



Triatlonschool Meetjesland



Infogids 2013-2014 | Kids & Jeugd

Woord Vooraf

Het SMO triatlon team is voor de meeste mensen al zeker geen onbekende meer. De laatste jaren is de club enorm gegroeid en krijgt ook steeds meer bekendheid dankzij de regionale, nationale en internationale resultaten van enkele toppers.

Door de steeds groeiende vraag van jeugdige atleten om eens te “proeven” van de triatlon sport is het SMO-Specialized triatlon team in 2010 gestart met recreatieve trainingssessies voor de jeugd. De trainingen waren bedoeld voor kinderen tussen 10 en 15 jaar. Er werden trainingsmomenten in Maldegem gegeven waar de accenten vooral lagen op het zwemmen. Natuurlijk aangevuld met fiets- en looptrainingen.

Vanaf september 2013 wordt gestart met een nieuwe afdeling Ironkids in Eeklo. De kinderen tussen 6 en 10 jaar kunnen zich op een speelse manier ontplooiën binnen de verschillende disciplines van de triatlonsport. Allerhande bewegingsactiviteiten zullen de basis vormen voor een verdere gezonde en fitte levensstijl. Ook de sociale, psychische en cognitieve ontwikkelingen worden met onze groepstrainingen en clubactiviteiten gestimuleerd. Voor de Ironkids (6 tot 12 jarigen) werd een samenwerking met de zwemclub Mega aangegaan.

Alle trainingen worden gegeven door gediplomeerde jeugdtrainers met een sportspecifieke opleiding en deze gaan vooral het speelse karakter promoten. Onze doelstelling per leeftijdscategorie is dan ook realistisch te noemen en haalbaar voor iedereen.

Binnen onze club werken we een volwaardig triatlonprogramma af voor jeugd en volwassenen. Het nastreven van een breed atletisch profiel bij jongeren vinden wij heel belangrijk naar een latere sportkeuze en levenslange sportbeoefening. Dankzij een veelzijdig bewegingsaanbod menen we dat de triatlonsport een sterke troef in handen heeft om dit profiel te kunnen ontwikkelen. Structuur en variatie vormen de basis van een succesvolle jeugdwerking, rekening houdend met de algemene ontwikkeling van het kind (lichamelijk, motorisch, fysieke belastbaarheid, sociaal en mentaal profiel).

Aarzel daarom niet om een ons te contacteren indien u meer informatie wenst.

Jeugdcoördinator

Steven Haeck

E-mail: jeugd@smo-specialized.be

Tel.: 0476 90 70 29

www.smo-specialized.be

Algemene voorwaarden en richtlijnen

1. Doelgroep:

We hanteren hierbij de algemene richtlijnen van de Vlaamse Triatlon & Duatlon Liga (VTDL) om de volgende ontwikkelingsperioden van het kind te onderscheiden:

| | |
|------------|------------|
| Ironkids A | 6-9 jaar |
| Ironkids B | 10-11 jaar |
| Jeugd C | 12-13 jaar |
| Jeugd B | 14-15 jaar |
| Jeugd A | 16-17 jaar |
| Junioren | 18-19 jaar |

2. We verwachten bij instroom dat je minimum 50 meter kunnen zwemmen – ongeacht welke zwemstijl. Voor de nieuwe leden wordt een testmoment voorzien voor het zwemonderdeel om het niveau in te schatten.

Het is niet de bedoeling om de kinderen nog te leren zwemmen maar wel te werken aan hun techniek of 2^e zwemslag.

3. Je beschikt over een eigen fiets beschikken – ongeacht welk type. Indien je de aanschaf van een nieuwe fiets overweegt, neem dan contact op met de jeugdtrainer. Ze helpen je graag verder bij de keuze van een geschikte fiets volgens de leeftijd en budget. De juiste maatsetting, gewicht, rolweerstand (banden- en wielkeuze) en veelzijdig gebruik zijn hierbij belangrijk.

Zorg dat je fiets steeds in orde is – banden, remmen, versnellingen, reservebandje!

