

# Woord van de voorzitter

Beste sporter, beste ouder(s)

Met deze info willen wij u graag informeren over onze -al zeg ik het zelf- speciale jeugdopleiding. Want Team Kempen Jeugd is niet zomaar een sportclub. Wij staan voor een duidelijke, vernieuwende structuur. Een aanpak waar niet alleen wielrennen, competitie en presteren centraal staan, maar ook fun en andere sporten zoals zwemmen en algemene conditietraining. Een aanpak ook waarin plaats is voor het maatschappelijke en het familiale.

Als voormalig wielrenner, als huidig sportarts en als ploegdokter bij verschillende professionele wielerteams, ken ik het belang van een goede omkadering. Mooie prestaties komen tot stand in een goed uitgebalanceerde context, waarin veiligheid, gezondheid, plezier, nabijheid en 'presteren volgens eigen mogelijkheden' centraal staan. Die context, daar werken wij bij team kempen jeugd elke dag aan. En ikzelf stel me er persoonlijk garant voor.

Dat we opnieuw een jeugdwielersteam hebben in Turnhout, stemt me heel blij. De kempen, en meerbepaald wielerploeg KWV Turnhout, hebben traditioneel massa's goede renners voortgebracht. Denk daarbij aan het geslacht In't Ven, Jos Van De Poel, Jos Jacobs, Ortaire Goossens en Paul Herijgers

Word jij de volgende Turnhoutse wielergrootheid? Dat zou leuk zijn, maar het hoeft niet. Zolang jij maar plezier beleeft aan je sport, zolang je het gevoel hebt dat je je talenten kunt ontwikkelen, is het doel van Team Kempen Jeugd al helemaal geslaagd.

Sportarts  
Jan Mathieu  
Jeugdvoorzitter Team Kempen

## Sportieve doelstelling

De jeugdopleiding van Team Kempen is "**meer dan alleen fietsen**". Wij geloven sterk in de algemene **motorische en karakteriële ontwikkeling** van jongeren. Naast uithouding zijn kracht, lenigheid, snelheid, coördinatie, evenwicht en doorzettingsvermogen van groot belang in de ontwikkeling van jonge sporters.

Wij geven de wintermaanden een **conditietraining in zaal**. Zo krijgen onze leden op een algemene en speelse manier een extra sportuur.

Tijdens onze fietstrainingen begeleiden we de jongeren zoals goede huisvaders. **Sporters van 8 tot 14 jaar** kunnen zonder voorgaande wielervaring trainen met de groep. In deze leeftijdsgroepen staan vooral de **beleving, technieken en spelen centraal**. Niet alleen op de fiets.

Bij de **categorieën boven de 14 jaar** ligt de **focus op uithoudingstraining**. Om mee te kunnen op training is een bepaald beginniveau vereist. Haalt uw zoon/dochter dit niveau nog niet op dag één? Geen probleem, wij vangen ze op. Samen met de trainer stellen voor uw kind een basisschema op totdat meetraining mogelijk is. In afwachting hiervan word uw zoon/dochter ondergebracht in een jongere groep.

**Team Kempen Jeugd draagt opleiding hoog in het vaandel.** Wij scholen onze trainers voortdurend bij en volgen de sportieve richtlijnen van de Vlaamse Trainersschool

## Maatschappelijke doelstelling



Bovenal wil Team Kempen Jeugd **een warme en veilige haven zijn** voor de jonge duursporters in de omgeving van Turnhout

De kinderen worden gestimuleerd om vrienden te maken in een familiaal en sportief milieu.

Wij willen uw kind **met de glimlach en met veel geduld** omarmen. De trainingen verlopen gezamenlijk en volgens het principe "samen uit, samen thuis". Vanzelfsprekend willen talentvolle en gemotiveerde jongeren zich graag meten en bewijzen.

Hiervoor verwijzen we hen graag door naar wedstrijden. Op training kan er vanaf 14 jaar af en toe gekoerst worden in een kortere spelvorm, maar steeds met respect voor de ploegmakers en onder leiding van de coaches.

Vanzelfsprekend erkennen wij een **opvoedende rol van de begeleiders**. Wij leggen veel nadruk op het respecteren van verkeersregels. Op termijn willen we ook meerdaagse sportstages organiseren waarin de fiets centraal staat. Wij hopen hiervoor alle jeugdleden warm te krijgen.

**Wij verwachten van onze leden geen dure blinkende fietsen.** Een goed afgestelde koersfiets is meer dan voldoende. Wij willen graag een wisselwerking tussen ouders creëren voor tweedehandsmateriaal.

