

## Jeugdsportbeleidsplan

### Missie

De missie van Aspen Racing team bestaat uit de bevordering van de skisport in de breedste zin van het woord :

- het organiseren en inrichting van wedstrijden en oefenprogramma's
- het geven van skiessen en trainingen, medewerking verlenen , zowel op sportief als financieel vlak aan verenigingen die een soortgelijk doel nastreven
- Er wordt gezocht naar enthousiaste skiërs die zich willen vervolmaken in de skisport en interesse hebben in wedstrijden.
- Er is een nauwe samenwerking met de skischool van Terneuzen, waarbij de meest enthousiaste "leerlingen" worden aangetrokken om zich aan te sluiten bij Aspen Racing Team.

- De belangrijkste punten in deze opzet zijn:

- o Sport
- o Plezier
- o Discipline
- o Respect
- o Teamspirit

- De brede basis van het skiën wordt aangeleerd, waarna de meest getalenteerde en gemotiveerde skiërs worden aangezet tot het deelnemen aan wedstrijden.

- Iedereen is welkom, er wordt een indeling gemaakt in groepen naargelang leeftijdscategorie/talent/motivatie

Deze groepen worden in het begin van het seizoen ingedeeld door de trainers in samenspraak met de jeugdsportcoördinator.

- Wij zijn FIER op Aspen :

- o **Fairplay** : deze gedachte is steeds aanwezig bij onze leden en sympathisanten
- o **Integriteit** : We handelen en beslissen conform onze waarden, waarbij persoonlijk belang ondergeschikt is aan het clubbelang
- o **Engagement** : Lidmaatschap van de club vereist een breed engagement van alle leden om mee te helpen de clubdoelstellingen te realiseren.
- o **Respect** : we hebben respect voor alle leden van onze club en voor alle bezoekers en behandelen de ons ter beschikking gestelde materialen (en accommodatie) met respect.

### **Begeleiding en trainingen/motivatie/uitwerking – Recreatief sporten voor wie geen competitiesport wenst te beoefenen.**

- Begeleiding enkel door gediplomeerde trainers. Er worden zoveel mogelijk trainers gevormd uit de eigen jeugd. Hierdoor wordt de band tussen trainer en jeugd nauwer.

- Indoor wordt er 2x per week getraind op de piste te Terneuzen. (2x 2.5 uur) alsook 1x per week worden er droogtrainingen georganiseerd voor de leden. Deze droogtrainingen kunnen bestaan

uit looptrainingen of sport en spel, doch evengoed uit bvb een zwemsessie of fietstocht.

- De trainers geven afwisselend les aan iedereen zodat ook elk aspect van de training wordt benadrukt voor elke leeftijd. Volledig werken in niveaugroepen is in de praktijk niet mogelijk. Er wordt een ruwe vorm van

leeftijdsgroepen gevormd :

6-10 jaar : spelend sporten

10-13 jaar : lerend sporten

13-18 jaar zelfsturend sporten

- Bij de oudere deelnemers wordt duidelijk uitgelegd wat het nut is van een bepaalde oefening. Er wordt gepraat over wedstrijden : wil de deelnemer aan wedstrijden deelnemen ? waarom ? waarom niet ? Het is de trainer

zijn taak om de blijven motiveren.

- Daarenboven wordt de jeugd gemotiveerd om deel te nemen aan de trainingsweekends die wij organiseren in het Zwarte woud en de trainingsweken/wedstrijden waar de club aan deelneemt in het buitenland.

De jeugd die niet geïnteresseerd is in het deelnemen aan de wedstrijden wordt wel gestimuleerd om deel te nemen aan de trainingskampen in het buitenland waarbij ze dan vooral algemene skitraining krijgen en bewegingsleer op de ski's. Er wordt gewerkt aan het recreatief skiën, opdat de skiër op een veilige en verantwoordelijke manier de sport kan beoefenen, met veel zin en plezier.

Speciaal voor de (volwassenen) mensen die niet geïnteresseerd zijn in palen skiën worden gewone techniektrainingen extra georganiseerd 2x per maand. Een aparte trainer zal zich met deze mensen bezig houden.

