

INFORMATIE (NIEUWE) PUPILLENoudERS

Kennismaking

Geïnteresseerde kinderen kunnen 4 keer kosteloos meetraineren om te kijken of ze het echt leuk vinden. Tegen het einde van deze 4 keer kunt u een inschrijfformulier afhalen bij de pupillentafel en het ingevuld daar weer afgeven. Wij zorgen er dan voor dat het bij de leden-administratie terecht komt.

Training

Wanneer wordt er getraind

Er wordt op woensdag en vrijdag van 18.30 tot 19.30 getraind door alle pupillen tegelijk. (7-11 jaar). Ze zijn in leeftijdsgroepen ingedeeld en als het fluitje gaat, verzamelt iedere groep op een vast verzamelpunt op de baan. Er wordt altijd begonnen met 1 of 2 rondjes inlopen. Je kunt er voor kiezen om maar één keer in de week te trainen, of om soms wel en soms niet te komen op een bepaalde dag, maar het contributiebedrag blijft hetzelfde.

Wanneer u een inhoudelijke vraag over de trainingen of over uw kind hebt, dan kunt u terecht bij onze trainers-coördinator Willem Jan de Boer, 06-27138091 of de eigen trainer van uw kind.

Gaat de training door

Er wordt het hele jaar door buiten getraind. In principe gaat de training altijd door, behalve bij onweer en een heel enkele keer als er te veel sneeuw en ijs op de baan ligt. Loop bij twijfel even mee met uw kind.

Tijdens kortere schoolvakanties en tijdens wedstrijden op onze baan gaan de pupillentrainingen niet door. We proberen altijd als geheugensteuntje een aanplakbriefje op te hangen (in de zomervakantie is er een aangepast rooster).

Waar wordt op getraind

Er zijn een aantal atletiekonderdelen die tijdens de trainingen aan bod komen. Bij de jongsten is alles wat meer in spelvorm en bij de oudere kinderen steeds iets meer ook op techniek. Onderdelen (die ook in wedstrijden aan bod kunnen komen) zijn: sprint, lange afstand, balwerpen, kogelstoten, hoogspringen en verspringen. De oudere pupillen maken ook vast kennis met hordelopen. Balwerpen is een voorbereiding op het latere speerwerpen, maar dat komt pas bij de junioren aan bod, want dat zou met een baan vol pupillen te gevaarlijk zijn. Elke trainer probeert de verschillende onderdelen regelmatig aan bod te laten komen, maar het weer speelt daar zeker een rol in. Tijdens de wintertrainingen ligt het accent meer op de looponderdelen, omdat het dan te koud is om kinderen lang te laten wachten bij bijvoorbeeld hoogspringen.

Thee

Na afloop van de training is er voor alle pupillen thee of water in de kantine.

Kleding

Tijdens de training draagt uw kind sportkleding en liefst loopschoenen. Spikes zijn niet strikt nodig, maar als uw kind regelmatig aan wedstrijden meedoet, komt die vraag waarschijnlijk vanzelf.

In principe worden de kinderen vanzelf warm tijdens de training, maar let wel goed op eventuele regenkleding indien nodig en in de winter zijn handschoenen en een muts ook geen overbodige luxe.

Momenteel heeft NEA geen leverancier voor wedstrijd-kleding en trainingspakken, maar wordt e.e.a. door de vereniging zelf verzorgd. Mocht u iets nodig hebben, geef het dan aan de pupillencommissie door dan zullen wij kijken wat de mogelijkheden zijn.

Een clubtenu is verplicht tijdens competitiewedstrijden, dus bestel tijdig; er is nauwelijks voorraad en bestellingen zijn er ook niet onmiddellijk.

Leeftijdscategorieën

De pupillen worden onderverdeeld in 5 leeftijdscategorieën, de leeftijdsindeling gaat op geboortjaar.

In het jaar dat je 7 wordt, ben je minipupil

In het jaar dat je 8 wordt, ben je C pupil

In het jaar dat je 9 wordt, ben je B pupil

In het jaar dat je 10 wordt, ben je A1 pupil

In het jaar dat je 11 wordt, ben je A2 pupil

Elk jaar in de herfstvakantie schuif je een plaatsje op en kom je dus ook vaak bij een nieuwe trainer. Als je A2 bent geweest, schuif je door naar de junioren. Die hebben andere trainingstijden en kunnen zich langzamerhand ook gaan specialiseren in bepaalde onderdelen.

