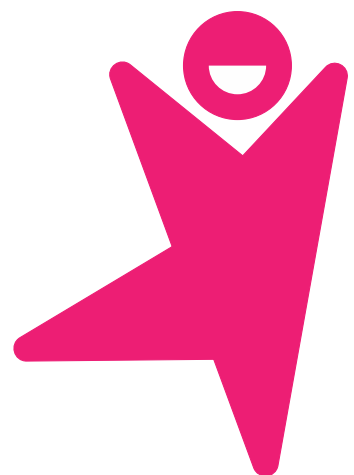


BASISVORMING

Bewegen om te leren





1. BESCHRIJVING VAN DE FASE

Richtleeftijd: 7 tot 12 jaar

Tijdens de fase **Basisvorming** worden de grootmotorische vaardigheden verder ontwikkeld en de **basisbewegingen** van gymnastiek aangeleerd in een uitdagende omgeving.

Kinderen kunnen **proeven van verschillende aspecten** binnen de gymnastiek. Geleidelijk aan ontwikkelen ze vaak een **voorkeur voor één of meerdere disciplines**. Er is weinig tot **geen druk om te presteren**, plezier beleven staat centraal. De vaardigheden die de kinderen ontwikkelen in deze fase vormen de **basis** om later **meer complexe vaardigheden** aan te leren en zullen hen **in elke sport voordeel** opleveren. Het komt eveneens hun gezondheid en algemene levenskwaliteit ten goede. Belangrijk is dat kinderen een **brede basisvorming** krijgen, zodat alle fundamentele bewegingspatronen en grote motorische vaardigheden maximaal ontwikkeld worden.

Na de fase **Basisvorming** stromen de sporters door naar de fase **Voor altijd Sportief**. Gezien gymnastiek onder de categorie van vroegspecialisatiesporten valt, is er voor meisjes met ambitie voor wedstrijd sport de mogelijkheid om reeds vanaf richtleeftijd 10 jaar door te stromen naar de fase **Gerichte training**. Voor jongens kan dat vanaf richtleeftijd 11 jaar.





2. ONTWIKKELINGSKENMERKEN

Vanaf 6 jaar verandert het kind van een grote kleuter naar een **lagereschoolkind**. Vanaf 9 jaar ontwikkelt het kind van een **lagereschoolkind** tot een **prepuber**.

In het begin van deze fase is de groei stabiel of beperkt, naar het einde van deze fase zien we een **groeispuurt** in aanloop naar de pubertijd.

Kinderen krijgen in deze fase steeds meer **controle over hun lichaam** en **denken** ook meer na voordat ze iets doen. Het ontwikkelen van een (positief) **zelfbeeld** start in deze fase.

2.1. MOTORISCH-FYSIEK

In het totale groeiproces zitten we in deze fase in een **stabiele of beperkte gestaltegroei**. Pas aan het einde van deze fase zien we een groeispuurt in aanloop naar de pubertijd. Dit gaat eveneens gepaard met de start van de ontwikkeling van de secundaire **geslachtskenmerken**. Bij meisjes gebeurt dit gemiddeld 1 tot 2 jaar vroeger dan bij jongens. Er zijn echter grote individuele verschillen wanneer de overgang naar de (pre)puberteit lichamelijk zichtbaar wordt.

Kinderen van 7 tot 9 jaar hebben een grote **spontane drang om te bewegen** en maken de overgang van basisvaardigheden naar eenvoudige basisbewegingen uit gymnastiek (bv. springen met twee benen op de grond → springen met twee benen op een lage balk). Kinderen hebben in deze fase een **duidelijke dominantie voor links of rechts** en hun grove motoriek wordt steeds verfijnder. Aan het einde van deze fase is het kind meer en meer in staat complexere bewegingen, gelinkt aan één bepaalde discipline, aan te leren.



