

# VOOR ALTJD SPORTIEF

Een leven lang in de gymnastiek





### 1. BESCHRIJVING VAN DE FASE

Richtleeftijd: +13 jaar

De fase Voor altijd sportief verwelkomt **alle sporters vanaf 13 jaar zonder wedstrijdlicentie** die in een leuke sfeer hun sport(en) of discipline(s) willen beoefenen, ongeacht niveau, ervaring, leeftijd of potentieel.

De doelstellingen van de sporters kunnen individueel verschillen en een combinatie zijn van het volgende:

- **Fun:** omdat de sporter het leuk vindt.
- **Fitness:** om fysieke en mentale fitheid te onderhouden of te verbeteren.
- **Fundamentals:** om nieuwe vaardigheden aan te leren of te onderhouden.
- **Friendship:** om (nieuwe) sociale contacten te maken.

Deze fase heeft ook ruimte om aanvullend **andere rollen binnen de sport** op te nemen zoals (hulp)trainer, vrijwilliger, jurylid, bestuurslid, coördinator, sponsor, mentor ...

Sporters in de fase Voor altijd Sportief kunnen we op basis van hun kenmerken en levenssituatie onderverdelen in drie subcategorieën. De leeftijden van elk van die subcategorieën zijn slechts een richtleeftijd en dus niet bindend.

| <b>Naam</b> | <b>Beschrijving</b>                                                                                  | <b>Richtleeftijd</b> |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Jongeren    | Schoolgaande sporters (secundair of hoger onderwijs) die nog niet zelfstandig leven.                 | 13 – 20 jaar         |
| Volwassenen | Sporters die zelfstandig leven, al dan niet in een gezinssituatie.<br>Dagbesteding = student of werk | 18 + jaar            |
| Senioren    | Sporters van gevorderde leeftijd<br>Gewijzigde dagbesteding = pensioen                               | 60 + jaar            |



## 2. ONTWIKKELINGSKENMERKEN

Jongeren zijn volop in ontwikkeling, zowel fysiek als sociaal-emotioneel en cognitief. De lichamelijke ontwikkeling van volwassenen is eerder stabiel, maar veranderingen in de levenssituatie kunnen wel een invloed hebben op sociaal en emotioneel vlak.

De veroudering begint bij iedereen geleidelijk aan, waardoor het moeilijk te benoemen is vanaf welke leeftijd exact de veroudering wordt waargenomen.

### 2.1. MOTORISCH-FYSIEK

Jongeren:

- Bij meisjes start de groeispurt tussen 10 en 14 jaar, bij jongens rond hun 14de. Het vetpercentage van meisjes neemt in deze periode toe.
- De groeisnelheid van armen en benen zal sneller tot een piek komen dan de groeisnelheid van de romp.
- De primaire en secundaire geslachtskenmerken ontwikkelen zich verder.

Volwassenen:

- Stabiele of beperkte gestaltegroei met beperkt verschil in snelheid tussen jongens en meisjes. Het lichaam is dus volgroeid en volledig belastbaar in het begin van de volwassen fase.
- Vanaf de leeftijd van  $\pm$  40-45 jaar dalen de spiermassa en botmassa.
  - De combinatie van daling in spiermassa en minder fysiek actief zijn, leidt tot krachtverlies, vooral explosieve kracht scoort op 50 jaar 35% lager dan op 20-30 jaar.
  - Geleidelijk aan wordt de beenderstructuur brozer (osteoporose), waardoor er meer kans is op breuken. Deze natuurlijke daling in spiermassa, spierkracht en beenderstructuur vermindert door sport en beweging.



