kennismaken met het estafettelopen over afstanden van 4 x 40 meter (pupillen C en B) en 4 x 60 meter (pupillen A).

## HOOGSPRINGEN

Bij het hoogspringen is het de bedoeling dat je vanuit een korte aanloop over een lat heen springt. Wanneer dit is gelukt, wordt de lat 5 centimeter hoger gelegd en dit gaat door tot niemand de hoogte meer haalt.

De techniek bij het hoogspringen is een moeilijke en hier zal dan ook veel aandacht aan besteed worden.



## VERSPRINGEN

Bij het verspringen moet je voor een balk afzetten en probeer je vervolgens zo ver mogelijk in een zandbak te springen. Bij de senioren wordt er gemeten vanaf de balk tot de achterste afdruk in de zandbak. Tijdens pupillenwedstrijden is er voor de afzetbalk een wit vlak gemaakt, zodat er gemeten kan worden vanaf de punt van de voet tot de achterste afdruk in de zandbak.

Alle atleten hebben 3 pogingen.

## POLSSTOKHOOGSPRINGEN

Polstokhoogspringen is een van de meest spectaculaire onderdelen, waarbij je na een aanloop een stok op de grond zet en zelf hoog door de lucht over een lat gaat. In de pupillenperiode zal dit onderdeel niet worden gedaan, maar uiteraard doen we wel wat voorbereidende oefeningen.

## HINK-STAPSPRINGEN

Hink-stap-springen lijkt heel erg op verspringen, alleen wordt er tussen de aanloop en de laatste stap een hink gemaakt, waardoor het een erg lastig onderdeel wordt. Dit onderdeel wordt pas gedaan als je junior bent en zal bij de pupillen niet worden geoefend (misschien een keer als afsluiting van een verspringtraining).

## KOGELSTOTEN

Pupillen C doen nog niet aan kogelstoten, omdat het eigenlijk een hele onnatuurlijke beweging is (zij doen echter wel voorbereidende oefeningen). Vanaf de pupillen B wordt dit onderdeel wel gedaan en wel met kogels met een gewicht van 2 kg. Alle atleten hebben 3 pogingen om de kogel zo ver mogelijk weg te stoten (met een hoge elleboog, anders is het gooien) en moeten zelf binnen de ring blijven.

## DISCUSWERPEN

Het discuswerpen is een soort van vliegende schotel zo ver mogelijk het veld in werpen. Aangezien je werpt vanuit een draai is het een erg gevaarlijk onderdeel en wordt dit nog niet door de pupillen beoefend. Mogelijk dat er bij de pupillen A een keer aan geroken mag worden, maar vanaf de junioren ga je er echt mee aan de slag.

## SPEERWERPEN

Het wordt spreekt al voor zich: je probeert een speer zo ver mogelijk het veld in te werpen. Dit doe je eerst uit stand, maar als de werptechniek goed is, wordt er gewerkt aan de aanloop.

Aangezien de speren erg gevaarlijk zijn, werpen we bij de pupillen met ballen en wordt het onderdeel balwerpen genoemd. Hierdoor kunnen we al wel de juiste werptechniek oefenen.

## KOGELSLINGEREN

Dit is een erg gevaarlijk onderdeel, aangezien je een kogel (die vast zit aan een soort ketting) probeert zo ver mogelijk te slingeren. Moeilijkheid hierbij is dat je de kogel moeilijk onder controle krijgt en werpt vanuit een draai. Dit is dan ook de reden dat je dit onderdeel pas op latere leeftijd mag beoefenen en dit onderdeel ook alleen wordt getraind als er geen andere groepen op de baan trainen.



## Trainingen

De pupillen trainen twee keer in de week. Deze trainingen zijn op maandag en woensdag van 17.30 - 18.45 uur op de atletiekbaan.

De pupillen zijn in de vier wedstrijdgroepen opgedeeld (Mini/C, B, A1 en A2) en hebben allemaal eigen trainers. Wij streven er naar om 3 trainers per groep te hebben, zodat een trainer met een groepje van 10-12 pupillen aan de slag kan gaan.

Per training worden zo'n twee tot drie wedstrijdonderdelen behandeld.

Daarnaast zal er aandacht worden besteed aan de algemene bewegingsontwikkeling van de kinderen, waarbij veel wordt gewerkt aan coördinatie, lenigheid en conditie.

