

HAAG Jeugd Atletiek Introductieboekje



Je vindt in dit boekje de volgende informatie

Welkom	3
Visie jeugdathletiek	3
Leeftijdscategorieën.....	4
Trainingen per categorie.....	4
<i>Pupillen.....</i>	<i>5</i>
<i>Junioren D.....</i>	<i>5</i>
<i>Junioren CB.....</i>	<i>6</i>
<i>Junioren A.....</i>	<i>6</i>
Silicon Talenten Team.....	6
<i>Selectie</i>	<i>6</i>
<i>Ondersteuning.....</i>	<i>6</i>
Wedstrijden	7
<i>Algemene informatie.....</i>	<i>7</i>
<i>Athletics Champs.....</i>	<i>8</i>
<i>Clubtenue</i>	<i>8</i>
<i>Puntenklassement pupillen en D-junioren.....</i>	<i>8</i>
<i>Wedstrijdonderdelen.....</i>	<i>9</i>
HAAG Atletiek organisatie.....	11
<i>De Technische Commissie.....</i>	<i>11</i>
<i>De Jeugdcommissie</i>	<i>11</i>
<i>Sportcoördinator</i>	<i>11</i>
<i>Vrijwilligerswerk.....</i>	<i>11</i>
Kennismaken en lid maatschap	12
<i>Proeftrainingen</i>	<i>12</i>
<i>Lidmaatschap</i>	<i>12</i>
<i>Waarom lid worden?.....</i>	<i>12</i>
Contactgegevens.....	13

Welkom

Voor je ligt het informatieboekje Jeugd HAAG Atletiek. HAAG Atletiek is een vereniging die in 1913 is begonnen in Den Haag als 'herenatletiekvereniging Vlug en Lenig'. Maar het werd veel meer: een roemruchte vereniging die vijftien keer Nederlands clubkampioen werd, vele individuele kampioenen voortbracht en atleten leverde voor international wedstrijden en de Olympische Spelen.

Je vindt in dit boekje algemene informatie over de jeugdathletiek. Actuele informatie vind je op de website van HAAG, onder jeugd¹. Veel succes en plezier bij HAAG Atletiek!

Visie jeugdathletiek

De visie van HAAG Atletiek op jeugdathletiek komt overeen met die van de Atletiek Unie² die zich weer heeft laten inspireren door het Long Term Athlete Development (LTAD) model. De centrale gedachte daarbij is dat een vroege brede bewegingsbasis en plezier aan sportbeoefening er voor zorgt kinderen hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen, maar ook dat een mens een leven lang blijft bewegen. Voor de één betekent dat kiezen voor presteren in de (top)sport, voor de ander betekent dat kiezen voor een meer recreatieve beoefening van de sport. De systematiek richt zich dan ook zowel op talentontwikkeling richting de topsport als de breedtesport.

FUNDament (6 – 8/9 jaar: jonge pupillen)

In deze fase wordt de basis gelegd voor de verdere bewegingscarrière of sportcarrière van het kind. De nadruk ligt hier op de ontwikkeling van motorische vermogens: het FUNDament. Dit FUNDament is om twee redenen belangrijk: hoe meer FUN, hoe positiever de atletiekbeleving en de kans op lange atletiekdeelname, hoe beter het FUNDament, hoe verder je kunt door ontwikkelen. "Veel en

veelzijdig bewegen op een speelse manier" is het motto. Er moet recht worden gedaan aan de enorme bewegingsdrang van deze kinderen.

Leren trainen (8/9 – 11/12 jaar: pupillen A en junioren D)

In deze fase – welke loopt tot het begin van de groeispurt – bevinden kinderen zich in de zogenaamde 'gouden leeftijd'. De hersenen zijn bijna van volwassen omvang en complexiteit en het lichaam heeft ideale verhoudingen om snel sportspecifieke bewegingen aan te leren. Op deze leeftijd moeten de essenties van de verschillende technieken worden geleerd. Hierbij blijven de trainingen een veelzijdig karakter houden, waarbij de nadruk ligt op de verdere ontwikkeling van coördinatieve vermogens. Tevens leren kinderen omgaan met de gang van zaken tijdens wedstrijden en trainingen (regels, afspraken, veiligheid) en leren zij inzicht te krijgen in de (bedoeling van de) beweging en de training(sopbouw).

