

# GERICHTE TRAINING

Leren trainen





## 1. BESCHRIJVING VAN DE FASE

### Richtleeftijd

Meisjes 10 – 12 jaar

Jongens 11 – 14 jaar

Sporters in de fase Gerichte training hebben **ambitie voor wedstrijdsport**. Ze ontwikkelen verder hun fysieke basis, gericht op de **uitbreiding** van het totale **trainingsprogramma** en het leren van meer **sportspecifieke bewegingen**. Ze hebben een sterke passie voor de sport en kiezen voor een specialisatie in gymnastiek als hun 'eerste sport', waardoor andere activiteiten kunnen verminderen.

Deze fase is belangrijk voor de ontwikkeling van **basistechnieken**. Deze technieken vormen de grondslag om later op een correcte manier complexere vaardigheden aan te leren. Het is dus belangrijk dat de basistechnieken van in het begin correct aangeleerd worden.

Plezier beleven staat steeds centraal, terwijl de trainingen meer **gestructureerd** en **gerichter** worden. Nieuwe vaardigheden leren beheersen, vormt een uitdaging en het plezier in gymnastiek wordt gevonden in het beheersen van nieuwe elementen, het streven naar perfectie en het samenwerken met trainingsgenoten.

Na de fase Gerichte training stromen de sporters door naar de fase **Doorgedreven training** (indien de ambitie voor wedstrijdsport aanwezig blijft) of de fase **Voor altijd Sportief** (indien verder op recreatief niveau gesport zal worden).



## 2. ONTWIKKELINGSKENMERKEN

Dat de fysieke, mentale en emotionele ontwikkeling bij elk individu op een **verschillend tempo** verloopt, wordt in deze fase zeer duidelijk. Het talent van een laat-mature sporter mag niet over het hoofd gezien worden en/of het vermogen van een vroeg-mature sporter mag niet te sterk benadrukt worden. Daartegenover staat dat in verschillende disciplines laat-mature sporters soms voordelen hebben tegenover vroeg-mature sporters (bv. door langer klein te zijn gaan rotaties vlotter). Soms zijn het veeleer de vroeg-mature sporters die op dat moment afhaken. Daarom is het heel belangrijk dat een trainer rekening houdt met die individuele verschillen, en dit ook duidt aan de sporters.

Bij de meeste meisjes en in mindere mate bij de jongens **start** in deze fase de **puberteit**. Sporters moeten van nabij opgevolgd worden om de **start** van de **groeispuurt** te herkennen. Sommige sporters doorlopen hun groeispuurt namelijk in deze fase, Gerichte training.

### 2.1. MOTORISCH-FYSIEK

- Bij de meisjes start de groeispuurt tussen 10 en 14 jaar, bij jongens tussen 12 en 16 jaar. De sporters moeten van nabij gevolgd worden, zodat de aanvang van de groeispuurt herkend wordt. Bovendien groeien de verschillende lichaamsdelen in deze fase niet aan hetzelfde tempo. De groeisnelheid van armen en benen zal sneller tot een piek komen dan de groeisnelheid van de romp.
- Kleinere spiergroepen kunnen meer en beter worden ontwikkeld.
- Tijdens deze fase kunnen de primaire en secundaire geslachtskenmerken zich beginnen te ontwikkelen (jongens) of verder ontwikkelen (meisjes).
- Het centraal zenuwstelsel is bijna volledig ontwikkeld.



## 2.2. MENTAAL

### Denkstijl

De sporters hebben een realistisch inzicht in hun eigen denken en kunnen, mits wat aansporing, verwoorden wat er in hen omgaat als zelfspraak (wat je in je hoofd tegen jezelf zegt). Maar rond 10 à 12 jaar beginnen ze 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. Geleidelijk leert het kind dat er een verschil is tussen 'ergens goed in zijn' en 'ergens je best voor doen'. Het begrijpt dat een inspanning niet altijd een garantie is voor succes.

Het abstracte denken komt op volle gang, waardoor sporters complexere en meer gefundeerde beslissingen leren te nemen. Ook opdrachten (deels) zelfstandig afwerken is mogelijk.

Ze kunnen zich ook al eens indenken in andermans situatie en anticiperen. Er is meer inzicht in hun gewone denkstijl: is dit eerder neutraal, positief of negatief? Toch denken ze vaak nog het centrum van het universum te zijn, waardoor ze soms egoïstisch overkomen en de goede stimuli en bijsturing van volwassenen nodig hebben.



### Motivatie

Kinderen ontwikkelen in deze fase een echte passie voor de sport – mede onder invloed van de trainer – en zijn op zoek naar een goede balans tussen tijd thuis, bij familie, sociaal contact met vrienden en training. Ze worden sterk beïnvloed door leeftijdsgenoten.