Dit alles gebeurt op een speelse wijze, waarbij vooral het plezier beleven aan de atletieksport voorop staat. Vooral de jongste pupillen zullen veel oefeningen in spelvorm (die natuurlijk wel een achterliggende gedachte hebben) doen.

Naarmate ze in hogere groepen terecht komen, zal het accent steeds meer op het ontwikkelen van de technieken liggen.

In de winterperiode (vanaf de herfstvakantie tot de scholierencross) zal er een keer in de zaal worden getraind. De afgelopen jaren vond een training plaats in de zuiderparkhal en de andere op zaterdagochtend in het Orderbos.

Vanaf het winterseizoen 2010/2011 is het de bedoeling dat er in ieder geval een keer in het Omnisportcentrum getraind gaat worden. Op welke dagen en tijden deze trainingen gaat plaatsvinden, is op dit moment nog niet bekend. Hierover zal iedereen informatie ontvangen via de maandelijkse nieuwsbrief.

### Overzicht trainingsdagen/-tijden in het zomerseizoen

Maandag	17.30 - 18.45 uur	Baantraining	Alle pupillen
Woensdag	17.30 - 18.45 uur	Baantraining	Alle pupillen

## Wedstrijden

Voor de pupillen zijn er het gehele seizoen door verschillende wedstrijden/competities waar ze aan kunnen deelnemen. Uiteraard gaan wij er vanuit dat er zoveel mogelijk wordt deelgenomen aan deze wedstrijden, want daar trainen wij immers het gehele seizoen voor.

De wedstrijden/competities zijn onder te verdelen in de volgende groepen:

### Zomerseizoen

Trainingspakkenwedstrijd

Stedencompetitie

Flitswedstrijden

Clubkampioenschappen

### Winterseizoen

Crosscompetitie

Indoorwedstrijden

Athloscross

Scholierencross

Hieronder volgt een korte uitleg van de verschillende wedstrijden/competities:

### Trainingspakkenwedstrijd

De trainingspakkenwedstrijd is de traditionele openingswedstrijd van het zomerseizoen voor AV'34. Deze wedstrijd wordt georganiseerd in het eerste weekend van het zomerseizoen (eerste weekend na de scholierencross) en alle groepen binnen de vereniging kunnen deelnemen aan de verschillende onderdelen. Voor de pupillen is er een meerkamp van 4 onderdelen, waarin in ieder geval de sprint en lange afstand gelopen worden. Daar komt een spring- en werponderdeel bij.

Daarnaast wordt bij deze wedstrijd kort teruggeblikt op het afgelopen winterseizoen en nog een aantal herinneringen en prijzen uitgereikt aan de atleten die bijvoorbeeld hebben deelgenomen aan de crosscompetitie of records hebben behaald bij de diverse wedstrijden.

### Stedencompetitie

De stedencompetitie bestaat uit 5 wedstrijden in de regio, waar alle verenigingen uit de regio met hun pupillen aan deelnemen.

De competitie heeft 4 voorronde wedstrijden die elke keer op een andere atletiekbaan worden georganiseerd en na deze 4 voorronde wedstrijden wordt er een verenigingsklassement opgemaakt. Aan de hand van dit klassement worden verenigingen ingedeeld in de grote of kleine finale, die in september zal plaatsvinden.

Tijdens al deze wedstrijden nemen de pupillen deel aan meerkampen (4 onderdelen) met telkens andere onderdelen.

Naast het verenigingsklassement worden er ook teamklasseringen (per categorie) en individuele klasseringen opgemaakt.

Deze wedstrijden starten rond 11.00 uur en zullen rond 16.00 uur zijn afgelopen. De sfeer rond de wedstrijden is altijd erg gezellig, aangezien er erg veel atleten en ouders bij aanwezig zijn. Wij hopen dan ook dat jullie snel zullen gaan deelnemen aan deze wedstrijden en ons helpen tot goede prestaties en vooral het beleven van een hele gezellige dag met al je trainingsgenoten en ouders.

### Flitswedstrijden

Flitswedstrijden zijn onderlinge wedstrijden die altijd plaatsvinden op de zaterdagochtend (9.00-10.30 uur) op onze eigen baan. De flitswedstrijden zijn ingesteld om de atleten kennis te laten maken met wedstrijden en op die manier enthousiast te maken voor de andere wedstrijden in het seizoen.