Aktiviteitenkalender

Er wordt twee keer per jaar een kalender gemaakt, die iedereen per e-mail toegestuurd krijgt; een zomer- en een winterkalender. Hierop staan wedstrijden waarvan wij verwachten dat er NEA-pupillen aan mee zullen doen en ook een aantal andere activiteiten.

Extra activiteiten

De pupillencommissie organiseert een aantal activiteiten voor de pupillen. Zo zijn er rond Sinterklaas en Pasen trainingen met een feestelijk tintje en worden er o.a. een bingo en een pupillenweekend georganiseerd, waarbij de oudere pupillen in tentjes op de baan mogen blijven slapen. Wel hebben we hiervoor altijd wat helpende handen nodig. De extra activiteiten staan op de activiteitenkalender vermeld en de oproep komt vanzelf per e-mail.

Wedstrijden

Hoe schrijf je in?

- Bij baan- en indoorwedstrijden kan worden ingeschreven bij de pupillencommissie aan de pupillentafel door het verschuldigde bedrag in te leveren.
- Winterlopen: vaak bij de start inschrijven (zorg dat je eerder aanwezig bent i.v.m. ophalen startnummer!)

Bij atletiek schrijf je per wedstrijd in en betaalt ook per wedstrijd (over het algemeen tussen de € 2,- en € 4,-). Schrijf tijdig in; na-inschrijven is op z'n minst vervelend voor de organiserende vereniging en is soms ook gewoon niet mogelijk.

Hoewel niet verplicht, maken wedstrijden een wezenlijk deel uit van de atletieksport, ook voor pupillen. Sommige kinderen kunnen wat bang zijn dat ze niet goed genoeg zijn en er zijn ook ouders die niet altijd zin hebben een lange dag op de baan te staan.

Hier valt natuurlijk met wat onderlinge samenwerking en carpoulen een mouw aan te passen.

Onze ervaring is, dat kinderen die nooit aan wedstrijden meedoen uiteindelijk ook hun interesse in de sport verliezen, dus we raden u aan vanaf het begin uw kind te stimuleren om in elk geval een deel van de wedstrijden mee te doen.

INFORMATIE (NIEUWE) PUPILLENoudERS

Wat voor een wedstrijden zijn er?

Competitiewedstrijden

Zomercompetitie

In het voorjaar worden er drie competitiewedstrijden georganiseerd, waarbij de NEA-atleten zich kunnen meten met andere pupillen uit de regio. Het is de bedoeling dat zoveel mogelijk kinderen hieraan meedoen. Het gaat er dus niet om dat je al heel goed moet zijn voor deze wedstrijden, maar het is leuk en leerzaam en we zien de baan graag NEA-blauw gekleurd. Tijdens deze wedstrijden worden er ook estafettes gelopen. De trainers kijken welke vier kinderen hieraan meedoen en hier wordt ook vaak wat extra voor getraind. De beste acht teams in elke leeftijdscategorie plaatsen zich voor de regionale finalewedstrijd die in september wordt gehouden.

Wintercompetitie

In de winter vindt de cross-competitie plaats, waar je ook weer drie wedstrijden hebt. Crossen houdt in dat je een afstand loopt die niet op een atletiekbaan plaatsvindt, maar bijvoorbeeld door het bos. De wedstrijden worden gehouden bij 3 verschillende verenigingen, waarbij het kind zich ook weer kan plaatsen voor een regionale finale.

Instuifwedstrijden

Dit zijn wedstrijden waar je kind voor kan inschrijven, maar waar meestal geen begeleiding vanuit de pupillencommissie of trainersgroep aanwezig is. Ook hier geldt weer dat voor pupillen ingeschreven kan worden voor een meerkamp en eventueel een middenlange afstand. Overleg met andere ouders/kinderen of er door meer kinderen wordt ingeschreven; goed voor de kinderen om niet alleen te hoeven sporten en altijd gezellig om met meer mensen van de vereniging op de baan te staan.

Indoorwedstrijden

Dit zijn altijd instuifwedstrijden, waar een pupil voor de meerkamp en eventueel een middenlange afstand kan inschrijven.