Vanaf 12 jaar – bij meisjes gemiddeld een ruim jaar eerder dan jongens, bij vroege ontwikkeling zelfs al vanaf 9 jaar – komt het gericht zijn op de eigen taak en de eigen progressie in evenwicht met het zich vergelijken met anderen. Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid ervaren begint op dat moment heel belangrijk te zijn voor hun motivatie.

In volle puberteit begint het plezierbelevingscentrum van de hersenen op volle toeren te draaien, dus bekrachtiging en sociale beloningen werken prima. Winnen en verliezen, slagen en falen (ook in trainingsvormen) worden belangrijker, omdat ze zich

beginnen te meten met anderen. Ze halen plezier uit de erkenning die ze krijgen voor wat ze kunnen, uit het beter zijn dan anderen en winnen.

### **Concentratie, aandacht & focus**

Vanaf deze leeftijd kunnen jongeren normaal 20 tot 30 minuten hun aandacht vasthouden. Voor de sporters is het belangrijk om de aandacht te sturen naar datgene waarover ze het willen hebben voor, tijdens en na de oefeningen of prestaties. Ze kunnen al herkennen waar ze met hun aandacht zitten en hoe dit hun motoriek kan verstoren als ze afgeleid zijn. Door tijdens het trainen de sporters attent te maken op het belang van concentratie, verbetert hun mogelijkheid om te focussen. Hierdoor kunnen sporters het maximum uit hun training leren te halen.

### **Spanningsmanagement**

Sporters ervaren voor het eerst stress omdat ze willen tonen wat ze in hun mars hebben. Omdat ze reflecteren over hun denken en zich bewust zijn van de gedachten in hun hoofd, kunnen naast de lichamelijke ontspanningstechnieken ook cognitieve technieken gebruikt worden om de sporters zo meer inzicht te geven in hun (niet-)helpende gedachten en ze te leren bijsturen.



### **Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen**

Vanaf 10 à 12 jaar tot 14 jaar is een wat **fragiele periode**, waarin de sporters echt op zoek zijn naar zichzelf. Ze weten nog niet goed hoe ze gezien worden, wat ze willen en wie ze zijn. Een positieve stimulerende omgeving helpt hen in deze soms **verwarrende periode** vol stemmingswisselingen, waarin ze zich soms wat meer down of minder gemotiveerd voelen. Toch reageren ze vaak nog goed op aanmoedigingen van leeftijdsgenoten of trainers. Op een goede manier met falen kunnen omgaan, is heel belangrijk voor de weerbaarheid, tegenslag maakt sterker. Net als goede prestaties leren ze eruit.

### **Inbeelding & visualisatie**

Gericht werken met inbeeldings- en visualisatieoefeningen kan zodra het abstracte denkvermogen voldoende gevorderd is en het voorstellingsvermogen in de hersenen gerijpt is (vanaf ± 12 jaar). Dit is echter niet voor iedereen gemakkelijk van nature uit.



## **3.FYSIEKE TRAINING**

Omdat er meer disciplinespecifieke vaardigheden getraind worden in de fase Gerichte training, wordt ook **gerichte fysieke voorbereiding** van het lichaam noodzakelijk.

De timing van de groeispuurt en andere ontwikkelingskenmerken hebben een invloed op de trainbaarheid van verschillende fysieke basiseigenschappen. Zo is het vóór de groeispuurt interessant om voldoende kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie te trainen, omdat voor deze fysieke eigenschappen een grote progressie mogelijk is in die fase van de ontwikkeling van de sporter.

Tijdens de groeispuurt is het vervolgens belangrijk deze eigenschappen goed te onderhouden.

### **3.1. KRACHT**

Bij aanvang van deze fase zijn meisjes soms sterker dan jongens. Naar het einde van de fase toe gebeurt een ommekeer en worden jongens vaak sterker.

In de fase Gerichte training moet aan **functionele krachtraining** gedaan worden, wat wil zeggen krachtraining met het eigen lichaamsgewicht. Het lichaam moet worden klaargestoomd om in latere fasen doorgedreven en geperiodiseerde krachtraining te doen met extra gewichten. Daarom moeten **basistechnieken** zoals squats, lunges, pompen, optrekken ... ingeoeffend en verbeterd worden, totdat die bewegingen volledig correct uitgevoerd worden. Daarnaast kunnen accenten gelegd worden van maximale of explosieve krachtraining met eigen lichaamsgewicht. Als de basistechnieken volledig worden beheerst, kan bij (pre)pubers die veel uren per week trainen stilletjes aan een klein extra gewicht toegevoegd worden.