In totaal zijn er per seizoen 3 flitswedstrijden waar elke groep 2 onderdelen doet (een looponderdeel en een technisch onderdeel).

### Clubkampioenschappen

De clubkampioenschappen is de afsluiting van het zomerseizoen en vindt plaats op de eigen baan, waar alle atleten van AV'34 aan zullen deelnemen in de verschillende categorieën.

Voor de pupillen is er wederom een meerkamp bestaande uit 4 onderdelen (2 looponderdelen en 2 technische onderdelen).

De winnaars van deze wedstrijd mogen zich een jaar lang de clubkampioen noemen. Tijdens deze wedstrijd kunnen alle atleten pannenkoeken eten, die speciaal voor dit evenement gebakken worden, is er een ludieke afsluiting van de wedstrijd en krijgen de pupillen allemaal een mooi diploma met de prestaties mee naar huis.

### Crosscompetitie

De crosscompetitie vindt in de winter plaats en bestaat uit 5 wedstrijden waarbij je ongeveer 1000 meter over een onverhard parcours moet lopen in een zo snel mogelijke tijd.

Van alle uitslagen wordt een individueel klassement opgemaakt en na afloop van de laatste wedstrijden worden er prijzen uitgereikt. Voor het klassement moet je deelnemen aan minimaal 3 van de 5 wedstrijden, waaronder in ieder geval de laatste wedstrijd.

Voor alle deelnemers aan 3 of meer crosswedstrijden is er aan het eind van het winterseizoen een herinnering.

### Indoorwedstrijden

In het winterseizoen kunnen er geen wedstrijden op baan worden georganiseerd, maar zijn er naast de crosswedstrijden wel wedstrijden in de zaal/hal. Dit zijn wedstrijden die niet aan een klassement gelinkt worden, maar allemaal los van elkaar staan. Tijdens deze indoorwedstrijden zijn er, net als bij buitenwedstrijden, meerkampen voor de pupillen.

De trainers van AV'34 zullen een aantal wedstrijden in (de omgeving) van Apeldoorn uitkiezen en deze promoten onder de pupillen.

### Athloscross

De Athloscross is een crosswedstrijd die altijd eind oktober wordt georganiseerd door AV Athlos uit Harderwijk. Dit is een leuke crosswedstrijd ter voorbereiding op de crosscompetitie en wordt dan ook elk jaar opgenomen in het programma van AV'34.

### Scholierencross

De scholierencross is de traditionele afsluiting van het winterseizoen. De wedstrijd is toegankelijk voor alle scholieren uit Apeldoorn en iedereen neemt deel via de eigen school. Mocht jouw school niet deelnemen, dan kun je ook via AV'34 deelnemen.

Er wordt bij deze cross niet gelopen in de groepen zoals bepaald door de Atletiekunie, maar in de klassen zoals deze op school zijn (groep 3, 4, etc.). De cross vindt plaats op het middenterrein van het Orderbos en tijdens deze cross is er ook de mogelijkheid om deel te nemen aan een clinic op de atletiekbaan.



## **Inschrijven wedstrijden**

Alle pupillen zullen via de maandelijkse nieuwsbrief geïnformeerd worden over de precieze data van de verschillende wedstrijden. Uiteraard gaan wij er vanuit dat iedereen deelneemt aan de wedstrijden (we trainen immers om op wedstrijden te laten zien wat je kan), maar er zal wel voor de wedstrijden moeten worden ingeschreven.

Daarbij zal ook de uiterste inschrijfdatum voor de wedstrijden worden vermeld. Inschrijven voor de wedstrijden kan door een e-mail te sturen naar de pupillencoördinator of het wedstrijdsecretariaat pupillen.

De ontvangen inschrijvingen worden bijgehouden op de website [www.av34.nl](http://www.av34.nl) onder het kopje "pupillen" en vervolgens "ingeschreven pupillen". Pupillen en ouders kunnen op deze manier controleren of de inschrijving is gelukt en of zij zich toevallig voor een wedstrijd hebben aangemeld, maar niet kunnen.

Mocht je na inschrijving toch niet kunnen deelnemen aan een wedstrijd, moet je je afmelden bij de pupillencoördinator (verplicht). Na de uiterste inschrijfdatum zullen echter wel de inschrijfkosten in rekening worden gebracht (zijn dan ook al voldaan aan de organiserende vereniging).