2.2. MENTAAL

Denkstijl

Het kortetermijngeheugen groeit aanzienlijk, waardoor er steeds meer informatie verwerkt kan worden. Gemiddeld tot de leeftijd van 9 à 10 jaar denken en interpreteren kinderen nog steeds letterlijk. Ze hebben een rijke fantasiewereld, maar kunnen nu onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid. Reflecteren over hun eigen denken is in het begin van de fase Basisvorming moeilijk. Oplossingen zoeken gaat wat makkelijker.

Rond 8 à 9 jaar hebben ze al meer aandacht voor het aantal keer lukken en mislukken, en koppelen ze gekregen feedback aan goed of slecht zijn (vrij ongenueanceerd). Rond 10 à 12 jaar beginnen ze ook vaak te twijfelen aan zichzelf en aan hoe anderen over hen denken. Dat kan voor wat extra angst zorgen, want ze willen graag als 'goed' gezien worden.

Motivatie

Kinderen willen progressie voelen en geloven dat ze nog alles kunnen bijleren/onder de knie krijgen. Ze leren in deze fase door dingen te zien en na te doen. Het kind krijgt steeds meer behoefte aan zelfstandigheid, privacy, een eigen mening en eigen verantwoordelijkheid. Daarom is het belangrijk dat het kind het gevoel heeft dat het uit eigen initiatief en goesting deelneemt (autonomie). Fundamenten blijven: plezier en uitdaging om drop-out te vermijden.

Concentratie, aandacht & focus

De concentratieboog is nog steeds kort en varieert sterk van kind tot kind. Er ontstaat competitiedrang – bij jongens vaak meer uitgesproken dan bij meisjes. Dit zorgt ervoor dat opdrachten in spelletjes of wedstrijdvormen het soms makkelijker maken om de kinderen gefocust te houden. Tot de leeftijd van 10 jaar is 20 minuten volgehouden aandacht écht een maximum. Vaak merk je nog impulsief gedrag. Ook kan de interesse van het kind nog steeds snel verdwijnen. Variatie is noodzakelijk.



Spanningsmanagement

Hoe meer het denken zich ontwikkelt, hoe meer een kind ook spanning kan beginnen opbouwen in zijn lichaam door na te denken over zichzelf, over wat lukt of fout gaat en over zijn omgeving. Het aanvoelen en managen van de lichamelijke spanning kan je met basistechnieken zeker al oefenen.

Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen

Dit is een cruciale fase voor de **vorming van een positief zelfbeeld**.

Gezien de vergelijking met anderen er is, komt er automatisch beoordeling van het eigen kunnen en niveau. In het begin van deze fase wordt het zelfbeeld nog grotendeels bepaald door wat opvoeders (trainers, ouders) tegen hen zeggen. Vanaf 8 à 9 jaar wordt die competentie mee beoordeeld door het al dan niet lukken – ze evalueren zichzelf. Vanaf 9 à 10 jaar specificeren ze meer waarin ze goed of minder goed zijn (meer nuance). Hun meer realistische kijk op wat ze kunnen, kan hun zelfvertrouwen in positieve of negatieve zin beïnvloeden. Constructieve feedback en de modellering-rol van de trainer is ook in deze fase heel essentieel.

Inbeelding & visualisatie

Gericht werken met inbeeldings- en visualisatie-oefeningen is in deze fase niet aan de orde, mede doordat het abstracte denken nog onvoldoende is ontwikkeld.



3.FYSIEKE TRAINING

In deze fase is het belangrijk dat fysieke training steeds op een **plezante en speelse manier** aangebracht wordt, terwijl de kwaliteit van de uitvoering niet uit het oog verloren mag worden. In de fase Basisvorming is het belangrijk om alle fysieke eigenschappen evenwichtig te trainen. Er kan het meest rendement verworven worden op snelheid en coördinatie.

3.1. KRACHT

Er wordt in deze fase sterk ingezet op **houdingsscholing**, zowel statisch (bv. gebogen schelphouding in ruglig) als dynamisch (bv. aanleren van de courbettebeweging). De voorkeur gaat uit naar een grote variatie aan **functionele krachtoefeningen**. Het woord ‘functioneel’ verwijst naar het gebruik van (een deel van) het **eigen lichaamsgewicht als weerstand**, om zo de grote spiergroepen (armen, benen, buik en rug) te versterken.