- Meestal blijft het totale lichaamsgewicht ongeveer stabiel, gezien er vaak een toename in vetmassa is die de daling in spier- en botmassa compenseert.
- De lichaamslengte zal heel geleidelijk aan beginnen af te nemen, omdat de tussenwervelschijven dunner worden door de constante druk.
- Vanaf 50 jaar vermindert de coördinatie

### Senioren:

- De spiermassa daalt verder en leidt geleidelijk tot krachtverlies (o.a. maximale kracht). Vanaf 50-60 jaar kan men gewaarworden dat dagelijkse taken stilaan moeilijker worden om uit te voeren (bv. rechtstaan van een stoel, confituurpot opendraaien).
- De beenderstructuur wordt nog brozer (osteoporose), waardoor de kans op breuken verder toeneemt.
- Maximaal aeroob en anaeroob prestatievermogen daalt door een daling in de cardiovasculaire functies (o.a. minder zuurstoftransport naar de actieve spieren).
- Verouderen vertraagt de mogelijkheid van het zenuwstelsel om te reageren op een stimulus, informatie te verwerken en te reageren met een spieractie. Dit uit zich in tragere bewegingen, verminderde coördinatie, verminderd reactievermogen en evenwicht.
- De lichaamslengte daalt steeds sneller met ongeveer 0,2 cm per jaar.
- Vanaf  $\pm$  70 jaar daalt het totaalgewicht door brozere botten, minder botmassa, minder spiermassa en een verminderde eetlust





## **2.2. MENTAAL**

### **Jongeren:**

- Het abstracte denken is ontwikkeld, dus je kan deze jongeren al vragen om stil te staan bij hun denken en andere perspectieven in te nemen.
- Qua motivatie zijn ze op zoek naar hun eigen ruimte (autonomie): het meedenken met de trainer kan hier belangrijk zijn, omdat ze dan het gevoel krijgen betrokken te worden bij hun eigen leerproces. Ook het bevragen van hun mening geeft hen een gevoel van belangrijkheid.
- Wat de concentratie betreft, kunnen deze jongeren zeker tot 30 minuten hun aandacht gericht bij een oefening houden. Toch zit het speelse er op jongere leeftijd soms nog in, zodat afwisseling kan bijdragen tot een hogere plezierbeleving. Plezier ervaren en samen met leeftijdsgenoten leuke dingen aangeleerd krijgen en doen, is de hoofdfocus.

### **Volwassenen:**

- Jongvolwassenen hebben vaak hun eigen mening en vinden het belangrijk dat er echt naar hen geluisterd wordt.
- Aangehouden concentratie zit normaal goed bij een normaal functionerend persoon.
- Volwassenen maken zelf een keuze, zetten zelf doelen voorop en kunnen ook wel inschatten wat dit voor hun leven betekent, dus de zin voor realisme is er. De trainer kan hierover echt in dialoog gaan om objectief de meningen aan elkaar af te toetsen of naast elkaar te zetten.
- Perspectieven van anderen innemen lukt heel goed, dus ze kunnen overtuigd worden mits goede duiding, uitleg en een duidelijk doel dat je als trainer voor hen voor ogen hebt.



- Doordat het zelfinzicht al vrij ver gevorderd is, zie je dat er vaak al voldoende kennis is over hoe ze zichzelf kunnen managen op het vlak van spanning.

#### Senioren:

- De sportieve identiteit van een persoon verandert in deze levensfase: wat betekent ik nog en wie ben ik nu als sporter? Senioren zoeken via de sport een positieve invulling voor hun totaalidentiteit “ik ben een sportieve senior”, “ik hoor bij een groep”, “ik durf/kan nog dingen die leeftijdsgenoten niet meer kunnen”.
- Het mentaal aanvaarden van het eigen lichaam dat mindere mogelijkheden heeft, is een belangrijk item om aandacht voor te hebben. De ene persoon kan hier beter zijn grenzen in aanvaarden dan de andere. Dat kan dus enerzijds voor overmoed of anderzijds voor onder-stimulatie zorgen. Als trainer kun je door dialoog goed weten met welk soort persoon je te maken hebt om iemand gepast naar het maximum van de eigen mogelijkheden te begeleiden.
- Senioren hebben de neiging om zich te vergelijken met leeftijdgenoten. Het is belangrijk als trainer om hen telkens terug te leiden naar hun eigen proces, naar wat zij aan mogelijkheden hebben.
- Het vooruitdenken over wat er misschien kan misgaan, kan een gevolg zijn van het aanvoelen dat het lichaam voor een stuk niet meer de mogelijkheden van vroeger heeft en dat kan angst uitlokken.
- De motivatie van deze leeftijdsgroep zal vaak hoog zijn, gezien ze vanuit een specifieke overtuiging en reden kiezen om op die leeftijd een sport te beoefenen. Duidelijkheid rond de intrinsieke doelen die een persoon heeft, is een must als trainer. Het gevoel nog dingen te kunnen bereiken in hun sport is een grote motivator.