4. Een goed gekeurde valhelm is verplicht tijdens de fietstrainingen. (Geen helm, niet fietsen!)

5. Zwembril, badmuts, zwembroek en zwempak (geen short), loopschoenen, regenjas en sportieve kledij zijn gewenst. Voorzie voor elke fiets- en looptraining aangepaste kledij voor binnen en buiten. Ook een flesje water is belangrijk tijdens de trainingen.

6. Op jaarbasis kan men specifieke clubkledij aankopen tegen voordelige prijzen. Via de website wordt ook 2^e hands materiaal aangeboden voor de jeugdleden.

6. Er worden max. 20 jeugdathleten toegestaan, dit voor de kwaliteit van de zwemtrainingen. We werken met max. 15 kinderen per gediplomeerde trainer.

7. Alle financiële inkomende transacties moeten gebeuren via overschrijving en storting, NOOIT cash aan een trainer.

8. Minimum 2 maal op jaarbasis wordt een testmoment voorzien waarbij het trainingsproces wordt geëvalueerd en eventueel bijgestuurd.

9. Vanaf 18 jaar kan men lid worden van het SMO recreanten team of het beloften team.

10. Er zal vooral aandacht geschonken worden aan spel en plezierbeleving. We zien onszelf dan ook als een omnisportclub met in het achterhoofd de 3 basissporten.

11. De SMO-Specialized jeugdwerking heeft een eigen plaats op www.smo-specialized.be, waar je alle info kan terugvinden, alsook alle laatste nieuwtjes, foto's,...



Triatlon zit ook bij de jeugd enorm in de lift. Dit merken we aan de jaarlijkse ledenstijging, waarbij een goed jeugd beleid onontbeerlijk is.

Onder leiding van gediplomeerde trainers worden onze jeugdleden begeleid naar eigen kunnen en ambitie. Naast de wekelijkse trainingen worden tijdens de schoolvakanties ook sportkampen en trainingdagen. Jaarlijks staat zelfs een stage op het programma.

Je bent vrij om al dan niet aan wedstrijden deel te nemen. Wedstrijden zijn aangepast aan elke leeftijd.

Zwemlopen:

- D/H6: 50 m zwemmen – 500 m lopen
- D/H8: 100 m zwemmen – 750 m lopen
- D/H10: 150 m zwemmen – 1000 m lopen
- D/H12: 200 m zwemmen – 1500 m lopen
- D/H14: 250 m zwemmen – 2000 m lopen

Triatlons:

- Jeugd C: 300 m zwemmen – 5 km fietsen – 2 km lopen
- Jeugd B: 500 m zwemmen – 10 km fietsen – 3 km lopen
- Jeugd A/junioren: 750 m zwemmen – 20 km fietsen – 5 km lopen

Doelstellingen

Ironkids A | 6-9 jarigen

- Plezier beleven aan het sporten staat hier centraal.
- Via een breed sport- en spelaanbod worden de algemene basisvaardigheden aangeleerd, zoals lopen, rollen, werpen, springen, klimmen, evenwicht houden, ...
- Verschillende deelvaardigheden worden geoefend.
- De kinderen worden bewust gemaakt van de mogelijkheden van hun eigen lichaam en de bewegingen die ze ermee kunnen maken. Via spelelementen worden mobiliteit en stabiliteit gestimuleerd.
- Bij het zwemmen ligt het accent op de zwemtechniek en het aanleren van de verschillende zwemstijlen. De kinderen leren wrikken, stuwen met de benen in crawl, ademen in het golfdal, keerpunten uitvoeren, een startduik nemen, ... Ze leren hun schrik overwinnen om in open water te zwemmen en leren de open waterstart aan.
- Fietsbehendigheid wordt geoefend op een afgesloten omloop met eenvoudige oefeningen, zoals bochten maken, remmen, snelheid beheersen, slalommen, ...
- De basisuithouding wordt gestimuleerd door diverse spelvormen, met richtingsveranderingen, starten op signaal, ... op een vlak en een offroad terrein.
- De wissel van zwemmen naar lopen wordt hier aangebracht.
- Leren samenwerken en de fair play respecteren zijn 2 belangrijke sociale vaardigheden.