Aangezien wij graag alle pupillen willen laten kennismaken met wedstrijden organiseren wij op 3 zaterdagochtenden een flitswedstrijd (zie het hoofdstuk Wedstrijden). Inschrijven voor de flitswedstrijden is niet nodig, want wij zullen alle pupillen automatisch aanmelden voor deze wedstrijden.

## Overige evenementen

Naast de trainingen en wedstrijden biedt AV'34 de pupil nog meer.

Ieder jaar wordt er een pupillendag georganiseerd. Dit is een dag waarop pupillen samen met hun ouders deelnemen aan een sportdag. Hierbij komen atletiekonderdelen in voor (zoals bijvoorbeeld sprinten, verspringen en kogelstoten), maar ook een aantal alternatieve onderdelen. De wedstrijd is niet gericht op het presteren (hoewel er natuurlijk tussen sommige ouders ook wel strijd is), maar gaat het vooral om een gezellige dag met alle pupillen, ouders en trainers.

Ook de Atletiekunie organiseert een soort pupillendag in het groot: De Nationale Jeugd Atletiek Dag (NJAD). Dit is een dag waar pupillen van verschillende verenigingen in teams deelnemen aan atletiekonderdelen en alternatieve onderdelen. Naast de onderdelen die meetellen voor de "wedstrijd" zijn er nog vele andere spellen die de pupillen kunnen doen en zullen er vele topatleten rondlopen om bijvoorbeeld handtekeningen uit te delen of mee op de foto te gaan.

De NJAD wordt elk jaar door een andere vereniging georganiseerd en wij zullen waarschijnlijk per bus afreizen naar dit evenement.

Aan het eind van het seizoen (september) zal er een afscheidskamp georganiseerd worden voor de pupillen A 2<sup>e</sup> jaars. De groep pupillen A 2<sup>e</sup> jaars heeft vier jaar lang onder leiding van de pupillentrainers getraind en zullen het volgende seizoen overstappen naar de junioren. Om deze periode met elkaar af te sluiten wordt er een afscheidskamp georganiseerd voor deze pupillen. Dit weekend vindt plaats in het weekend voorafgaand aan de clubkampioenschappen, waarbij ze ook al officieel worden overgedragen aan de juniorentrainers.

## **Contributie en overige kosten**

Wanneer je lid bent van een vereniging moet je contributie betalen. Van dit geld worden de accommodaties gehuurd, materialen aangeschaft, onderhoud gepleegd, etc.

Daarnaast wordt elk AV'34-lid ook aangemeld bij de Atletiekunie (KNAU) voor onder andere een wedstrijdlicentie.

Verder wordt er bij inschrijving eenmalig een bedrag in rekening gebracht voor de administratiekosten.

Hieronder volgt een overzicht van de contributiebedragen in 2010:

<u>Groep</u>	<u>AV'34 (per maand excl. KNAU)</u>	<u>KNAU (per jaar)</u>
Pupillen mini	12,94 euro	12,75 euro
Pupillen C, B en A	12.94 euro	19,65 euro

De eenmalige administratiekosten bedragen 19,65 euro (13,70 euro voor AV'34 en 5,95 euro voor de KNAU).

Daarnaast is er korting voor het 3<sup>e</sup> gezinslid (33%), 4<sup>e</sup> gezinslid (50%) en overigen (100%).

De wedstrijdkosten voor de pupillen komt neer op gemiddeld zo'n 2 a 3 euro per wedstrijd. Aan het begin van zomer- en winterseizoen zal gevraagd worden een voorschot over te maken aan het wedstrijdsecretariaat pupillen. Aan het eind van het zomer- en winterseizoen volgt er een afrekening van het seizoen en zal er nog bij- of terugbetaald worden.

Naar sommige wedstrijden, die niet in de regio plaatsvinden, zal er door de vereniging een busreis worden georganiseerd. Vaak wordt er voor deze busreis een kleine eigen bijdrage gevraagd.

Daarnaast kunnen er in het seizoen nog speciale evenementen plaatsvinden, waar extra kosten aan verbonden zijn. Dit is echter erg zeldzaam, aangezien de meeste activiteiten al worden betaald van de contributie.