Is een renner/renster zeer talentvol? Bent u als ouder zeer ambitieus? Dat kan. Wij zullen onze ervaring graag met u delen. Indien het voor de sportieve ontwikkeling van uw kind beter is, zullen wij u met plezier doorverwijzen naar een stuurder waarin hij of zij zich verder kan ontplooien

# Medische begeleiding

Bij **sportpraktijk De Merode** kunnen de jongeren terecht voor een sportmedische keuring. Deze keuring is wenselijk voor iedere recreatieve sporter die zich waagt aan een fysieke uitdaging. Bovendien is de sportmedische test verplicht voor de wielerbond en de triatlonbond. Indien uw zoon/dochter graag deelneemt aan een sportmanifestatie is het vaak verplicht zich te laten keuren.

Bij **blesure** is er in de eerste plaats de trainer die uw zoon/dochter helpt. Indien het gaat om een acuut letsel (valpartij,...) kan u best zo snel mogelijk en arts raadplegen.

Bij een **ontsteking, een langsepende pijn,...** is het raadzaam een sportarts te bezoeken. Indien dit bij dokter Jan Mathieu plaatsvindt, kan hij via de jeugdsportoördinator en de trainer een alternatief programma voorstellen. Dit voorstel wordt uitgewerkt door de trainer.

Voor de behandeling bij een **kinesist** kan u eventueel beroep doen op de kinepraktijk **Kinemotion**. U kunt hier terecht bij Hans Minnen, voormalig kinesist bij professionele wielerteam Lotto Soudal, en tegenwoordig bij de tennisdames van de FED cup.



# Welk materiaal heb je nodig?

## Fietsen

1. koersfiets
2. valhelm
3. Wieleroutfit (koersbroek, lange spanbroek, truitje, windvest, thermovest, regenjas handschoenen)
4. reservemateriaal (binnenband, bandafnemers, pomp)
5. drinkbus en voeding voor onderweg

## Conditietraining

1. short of losse trainingsbroek
2. T-shirt
3. schoenen met vlakke zool zijn aangeraden bij indoortraining
4. loopschoenen zijn aangeraden bij buitentraining

# Hoe kunt u als ouder helpen?

Team Kempen kan bogen op een heleboel helpende handen. Maar ook als ouder speelt u een belangrijke rol in de sportieve ontwikkeling van uw kind. Hierbij geven wij u kort aan hoe u ons kunt helpen om alles gesmeerd te laten verlopen.

## ***Fietstrainingen***

Wij vragen de ouders van de miniemen en aspiranten dat zij hun zoon/dochter naar het vertrekpunt van de training brengen. Een goed onderhouden fiets is noodzakelijk om veilig aan wielrennen te kunnen doen, wij vragen de ouders hierbij een oogje in het zeil te houden. Bij onze partner In 't Ven Sport krijgt u korting met de lidkaart.

Het is voor de fietstrainingen raadzaam het weerbericht of de buienradar te bekijken, zodat uw kind de juiste kledij kan dragen. Wij vragen dat kinderen die lid zijn van Team Kempen hun clubkledij dragen tijdens de fietstrainingen.

Junioren en nieuwelingen komen in principe met de fiets naar de afgesproken trainingsplaats. Wij vertrekken stipt op het afgesproken tijdstip dus graag 5 minuten voor de starttijd aanmelden bij de trainer.

## ***Vragen of problemen: be eerst met de trainerspreek***

Moesten er problemen of vragen zijn, probeer deze dan eerst op te lossen met de trainer. Een mail of facebook zijn hiertoe niet altijd de beste manier. Bespreek dus eerst alles met de trainer. Indien u meer info of een derde mening wilt, kunt u steeds terecht bij de jeugdsportcoördinator Rob Lenaerts [jeugd@teamkempen.be](mailto:jeugd@teamkempen.be)

## ***Wil u graag een extra handje toesteken***

Tot slot nog dit: wij zijn blij met het vertrouwen dat u ons schenkt. Wij werken met vrijwilligers en dat vereist ook van de ouders een gepaste benadering. Ouders, nonkels en grootouders zijn uitgenodigd om deel te nemen aan d trainingen.

Vanzelfsprekend in de eerste plaats om een handje toe te steken. Zeker bij de jongste groepen is iedere helpende hand een geschenk.

## Anti doping charter

Team Kempen Jeugd staat voor en propere sport en is ten alle prijzen gekant tegen elke vorm van doping gebruik of andere competitievervalsing. Wij steunen honderd procent het Vlaamse antidopingbeleid. Sporters die gebruik maken van of betraapt worden op verboden middelen, hebben geen plaats in onze club.

Voor meer informatie hierover, check [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be)