Trainen voor omvang (11/12 – 15/16 jaar: junioren C/D)

Dit stadium loopt van begin tot einde van de groeispurt en is een cruciale periode voor de ontwikkeling van de sporter. In deze fase staat het leggen van een fysieke basis centraal. De belastbaarheid moet worden vergroot, om later hard te kunnen trainen. Daarnaast moet er aandacht besteed worden aan een verdere ontwikkeling van atletiek specifieke vaardigheden. In de fase van de groeispurt zijn de jeugdigen kwetsbaar voor blessures. Hierbij vragen de grote individuele verschillen in ontwikkelingsleeftijd en belastbaarheid om maatwerk van de trainer. De jeugdige leert in deze fase inzicht te krijgen in trainingsprincipes (wat en waarom), de biomechanische en fysiologische / energetische principes achter het bewegingsdoel (verder, hoger, sneller). Ook wordt er aandacht besteed aan mentale aspecten tijdens wedstrijden (tactiek, omgaan winst/verlies, voorbereiding).

¹ Zie <http://www.haagatletiek.nl/>

² Zie <https://www.atletiekunie.nl/jeugd/visie-en-beleid>

Het is aan het eind van deze fase dat jeugdigen een bewuste keuze (kunnen) gaan maken voor hun verdere atletiek- of sportcarrière. Voor de meesten stond tot nu toe het plezier voorop. Dat zal zo blijven, maar enkelen gaan nu heel bewust kiezen voor de prestatieve kant en ontlenen daar hun plezier aan. Zij stromen door naar het Trainen voor hoog niveau en trainen voor de winst. Daarbij wordt ook al een richting bepaald voor de atletiekdiscipline waarin men zich gaat toeleggen. Anderen kiezen niet voor deze (top)prestatie, maar stromen in binnen de fase Levenslang Actief.

Trainen voor hoog niveau (15/16 – 17/18 jaar: junioren A/B)

Dit is de fase dat de groeispurt is afgelopen. Deze groep kan meer trainingsbelasting aan. Trainingen richten zich naast het verhogen van capaciteit, nu ook meer op vermogen. Er wordt meer wedstrijdgericht getraind volgens een periodisering (op basis van een sterkte-zwakteanalyse en het MJOP). Tevens zullen atleten leren wat het betekent om op niveau te presteren (o.a. sociaal, (tijd)planning, voeding e.d.) en wordt er aandacht besteed aan een verdere verbetering van mentale vaardigheden.

Trainingen per categorie

Alle jeugdleden van HAAG Atletiek kunnen één of meer keren per week trainingen voor hun eigen categorie volgen (zie ook de tabel hieronder). Op de website van HAAG Atletiek vind je informatie over het trainingsaanbod, de trainingstijden en de trainers. Een aantal dingen is belangrijk als je gaat trainen.

Zorg voor goede trainingskleding. Tijdens de training moet je je makkelijk kunnen bewegen. Een trainingspak dat lekker zit is ideaal. In de winter kun je best een extra trui aandoen en als het regent een regenjack. De trainingen gaan namelijk altijd door, behalve bij onweer of hevige ijzel: kleeft je dus naar de weersomstandigheden.

Draag een paar goede hardloopschoenen. Hiermee voorkom je blessures. Vanaf pupillen A: als je spikes hebt, neem ze dan elke training

mee de baan op, je kunt ze nodig hebben. Voor veel onderdelen maken we bovendien gebruik van spikes. Allround spikes hebben een kleine hak onder de hiel en zijn verkrijgbaar in de betere hardloopwinkels.

Zorg dat je vlak voor de training niet uitgebreid eet. Een lichte maaltijd is prima, echter geen complete maaltijd. Als je 's avonds traint, kun je het beste een beetje voor en een beetje na de training eten.

Meld pijntjes in je spieren of ergens anders, recente ziekte en andere relevante zaken altijd aan je trainer. Deze kan je dan advies geven en mogelijk doorverwijzen naar een (medisch) specialist. Volg de instructies van de trainers op. Zij zijn ervoor om je prestaties te verbeteren en je een leuke training te geven.

Neem spullen van waarde en die je niet direct nodig hebt om te trainen niet mee de training in. Denk aan mp3-spelers, mobieltjes, sleutels, sieraden, portemonnee en dergelijke. Je kunt deze spullen in je jaszak laten, of in een kluisje in de kantine

Leeftijdscategorieën

In de tabel kun je jouw leeftijdscategorie opzoeken. Deze is geldig tot 1 november. Vanaf deze datum begint het indoor- en crossseizoen en schuift iedereen een categorie op. Verderop in dit boekje vind je informatie over jouw trainingsgroep, met trainingstijden, trainers en de wedstrijdkalender.