Onderdelen wedstrijden

Pupillenwedstrijden bestaan vrijwel altijd uit een meerkamp en een middenlange afstand.

De meerkamp is opgebouwd uit de sprint, een werpnummer (kogelstoten of balwerpen) en een springnummer (verspringen of hoogspringen). De middenlange afstand is 600 meter voor mini- en C-pupillen en 1.000 meter voor de B, A1 en A2 pupillen. Je geeft je meestal apart op voor de meerkamp en de middenlange afstand. Omdat er veel groepjes kinderen de verschillende onderdelen moeten afwerken, wordt er van te voren een tijdschema (chronoloog) gemaakt, waarop je kunt zien hoe laat je kind bij welk onderdeel moet zijn. Je wordt geacht dit als ouder zelf in de gaten te houden.

Voor meer informatie, zie het wedstrijd A-B-C.

PR-klassement = Persoonlijk Record klassement

Om ook de kinderen die niet altijd in de top presteren te stimuleren en het extra leuk te maken om aan wedstrijden mee te doen, houden we een klassement bij van PR's die in het zomerseizoen behaald zijn. Je kunt hierbij punten verdienen met het verbeteren van je eigen record (ook al is dat misschien geen toptijd in vergelijking met anderen). Rond de herfsvakantie is de prijsuitreiking en alle deelnemers krijgen dan ook een kadootje.

Clubblad

Het clubblad van NEA Volharding is tegenwoordig online te vinden op www.avnea.nl. Vier keer per jaar zal er nog een gedrukte versie verschijnen.

Contributie

De contributie wordt in twee delen (eens per halfjaar) via automatische incasso afgeschreven.

Op contributiebedragen staan op de website en in het clubblad.

Bondslidmaatschap

Bovenop de contributie betaalt u een klein bedrag waarmee uw kind automatisch lid wordt van de Atletiek Unie. Dit geldt voor alle leden en is niet afhankelijk van het al of niet deelnemen aan wedstrijden.

Pupillencommissie

Bij de 'pupillentaafel' in de kantine kunt u terecht voor aanmeldingen voor wedstrijden, afhalen van prestatiekaarten na een wedstrijd en natuurlijk ook voor informatie of vragen.

De pupillentaafel is bemand op vrijdagavond van 18.30 tot 19.45 uur en meestal ook op woensdagavond.

Ledentaken

Atletiek is een vrij arbeidsintensieve sport. Er zijn veel mensen nodig die *af en toe* een handje helpen. Trainers, kantine medewerkers, juryleden tijdens de wedstrijden, maar ook losse taakjes als een keer de verspringbak aanharken, dingen klaarzetten voorafgaand aan de wedstrijd en dat soort zaken. Vandaar dat een bijdrage in de vorm van een ledentaak van alle ouders wordt gevraagd. Na aanmelding krijgt uw kind na enige tijd een lidmaatschapspasje van de Atletiek Unie. Met het nummer dat hierop staat, kunt u inloggen op de site van NEA en u aanmelden voor een taak. Bij een vereniging, het woord zegt het al 'verenig', moeten we het samen doen, dus we rekenen op uw hulp.

Mocht u afgezien van losse hand- en spandiensten interesse hebben in meer inzet voor de club, bijvoorbeeld een jurycursus willen volgen of training willen geven, dan zijn we daar vanzelfsprekend blij mee. U kunt dit kenbaar maken bij de pupillentaafel.

Zelf enthousiast voor de atletieksport

Als u dankzij uw kind ook interesse krijgt in de atletieksport zijn er bij NEA allerlei mogelijkheden voor u: baanatletiek, maar ook een zeer actieve loopgroep, nordic walking, start-to-run cursussen voor beginnende lopers.....informeer maar eens in de kantine.

Uitschrijven

We hopen het natuurlijk niet, maar wanneer u uw kind wilt uitschrijven bij NEA Volharding, dan kunt u een uitschrijfformulier halen bij de pupillentaafel of via de website www.avnea.nl.

Graag tot ziens op de baan!

Arthur van Luijn en Denise Essenburg -
bemanning pupillentaafel, activiteiten, communicatie
Nicole Coehorn - PR-klassement
Heidi de Winter – inschrijvingen

De pupillencommissie is ook te bereiken via pupclub@avnea.nl.