## Vervoer

Bij de meeste wedstrijden is het de bedoeling dat iedereen op eigen gelegenheid afreist naar de bewuste plaats.

Via de maandelijkse nieuwsbrief zullen er routebeschrijvingen worden aangeleverd en de tijd waarop je wordt geacht aanwezig te zijn.

Voor sommige wedstrijden of evenementen zal er door de vereniging een busreis worden aangeboden. Dit wordt vroegtijdig aangegeven en iedereen kan zich dan aanmelden voor de busreis.

Mocht je zelf geen vervoer hebben naar een wedstrijd kun je natuurlijk altijd een van de andere pupillen of ouders vragen of je mee kunt rijden. Vaak is dit wel mogelijk.

Wanneer je zelf geen vervoer hebt kunnen regelen kun je dit altijd nog aangeven bij de pupillencoördinator. Deze gaat dan voor je op zoek naar vervoer. Doe dit echter niet op het allerlaatste moment (het liefst voor de laatste training), want dan is de kans klein dat het nog geregeld kan worden.

Dus ook wanneer je geen vervoer hebt naar een wedstrijd, kun je je gewoon inschrijven en zal je geholpen worden om op de juiste plek te komen.



## Kleding

Kleding is natuurlijk heel erg belangrijk bij zowel de trainingen als de wedstrijden. Hieronder volgen een aantal aandachtspunten m.b.t. kleding:

AV'34 heeft als clubtenue een wit shirt met 2 horizontale, groene banen en een groene broek. Tijdens wedstrijden is het dragen van het clubtenue verplicht. Deze is verkrijgbaar bij Van Benthem Sport, Asselsestraat 139 te Apeldoorn.

Verder is het belangrijk om een trainingspak te dragen voor de training/wedstrijd, tussen de onderdelen door en na afloop. Dit voorkomt dat je spieren na inspanning te snel afkoelen en de kans op blessures groter wordt (ook bij warm weer).

Zorg bij regen dat je een regenjack/-pak bij je hebt en neem droge kleding mee, zodat je je na afloop snel kunt omkleden en in droge, warmere kleding naar huis kunt.

Let er op dat je niet te dikke kledingstukken draagt. Je kunt beter kiezen voor meerdere dunne lagen, zodat je bij iets warmer weer iets kunt uit trekken en bij wat koudere omstandigheden weer een laagje extra kunt aandoen.

De kleding moet verder niet te strak zitten en zorg dat je de kleding regelmatig uitwast.

In de winter is het belangrijk dat je ook je hoofd en handen goed beschermt tegen de kou door het dragen van een muts en handschoenen.

Het is niet nodig om direct dure sportschoenen aan te schaffen, maar belangrijker is dat je schoenen niet te klein zijn. Bij twijfel het liefst kiezen voor een maatje groter.

Voor zaalschoenen moet er vooral rekening worden gehouden met de zool. In de meesten hallen en zalen is het niet toegestaan om de vloer te betreden met zwarte zolen.

Het gebruik van spikes bij de pupillen wordt door de trainers afgeraden (bij lange afstanden zelfs verboden). De looptechniek van de pupillen moet eerst zodanig ontwikkelt worden, voordat het gebruik van spikes een verantwoorde toevoeging is.

Mocht iemand niet op een juiste manier gekleed zijn (bijvoorbeeld te weinig beschermende kleding in de winter), heeft een trainer de mogelijkheid een pupil niet mee te laten trainen (uiteraard wordt dit gemeld bij de ouders).

## Blessures

Eerst zullen we een aantal tips geven om blessures zoveel mogelijk te voorkomen (en mogelijk tot betere prestaties te komen).

Een goede warming-up voorafgaand aan een training en wedstrijd is erg belangrijk om de spieren klaar te maken voor een inspanning. Je lichaam heeft een betere doorbloeding en je hartslag en ademhaling zijn klaar voor een goede prestatie.

Een warming-up start je het beste algemeen door bijvoorbeeld een rondje buiten de baan in te lopen. Vervolgens doe je wat rek- en strekoefeningen (dit kan statisch maar ook actief) en wat specifieke oefeningen gericht op het onderdeel dat je gaat doen (korte startjes, wat sprongetjes of worpen).

