

## INLEIDING

Training geven impliceert een grote verantwoordelijkheid zowel naar prestatieniveau als naar gezondheid van de atleet. De jeugdtrainer legt het fundament van de atleet en draagt in grote mate bij tot het succes of falen van de atleet.

De begeleiding van de jonge atleet gebeurt vanaf 6 jaar tot 11 jaar via spelvormen, aanvankelijk met het oog op het ontwikkelen van algemene basisvaardigheden, nadien gericht naar het ontwikkelen van specifieke, atletiekgerichte bewegingsvaardigheden. Vanaf de leeftijd van 12 jaar zullen meer technische prikkels tijdens de trainingen toegevoegd worden en spreekt men eerder over initiëren dan over spelen.

De positieve sportbeleving blijft primordiaal: het kind moet plezier beleven tijdens de trainingen, mentale druk moet vermeden worden. In die zin zijn individuele wedstrijden voor jongeren aan te raden voor kinderen die graag presteren en zich graag meten doch af te raden voor kinderen die daar (nog) geen behoefte aan hebben. Voor benjamins en pupillen zijn de Funhappenings een goed wedstrijdalternatief.

Qua invulling van de trainingen is het niet enkel belangrijk wat je geeft maar ook en vooral hoe je het geeft: een oefening geplaatst in een verkeerde context of foutief uitgevoerd kan een nadelig resultaat hebben. Daarom is het van belang dat de jeugdtrainer weet waarom een oefening in een bepaalde context gegeven wordt en hoe ze op een correcte manier uitgevoerd wordt.

Het is beter niets te leren dan dingen fout te leren: aangeleerde fouten hebben grote implicaties zowel naar prestaties als naar kwetsuren en kunnen later vaak moeilijk rechtgezet worden.

De trainer moet zeer alert zijn voor foute statiek en dynamiek: een gebrek aan vormspanning, lenigheid, stabiliteit en lichaamsbesef kan leiden tot voet-, knie-, bekken- en rugklachten ! In de groeispuurt, die bij miniemen meisjes al kan aanvangen, is het belangrijk voorzichtig te zijn in het belasten van pezen en gewrichten. Het bijhouden van een halfjaarlijkse groeicurve kan de trainer helpen om de groeispuurt te herkennen en de intensiteit van de trainingen aan te passen.

# DOELSTELLINGEN JEUGDBEGELEIDING

## I. Algemene doelstellingen

De jonge atleten krijgen een veelzijdige opleiding waarbij alle onderstaande aspecten aan bod komen

Alle jongeren krijgen een competitiegerichte opleiding, ook al zullen sommigen later opteren voor recreatiesport

50% van de kinderen zou na minimaal 2 jaar begeleiding en op 13 jarige leeftijd onderstaande normen moeten kunnen behalen

### *proprioceptie*

- algemene lichaamsscholing naar lichaamsbesef
- met armen en benen gelijktijdig verschillende bewegingen uitvoeren (dissociatie)
- onafhankelijk beheersen van de verschillende lichaamsdelen
- een eenvoudige beweging correct nabootsen
- draaibewegingen uitvoeren en zich daarbij blijven oriënteren in de ruimte
- draaien om de verschillende assen (tuimelen en rollen)
- aanvoelen van spanning en ontspanning in de bewegingsuitvoering

### *kracht en conditietraining*

- met eigen lichaamsgewicht als last
- stabilisatieoefeningen worden elke training toegevoegd in de opwarming

### *zelfstandigheid*

- het kind kan een gegeven opdracht uitvoeren
- het kind kan zelfstandig aan een wedstrijd deelnemen

### *mentaal en sociaal*

- het kind kan de eigen mogelijkheden inschatten en voor zichzelf doelen bepalen
- het kind kan de eigen prestaties vergelijken met die van anderen en een mindere prestatie relativeren en een goede prestatie waarderen
- het kind kan een verbale opdracht uitvoeren
- het kind kan een opdracht in team uitvoeren
- het kind heeft respect voor de prestaties van anderen

## *lenigheid*

- het kind kent enkele basis-lenigheidsoefeningen voor de grote spiergroepen
- het kind kan zelfstandig enkele basis-lenigheidsoefeningen op een correcte manier uitvoeren
- het kind weet dat lenigheid belangrijk is voor de blessurepreventie en het kunnen uitvoeren van technieken
- gebeurt elke training, zowel dynamisch als passief