Leeftijdscategorieën tot 1 november in het jaar:

2017	2018	2019	2020	2021	2022	Categorie
Geboren in:						
2010	2011	2012	2013	2014	2015	pupil Mini
2009	2010	2011	2012	2013	2014	pupil C
2008	2009	2010	2011	2012	2013	pupil B
2007	2008	2009	2010	2011	2012	pupil A 1 ^e jaars
2006	2007	2008	2009	2010	2011	pupil A 2 ^e jaars
2005	2006	2007	2008	2009	2010	junior D 1 ^e jaars
2004	2005	2006	2007	2008	2009	junior D 2 ^e jaars
2003	2004	2005	2006	2007	2008	junior C 1 ^e jaars
2002	2003	2004	2005	2006	2007	junior C 2 ^e jaars
2001	2002	2003	2004	2005	2006	junior B 1 ^e jaars
2000	2001	2002	2003	2004	2005	junior B 2 ^e jaars
1999	2000	2001	2002	2003	2004	junior A 1 ^e jaars
1998	1999	2000	2001	2002	2003	junior A 2 ^e jaars

Pupillen

Zie de HAAG website voor actuele informatie: over trainingstijden, trainers etc onder Jeugd -> Trainingen en trainers

Vanaf zeven jaar kun je lid worden van HAAG Atletiek. Tot je twaalfde jaar hoor je bij de pupillen. In de trainingen komen de verschillende atletiekonderdelen op een speels-prestatieve wijze aan bod. We doen dan onder meer ver- en hoogspringen, kogelstoten, balwerpen, sprinten en langeafstandlopen. Ook zullen we onderdelen van Athletics Champs oefenen (zie bij Wedstrijden). Door spelvormen te combineren met conditionele en atletiekspecifieke oefeningen ontstaan vanzelf gevarieerde en uitdagende trainingen. Het spelelement staat voorop, maar wordt aan techniek- en wedstrijd-elementen ook ruim aandacht besteed.

Een training bestaat uit een warming-up, twee onderdelen en een cooling down. Ook gaan we soms de duinen in als voorbereiding op crosswedstrijden.

Trainen doe je in je eigen trainingsgroep. Alleen in overleg met beide trainers kun je voor één training van groep wisselen, als er een goede aanleiding is. Bijvoorbeeld: al je vriendjes zijn er niet of je hebt een blessure zodat je alleen kunt werpen.

Na de training is er gratis thee of limonade aan de bar. Vaak zijn er dan ook nog mededelingen, dus ga niet meteen naar huis. Er is geen training tijdens de schoolvakanties en feestdagen (kerst, pasen, pinksteren). Ook wanneer er wedstrijden zijn (vaak op zaterdag of zondag) is er geen training. Daarvan krijgen jullie bericht tijdens de training en via e-mail.

Junioren D

Zie de HAAG website voor actuele informatie: over trainingstijden, trainers etc onder Jeugd -> Trainingen en trainers

Met twaalf jaar kom je bij de junioren D. De trainingen krijgen een meer technisch karakter, ze worden minder speels van opzet. De nadruk ligt op het inslijpen van bewegingen en het verbeteren van de algemene conditie. De onderdelen hordelopen, polsstokspringen, speer- en discuswerpen komen er nieuw bij.

Op de algemene training voor junioren D komen alle wedstrijdonderdelen regelmatig aan bod. Een training bestaat uit een warming-up, één of twee onderdelen en een cooling down. De jongste junioren trainen in een 'basis'-groep waar we veel aan techniek doen. Ook gaan we soms de duinen in. Een van de vier trainingen is een keuzetraining, je kunt aangeven welk onderdeel je wilt trainen. Iedereen is ingedeeld in een trainingsgroep. Dit zal de coordinator via de mail rondsturen.

In de vakantieperiodes gaan de trainingen in het algemeen gewoon door. Toch kunnen trainingen altijd wel een keer uitvallen. Uiteraard krijg je dit tijdig van je trainer te horen.

Junioren C/B

Zie de HAAG website voor actuele informatie: over trainingstijden, trainers etc onder Jeugd -> Trainingen en trainers

Vanaf junioren C/B kom je in een wedstrijdgerichte groep of in een algemene groep, voor als je gewoon all round wil blijven trainen, meestal zonder grote wedstrijdambities. Op die manier proberen we de training voor iedereen interessant te maken! Bij de wedstrijdgerichte groep kun je je specialiseren in bepaalde onderdelen, maar je kunt ook voor meerkamp training kiezen.