Er wordt in deze fase dus nog **niet gewerkt met extra gewichten**. Kracht wordt speels ontwikkeld door te klimmen, klauteren, trekken, duwen, springen, steunen, dragen en werpen. Daarnaast kunnen ook basiskrachtoefeningen aangeboden worden in vereenvoudigde vorm, zoals pompen op de knieën, optrekken terwijl voeten op een verhoog liggen, muurzitten in squathouding ...

3.2. LENIGHEID

Voldoende lenigheid is een **basisvereiste** om basisbewegingen in gymnastiek op een correcte manier te kunnen aanleren. Lenigheid is gewrichtsgebonden en varieert heel erg van kind tot kind. In deze fase **start de lenigheidstraining** van alle belangrijke gewrichten en spiergroepen met steeds voldoende aandacht en respect voor de pijngrens van de sporter. **De pijngrens mag nooit overschreden worden**. Om blessures te vermijden, moet de amplitude in een statische lenigheidshouding steeds groter zijn dan de amplitude die bereikt wordt in een dynamische lenigheidsoefening.



3.3. CARDIO

Een sportles voor kinderen heeft een **hoge activiteitsgraad**. Spelvormen met sportgerelateerde accenten en **veelzijdige bewegingsvormen** met tussendoor een korte rustpauze dragen bij tot een gezonde uithouding van de sporter. Doorgedreven trainen van de aerobe uithouding (= langdurige activiteit van lage intensiteit) heeft minimaal resultaat bij kinderen in deze fase.

3.4. SNELHEID

De kindertijd is een **gunstige periode voor het trainen van snelheid**.

Door een gevarieerd aanbod van spelvormen wordt de voorwaartse, zijwaartse en multidirectionele snelheid ontwikkeld. Vooral op reactiesnelheid, startsnelheid en bewegingsfrequentie kan al systematisch geoefend worden vanaf deze jonge leeftijd.

3.5. COÖRDINATIE

Het leereffect van het trainen op coördinatie is vanaf 8 jaar heel groot en verdient dus heel wat aandacht. Het trainen van coördinatie is het trainen van beweeglijkheid in alle mogelijke vormen en op zo veel mogelijk manieren om de tijdsperceptie, ruimteperceptie en lichaamsperceptie van de sporters te verbeteren. Coördinatie kan zowel breed als meer disciplinespecifiek getraind worden.

Een **brede scholing** van de coördinatie van sporters houdt in dat **niet-sportspecifieke vaardigheden** (bv. lopen op handen en voeten) en **vaardigheden uit andere sporten** (bv. bal werpen en vangen) worden geoefend.

Bij meer **specifieke training** van de coördinatie worden **sportspecifieke vaardigheden** uitgevoerd, al dan niet met behulp van toestellen of materiaal. De maxitrampoline is een toestel dat zich zeer goed leent voor gymnastiekspecifieke coördinatie training, maar ook



andere toestellen en materialen kunnen bewust gebruikt worden voor coördinatie training door ze bijvoorbeeld op een atypische manier te hanteren (bv. onder de balk hangen 'als een aapje', rad uitvoeren op een touw dat op de grond ligt).

Je kan de **moeilijkheid** van een oefenvorm progressief opbouwen door '**druk**' toe te voegen, om zo het bewustzijn van tijd, lichaam en ruimte van de sporters te stimuleren.

- **Tijdsdruk** voor het stimuleren van tijdsperceptie (bv. 30 keer springen in een touw in 20 seconden)
- **Precisiedruk** voor het stimuleren van ruimteperceptie (bv. rad uitvoeren op een lijn)
- **Complexiteitsdruk** voor het stimuleren van lichaamsperceptie (bv. rugwaarts handen en voeten lopen)

3.6. EVENWICHT

In deze fase evolueert evenwicht inoefenen van statische evenwichtsoefeningen en – houdingen op een stabiel en breed oppervlak (bv. op één been staan op de grond) naar meer dynamische oefeningen op variërende oppervlakten, al dan niet in de hoogte (bv. schaarsprong op de hoge balk).