## *gymnastische vaardigheden*

- koprol voorwaarts en rugwaarts
- handenstand met steun
- salto voorwaarts op trampoline

## II. Specifieke doelstellingen

### *loopscholing*

#### *versnellingslopen*

- steselmatig de snelheid kunnen opbouwen over een bepaalde afstand
- een technisch vrij goede versnelling kunnen uitvoeren

#### *snelheid*

- 3-puntstart (staande houding met voetenplaatsing zoals in startblok)
- startbeweging van laag naar hoog
- start uit startblok : weten welke voet vooraan moet
  - § tweevoetig oefenen !
- frequentiegevoel
- reactiespelen
- frequent korte snelheidprikkel

#### *looptechniek*

- lopen op de voorvoet met voor-achter-armbeweging
- lopen met voet afrollen met voor-achter-armbeweging
- skipping met lichaamsbeheersing met en zonder armbeweging
  - § rustig maar technisch vrij goed kunnen uitvoeren
- skipping met nadruk op kapstokvoetje

- hiellift met lichaamsbeheersing met en zonder armbeweging
- kaatsen
- actieve voetplaatsing

#### *uithouding*

- training van het aërobe vermogen (duurlopen, fartlek)
  - § gedurende minstens 30' aan een rustig tempo kunnen lopen

#### *horden*

lopen over lage hindernissen (40-76cm)

- met accent op snelheid - sprints
- met accent op voorwaartse impuls

analytische initiatie van de 2 deelbewegingen: aanvalsbeen en impuls-doorvoer-bijtrekbeen

- uit stand met en zonder horden
- stappend met variërend aantal steunen tussen de horden
- huppelend ( eenvoudige oefeningen)

--> zowel links als rechts

op aangepaste afstand 3-pasritme kunnen lopen

horden kunnen en durven nemen als ze niet op een vaste afstand staan ( ritmegevoel )

#### *aflossingen*

1 aflossingstechniek kennen en kunnen toepassen zonder oog voor detail

#### *springscholing*

##### *algemeen*

- veelsprongen (bv. loopsprongen)
- hinken
- huppelen
- rotatiesprongen in verschillende richtingen
- trappenlopen zonder pliometrie
- actieve voetplaatsing ("over voetje gaan")
- vormspanning kunnen aanhouden in de lucht
- lichaamsstrekking bij afstoot

### *hoogspringen*

- schaarsprong
- inclineren in bocht
- stijgsprong vanuit rechte aanloop met draai om de lichaamsas
- rugwaartse kipbeweging met landen op de rug

### *polsstokspringen*

- vasthouden van de stok
- aanlopen met stok
- neerplaatsen van de stok na korte submaximale aanloop, bv. in zandbak, gevolgd door sprong (over hindernis)

### *verspringen*

- versnellingsloop met afstoot zonder remmende ritmeverstoring
- hurksprong

## *werpscholing*

### *algemeen*

- aanvoelen van lichaamsverplaatsingen voor- achter en zijwaarts bij verschillende medecinebaloefeningen
- buig-strekbeweging met uitstoten van bal

### *kogelstoten*

standworp met accent op

- correct vasthouden van de kogel
- correcte positie van de kogel in de nek
- steun op rechterbeen
- gesloten houding van de romp (linkerzijde gaat mee naar achter)
- achtereenvolgens draaien van hiel-knie-heup
- draai-strekbeweging
- blokkeren van linkerzijde

- uitduwen van achterste been
- rugwaartse stap-stap beweging met lichter tuig
  - § lichaamsgewicht op rechtervoet
  - § gesloten houding tot afworfase

### *discuswerpen*

standworp met accent op

- correct vasthouden van de discus
- aanzwaibeweging horizontaal op schouderhoogte
- steun op rechterbeen
- gesloten houding van de romp (linkerzijde gaat mee naar achter)
- achtereenvolgens draaien van hiel-knie-heup
- draai-strekbeweging
- blokkeren van linkerzijde
- uitduwen van achterste been
- afrikaanse worp
- globaalbeweging waarbij gelet wordt op
  - § actief pivoteren met rechtervoet
  - § buig-strek beweging
  - § gesloten houding

### *speerwerpen*

- 1 geschouderde impulsfas + afworp
  - § L-R-L-ritme
  - § gesloten houding
  - § zwaartepunt op gebogen rechter been
- geschouderde impulsfas in reeks + afworp
  - § opbouwend ritme
  - § speerplaatsing
- schouderen en werpen: L-R-L stappend
  - § eindigen in gesloten houding