In de vakantieperiodes gaan de trainingen in het algemeen gewoon door. Toch kunnen trainingen altijd wel een keer uitvallen. Uiteraard krijg je dit tijdig van je trainer te horen.

Junioren A

Zie de HAAG website voor actuele informatie: over trainingstijden, trainers etc Jeugd -> Trainingen en trainers

Bij de junioren A kun je je specialiseren in bepaalde onderdelen, maar dat hoeft niet. Nieuwe onderdelen die je kunt doen zijn hink-stap-sprong, kogelslingeren en een groot aantal hardlooppafstanden met en zonder hindernissen.

Bij de A-junioren krijg je echt de mogelijkheid om veel meer specifiek op bepaalde onderdelen te gaan trainen. Vooralsnog sluit je je aan bij de senioren groepen voor bijvoorbeeld sprint of mila. Op termijn streeft HAAG atletiek voor eigen groepen junioren A. In de vakantieperiodes gaan de trainingen in het algemeen gewoon door. Toch kunnen trainingen altijd wel een keer uitvallen. Uiteraard krijg je dit tijdig van je trainer te horen.

Silicon Talenten Team

Het Silicon Talenten Team (STT) richt zich op junioren C, B en A in de leeftijd van 14 t/m 21 jaar die in hun categorie tot de beste 25 atleten van Nederland behoren. Er wordt van de atleten verwacht dat er behoefte is om de basis van drie trainingen per week in de wedstrijdgroep uit te bouwen naar meer trainingen en trainingsuren. Globaal zou naar een groei van 10 á 15 uur per week als A junior gestreefd worden om op nationaal of internationaal niveau te kunnen presteren

Fabian Florant, Stella Jongmans, Erik de Bruijn, Troy Douglas en Christian Tamminga zijn maar enkele voorbeelden van de internationale topsporters die HAAG Atletiek heeft voortgebracht. Het Talententeam is voor jou DE springplank als ook jij jezelf wilt ontwikkelen tot topsporter!

Selectie

Tweemaal per jaar (in april en november) kunnen jeugdleden op voordracht van hun trainer toetreden tot het HAAG Talententeam. Een voorwaarde is dat je prestaties op nationaal niveau zijn, dat wil zeggen top-10 op een NK of top-25 op de nationale ranglijsten. Bovendien wordt gekeken naar je trainingsinzet en wordt verwacht dat je regelmatig meedoet aan de competitie en nationale wedstrijden.

Ondersteuning

Het team wordt intensief begeleid door de trainers van HAAG Atletiek. We willen onze

atleten ontwikkelen en begeleiden om uiteindelijk te behoren tot de top 10 van Nederland (senioren).

Er wordt een persoonlijk ontwikkelplan opgesteld om naar zo'n top 10 plek door te groeien. Deze weg kan per atleet verschillen vandaar dat het STT veel waarde hecht aan individuele begeleiding. Daarnaast organiseert HAAG Atletiek ook groepsactiviteiten (clinics, trainingskampen en wedstrijddeelname) zodat de weg naar de top, als team, wordt afgelegd.

De middelen voor het Talenten Team worden verschaft door de stichting Vrienden van HAAG en sponsors.

Wedstrijden

Algemene informatie

Bij onze trainingen gaan we ervan uit dat je met een zekere regelmaat meedoet aan wedstrijden. Naast de regionale competitie, waar vooral de groepsprestatie telt, zijn er individuele wedstrijden, soms op nationaal niveau. Elke groep heeft zijn eigen wedstrijdkalender, deze wordt gewoonlijk door de coordinator opgesteld en rondgestuurd.

Op 1 november begint het indoor en cross seizoen, op 1 april begint het outdoor seizoen. Er zijn twee wedstrijden bij onze eigen club, waaraan iedereen verwacht wordt mee te doen:

1. de testwedstrijden (meestal in april) aan het begin van het seizoen en
2. de clubkampioenschappen aan het eind van het seizoen (meestal begin oktober).

Aan deze onderlinge wedstrijden doen geen andere clubs mee, zodat het een goede gelegenheid is om je eerste wedstrijdervaring op te doen.

Alle wedstrijden die op onze wedstrijdkalender staan bezoeken we in groepsverband. Anders dan andere sporten, heeft atletiek niet ieder weekend een wedstrijd. We streven ernaar om per jaar zo'n 15 à 20 wedstrijden te bezoeken. In de zomerperiode is dat wat vaker dan in de winter.

Van te voren zal de coordinator het chrono opsturen (tijd en onderdelen van de wedstrijd). Deze is ook te vinden op www.atletiek.nu. Hier staan later ook de uitslagen op vermeld.