3.7. BLESSUREPREVENTIE

Voor de blessurepreventie in deze fase baseren we ons op de tien strategieën van Get Fit 2 Sport, ontwikkeld door de Universiteit Gent i.s.m. Sport Vlaanderen.

1. Doe aan rompstabilisatie

Rompstabilisatie zorgt voor sterke(re) spieren in de romp, waardoor blessures aan boven- en onderledematen vermeden kunnen worden.



2. Voer een opwarming en cooling-down uit

Opgewarmde spieren hebben een hogere mate van rek en geven een verminderd gevoel van stijfheid. Een cooling-down zorgt ervoor dat melkzuur en andere afvalstoffen worden afgevoerd uit de spieren.

3. Doe aan stretching

Stretching maakt spieren en pezen meer flexibel.

4. Voer sprong- en landingstaken technisch correct uit

Een correcte houding tijdens het landen vermijdt verkeerde belasting op enkels, knieën en rug die tot blessures zou kunnen leiden.



5. Doe aan functionele krachttraining

Voor een correcte uitvoering van functionele krachtoefeningen moeten verschillende spieren samenwerken. Die gecoördineerde manier van samenwerken is tijdens het sporten belangrijk om blessures te voorkomen.

6. Doe aan balanstraining

Balanstraining traint stabiliteit en het herstellen van evenwicht door het creëren van onevenwichtssituaties. Dit kan door te werken met balancerend materiaal (mousse kussen als ondergrond) of visuele feedback weg te nemen (ogen sluiten).

7. Zorg voor aangepast sportmateriaal, kleding, schoeisel en omgeving

Maak de juiste keuze op grond van de behoeften van de sporters en op basis van correcte informatie.

8. Vermijd hervalblessures

Het is belangrijk om tijdig in te grijpen bij de eerste signalen van blessurevorming, blessures goed op te volgen en rekening te houden met vroeger opgelopen blessures of ziekten.

9. Luister naar het lichaam

Bouw geleidelijk op en respecteer de belastbaarheid van de sporter.

10. Hanteer bovenstaande strategieën in een multifactoriële aanpak

De meest effectieve manier van blessurepreventie is een combinatie van alle voorgaande strategieën.



4. MENTALE TRAINING

Denkstijl

- Durf vanaf 8 à 9 jaar al actief vragen te stellen over wat goed was of wat ze anders zouden doen bij een volgende uitvoering (open vraag). Je brengt hier de dialoog op gang en werkt aan zelfinzicht en probleemoplossend meedenken.
- Indien je een negatieve denker hebt, probeer hem dan te stimuleren om ook positieve elementen uit te spreken, en te leren spreken in termen van 'wat zal ik proberen te veranderen bij een volgende beurt?'
- Geef op passende momenten – niet continu, niet te veel – constructieve feedback.
- Richt meer je aandacht en appreciatie op de inspanning i.p.v. op het resultaat.

Motivatie

- Richt jouw feedback als trainer hoofdzakelijk op wat al goed ging en wat ze kunnen proberen te veranderen, alsook op hun attitude en inzet.
- Stimuleer hun denken naar het zoeken van leerpunten uit fouten en het vinden van herhaalpunten uit successen.
- Leer hen om naast elke negatieve opmerking ook een positieve opmerking over hun eigen uitvoering te zoeken en te durven uitspreken. Als dat in groep moeilijk gaat, probeer dat dan per training een paar keer een-op-een (veiliger omgeving) te bespreken of laat ze het na de training opschrijven in een boekje.
- Stimuleer passie, plezier en uitdaging (puurste autonome motivatie) door hen zelf eens te laten kiezen wat ze willen oefenen, of door hen creatief oefeningen te laten kiezen uit een door jouw opgestelde lijst, of start een keuzeblad voor de groep en hang die op.