Ironkids B | 10-11 jarigen

- Centraal staat het ontwikkelen van de algemene sportieve vaardigheden.
- Er wordt verder gebouwd op de vaardigheden die aan bod kwamen bij kids 1.
- Net zoals bij de Ironkids A wordt via spelelementen mobiliteit en stabiliteit geoefend met speciale aandacht voor schouderstabiliteit.
- Naast het vervolmaken van de verschillende zwemstijlen en het verbeteren van de zwemtechniek worden enkele nieuwe accenten gelegd, zoals de pijlfase in de crawlbeweging, de gestroomde ligging in het water ervaren, leren ademen aan beide zijden, de 2-takt en 6-takt beenslag, ... Open water zwemmen wordt verder geoefend met aandacht voor de beachstart.
- Bij het fietsen wordt gestart met het aanleren van peletonvaardigheden, het optimaliseren van de bochten- en remtechnieken, leren schakelen i.f.v. het parcours en omstandigheden, aanleren van een ronde pedaaltrap, ... Wederom wordt er zowel op een vlak als een off road terrein gefietst.
- De basisuithouding in het lopen wordt gestimuleerd door het vergroten van de loopafstand en via loopspelen. De Ironkids B leren variëren in paslengte i.f.v. loopefficiëntie
- De wissel van zwemmen naar fietsen en van fietsen naar lopen worden hier aangeleerd.
- Fair play en samenwerken staat ook hier centraal.

Jeugd C, B en A | 12 tot 17 jaar

- Vanaf deze leeftijd wordt er gestart met een doorgedreven opbouw van kracht en uithouding.
- Verschillende wedstrijdvormen komen hier aan bod, zoals aquatlon, triatlon, duatlon, ...
- Stabiliteit en mobiliteit worden hier verder ingeoeffend met een basisprogramma in groep en met individuele accenten i.f.v. tekorten.
- In het zwemmen worden de verschillende zwemstijlen vervolmaakt. De jeugd perfectioneert het open water zwemmen. Het nemen van een pontonstart wordt aangeleerd.
- De jeugd vervolmaakt de aangeleerde fietsvaardigheden aan wedstrijdtempo. Ze leren in waaiers rijden.
- Via analytische oefeningen wordt een efficiënte looptechniek aangeleerd. Naast het vergroten van de loopafstand is heuveltraining hier een nieuw trainingselement.
- De jeugd leert zijn wisseltechniek op punt te stellen.
- Het gebruik van wedstrijdvoeding, trainen met hartslagmeter, materiaalkeuzes, verschil tussen dorstlesser en energiedrank, pacingstrategieën, leren samenwerken in wedstrijden, leren voluit gaan, leren omgaan met verlies en tegenslag, ... bereiden hen voor op latere topprestaties.



Trainingen en lidgeld

Ironkids A | 6-9 jarigen | geboortejaar 2007-2006-2005-2004

| Locatie | Dag | Tijdstip | Accent |
|----------------|--------------------|-------------|----------------|
| Zwembad Eeklo* | Maandag of dinsdag | 18u45-19u45 | Zwemtechniek |
| Zwembad Eeklo* | | 18u45-19u45 | Zwemtechniek |
| Zwembad Eeklo* | Donderdag | 18u45-19u45 | Zwemtechniek |
| Sporthal Eeklo | Zaterdag | 10u00-11u30 | Lopen/ Fietsen |

Lidgeld: € 65 (periode september- eind juni – 35 weken)

Kidslicentie 2013: € 20 (incl. verzekering)

Aansluiting zwemschool: € 220*(i.s.m. Mega Zwemteam Eeklo)

Het inschrijvingsgeld bedraagt dus min. € 85 op jaarbasis (voor 1 beweegmoment/week) of max. € 305 voor het volledige pakket (voor 4 beweegmomenten/week).

De trainingen gaan wekelijks door, uitgezonderd de schoolvakanties. De eerste zaterdag van elke schoolvakantie is er wel nog training. De laatste kalender vind je steeds terug op de website.