Door deel te nemen aan wedstrijden en de wekelijkse trainingen zul je merken dat je vooruitgaat. Je trekt een dag op met je vrienden en vriendinnen van HAAG Atletiek of andere clubs, je moedigt elkaar aan en steunt elkaar als het een keer wat minder gaat. Je maakt plezier en je probeert je grenzen te verleggen. Bovendien geldt: *meedoen is belangrijker dan winnen!*

Speciale aandacht bij de pupillen is er voor de clubcompetitie. Elk jaar wordt er voor de pupillen een competitie georganiseerd door de 4 verenigingen uit de Haagse regio (Sparta, AV '40, Olympus '70 en HAAG Atletiek). Net als bij de crosscompetitie is deelname aan alle 4 wedstrijden bepalend voor het eindklassement. De onderdelen zijn niet voor elke wedstrijd hetzelfde. Op de trainingen houden wij daar ook rekening mee.

Betaling van de inschrijfgelden voor deelname aan wedstrijden die door de coordinator zijn geselecteerd gaat via de club. HAAG Atletiek neemt deze kosten ook voor haar rekening. Uitzondering hierop zijn instuiven voor de junioren AB, en inschrijvingen voor wedstrijden buiten de opgestelde kalenders. Deze laatste verzorg en betaal je zelf. Mocht je verhinderd zijn voor een wedstrijd, geef het dan zo snel mogelijk door aan de coordinator. HAAG Atletiek houdt het recht om de kosten terug te vorderen.

Wat moet je meenemen naar een wedstrijd:

- clubtenue (zie verder)
- spikes
- speldjes voor je startnummer
- chrono
- tape om je aanloop te markeren
- genoeg te eten en te drinken
- briefje met je aanlopen (voetjes)
- pen en papier om je prestaties op te schrijven (niet verplicht maar wel leuk).

Athletics Champs

Sinds enkele jaren wordt vanuit de Atletiekunie gewerkt aan een nieuwe opzet voor pupillenwedstrijden. Het doel is om de belangstelling voor de pupillenatletiek en de aantrekkelijkheid van de pupillenatletiek te vergroten, een lager verloop en daarmee naar een toename van het aantal pupillen. Dit project heeft de naam Athletics Champs meegekregen. De nieuwe opzet van deze pupillenwedstrijden gaat uit van een hogere intensiteit in een veel korter tijdsbestek: veel meer atletiek in maximaal drie uur. Daarbij worden nieuwe wedstrijdvormen geïntroduceerd en nieuwe materialen gebruikt. Bovendien worden de wedstrijden in teamverband uitgevoerd. Ouders krijgen een actieve rol in de begeleiding en de jurering bij deze nieuwe wedstrijdvorm.

HAAG Atletiek is bezig de Athletics Champs verder te ontwikkelen, samen met andere atletiekverenigingen in de omgeving. Omdat het relatief nieuw is, wordt het in fases geïntroduceerd.

Clubtenu

Wedstrijden doe je in clubtenu (verplicht). Dat is een geel shirt met groene opdruk en een groene broek. Het clubtenu is te koop bij [Zier Running](#) (Laan van Meerdervoort 632). Natuurlijk zijn alle artikelen bedrukt met het logo van HAAG Atletiek.

De groene hoodies met naam achterop en het HAAG logo voorop zijn geen officiële HAAG Atletiek kleding. De hoodies mogen wel tijdens

een training of na de wedstrijd gedragen worden. Ze worden via een actie van de Jeugdcommissie besteld, als er genoeg interesse is en er iemand bereid is deze actie te coördineren. Op het moment van schrijven is er ongeveer eens per jaar zo'n actie.

Puntenklassement pupillen en D-junioren

Om het meedoen aan wedstrijden te stimuleren, hebben de pupillen en de junioren D een puntenklassement. Iedereen die deelneemt aan een wedstrijd, krijgt hiervoor punten. Hoe vaker je meedoet aan wedstrijden, hoe meer punten je kunt verdienen. Het is dus niet zo dat alleen de besten kunnen winnen!

Elke keer als je meedoet aan een wedstrijd verdien je punten. Gewoon door mee te doen, maar ook door het verbeteren van je prestaties in dit seizoen:

- meedoen aan een wedstrijd = 2 punten;
- onderdeel voor het eerste gedaan in dit seizoen = 1 punt;
- evenaring van je prestatie op een onderdeel = 1 punt;
- verbetering van je prestatie op een onderdeel = 2 punten.