Concentratie, aandacht & focus

- Zorg voor een grote variatie in de duur van de verschillende oefeningen, evenals voor voldoende afwisseling in soort én duur, afhankelijk van de moeilijkheidsgraad.
- Kies voor jezelf het soort oefening waarin je concentratie wat gericht wilt opbouwen en geef dit mee als groepsdoel om aan te werken. Volg dit op door de oefening een naam te geven (bv. springoefening), de tijd van de vorige keer te duiden ('hielden we 9 minuten goed vol'), en een tijd van volhouden voor die training voorop te stellen ('hoeveel meer doen we vandaag? 10 min.?').
- Let erop dat het oefenen in 'niet lukken' nooit te lang duurt. Dit werkt demotiverend en de kinderen verliezen plezier én concentratie.
- Laat hen zelf een toestel of oefening kiezen. Dat versoepelt ook de aandacht, omdat ze dan vaak iets nemen wat leuker is of hen meer triggert dan opgelegde oefeningen (autonomiestimulerend).

Spanningsmanagement

- Geef keuze uit een aantal ademhalingsoefeningen: buikademhaling (tellen en langer uitademen dan inademen), ritmische ademhaling, 1 minuut 5 in – 5 uit ademhaling.
- Laat hen die ademhalingsoefeningen voor of na training wekelijks eenmaal oefenen.
- Richt tijdens het stretchen bewust de aandacht op het voelen en daarna loslaten van spanning in het lichaam, door rustig te ademen.





Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen

- Zet in op de groeimindset: actiegerichtheid, oplossingsgerichtheid, zelfinzicht.
- Laat hen zichzelf meerdere keren per training evalueren op een manier die ze makkelijk kunnen:
 - o Inschatten op een schaal van 0 tot 10
 - o Zelf aantal mogelijke beoordelingen geven en hen laten kiezen
 - o Een blad aan de muur hangen en het antwoord tonen dat best bij hen past
 - o Hen eerst even aan het woord laten en dan pas jouw mening geven
- Geef alleen realistische en constructieve feedback over hun gedrag. Speel niet op de persoon, maar praat enkel over wat en hoe ze iets doen. Benadruk veranderbaarheid en eigen controle.

Inbeelding & visualisatie

Gebruik fantasiespelletjes waar het nog leuk kan zijn, maar opgepast voor de prepuber.



5. SPORTSPECIFIEKE TRAINING

De motorische basisvaardigheden uit de Actieve start worden meer **kwalitatief, precies en verfijnd**. Daarop kan verder gebouwd worden voor de ontwikkeling van de basisbewegingen uit de verschillende gymnastiekdisciplines. Er is ruime aandacht voor het aanleren van een **breed scala aan eenvoudige sportspecifieke vaardigheden en technieken** op een speelse en gevarieerde manier.

De keuze voor één of meerdere disciplines gebeurt bij voorkeur pas aan het einde van deze fase, namelijk tussen 9-11 jaar bij meisjes en 10-12 jaar bij jongens.

5.1. VAARDIGHEDEN

Er worden **basisbewegingen** aangeleerd uit alle gymnastiekdisciplines (Acro, Dans en Demo, Freerunning, Ritmiek, Rope Skipping, Toestelturnen, Trampoline, Tumbling) in verschillende bewegingsfamilies (rollen voorwaarts, saltovormen rugwaarts, sprongen, houdingen ...). Deze basis is noodzakelijk om vervolgens **alsmaar moeilijkere bewegingen** aan te leren, die steeds meer disciplinespecifiek worden.

5.2. EXPRESSIE EN RITME

In deze fase is het belangrijk dat de kinderen **plezier beleven aan het bewegen op muziek**. Door vrij te bewegen op muziek ontdekt de sporter zijn eigen ritme en gevoel voor expressie.