### 3.FYSIEKE TRAINING

Voor sporters in de fase Voor altijd sportief is een **evenwichtig programma van fysieke training en activiteit op regelmatige basis** noodzakelijk.

De fysieke training kan enerzijds als doel hebben **specifieke kracht, lenigheid en fitheid** te ontwikkelen om **nieuwe vaardigheden onder de knie te krijgen**.

Anderzijds zijn de **algemene gezondheid en fitheid** een doel op zich. Fysieke training bevordert namelijk de lenigheid, verbetert de spierkracht en ontwikkelt het uithoudingsvermogen. Dit zijn gezondheidsbevorderende factoren die de **kwaliteit van het leven (fysiek en mentaal) verhogen**. Bij ouderen zorgt dat eveneens voor vertraging van het verouderingsproces. Daarnaast kan er ook aan fysieke training gedaan worden op basis van bepaalde vaardigheden



#### 3.1. KRACHT

Jongeren en volwassenen:

- Functionele krachtoefeningen met het eigen lichaamsgewicht zijn het meest aangewezen, daar het gezondheidseffect (op gewicht, vetmassa, spiermassa) van krachttraining bij volwassenen identiek is als bij jongeren.
- Krachttraining kan zowel uitgevoerd worden met het oog op onderhoud van kracht als op toename van kracht.





### Senioren:

- Regelmatige krachttraining vertraagt de daling van spiermassa en spierkracht door veroudering. Ook krachtwinst maken is nog mogelijk.
- Spierkracht is belangrijk om de dagelijkse handelingen zonder veel moeite te kunnen uitvoeren. Functionele krachttraining is daarom belangrijk met rustige, maar toch dynamische bewegingen – gesteund door de ademhaling – zoals duwen, steunen, trekken, heffen, dragen ...
- Isometrische of statische oefeningen vermijden omdat die te lang de bloeddruk verhogen, waardoor de druk in de borstkas toeneemt en het hart dus meer arbeid moet leveren.

## 3.2. LENIGHEID

### Jongeren:

- Optimaliseren van bewegingsbereik aan de hand van sportbeoefening
- Nooit voorbij de pijngrens gaan

### Volwassenen en senioren:

- Mobiliteit van de gewrichten onderhouden of verbeteren met het oog op het dagelijks functioneren.
- Beter rustige dan verende rekoefeningen doen.
- Nooit voorbij de pijngrens gaan.

## 3.3. CARDIO

### Jongeren:

- In het begin van deze fase is duurtraining zeer effectief. Probeer (lange) bewegingsvormen aan te bieden met veel sportspecifieke accenten.





### Volwassenen en senioren:

- Het verouderen heeft een invloed op vele parameters:
  - Het maximaal aeroob en anaeroob uithoudingsvermogen daalt.
  - De  $VO_2$ max daalt met ongeveer 10% per 10 jaar ouder.
  - De maximale hartslag daalt met ongeveer 1 slag/min. per jaar dat we ouder worden.
  - Je kan steeds minder lucht uitwisselen in de longen per ademhaling.
- Daarom is het belangrijk om de basisuithouding te trainen aan een matige intensiteit, zodat het uithoudingsvermogen onderhouden blijft of verbetert. Een goede uithouding zorgt er namelijk voor dat – naast de dagelijkse bezigheden – er nog voldoende energie overblijft voor vrijetijdactiviteiten.
- (Senioren)aerobic en stoelaerobic zijn aangewezen activiteiten ter bevordering van de aerobe uithouding.

## 3.4. SNELHEID

### Jongeren:

- Snelheid is grotendeels goed trainbaar en kan in leuke spelvormen geïntegreerd worden.