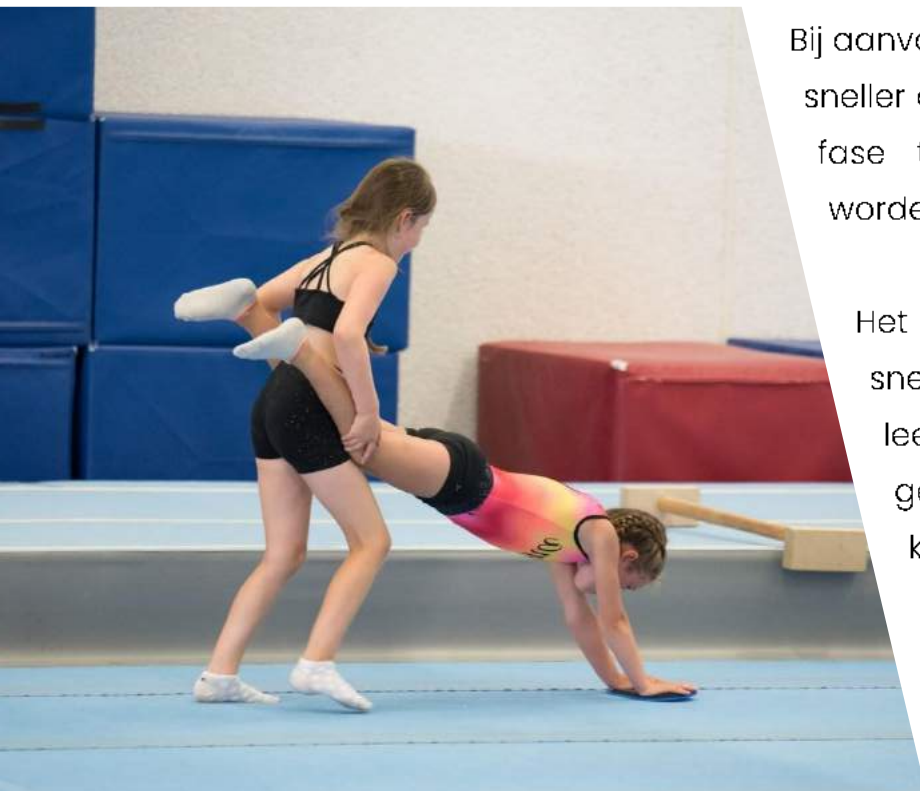
### 3.2. LENIGHEID

In deze fase trachten we in eerste instantie het **bewegingsbereik** bij elke sporter te **maximaliseren**. Na de start van de groeispurt is er extra aandacht nodig om de lenigheid – en dus ook het bewegingsbereik – te behouden.

### 3.3. CARDIO

Het is voldoende de **basisuithouding** te **onderhouden**, omdat de fase Gerichte training geen gunstige periode is voor het trainen van (an)aerobe (duur)inspanningen. Uitdagende spelopdrachten of teamspelen (bv. aflossingsspel) zijn leuke bewegingsvormen waar je sportspecifieke accenten in kan verwerken om zo de uithouding te trainen.

### 3.4. SNELHEID



Bij aanvang van deze fase zijn meisjes soms sneller dan jongens. Naar het einde van de fase toe gebeurt een ommekeer en worden de jongens vaak sneller.

Het is aangeraden om in deze fase snelheid te trainen, omdat rond deze leeftijd veel progressie kan worden gemaakt met snelheidstraining. Dit kan met oefeningen die focussen op wendbaarheid, beweeglijkheid en verandering van richting.





### 3.5. COORDINATIE

Het lichaam wordt op het vlak van coördinatie **disciplinespecifiek** gevormd in de fase Gerichte training. De ontwikkeling van oriëntatie in de ruimte moet op dit moment benadrukt worden, omdat het motorisch leren en differentiatievermogen in deze fase optimaal gevormd kunnen worden. De trampoline is een ideaal toestel om de **ruimtelijke oriëntatie** te trainen.

Aangewezen oefenstof:

- Anticiperen op wisselende bewegingen en veranderingen in de omgeving.
- Coördinatieve patronen onder tijdsdruk uitvoeren.

### 3.6. EVENWICHT

Evenwicht wordt van kleins af aan ingeoeffend en komt overal in terug. Het is in elke discipline een zeer belangrijke fysieke eigenschap, des te meer wanneer de vaardigheden steeds complexer worden.

De plotse veranderingen in lichaamsverhoudingen tijdens de groeispurt zorgen ervoor dat het aanpassingsvermogen tijdelijk vermindert. Het **aanpassingsvermogen** en **evenwichtsvermogen** zijn duidelijk gelinkt aan elkaar. Beide kunnen worden getraind door evenwichtsoefeningen in verschillende lichaamsposities uit te voeren in variabele omstandigheden. Dit kan zowel met **statische** als met **dynamische evenwichtsoefeningen**. Zo wordt het proprioceptieve systeem van het lichaam geprikkeld, wat de sporter in staat stelt om obstakels te vermijden, valpartijen te dempen en op wankel oppervlakken het evenwicht te bewaren. Het lichaam reageert dan proactief op evenwichtsverlies. Ook tijdens het uitvoeren van een beweging is evenwicht noodzakelijk om een goede controle te verzekeren.