Elke categorie heeft een eigen klassement. Je kunt punten verdienen op alle onderdelen, maar alleen de wedstrijden met een **P** in de kalender tellen mee. Aan het eind van het seizoen is er een prijsuitreiking. Je kunt tussendoor ook iets verdienen: voor elke 10 punten krijg je een groen of geel spikepuntje!

Wedstrijdonderdelen

Pupillen: meerkamp (sprint – werpen – springen) + lange afstand		
pupillen mini en C	pupillen B	pupillen A1 en A2
40m balwerpen verspringen of hoogspringen	40m balwerpen of kogelstoten verspringen of hoogspringen	60m balwerpen of kogelstoten verspringen of hoogspringen
600m	1000m	1000m

Junioren: onderdelen van de 2-daagse meerkamp							
	Jongens				Meisjes		
	D	C	B	A	D	C	A en B
1 ^e dag	80m	100m	100m	100m	60mh	80mh	100mh
	ver	ver	ver	ver	hoog	hoog	hoog
	speer	kogel	kogel	kogel	speer	kogel	kogel
		hoog	polstok	hoog		150m	200m
2 ^e dag				400m			
	80mh	100mh	110mh	110mh	ver	ver	ver
	hoog	discus	discus	discus	kogel	speer	speer
	kogel	speer	hoog	polstok	600m	600m	800m
	1000m	1000m	speer	speer			
		1500m	1500m				

Pupillen: Athletics Champs	
<p>De teamestafette: Het eerste onderdeel van iedere Athletics Champs wedstrijd is de teamestafette. Bij dit onderdeel probeert een team zo snel mogelijk twaalf keer gelopen te hebben</p>	<p>Hoogspringen: De pupillen lopen aan vanaf een door hen geprefereerde kant en proberen op de mat te springen over de lat heen. Het doel is om uiteindelijk een zo hoog mogelijke hoogte te behalen.</p>
<p>Sprinten: De pupillen proberen over een afstand van 40 meter (pupillen mini, C en B) of 60 meter (pupillen A) zo snel mogelijk de finish te behalen</p>	<p>Verspringen: De pupil loopt zo snel mogelijk aan en zet voor het schuimblok af. De afstand tussen het schuimblok en de achterste afdruk in de zandbak wordt opgemeten. Pupillen mini, C en B kunnen nog bonuscentimeters scoren als ze ver voor het schuimblok afgezet hebben.</p>
<p>Hordelopen: Een aantal hordes worden met gelijke tussenafstand verspreid over 40 meter of 60 meter. De pupillen proberen zo snel mogelijk van start tot finish te rennen</p>	<p>Polstokverspringen: De A-pupil rent eerst met een polstok naar de verspringbak, waar hij de polstok in een bepaald gebied neerzet. Daarna probeert de pupil zo ver mogelijk in het zand terecht te komen</p>
<p>Medicinebalstoten: Dit onderdeel is de voorloper van het kogelstoten en wordt door de pupillen mini, C en B beoefend. De medicinebal van 1,5 kilo moet zo ver mogelijk weg gestoten worden vanaf de borst of vanuit de nek. De medicinebal moet vastgehouden worden met beide handen tijdens de stootfase. Pupillen A doen in plaats van dit onderdeel het kogelstoten met kogels van 2 kilo</p>	<p>Hurkhoogspringen: Ook dit onderdeel gebeurt op de verspringaccommodie. Deze combinatie van verspringen en hoogspringen wordt door mini-, C- en B-pupillen beoefend. Na een aanloop zet de pupil met een voet af en probeert hij/zij de hoogte te overwinnen. De pupil landt hierna in de zandbak.</p>
<p>Vortexwerpen: De vortex (een soort raketbal) moet vanuit aanloop of stand zo ver mogelijk weggeworpen worden. Dit onderdeel is de voorloper van het speerwerpen.</p>	<p>Meters maken: In een tijdsbestek van 4 minuten (pupillen mini, C en B) of 6 minuten (pupillen A) trachten de lopers op de rondbaan zo ver mogelijk te lopen. Dit onderdeel is bij elke Athletics Champs wedstrijd de afsluiter van de dag.</p>
<p>Discuswerpen: Een rubberen discus moet vanuit stand zo ver mogelijk weggeworpen worden. De discus mag op twee manieren vastgehouden worden. De gangbare manier, met de vingertoppen over de rand gebogen, of de pupil houdt de discus aan het handvat vast.</p>	

HAAG Atletiek organisatie

HAAG Atletiek heeft een bestuur van acht personen die de volgende functies bekleden:

1. Voorzitter
2. Secretaris
3. Penningmeester
4. Accomodatie
5. Baan- en wedstrijdathletiek (of Technische Commissie)
6. PR en sponsoring (waaronder de website en het clubblad)
7. Loopgroepen
8. Jeugdzaken

Bestuursleden worden voorgedragen aan de Algemene Ledenvergadering, die een aantal keer per jaar met het bestuur vergadert. De statuten en het huishoudelijk reglement van de HAAG Atletiek zijn op te vragen bij de secretaris en zijn natuurlijk ook te vinden op HAAG Atletiek website, waar je ook meer informatie kunt vinden over wie in het bestuur zitten.

De volgende commissies zijn van belang voor de jeugd: de jeugdcommissie (JC) en de Technische Commissie (TC).

De Jeugdcommissie

De JC is een orgaan binnen HAAG Atletiek voor de gehele jeugdafdeling. Zij zorgt er voor dat uw kind een plezierige en sportieve tijd bij HAAG Atletiek beleeft. De JC beschrijft haar doelstellingen in een jeugdbeleidsplan. Hierin staan onder meer praktische richtlijnen die voor zorgen dat uw kind op een verantwoorde wijze de brede atletieksport beoefent.

De JC organiseert de sociale activiteiten die niet direct met de atletiek als sport te maken hebben. Denk bijvoorbeeld aan bowlingavonden, jeugdkamp, en kerstviering. Deze nevenactiviteiten vinden wij belangrijk om de kinderen onderling meer contactmomenten aan te reiken dan alleen tijdens de trainingen en wedstrijden. Er kunnen zo vriendschappen ontstaan. Ook bevordert het de sociale binding met de vereniging. Het draagt bij aan versterking van de groepssfeer

tijdens wedstrijden en kan leiden tot betere prestaties.

De Technische Commissie

De TC houdt zich bezig met alle zaken rondom de trainingen en wedstrijdathletiek. De coördinatoren van de diverse leeftijdsgroepen en disciplines overleggen alle trainingstechnische zaken met de TC.

Sportcoördinator

Vanuit de Stichting Werkgever Sportclubs Den Haag is er een sportcoördinator bij HAAG Atletiek aangesteld: op het moment van schrijven wordt dit ingevuld door Mike Eelkema. De Jeugdsportcoördinatoren zijn vertegenwoordigers van hun sport voor de jeugd in de buurt, op school en in de vereniging. De sportcoördinator wordt aangestuurd door of de voorzitter van de TC of de voorzitter van de JC.

Vrijwilligerswerk

De JC kan en wil dit niet alleen doen. Zij is verheugd met het aantal vrijwilligers dat met tijd en inzet een bijdrage levert aan de groei en bloei van de jeugdafdeling. Vrijwilligers zijn onmisbaar voor onze vereniging. We kunnen allerlei hulp gebruiken, zoals:

- Limonade schenken voor de pupillen na de training
- Bijhouden punten voor het puntenklassement
- Bijhouden van de clubrecords
- Bar staan tijdens wedstrijden
- Activiteiten helpen organiseren
- Inschrijvingen bij wedstrijden
- Inschrijvingen proefleden
- Jurylid

Vrijwilligerswerk bij de jeugd is een leuke manier om meer betrokken te worden bij de vereniging waar jouw kind lid van is. HAAG Atletiek is een club waar gezelligheid en betrokkenheid hoog in het vaandel staan.

Dus wacht niet af maar meld je aan als vrijwilliger bij onze jeugdafdeling. Met jouw

hulp wordt de tijd die jouw kind bij onze vereniging doorbrengt nog plezieriger. Meld je aan bij:

jeugdcommissiehaag@gmail.com

Spreek ook de jeugdcommissie aan als u ergens niet tevreden over bent. Daar doen wij ons voordeel mee door te luisteren en te handelen.

Kennismaken en lid maatschap

Proeftrainingen

Wil je eerst met atletiek kennismaken, dan nodigt HAAG Atletiek je uit gedurende één maand zonder verplichtingen aan de trainingen deel te nemen. Om een goede opvang te waarborgen, word je verzocht direct het digitale “*formulier voor proeftrainingen*” in te vullen. Dit kun je op de HAG ATletiek website vinden³. Gedurende de proefperiode houdt de coördinator van jouw groep contact met jou of je ouders/verzorgers. Vind je het na een maand nog steeds leuk, dan kun je lid van de vereniging worden. Komt dus gerust een paar trainingen vrijblijvend kennismaken!