6.G-GYM

G-gym is de overkoepelende term voor **gymnastiek voor personen met een beperking**. Kinderen met een fysieke of verstandelijke beperking of psychische kwetsbaarheid (o.a. autismespectrumstoornis) krijgen met G-gym mooie kansen binnen de clubwerking.



In een **aparte G-gymgroep** kan een rijk aanbod van bewegingsvaardigheden aangeboden worden in een veilige en aantrekkelijke omgeving, met voldoende oog voor de grote diversiteit in deze trainingsgroep. Een club kan ook opteren voor 'inclusie'. In dat geval sluiten sporters met een beperking aan bij de groepen van de reguliere werking. Belangrijk is dat het kind centraal staat en dat er afhankelijk van de wensen en mogelijkheden van de sporter gekeken wordt naar een aanbod op maat.

Het **normalisatieprincipe** is een belangrijk uitgangspunt voor trainers om de inclusieve trainingsgroep te benaderen. Dat principe stelt dat wat normaal kan, normaal gebeurt en je het anders doet als het moet. Dat geldt voor de keuze van oefenstof, organisatie, aanpak en begeleiding. Zo bevorder je de kansen op integratie, wat veel mensen met een beperking ook beogen via sport. G-sporters kunnen deelnemen aan de reguliere organisaties en activiteiten, zowel binnen de club als bij de federatie.



7. TRAININGSCONTEXT

Het sporten gebeurt in een ongedwongen setting en elke sporter gaat met een glimlach naar huis. De meeste kinderen sporten eenmaal tot driemaal per week in clubverband. De sporters maken kennis met het materiaal en de toestellen (airtrack, springtouwen, trampoline, herenbrug ...) gelinkt aan de verschillende disciplines binnen gymnastiek.

7.1. TRAININGSOMVANG

De richtlijn wat betreft het aantal trainingsuren voor kinderen tot 9 jaar is dat ze niet meer uren mogen trainen dan hun leeftijd. De combinatie met andere activiteiten/sporten op regelmatige basis is belangrijk.

Afhankelijk van het feit of de sporter gaat voor een recreatieve sportcarrière (doorstroom naar Voor altijd Sportief) of zich voorbereidt op een mogelijke competitieve loopbaan (overstap naar Gerichte training), kunnen het aantal trainingsuren en de trainingsfrequentie verschillen.

- **Basisvorming met het oog op fase Voor altijd sportief**
 - 1 tot 3 x per week
 - Een les duurt 1,5 tot 2 uur
 - Combinatie met andere activiteiten/sporten is belangrijk
- **Basisvorming met het oog op fase Gerichte training**
 - 2 tot 4 x per week
 - Een les duurt 1,5 tot 3 uur
 - Combinatie met andere activiteiten/sporten is belangrijk

Het aantal trainingsweken per jaar is 30 tot 46 weken. Een stageweek kan een leuk extraatje zijn, geen verplichting. Op die manier blijft er ook in de vakantie ruimte om vrij te spelen en deel te nemen aan andere activiteiten.



7.2. GEZOND SPORTEN

Gezond sporten betekent meer dan blessurevrij sporten en is belangrijk voor *élke* sporter op elke leeftijd en op elk niveau. Op een **gezonde en ethisch verantwoorde manier** aan de slag gaan, zorgt voor een veilige en aangename omgeving waar iedereen plezier en succes kan beleven.

Enkele belangrijke aandachtspunten in deze fase:

- **Veilige omgeving:** Het materiaal is aangepast aan de leeftijd van de sporter, zodat elke sporter op een veilige en uitdagende manier kan sporten. Afspraken rond gebruik van materiaal en veiligheidsmaatregelen in de sporthal worden in deze fase aangeleerd aan de sporters.
- **Fair play:** Het aanleren van spelregels en deze op een sportieve manier respecteren worden in deze fase aangeleerd. De trainer speelt hier een belangrijke rol in. Het naleven van spelregels en het respectvol omgaan met medesporters zijn zaken waar blijvend over gewaakt moet worden.