### 3.7. BLESSUREPREVENTIE

Tijdens de groeispurt hebben sporters een **verhoogde blessuregevoeligheid** waar zowel de sporter als de trainer zich van bewust moet zijn. Door de veranderingen in



lichaamslengte op te volgen kan de groeispurt in kaart gebracht worden. Eventueel kan ook de schoenmaat bijgehouden worden, gezien handen en voeten eerder starten met groeien en de groeisnelheid ook eerder vertraagt tegenover de rest van lichaam. Met deze info kan op het juiste moment tijdens de groeispurt de **belasting** van het **trainingsprogramma aangepast** worden (bv. zware belastingen van landen tijdelijk verminderen) om

blessures te vermijden.

- Om blessures te vermijden, is het belangrijk dat sporters basispreventieoefeningen technisch correct uitvoeren. Tijdens deze fase kan de groep een **gemeenschappelijk programma blessurepreventie** afwerken, misschien met enkele individuele toetsen afhankelijk van het profiel/de ontwikkeling van de sporter.
- Blessurepreventie wordt steeds belangrijker naargelang de intensiteit en het volume van de training toenemen.



## 4. MENTALE TRAINING

### Denkstijl

- Stimuleer zelfstandig denken en het durven uiten van een eigen mening (ook bij introverten).
- Stel hen veel vragen, zodat je hun denken beter leert kennen. Durf te wachten op antwoord.
- Geef op passende momenten – niet continu, geen overload – constructieve feedback.
- Richt meer je aandacht en appreciatie op de inspanning i.p.v. op het resultaat.

### Motivatie

- Ontwikkel een veilige band met je sporter, waarbij jullie beiden aan het woord komen – trainer 70% en de sporter 30%.
- Geef ze voldoende ruimte en mogelijkheden om in een aangenaam klimaat met jou als trainer te spreken, ga in open dialoog.
- Bekrachtiging, erkenning en sociale beloningen werken prima als motivator.
- Geef telkens voldoende duiding bij wat ze aan het doen zijn en waarom ze oefeningen doen.
- Daag hen uit om hun eigen mening te formuleren of vragen te stellen, zonder meteen de inhoud te veroordelen.
- Stimuleer passie, plezier en uitdaging (puurste autonome motivatie) door hen de keuze te geven (uit jouw set aan oefeningen) of inspraak/verantwoordelijkheid te geven over de opmaak van een klein deeltje trainingsinhoud of de selectie van elementen. Dat kan in beurtrollen per twee.
- Het is mogelijk om te starten met het zelfstandig werken met doelen.



### **Concentratie, aandacht & focus**

- Indien de trainer concentratieverlies vaststelt, kan hij de sporters meteen op dat moment bevragen over hun taakfocus. Ze moeten leren herkennen wanneer en waardoor ze hun taakfocus kwijt zijn en leren herkennen of ze met afleidende of stressinducerende gedachten rond (de gevolgen van) winst/verlies/slagen/falen bezig zijn.
- De sporters kunnen een stoptechniek of aandachtswitchtechniek gebruiken om de helpende gedachten te gebruiken. Je herkent de niet-helpende gedachte, zoekt een woord, beeld of gebaar dat stop betekent, en je vervangt je denken door helpend denken, of richt je aandacht opnieuw op taakfocuspunten. Belangrijk om te weten is: hoe sluit ik mijn denken af? Wat zijn mijn helpende gedachten?

### **Spanningsmanagement**

- Besef dat een goede portie zelfvertrouwen preventief spanning reduceert.
- Ze moeten stress durven erkennen bij hun trainer in een een-op-eensituatie. Zorg dat ze zich veilig bij je voelen, dat je open vragen stelt, dat je hen serieus neemt en geen oordeel velt, dat je aangeeft dat stress 'normaal' is en dat je ook laat voelen dat je met je eigen stress aan de slag kunt door hen een fysieke of cognitieve techniek aan te leren.
- Oefen hen in het formuleren van alternatieve, helpende gedachten in bepaalde situaties.
- Richt hen op momenten waarop ze 'niet-kunnen' konden keren in 'wel gelukt'.
- Bouw een routine uit met ademhaling, krachtgevende gedachten en focustechniek.
- Diepere relaxatieoefeningen kunnen (viermaal per week) gebruikt worden bij te grote spanning.