### Volwassenen en senioren:

- De snelheid waarmee bewogen kan worden, daalt met ouder worden. Deze eigenschap wordt bij het ouder worden steeds minder geoefend en uiteindelijk zelfs afgeraden om nog te trainen.
- Reactiesnelheid is wel een heel belangrijk te onderhouden eigenschap met het oog op valpreventie.



### **3.5. COORDINATIE**

Jongeren:

- In deze fase moeten sporters leren anticiperen op veranderlijke bewegingen en veranderingen in de omgeving.

Volwassenen en senioren:

- Het is belangrijk om een goede coördinatie op peil te houden. Door te sporten kan de coördinatie zelfs nog verbeteren. Op die manier wordt ook het zenuwstelsel geprikkeld.
- Basishoudingsscholing bevordert lichaamsperceptie – een belangrijk onderdeel van coördinatie. Dit omvat het streven naar een correcte lichaamshouding, het leren aanvoelen van spierspanning en ontspanning, rugscholing, bewust ademen...
- Extra focus op reactievermogen is belangrijk met het oog op valpreventie.

### **3.6. EVENWICHT**

Jongeren:

- Bevorderen van het evenwicht volgens sportbeoefening.

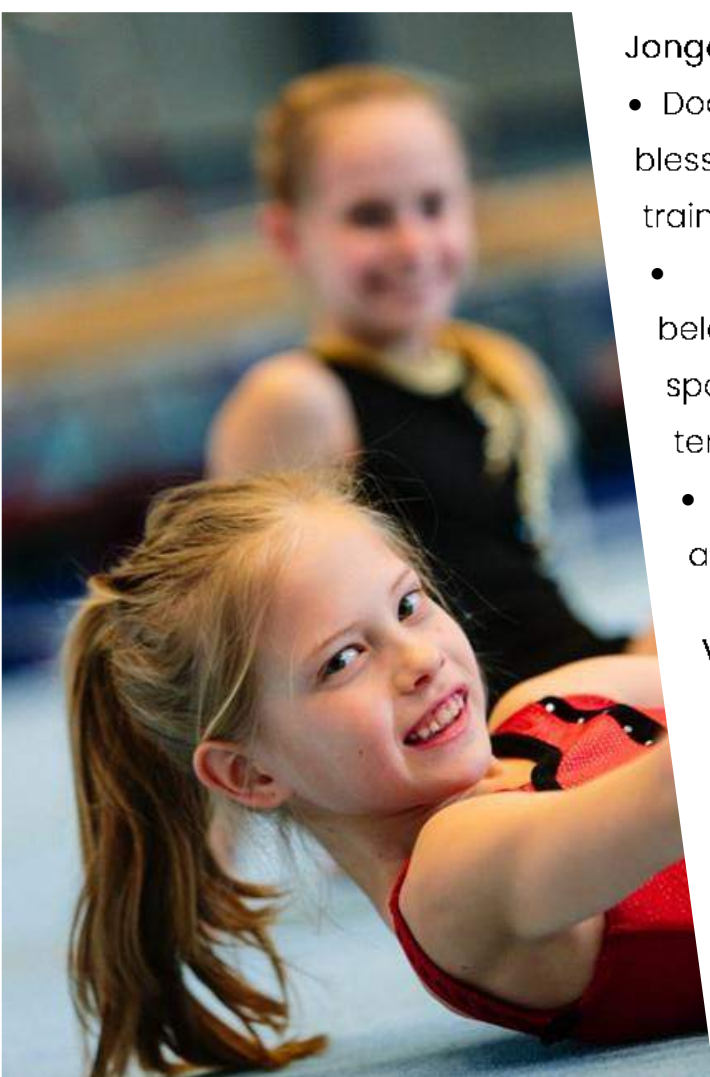
Volwassenen en senioren:

Evenwicht hangt nauw samen met reactiesnelheid, lenigheid en coördinatie. Het evenwichtsgevoel vermindert gevoelig met de leeftijd. Evenwicht kan men blijven trainen en helpt ter bevordering van valpreventie. Een goed evenwicht heeft een positief effect op de algemene bewegingsvaardigheden, met een grotere bewegingszekerheid tot gevolg.