Medische voorwaarden: geen

Return:

- Sportspecifieke begeleiding door gediplomeerde trainers in specifieke leeftijdscategorie
- Multisport jaarkalender aangepast aan de leeftijd
- Verzekering trainingen & alle clubactiviteiten
- Wedstrijdverzekering: zwemlopen, Ironkids, powerkids, ...
- Driemaandelijks tijdschrift "Stop & Go"

Ironkids B | 10-11 jarigen | geboortejaar 2003-2002

| Locatie | Dag | Tijdstip | Accent |
|-----------------------------------|--------------------|-------------|------------------------|
| Zwembad Eeklo* | Maandag of dinsdag | 18u45-19u45 | Zwemtechniek |
| Zwembad Eeklo* | | 18u45-19u45 | Zwemtechniek |
| Zwembad Eeklo* | Donderdag | 18u45-19u45 | Zwemtechniek |
| Zwembad Maldegem of op locatie | Zaterdag | 10u30-12u | Loop- of fietstraining |

Lidgeld: € 110 (periode augustus- eind juni – 40 weken)

Kidslicentie 2013: € 20 (incl. verzekering)

Aansluiting zwemschool: € 220 (i.s.m. Mega Zwemteam Eeklo)

Het inschrijvingsgeld bedraagt dus min. € 130 op jaarbasis (voor 1 beweegmoment 2u+/week) of max. € 350 voor het volledige pakket (voor 4 beweegmomenten/week).

De trainingen gaan wekelijks door, uitgezonderd de kerstperiode. De laatste kalender vind je steeds terug op de website.

Medische voorwaarden: geen

Return:

- Sportspecifieke begeleiding door gediplomeerde trainers in specifieke leeftijdscategorie
- Multisport jaarkalender aangepast aan de leeftijd
- Verzekering trainingen & alle clubactiviteiten
- Wedstrijdverzekering: zwemlopen, Ironkids, powerkids, ...
- Driemaandelijks tijdschrift "Stop & Go"



Jeugd C | 12-13 jarigen | geboortjaar 2001-2000

| Locatie | Dag | Tijdstip | Accent |
|-----------------------------------|----------|---------------------------|----------------------------------|
| Zwembad Eeklo | Dinsdag | Af te spreken zwemclub | Stabilisatie – zwemtechniek |
| Zwembad Maldegem | Zaterdag | 9u30-10u30 | Zwemtechniek – sportspecifiek |
| Zwembad Maldegem of op locatie | Zaterdag | 10u45-12u | Loop- of fietstraining |

Lidgeld: € 110 (periode augustus- eind juni – 40 weken)

Jeugdlicentie 2013: € 35 (incl. verzekering)

Het inschrijvingsgeld bedraagt dus min. € 145 op jaarbasis (voor 3 begeleide beweegmomenten/week). Evt. is in overleg met de jeugdtrainers een extra zwemtraining mogelijk binnen de zwemclub.

De trainingen gaan wekelijks door, uitgezonderd de kerstperiode. De laatste kalender vind je steeds terug op de website.

Medische voorwaarden: doktersattest verplicht (éénmaal per Olympiade)

Return:

- Sportspecifieke begeleiding door gediplomeerde trainers in specifieke leeftijdscategorie
- Multisport jaarkalender aangepast aan de leeftijd
- Verzekering trainingen & alle clubactiviteiten
- Wedstrijdverzekering: zwemlopen, Ironkids, powerkids, ...
- Internationale erkenning
- Voordeeltarief op alle VTDL erkende wedstrijden (cf VTDL kalender)
- Driemaandelijks tijdschrift "Stop & Go"

Jeugd B | 14-15 jarigen | geboortjaar 1999-1998

| Locatie | Dag | Tijdstip | Accent |
|-----------------------------------|------------|-----------------|-------------------------------|
| Zwembad Eeklo | Maandag | 19u30-20u45 | Stabilisatie – zwemtechniek |
| Looppiste Eeklo/ Maldegem* | Donderdag | 18u30-19u30 | Looptechniek |
| Zwembad Maldegem | Zaterdag | 9u30-10u30 | Zwemtechniek – sportspecifiek |
| Zwembad Maldegem of op locatie | Zaterdag | 10u45-12u | Loop- of fietstraining |

*wisselende locatie voor de looptraining: 400m atletiekpiste Maldegem/ Finse looppiste Eeklo

Lidgeld: € 130 (periode augustus- eind juni – 40 weken)

Jeugdlicentie 2013: € 35 (incl. verzekering)

Het inschrijvingsgeld bedraagt dus min. € 165 op jaarbasis (voor 4 begeleide bewegmomenten/week). Evt. is in overleg met de jeugdtrainers een extra zwemtraining mogelijk binnen de zwemclub.