- Geef aan dat negatieve gevoelens normaal zijn, en dat deze ook weer voorbijgaan, dat je gevoel niet volledig hoeft te bepalen wat je als actie doet, dat je in staat bent om je opnieuw te focussen op 'wat wel werkt', dat je zelf kunt beslissen om een nieuwe poging te doen of zelf kunt aangeven wat je nodig hebt om een nieuwe poging te durven doen. Leer negatieve gevoelens te accepteren en laat ze zijn, en oefen met hernieuwde focus op 'wat werkt'.



### **Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen**

- Laat hen lijstjes maken van hun progressiepunten tijdens de trainingen en die herlezen.
- Doe af en toe een complimentenronde met de hele groep. Geef elkaar één compliment.
- Forceer hen om naast verbeterpunten ook positieve evaluaties van uitvoeringen te maken.
- Gebruik humor bij deze leeftijdsgroep, en voorbeelden die hen aanspreken uit hun wereld.
- Gebruik soms een leeftijdsgenoot met wie ze een goede band hebben om een boodschap over te brengen.

### **Inbeelding & visualisatie**

- Gebruik inbeelding als mentale techniek om een nieuw element voor te bereiden.
- Gebruik inbeelding van een oefening als mentale concentratieroutine voor de uitvoering van een gekende oefening.
- Visualiseer los van de training succesmomenten en eigen sterktes.



## 5. SPORTSPECIEKE TRAINING

De trainingen worden in deze fase heel gericht en disciplinespecifiek waardoor de sporters moeten 'leren trainen'. De trainingen gaan door in kleine(re) groepen met veel variatie in de bewegingsvormen en focus op de essentie van de technieken. Op die manier wordt het motorisch vermogen verder ontwikkeld en worden meer sport- en disciplinespecifieke vaardigheden geïntroduceerd op een leuke manier. Prestatievormen moeten een speels karakter hebben.



Doordat bepaalde sporters in deze fase hun groeisprint aanvatten, en hierdoor een verhoogde blessuregevoeligheid hebben, is het belangrijk dat er een gezonde verhouding is tussen 'zacht trainen' en 'hard trainen'. Met 'hard trainen' wordt het trainen in wedstrijdopstelling bedoeld. Tijdens 'zacht trainen' wordt de impact op het lichaam verminderd door af te wijken van de wedstrijd situatie, bijvoorbeeld door op een trampoline te oefenen i.p.v. de tumblingbaan, landingen in een valkuil te doen i.p.v. op een landingsmat ...



## **5.1. VAARDIGHEDEN**

De basisbewegingen worden geoptimaliseerd en er worden steeds meer complexere disciplinespecifieke vaardigheden aangeleerd.

Sporters leren omgaan met het verloop en de structuur van de trainingen en wedstrijden (regels, afspraken, veiligheid) en krijgen inzicht in de (bedoeling van de) beweging en de trainingsopbouw.

## **5.2. EXPRESSIE EN RITME**

- Sporters leren ritme in bewegingen te brengen: loopritme, ritme in een opeenvolging van elementen, ritme in eenzelfde element ...
- In bepaalde disciplines is integratie van ballet en bewegen op muziek in de training een grote meerwaarde, omdat in latere fasen de artistieke component op wedstrijden een belangrijk onderdeel wordt.





## 6. TRAININGSCONTEXT

### Trainingssetting:

- Een positieve en stimulerende trainingsomgeving
- Veilig sportklimaat waar ruimte is voor open communicatie
- Sporters verkrijgen inzicht in wat van hen verwacht wordt tijdens een training
- Ontwikkelen passie voor de sport
- Introductie basisprincipes van het leren doelen stellen
- Werken met doelen die direct meetbaar en/of evalueerbaar zijn
- Promoten van ervaringsgericht leren
- Trainer moet gebruikmaken van vormen van indirect leren, zodat sporters geleidelijk meer inzicht krijgen in (het aanleerproces van) de bewegingen en oefeningen.
- Een individuele trainingsaanpak en opvolging van de sporter zijn noodzakelijk. Dit hangt af van het doel, de behoefte en de leeftijd van de sporter. Overtraining of onvoldoende recuperatie moeten altijd vermeden worden.

### Performance-setting:

- Alle sporters halen voordeel uit het participeren aan activiteiten zoals clubevenementen, turnfeesten, (recreatieve) wedstrijden ...
- De sporters krijgen inzicht in de fysieke en mentale uitdagingen van wedstrijden. Ze voelen zich in de loop van deze fase (en verder) steeds meer op hun gemak in een wedstrijdsetting.
- Het doel van wedstrijden is toegespitst op het nastreven van nette, mooie en consistente oefeningen, niet op het resultaat. Dit is een belangrijke periode voor de sporters om wedstrijdstrategieën te ontwikkelen: hoe bereid ik mij op de beste manier voor, wat kan ik eten, hoe kan ik het best met mijn stress omgaan ...
- Het is belangrijk dat trainers en ouders de nadruk leggen op 'Toon je beste oefeningen' in plaats van op rangschikking en wedstrijdresultaten.