Lidmaatschap

Wil je lid worden van HAAG Atletiek? Vul dan het “*aanmeldingsformulier HAAG Atletiek*” in en stuur het op naar de ledenadministratie van de club. Deze is te vinden op de website van HAAG Atletiek.⁴ Als lid van HAAG Atletiek ontvang je het clubblad Haagse Bluf. Vaak staan hier ook verslagen van jeugdwedstrijden en andere activiteiten in. Bovendien ontvang je als HAAG Atletiek lid korting bij Zier Running voor de aanschaf van je eerste clubtenue.

We hopen natuurlijk dat iedereen jarenlang lid blijft van onze prachtige vereniging. Maar als je uiteindelijk toch liever iets anders dan atletiek wilt doen, is het belangrijk dat je je lidmaatschap schriftelijk of per email opzegt **voor 1 november**. Indien je dit niet tijdig doet, dan ben je voor het gehele volgende jaar weer

contributie verschuldigd. Het per email opzeggen kan via sechaag@gmail.com of bij de ledenadministratie van de vereniging: p/a Sportlaan 916, 2566 NC te Den Haag. Het opzeggen kan niet bij de trainers of coördinatoren!

De jaarcontributie bedraagt rond de 15 euro per maand. De contributies zijn verschillend voor pupillen, junioren CD en junioren AB. Kijk op de HAAG Atletiek website wat de huidige contributie is.

De contributie houdt zowel lidmaatschap van de Atletiekunie in als contributie aan HAAG Atletiek. Het eerste jaar betaal je de contributie alleen voor de resterende maanden. Het eenmalige entreegeld voor nieuwe leden is € 20,-. Ooievaarspaskorting en gezinskorting vanaf het derde lid van het gezin is 50% van de contributie. Vragen over contributie kunnen gesteld worden via conhaag@gmail.com.

Waarom lid worden?

Nog even kort een paar redenen om lid te worden van HAAG Atletiek:

- het is een gezellige club die beschikt over deskundige trainers met de juiste diploma's;
- de vereniging beschikt over een door de Atletiekunie goedgekeurde accommodatie met alle voorzieningen;
- er is goede medische begeleiding en talenten worden extra ondersteund;
- de atletiekbaan ligt vlak achter de duinen en het bos, met het strand om de hoek;
- HAAG Atletiek heeft grote namen in de atletiek voortgebracht, denk maar aan hordenloopster Rosina Hodde, sprintster Pascal van Assendelft en polsstokspringer Christian Tamminga. Ook oud-sprinter Troy Douglas mag hier natuurlijk worden genoemd. Nu actieve atleten zijn onder meer hink-stap-sprong atleet Fabian Florant, de sprinters Joren Tromp en Terrence Agard en langeafstandloper Khalid Choukoud.

³ <http://www.haagatletiek.nl/web/jeugd/>

⁴<http://www.haagatletiek.nl/web/lidmaatschap/>

Contactgegevens

Zie voor de namen en contactgegevens van de coördinatoren de HAAG Atletiek website

<http://www.haagatletiek.nl/web/contact/>

Clubhuis:

Laan van Poot 353A
2566 DA Den Haag
Telefoon clubhuis: 070-368 19 19

Secretariaat:

Postbus 13053
2501 EB Den Haag
e-mail: secHaag@gmail.com
Telefoon: 06 – 46 70 00 05 (na 18.00 uur)

Contributie:

509337 t.n.v. penningmeester Haag Atletiek
e-mail: conhaag@gmail.com

Jeugdcommissie: jeugdcommissiehaag@gmail.com

Jeugdsportcoördinator: Mike Eelkema Mike.eelkema@sportievebaanindenhaag.nl

PR en Sponsoring: sponsoring@haagatletiek.nl

Nieuws melden of vragen over de website? Gebruik het nieuwsformulier of mail naar communicatie@haagatletiek.nl

Redactie clubblad Haagse Bluf: e-mail: redactie@haagatletiek.nl

Blessurespreekuur: Liliane Mandema en Hans Koning blessurespreekuur@fysiotherapiepraktijk.nl

Bardienst, aanmelden/info vrijwilliger bardienst: barmedewerkers@haagatletiek.nl



Persoonlijke Records van	
40m/60m	
80m/100m	
150m/200m	
400m	
600m/800m	
1000m/1500m	
3000m	
.....m horden	
verspringen	
hoogspringen	
polsstokhoogspringen	
kogelstoten	
discuswerpen	
bal- / speerwerpen	
meerkamp	
.....	
.....	
.....	