Na afloop van een onderdeel, training of wedstrijd dag is het belangrijk om een cooling down te doen. Hierbij breng je je lichaam weer langzaam van inspanning naar rusttoestand, waardoor je ook de volgende dag veel minder last van spierpijn hebt. Een cooling down kan bestaan uit een rustig loopje en wat lichte rek- en strekoefeningen. Trek bij je cooling down ook alvast je trainingspak aan, zodat je lichaam niet te snel afkoelt.

Tijdens een wedstrijd dag is de voeding ook erg belangrijk. Zorg dat je voldoende en op tijd eet en drinkt, het liefst goed verdeeld over de gehele dag. Houdt hierbij ook rekening met de onderdelen die je nog moet doen (geen zware maaltijd vlak voor een lange afstand bijvoorbeeld).

Ook al let je op bovenstaande aandachtspunten heb je kans om blessures of ongemakken op te lopen. Hieronder lees je hoe je deze zo beperkt mogelijk kan houden:

### Steken in de zij

Dit gebeurt wel eens bij hardlopen, vooral als je niet goed hebt ingelopen of net hebt gegeten. Het beste is om even wat minder hard te lopen. Leg daarbij je hand bovenop je hoofd (daardoor wordt je borstkas wat groter) en adem diep in en vervolgens hard weer uit (wel even je adem vasthouden).

### Duizeligheid

Bij warm weer kun je soms bij het hardlopen een beetje duizelig worden. Niets aan de hand, maar even stoppen en voorover buigen. Dan gaat het vaak al weg. Helpt het niet, dan op de grond gaat zitten, je knieën optrekken en je hoofd tussen de knieën drukken.

## Blaar

Zowel bij een blaar met helder vocht als bij een blaar met bloed eronder geldt: **NOOIT DOORPRIKKEN**. Het beste is om de blaar te laten opdrogen. Is de blaar al kapot, dan schoonmaken en jodium erop. De jodium moet in de blaar terecht komen, daarna afdekken met een pleister.

Mocht je last hebben van andere ongemakken kun je natuurlijk altijd terecht bij jouw trainer voor advies. De trainer kan jou eventueel doorsturen naar de medische commissie binnen de vereniging.

Verder is het belangrijk om een blessure altijd voorafgaand aan een wedstrijd of training (of zo snel mogelijk als je deze oploopt) doorgeeft aan de trainer, zodat deze er rekening mee kan houden en je er bij kan helpen.



## Wat moet je meenemen naar wedstrijden

Bij wedstrijden is het erg belangrijk om een aantal spullen niet te vergeten mee te nemen. Hieronder volgt een korte checklist die je voor elke wedstrijd even moet doornemen:

- Clubkleding (bestaande uit shirt en broek)
- Trainingspak (als je even geen onderdeel hebt)
- Sportschoenen (bij indoorwedstrijd zaalschoenen)
- Regenkleding en paraplu (wanneer er kans is op regen)
- Droge kleding (zodat je dit kunt aantrekken na afloop van de wedstrijd)
- Pet of bril (ter bescherming tegen de zon)
- Zonnebrand (soms sta je een hele dag op het veld zonder beschutting)
- Tape of speldjes (om je startnummer vast te maken)
- Eten en drinken (voldoende voor de gehele dag)
- Telefoon of geld om te bellen (voor noodgevallen)

## Gedragsregels en afspraken ten aanzien van wedstrijden Belangrijk voor kinderen en ouders

### Gedrag

1. Toon als ouder interesse en enthousiasme en steun uw kind, moedig het aan maar laat het coachen over aan de trainer.
2. Wees sportief naar andere deelnemers, ook naar die van andere verenigingen. Andere kinderen worden dus niet uitgelachen of afgekraakt, alleen aanmoedigen is toegestaan.
3. Behandel juryleden met respect, realiseer je dat dit ook allemaal vrijwilligers zijn.
4. Aanmoedigen van kinderen die met loopnummers bezig zijn mag alleen vanaf de buitenkant van de baan. Dus niet vanaf het middenterrein aanmoedigen.
5. Als je klaar bent met een onderdeel dan blijf je bij dat onderdeel kijken/wachten tot ook de andere atleten uit jouw groep klaar zijn.