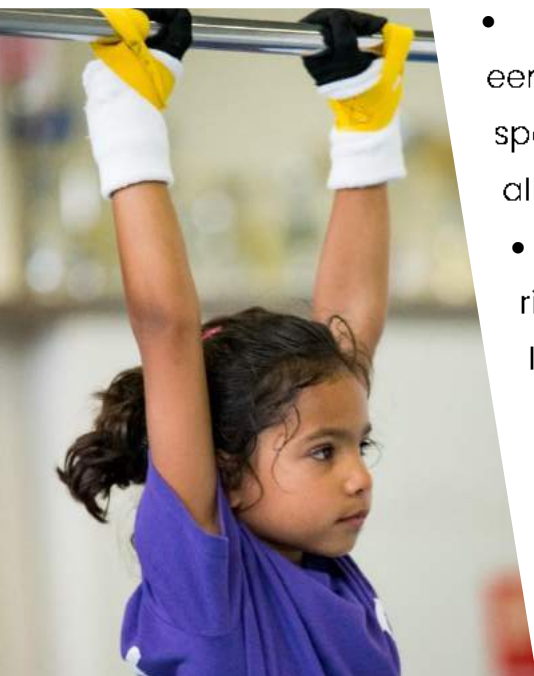
## 6.1. TRAININGSOMVANG

Het aantal trainingsuren is belangrijk, maar hoe de trainingen worden ingevuld, is nog belangrijker. Er moet aandacht zijn voor een complete opleiding van de sporters. Niet enkel discipline- of toestelspecifieke vaardigheden zijn belangrijk, ook fysieke ontwikkeling, houdingsscholing, coördinatie training, preventie training, choreo... moeten voldoende aan bod komen.

## 6.2. GEZOND SPORTEN

Gezond sporten betekent meer dan blessurevrij sporten en is belangrijk voor elke 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:



- **Fair play tijdens wedstrijden:** Het is belangrijk om vanaf de eerste ervaring met (informele) toernooien of wedstrijden de sporters te duiden op het belang van fair play en respect voor alle betrokkenen.
- **Voldoende water drinken:** Kinderen kennen een verhoogd risico op uitdroging doordat de regeling van de lichaamstemperatuur bij hen nog niet zo goed verloopt als bij volwassenen. Om deze reden moeten kinderen leren drinken in de rustmomenten tijdens het sporten, ongeveer elke 15 à 20 minuten.
- **Omgaan met angsten:** Sporters ervaren soms angst bij het aanleren van nieuwe vaardigheden. De trainer moet een veilig klimaat creëren en samen met de sporter een

manier zoeken om die angst weg te nemen of te overwinnen. Elke sporter reageert anders op angsten, waardoor een individuele aanpak noodzakelijk is.



Gezien het aantal trainingsuren toeneemt, zijn volgende zaken aangewezen:

- Screening naar eventueel onevenwicht in kracht en lenigheid. Dit zal blessures helpen te voorkomen/verminderen.
- Aandachtig zijn voor de maximale groeispuurt: driemaandelijkse opvolging van lengte (en eventueel zithoogte, armwijdte en gewicht). Afhankelijk van het trainingsniveau kan dit regelmatig opgevolgd worden.
- Jaarlijkse medische controle van de algemene gezondheid, aangevuld met sportspecifieke lichaamsscreening en eventueel bloedanalyse. Bij vrouwelijke sporters die menstrueren, moet het ijzergehalte gecontroleerd worden.
- Eventueel één tandheelkundig onderzoek per jaar met het oog op mogelijke infecties.

### **6.3. SOCIAAL ASPECT**

De trainer is de belangrijkste sleutelfiguur voor de sporter. Verzeker dus dat de training leuk is voor iedereen en bemoedig sociale interactie en activiteiten tussen de sporters, zowel tijdens als buiten de training. Vroeg-mature sporters worden vaak leiders van de groep en lopen ook voorop in hun (fysieke) prestaties. De trainer waakt over de balans in de groep en heeft voldoende aandacht voor elke sporter.

De sporter leert onderstaande strategieën te ontwikkelen:

- Omgaan met stress. Een eerste introductie van ‘stressmanagement’ met activatie & relaxatie, visualisatie is hier op zijn plaats.
- Balans vinden tussen privé, sociaal contact, familie en training.
- Optimaal kunnen tonen wat men in zijn mars heeft tijdens een demonstratie of wedstrijd.
- Open en duidelijk leren communiceren met trainer(s) en teamgenoten. De trainer is hierin een rolmodel.