7.3. SOCIAAL ASPECT

Kinderen gaan in deze fase van individueel spel naar **met elkaar spelen**. Spel is nog steeds *dé* manier voor kinderen om met elkaar om te leren gaan, hun sociale vaardigheden verder te ontwikkelen en te leren wat correct en aanvaardbaar sociaal gedrag is. Spelen, bewegen en leren gaan dus hand in hand.

Het lichaam van het kind verandert doordat het andere hormonen in zijn lijf krijgt. Maar die hormonen hebben ook invloed op de gevoelens: het ene moment is het blij, en het volgende moment is het somber. Het kind is een '**prepuber**' die zich voorbereidt op de puberteit of bij wie de puberteit aanvangt. Er zijn grote individuele verschillen wanneer die overgang zich emotioneel uit. De trainer moet zich bewust zijn van de grote individuele



verschillen om te kunnen inspelen op de veranderende emoties van prepubers, zonder hen als een kind te behandelen.

Kinderen hebben al meer besef van deze emoties. Het blijft echter een werkpunt om op een juiste manier om te gaan met die emoties. De trainer kan hen daarin ondersteunen en begeleiden.

In deze fase worden de begrippen **vriendschap** en **samenwerking** belangrijk. Er wordt een **groepsgevoel** gecreëerd. Het aangename sociale contact met trainingsgenoten wordt een van de bepalende factoren in de verdere sportcarrière. Aan de andere kant kunnen ze snel hun mening klaar hebben over andere kinderen. **Respect voor elkaar** hebben is daarom een belangrijk doel tijdens de sportlessen.

7.4. PLANNEN EN PERIODISEREN

Kinderen worden uitgedaagd om te leren door te bewegen. Een afwisseling van verschillende spelvormen, opstellingen met gerichte opbouwende oefeningen ... bieden een uitdagend aanbod voor de sporters. Een jaarplan is een goed hulpmiddel om dat gestructureerd aan te pakken. Het jaarplan zorgt ervoor dat alle bewegingsvaardigheden uit verschillende bewegingsthema's (springen en landen, steunen en houdingen ...) volgens een logische opbouw voldoende aan bod komen en de sporter zo een grote waaier aan vaardigheden leert.

Hierbij houden we rekening met het volgende:

- De trainingen focussen op duurzame algemene ontwikkeling. Ze zijn niet wedstrijdgericht.
- Activiteiten zoals een demonstratie kunnen worden opgenomen in de planning. De trainingen zijn opbouwend en voorbereidend.
- Het is wenselijk dat sporters de trainingen combineren met andere fysieke activiteiten.



7.5. ACTIVITEITEN NAAST TRAINING

Trainingen vergen de meeste tijd van de sportbeoefening. Daarnaast kan de sporter nog extra activiteiten doen die zijn (sport)beleving en ontwikkeling stimuleren.

Tijdens de fase Basisvorming zijn er **geen formele competities** voor sporters. Tot en met de leeftijd van 8 jaar is een sfeervol toonmoment een ideale activiteit. Vanaf 9 jaar kan er aan een toernooi of clubkampioenschap deelgenomen worden zonder focus op de ranking. De oefeningen en proeven moeten beheerst en veilig zijn, zodat de sporters vol enthousiasme en zelfvertrouwen kunnen tonen wat ze kunnen. Een (eerste) leuke ervaring is het hoofddoel.

Tijdens de fase Basisvorming zijn deze activiteiten aangeraden:

- Demonstraties tijdens de training
- Clubactiviteiten: Clubhappening, , opendeurdag in de club ...
- Toonmoment: minidemonstratie, Gymtopia happening (7-8-jarigen), Recreatoernooi & I-niveau (vanaf 9 jaar), Special Olympics, lokale show ...
- Als kleine 'assistenten' deelnemen aan activiteiten: voorloper op een wedstrijd, medailles aanreiken ...
- Andere sporten en buitenschoolse activiteiten zijn wenselijk



8. ROL VAN DE ...

Iedereen die betrokken is bij het trainingsproces moet de sporter centraal stellen en heeft daarom een ondersteunende rol. Dit kan pas tot stand komen wanneer er een goede samenwerking is tussen trainers, ouders, club, federatie, vrijwilligers ...