### Vorbereiding

1. Zorg dat je 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig bent om je startnummer op te halen bij de begeleidende trainer en gezamenlijk de warming-up te doen. Tot aanvang van de wedstrijd is deze te vinden bij de verzamelplaats van AV'34. Mocht je later komen omdat jouw eerste onderdeel later begint realiseer je dan wel dat je de begeleidende trainer op het veld moet zoeken en je zelf je warming-up moet doen.
2. Neem speldjes of tape mee om je startnummer vast te zetten. Bij de 600 en de 1000 meter draag je je startnummer op de buik. Bij alle andere onderdelen op de rug.
3. Zorg dat je 5 minuten voor aanvang van een onderdeel bij het onderdeel aanwezig bent om je bij de jury te melden.
4. Als er bij een wedstrijd estafettes zijn proberen we zoveel mogelijk kinderen hieraan mee te laten doen. Wij maken hiervoor vooraf een opstelling. Mocht je vooraf al weten dat je niet mee kunt doen aan de estafette meldt dit dan tijdens de training. Daarmee voorkomen we dat we op de wedstrijddag de ploegen moeten gaan omgooien.

## Afspraken

1. Als je bij de sprint over de finish bent gekomen wandel je terug naar de finish lijn en gaat daar in je eigen baan staan met je rug (daar zit je startnummer) naar de jury toe. Als de jury zegt dat je mag gaan verlaat je de baan naar de buitenkant toe.
2. Ben je af bij het hoogspringen (3 foute pogingen op één hoogte) dan geef je de juryleden allemaal een hand en bedank je ze.
3. Bij de technische onderdelen (balwerpen, kogelstoten en verspringen) hebben de kinderen in principe 3 pogingen die worden opgemeten (beste resultaat telt). Een poging kan ook ongeldig zijn. Dit is ter beoordeling van de jury. Pupillen hebben recht op minimaal 1 geldige poging. Dit betekent dus dat een pupil net zo lang mag springen, werpen of stoten totdat hij / zij 1 geldige poging heeft gehad ook al betekent dit dat de pupil daarvoor 4 pogingen nodig heeft.
4. Bij het hoogspringen heeft de atleet op iedere hoogte 3 pogingen om de hoogte te halen. Drie fout sprongen op één hoogte betekent dat de pupil af is en niet meer mee mag doen op de volgende hoogte. Niet springen maar wel met de hand (of ander lichaamsdeel) de mat aanraken is een poging. Drie keer weigeren te springen is ook één poging. Bij het hoogspringen moet je met 1 voet afzetten, afzetten met 2 voeten tegelijk mag door de jury als een foutsprong gerekend worden ook al heb je de hoogte gehaald.
5. Steek niet zomaar het middenterrein over. Dat is gevaarlijk vanwege het speerwerpen en discuswerpen. Loop altijd buitenom naar je eigen onderdeel.

## **Contactpersonen**

Het is heel belangrijk om, nadat je hebt besloten om lid te worden, jouw e-mailadres door te geven aan de pupillencoördinator. De belangrijke informatie zal per e-mail naar alle pupillen en ouders worden verstuurd. Dit gebeurt middels een maandelijkse nieuwsbrief, maar er kan tussentijds ook extra informatie worden verstuurd.

Wil je lid worden van AV'34 dan kun je op trainingsdagen van de trainers een inschrijfformulier krijgen en deze ook weer bij de trainers inleveren.

Wanneer je je lidmaatschap bij AV'34 wil opzeggen kun je dit schriftelijk doen bij de ledenadministratie (Postbus 10205, 7301 GE, Apeldoorn of [ledenadm@av34.nl](mailto:ledenadm@av34.nl)). AV'34 hanteert een opzegtermijn van 2 maanden.

Mocht je vragen of opmerkingen hebben dan kun je op trainingsdagen altijd terecht bij jouw trainer of de pupillencoördinator. Buiten de trainingsdagen om kun je via de e-mail contact opnemen met de pupillencoördinator ([niels.van.leeningen@av34.nl](mailto:niels.van.leeningen@av34.nl)). Wanneer je liever telefonisch contact wil opnemen i.p.v. via de e-mail, kan dit op maandag (17.00-18.00 uur) en vrijdag (18.00-19.00 uur).

Afmeldingen voor wedstrijden moet je ook aan de pupillencoördinator (via bovengenoemde mogelijkheden en op wedstrijddagen telefonisch) doorgeven.

Voor de overige contactpersonen binnen AV'34 verwijzen we jullie door naar de website [www.av34.nl](http://www.av34.nl)