## 6.4. PLANNEN EN PERIODISEREN

In deze fase komen de sporters voor de eerste maal in aanraking met het planmatig opbouwen naar een wedstrijd. De focus blijft echter liggen op de algemene fysieke en technische ontwikkeling, en dus op **continue progressie** door het jaar en niet op de wedstrijden op zich. De wedstrijden zijn een ideaal hulpmiddel om de sporter te laten ontwikkelen. De doelen die je aan een wedstrijd koppelt, zijn dan ook op die continue progressie gericht (*bv. het doel is om op wedstrijd een correcte timing van uitstrekken te hebben bij een vooraf bepaalde salto op trampoline*). Het jaarplan en de opbouw zijn voornamelijk gericht op de fysieke ontwikkeling en voorbereiding (krachtiger, steviger en leniger worden), in het kader van de te trainen elementen op korte én lange termijn.

Op **MICRONIVEAU** kijken we binnen één week. Bij de **weekplanning** wordt gekeken hoe je de trainingen spreidt over de week, zodat er voldoende rust tussen de trainingen is. Ook de trainingsindeling is hierbij belangrijk: wanneer train je welk toestel/onderdeel en welke verhouding geef je aan 'harde' en 'zachte' omstandigheden. Een groot aandeel op 'zachte' methodische toestellen en opstellingen is in deze groep sterk aan te raden.

Bij sporters die viermaal of meer in de week trainen, kan het nuttig zijn om een onderscheid te maken tussen rustige en zware trainingen, zodat het lichaam voldoende kan recupereren. Houd hierbij ook rekening met het schoolritme. Op vrijdagavond zijn deze jonge sporters vaak (fysiek) moe. Op deze leeftijd is het niet de bedoeling om de sporters fysiek en conditioneel tot het uiterste te drijven, ze moeten vooral juiste technieken en houdingen aanleren ter voorbereiding van doorgedreven fysieke training in latere fasen.



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Aantal trainingsuren		2,5 uur	2,5 uur		2,5 uur		2,5 uur
Intensiteit		Matig tot zwaar	Matig		Licht		Matig tot zwaar
(Cardiovasculaire) Opwarming		20'	20'		20'		20'
		Met focus op snelheid	Met focus op wendbaarheid		Met focus op coördinatie		Met focus op uithouding
Fysieke training		20' courbette + houding	20' explosiviteit + loopscholing		20' handstand + houding		20' handstand + houding
		20' kracht	20' lenigheid		20' lenigheid		20' kracht
Sportspecifieke training		Methodische opbouw / basistechnieken (66%) + nieuwe elementen (33%)	Methodische opbouw / basistechnieken (66%) + nieuwe elementen (33%)		Focus op nieuwe elementen		Methodische opbouw / basistechnieken (66%) + nieuwe elementen (33%)

*Figuur 1. Voorbeeld voor een 10-jarige turnster die 10 uur per week traint. Je zal merken dat het grootste aandeel van de tijd besteed wordt aan het ontwikkelen van elementaire fysieke voorwaarden en basistechnieken. De exacte tijdsindeling en invulling variëren uiteraard sterk afhankelijk van de discipline en het aantal uren dat er getraind wordt.*



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Aantal trainingsuren			2 uur		2 uur		2,5 uur
Intensiteit			Matig tot zwaar		Matig tot zwaar	tot	Matig tot zwaar
(Cardiovasculaire) Opwarming			20' Met focus op snelheid		20' Met focus op coördinatie		20' Met focus op uithouding
Fysieke training			20' kracht 10' lenigheid		20' handstand + houding 10' lenigheid		10' handstand + houding 30' kracht
Sportspecifieke training			Methodische opbouw / basistechnieken (66%) + nieuwe elementen (33%)		Focus op nieuwe elementen		Methodische opbouw / basistechnieken (50%) + nieuwe elementen (50%)

*Figuur 2. Voorbeeld van wekschema in de wedstrijdperiode voor 13-jarige turner die 6,5 u per week turnt. Het grootste aandeel van de trainingsuren wordt nog steeds besteed aan fysieke en technische basisvorming, maar in mindere mate dan bij de jongere gymnast met meer trainingsuren (zie figuur 1).*

In deze fase zal de trainingsindeling weinig variëren naargelang de periode van het jaar. In Tumbling bijvoorbeeld zal in de wedstrijdperiode minder tijd doorgebracht worden op trampoline, in het voordeel van reeksen op de baan, waardoor het onderdeel 'methodische of zachte opstellingen' ten opzichte van wedstrijdopstelling verandert. Grote aanpassingen in de trainingsindeling door het seizoen zijn in deze fase niet nodig.



Op MESONIVEAU worden periodeplannen opgesteld voor een periode van 4 tot 8 weken. Hier worden fysieke en sportspecifieke doelen aan gekoppeld. In deze fase zal er qua fysieke training niet veel verschil zitten tussen de diverse perioden. Sportspecifiek zullen opeenvolgende perioden wel opbouwen en elkaar logisch opvolgen.