### **Gezond sporten**

- Tijdens de buitenlandse stages wordt toegekeken “gezond sporten”. Er wordt gezorgd dat de renners voldoende rust, en gezonde voeding krijgen. Vooraf worden bepaalde afspraken gemaakt, zoals het uur van slapen, geen gebruik van gsm na een bepaald uur, en een strikte dagplanning zodat iedereen weet waar men aan toe is.

### **Vertrouwenspersoon**

Wij streven naar een sportklimaat zonder ongewenste intimiteiten en achten het van belang dat ongewenste omgangsvormen, waaronder seksuele intimidatie, wordt voorkomen en bestreden. Als sportclub vinden wij het belangrijk dat onze leden in vertrouwen met iemand kunnen praten advies kunnen bekomen.

Binnen onze vereniging werden Ann Van Balaert en Paul Brion) hiervoor aangesproken.

Contactgegevens van deze beide personen :

[ann.van.ballaert@telenet.be](mailto:ann.van.ballaert@telenet.be) - Tel 0477/91.04.17

[paul.brion@telenet.be](mailto:paul.brion@telenet.be) : Tel 0495/50.70.84

- Bij eventuele medische problemen of kwetsuren wordt het lid gevraagd om een attest of verklaring te bezorgen van zijn dokter zodat trainers weten wat er wel en niet kan tijdens de trainingen. Er wordt veel aandacht besteed aan de sfeer in de club, en dan vooral tussen de jeugd. Bij onenigheid zullen de trainers/jeugd sportcoördinator tussenkomen om de

problemen zo snel mogelijk op te lossen

- De jeugd die niet geïnteresseerd is in het deelnemen aan de wedstrijden wordt wel gestimuleerd om deel te nemen aan de trainingskampen in het buitenland waarbij ze dan vooral algemene skitraining krijgen en bewegingsleer op de ski's. Er wordt gewerkt aan het recreatief skiën, opdat de skiër op een veilige en verantwoordelijke manier de sport kan beoefenen, met veel zin en plezier.

### **Gezond sporten**

- Tijdens de buitenlandse stages wordt toegekeken "gezond sporten". Er wordt gezorgd dat de renners voldoende rust, en gezonde voeding krijgen. Vooraf worden bepaalde afspraken gemaakt, zoals het uur van slapen, geen gebruik van gsm na een bepaald uur, en een strikte dagplanning zodat iedereen weet waar men aan toe is.

### **Vertrouwenspersoon**

Wij streven naar een sportklimaat zonder ongewenste intimiteiten en achten het van belang dat ongewenste omgangsvormen, waaronder seksuele intimidatie, wordt voorkomen en bestreden. Als sportclub vinden wij het belangrijk dat onze leden in vertrouwen met iemand kunnen praten advies kunnen bekomen.

Binnen onze vereniging werden Ann Van Balaert en Paul Brion) hiervoor aangesproken.

Contactgegevens van deze beide personen :

[ann.van.ballaert@telenet.be](mailto:ann.van.ballaert@telenet.be) - Tel 0477/91.04.17

[paul.brion@telenet.be](mailto:paul.brion@telenet.be) : Tel 0495/50.70.84

- Bij eventuele medische problemen of kwetsuren wordt het lid gevraagd om een attest of verklaring te bezorgen van zijn dokter zodat trainers weten wat er wel en niet kan tijdens de trainingen.

- De trainers komen minstens 1x om de zes weken samen om de renners te evalueren. Er wordt overeengekomen wat er moet gebeuren om de renner bij te sturen. Ook voor wat betreft de conditie wordt de renner opgevolgd en begeleid.

- Tijdens de zomermaanden worden de leden gestimuleerd om zomersporten te beoefenen zodat de opgebouwde conditie wordt onderhouden en gestimuleerd. Bij interesse worden sportavonden in groep georganiseerd door de trainers.

**Dit jeugdsportbeleidsplan werd unaniem goedgekeurd door de trainers en de jeugdsportbegeleider**