... TRAINER

Taakomschrijving:

Kinderen op een leuke manier laten bewegen, zodat de motorische basisvaardigheden verbeteren en sportspecifieke (basis)bewegingen aangeleerd worden.

Trainersdiploma:

- Initiator of Trainer C

Kenmerken:

- Enthousiast
- Luisterend oor
- Zorgzaam
- Organisatorisch sterk
- Basiskennis methodische aanpak

Aandachtspunten:

- Opleidingsmogelijkheden voor trainers, bestuursleden, vrijwilligers ... faciliteren.
- Voldoende toestellen, materiaal en ruimte voorzien.
- Waken over de verhouding kinderen/trainers (richtlijn 12 sporters per trainer).
- Trainingsmomenten faciliteren op gepaste momenten (weekend, woensdagnamiddag of weekdag tot max. 19.00 uur).
- Gezond en ethisch sportklimaat creëren waarin trainers en bestuur de gedrags- en ethische code ondertekenen, en een aanspreekpunt Integriteit aanstellen.



... CLUB

Taakomschrijving:

De verschillende actoren binnen de club (trainers, sporters, vrijwilligers, ouders, partners ...) ondersteunen en faciliteren om samen de missie van de club te realiseren, waar de sporter in de best mogelijke omstandigheden kan sporten, aangepast aan zijn noden, wensen en mogelijkheden.

Het bestuur is de verbindende factor tussen de verschillende actoren.

Aandachtspunten:

- Opleidingsmogelijkheden voor trainers, bestuursleden, vrijwilligers ... faciliteren.
- Voldoende toestellen, materiaal en ruimte voorzien.
- Waken over de verhouding kinderen/trainers (richtlijn 12 sporters per trainer).
- Trainingsmomenten faciliteren op gepaste momenten (weekend, woensdagnamiddag of weekday tot max. 19.00 uur).
- Gezond en ethisch sportklimaat creëren waarin trainers en bestuur de gedrags- en ethische code ondertekenen, en een aanspreekpunt Integriteit aanstellen.



... OUDER

Taakomschrijving:

Kinderen laten kennismaken met verschillende sporten of disciplines en hen aanmoedigen in hun persoonlijke (sportieve) ontwikkeling.

Aandachtspunten:

- Ondersteunen en aanmoedigen
- Plezierbeleving laten primeren boven prestatiedrang.
- Interesse tonen in de deelname van hun kinderen aan sporten en fysieke activiteiten
- Logistieke ondersteuning: Ouders zorgen voor vervoer van en naar trainingen en andere activiteiten. Ze betalen trainingskosten en trainingsbenodigdheden.
- Toezien op een goed evenwicht tussen school, sporten en andere activiteiten



9.AANBOD GYMFED

Programma's:

- Gymstars, het methodisch-didactische programma van Gymfed www.gymstars.be
- Freerunning & Parkour www.wearefreerunning.be
- Multi SkillZ for Gym: gevarieerde, uitdagende en interactieve oefenvormen en spelvormen www.multiskillzforgym.be
- Coach@Home, een online inspiratietool voor Gymfed-trainers
- Sporttechnische programma's vanaf 9 jaar (I-niveau)
- Gymbo & Gymba: De mascottes van Gymfed www.gymbo.be

Opleidingen:

- Trainersopleiding: Initiator Gymnastiek, Initiator Freerunning & Parkour, Initiator Rope Skipping, Initiator Ritmiek, Trainer C
- Bijscholingen: Kaderweekend, Kaderdag Dans, opleiding basisgym in de club ...

Activiteiten:

- Gymtopia, dé happening voor 7-8-jarigen www.gymtopia.be
- Recreatoernooien (deelname vanaf 9 jaar)