De trainingen gaan wekelijks door, uitgezonderd de kerstperiode. De laatste kalender vind je steeds terug op de website.

Medische voorwaarden: doktersattest verplicht (éénmaal per Olympiade)

Return:

- Sportspecifieke begeleiding door gediplomeerde trainers in specifieke leeftijdscategorie
- Basis logboek in overleg met uw jeugdtrainer
- Multisport jaarkalender aangepast aan de leeftijd
- Verzekering trainingen & alle clubactiviteiten
- Wedstrijdverzekering: zwemlopen, Ironkids, powerkids, ...
- Internationale erkenning
- Voordeeltarief op alle VTDL erkende wedstrijden (cf VTDL kalender)
- Driemaandelijks tijdschrift "Stop & Go"

Jeugd A | 16-17 jarigen | geboortjaar 1997-1996

| Locatie | Dag | Tijdstip | Accent |
|-------------------------------|-----------|-------------|--|
| Zwembad Eeklo | Maandag | 19u30-20u45 | Stabilisatie – zwemtechniek |
| Looppiste Eeklo/ Maldegem* | Donderdag | 18u30-20u | Looptechniek |
| Zwembad Eeklo | Zaterdag | 7u00-8u30 | Zwemtraining |
| Eeklo of op locatie | Zaterdag | 9u-12u | Specifieke loop- of fietstraining volgens trainingschema |

*wisselende locatie voor de looptraining: 400m atletiekpiste Maldegem/ Finse looppiste Eeklo

Lidgeld: € 150 (periode augustus- eind juni – 45 weken)

Jeugdlicentie 2013: € 35 (incl. verzekering)

Het inschrijvingsgeld bedraagt dus min. € 185 op jaarbasis (voor 5 begeleide beweegmomenten/week).

De trainingen gaan wekelijks door, uitgezonderd tijdens de jaarlijkse rustperiode (september/ oktober). De laatste kalender vind je steeds terug op de website.

Medische voorwaarden: doktersattest verplicht (éénmaal per Olympiade)

Return:

- Persoonlijke trainingsschema's en opvolging
- Gedetailleerd logboek in overleg met uw jeugdtrainer
- Sportspecifieke begeleiding door gediplomeerde trainers in specifieke leeftijdscategorie
- Multisport jaarkalender aangepast aan de leeftijd
- Verzekering trainingen & alle clubactiviteiten
- Wedstrijdverzekering: zwemlopen, Ironkids, powerkids, ...
- Internationale erkenning
- Voordeeltarief op alle VTDL erkende wedstrijden (cf VTDL kalender)
- Driemaandelijks tijdschrift "Stop & Go"



Onze Speeltuin (met bijhorend beeldmateriaal)

- Zwembad Maldegem / Eeklo
- BMX-parcours Maldegem / Eeklo
- Skatepark Eeklo
- Atletiekpiste Maldegem
- Finse looppiste Eeklo
- Stadspark Eeklo
- St.-Annapark Maldegem
- Sporthal Meos Maldegem
- Polyvalente zaal Eeklo



Info & Inlichtingen

Heb je interesse in triatlon of duatlon, kan je steeds 3 proeftrainingen volgen. Neem hiervoor contact op met één van de jeugdtrainers.

Steven Haeck | algemene jeugdcoördinatie, Ironkids B en Jeugd C

Tel.: 0476 90 70 29

E-mail: jeugd@smo-specialized.be

Maarten De Bolster | Ironkids A

Tel.: 0494 58 55 37

Fredrik Dormaels | Jeugd B

Tel.: 0492 73 86 73

Patrick Blomme | Jeugd A

Tel.: 0478 67 48 39

