

Reglement voor werpgroep, hoogspringgroep, polsstokgroep

Binnen AZW Zwevegem zijn er verschillende groepen die zich focussen op kampnummers. Er is een hoogspringgroep onder leiding van Emile Verdonck, een polsstoktraining onder leiding van Christophe Labeeuw en een werpgroep onder leiding van Natan Decoutere. Deze groepen zijn niet voor elke atleet. Er wordt een selectie gemaakt van atleten die bij deze trainer mogen trainen. Atleten die niet toegelaten worden in deze groepen, kunnen nog steeds kampnummers beoefenen. Deze atleten kunnen op de gewone trainingsdagen aan hun trainer vragen of ze eens mogen hoogspringen, speerwerpen ... (met uitzondering van polsstokspringen).

Voor atleten die wel toegelaten worden, gelden bepaalde regels. Indien een atleet niet voldoet aan deze regels, kan de trainer de atleet uit de groep zetten.

Algemene Regels:

- 1. Initiatie/proberen** – Een atleet kan eens meedoen aan een training van Emile, Natan of Christophe. Proberen wil niet zeggen dat de atleet kan aansluiten bij de groep. De trainer zegt na een aantal trainingen of een atleet geselecteerd is of niet.
 - Hoogspringen (Emile): na 3 proeftrainingen zegt de trainer of de atleet geselecteerd is
 - Werpen (Nathan): na 6 proeftrainingen zegt de trainer of de atleet geselecteerd is
 - Polsstokspringen (Christophe): De volledige miniemengroep krijgt 2 initiatietrainingen. Daarna zegt de trainer welke atleten geselecteerd zijn.
- 2. Maximale groeps grootte** – Elke groep bestaat uit +/- 10 atleten om persoonlijke aandacht en kwaliteit te waarborgen. Vandaar moet er telkens een selectie gemaakt worden.
- 3. Trainingen per discipline** – Het aantal trainingen verschilt per groep:
 - hoogspringen: 1 training per 2 weken (er zijn regelmatig extra trainingen),
 - werpen: 1 training per week,
 - polsstokspringen: 2 trainingen per week.
- 4. Regelmaat in training** – Atleten moeten regelmatig trainen en consistent aanwezig zijn bij de trainingen om vooruitgang te boeken. Op training wordt verwacht dat een atleet kan deelnemen aan alle oefeningen die de trainer geeft. Indien dit niet lukt, kan in samenspraak met de trainer een aanpassing gedaan worden. Het is niet de bedoeling dat elke atleet doet waar hij/zij zin in heeft.
- 5. Sprintraining** – Atleten moeten minstens 1 keer per week deelnemen aan de sprintraining. Deze looptraining is écht de basis en dus essentieel voor de atleten. Indien een atleet amper/niet naar de sprintrainingen gaat, kan deze uit de groep gezet worden.
- 6. Wedstrijden zijn verplicht** – De groepen focussen zich op competitie atleten. Er wordt verwacht dat elke atleet deelneemt aan minstens 4 wedstrijden van hun discipline (vb. hoogspringen, polsstokspringen, kogelstoten...).

7. **Communicatie met de trainer** – Elke atleet is verplicht om te laten weten dat ze niet kunnen komen trainen. Zo kan een trainer hier rekening mee houden bij het opmaken van de training. Atleten dienen ook te communiceren over blessures, welke wedstrijden ze willen doen ... Een trainer is er om te helpen, te begeleiden en om te helpen groeien. Zonder goede communicatie is dit niet mogelijk.
8. **Prestatiebeoordeling** – De coach bepaalt en beoordeelt de prestaties van de atleten en bespreekt dit met de atleet zelf. Op basis van deze beoordeling kan een trainer beslissen om te stoppen met de trainingen.

Uitzonderingen:

- Bij blessure of andere medische redenen is communicatie opnieuw erg belangrijk. Samen met de trainer zal de situatie besproken worden.

Specifieke Regels voor Meerkampers:

1. **Whatsappgroep** – Er is een aparte Whatsappgroep voor meerkampers met de trainers Natan, Christophe en Emile. Alleen meerkampers kunnen in deze groep worden toegevoegd.
2. **Trainingen** – Een atleet die graag meerkamp doet, heeft daarom niet het recht om in deze trainingsgroepen mee te doen. Ook voor hen geldt dezelfde regel van initiatie/proberen.
3. **Wedstrijden** – Meerkampers die in één van de groepen zitten, worden verwacht om minstens 4 wedstrijden te doen met kampnummers. Dit mag een mengeling zijn aangezien een meerkamp ook meerdere disciplines heeft.

Dit reglement is opgesteld om ervoor te zorgen voor betere prestaties en een fijne trainingsomgeving voor iedereen. Een atleet die aansluit bij de groep van Emile, Christophe of Natan gaat automatisch akkoord met dit reglement.