- De algemene voorbereiding start met een periode van basiselementen en basis skills waarbij je nadien overgaat naar een combinatie van deze elementen en methodische opbouw naar nieuwe vaardigheden.
- De selectie van je fysieke oefeningen (kracht, lenigheid, cardio, en (dynamische) houdingsscholing) is steeds afhankelijk van de vaardigheden die je wilt aanleren in de huidige en volgende periode.

Op MACRONIVEAU worden de opbouw en planning in een jaarplan gegoten.

- In het begin van het seizoen zal de focus liggen op de algemene voorbereiding van algemene basiseigenschappen.
- In de loop van het seizoen daalt het aandeel van algemene krachttraining en wordt het grootste deel specifiek getraind op grond van de fysieke voorwaarden van de vaardigheden die je wilt aanleren op korte en lange termijn.
- Schommelingen in intensiteit en aantal trainingsuren zijn op deze leeftijd minder van toepassing.
- Het is belangrijk om in de loop van het seizoen continue progressie op te bouwen, mits af en toe een korte rustperiode in te lassen, bijvoorbeeld een rustweek tijdens een vakantie of na een turnshow.





## 6.5. 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.

Een gevarieerde combinatie van activiteiten, demo's en wedstrijden is belangrijk. Een trainer ondersteunt, helpt en begeleidt sporters hierbij. De keuze van de activiteiten hangt af van de specifieke noden van de sporter. Wedstrijden dienen om te kijken hoe goed een sporter kan en wil 'performen' en mogen niet resultaatgericht zijn.

Mogelijke activiteiten in de fase Gerichte training zijn:

- Wedstrijden
- Regionale trainingen
- Cluboverschrijdende evenementen
- Speciale optredens en demo's (club, provinciaal en nationaal)





## 7.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, dokter, kine ...

### ... TRAINER

Trainersdiploma:

- Instructeur B/Trainer B

Kenmerken:

- Strikt
- Toegankelijk
- Voorbeeldfunctie
- Goede opbouwende methodische kennis
- Procesgericht

Aandachtpunten:

- Fun en uitdagend
- Brede opleiding
- Open communicatie
- Duidelijke richtlijnen
- Sporters steeds meer verantwoordelijkheid geven
- Procesgericht



## ... 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
- De club heeft een vast opleidingstraject voor talentvolle sporters dat – indien van toepassing – disciplineoverschrijdend wordt toegepast.
- Voldoende toestellen, materiaal en ruimte voorzien.
- Voldoende trainingsuren faciliteren, zowel in schoolperiodes als vakanties.
- Waken over de verhouding kinderen/trainers (richtlijn 10 sporters/teams/formaties per trainer).
- Gezond en ethisch sportklimaat creëren waarin trainers en bestuur de gedrags- en ethische code ondertekenen, en een aanspreekpunt Integriteit is aangesteld.



## ... OUDER

### Aandachtspunten:

- Verwachtingen over de sportbeleving van het kind moeten goed afgestemd worden met de sporter, trainers, club én ouders, zodat iedereen hetzelfde doel voor ogen heeft.
  - Emotionele ondersteuning: Op sporttechnisch vlak moet de ouder vertrouwen op de kennis en ervaring van de trainer. Maar om het kind emotioneel te ondersteunen en te motiveren zijn de ouders essentieel. Deze steun is noodzakelijk opdat kinderen zich maximaal kunnen ontplooiën.
  - Ouders kunnen een rol als vrijwilliger in de club op zich nemen.
  - Logistieke ondersteuning: Ouders zorgen voor vervoer van en naar trainingen, wedstrijden en andere activiteiten. Ze betalen eveneens trainings- en eventuele wedstrijdskosten, trainingsbenodigdheden en andere kosten.
  - Balans: Ouders zien er op toe dat er een 'evenwicht' is met school en andere activiteiten met familie en vrienden. Ze zorgen voor een gezonde levensstijl.
-



## 8.AANBOD GYMFED

### **Programma's:**

- Sporttechnische programma's per discipline
- Sporttechnische & fysieke leerlijn TTM en TTJ vanaf 9 jaar
- Coach@Home, een online inspiratietool voor Gymfed-trainers
- Gymbo & Gymba: De mascottes van Gymfed [www.gymbo.be](http://www.gymbo.be)

### **Opleidingen:**

- Trainersopleiding: Instructeur B en Trainer B per discipline
- Bijscholingen: Kaderweekend, technische clinics ...

### **Activiteiten:**

- Wedstrijden in verschillende disciplines en op verschillende niveaus
- Regionale trainingen in verschillende disciplines en op verschillende niveaus
- Scouting & opvolging in het kader van de topsportwerking Toestelturnen Meisjes en Toestelturnen jongens