### 3.7. BLESSUREPREVENTIE

Blessures zijn een belangrijke oorzaak van drop-out en moeten dus vermeden worden om het doel van levenslang sporten in de fase Voor altijd sportief te kunnen bereiken. Een goede, allesomvattende opwarming is hiervoor noodzakelijk. Daarnaast blijft de implementatie van de 10 strategieën van Get Fit 2 Sport, ontwikkeld door de Universiteit Gent i.s.m. Sport Vlaanderen, een goede leidraad voor algemene blessurepreventie.



#### Jongeren:

- Door de groeispurt hebben jongeren een verhoogde blessuregevoeligheid, waar zowel de sporter als de trainer zich van bewust moet zijn.
- De trainer moet rekening houden met de belastbaarheid van het lichaam van elke individuele sporter, omdat niet elke sporter zich op hetzelfde tempo ontwikkelt.
- Sporters moeten basispreventieoefeningen aangeleerd krijgen.

#### Volwassenen:

- Regelmatig sporten heeft een gunstig effect op risicofactoren voor hart- en vaatziekten, en vermindert de kans op een hartinfarct.
- De rompkracht moet evenwichtig getraind worden (rugscholing), om het risico op lage rugpijn te verminderen.



### Senioren:

- Sportbeoefening moet aangepast zijn aan verminderde lichamelijke en fysieke ontwikkelingskenmerken. Bij onaangepaste sportbeoefening is de kans op blessures groter. Bovendien verloopt het proces van genezing trager naarmate we ouder worden.
- Het is belangrijk om bij sporters van een gevorderde leeftijd te focussen op valpreventie. Aangepast schoeisel is hier één van de aspecten van.
- Alle fysieke basiseigenschappen moeten evenwichtig onderhouden worden om de kans op kwetsuren tijdens de dagelijkse activiteiten te verminderen en rugklachten zo veel mogelijk te vermijden.
- Persademhaling (inhouden van de adem) vermijden om het hart niet te overbelasten.



### 4. MENTALE TRAINING

Zowel bij jongeren, volwassenen als senioren zijn er drie psychologische basisbehoeften die altijd moeten worden ingevuld, willen ze lang en op een leuke manier de sport blijven beoefenen. Er bestaat een universeel recept voor de motivatie van mensen en dat is motiverend gecoacht worden.

1. **Autonomie:** actief kunnen participeren, jezelf kunnen en mogen zijn, en mee aan de basis liggen van je eigen acties. Het is dus belangrijk dat je heel wat plezier beleeft, dat je in **dialogoog** kunt gaan met de trainer, dat deze uitleg en **duiding** geeft bij wat je doet. Daarnaast is het belangrijk dat je het gevoel hebt dat **jouw mening** telt, en dat je niet overgeïnstreerd wordt. **Jouw ontwikkelingsritme** moet worden gevolgd. En ideaal is dat er op een open en **constructieve** manier wordt gecommuniceerd.
2. **Binding:** het gevoel aansluiting te vinden bij de groep en bij de trainer, en je gewaardeerd voelen. Je moet merken dat er **anderen voor je zijn** die je **steunen** en een **warm** hart toedragen. Ze moeten **aanvoelen** of er iets met je is, en dat in een sfeer van **samenhorigheid** en **positiviteit**.
3. **Competentie:** je moet het gevoel hebben dat je bekwaam bent en iets kunt. Je moet voldoening halen uit wat je doet en door appreciatie voor je inspanningen je zelfvertrouwen voeden. Door op training een goed **overzicht** te krijgen van wat je gaat doen, door **vertrouwen** te voelen bij anderen dat ze geloven in wat je kan en door op gepaste momenten **hulp** en **constructieve feedback** te krijgen, voed je je zelfvertrouwen en je competentiegevoel. Als er afspraken of doelen vooropgesteld worden, moet je er ook in **opgevolgd** worden. Je moet ook echt durven **kijken naar** jezelf en zien of je dingen kunt veranderen en verbeteren.



Voor zowel jongeren, volwassenen als senioren zijn er een aantal basisregels om de motivatie te blijven stimuleren en mentaal een goed gevoel te hebben.

- Stel specifieke doelen voor jezelf en evalueer je eigen proces.
- Geef feedback aan de trainer en ga in dialoog.
- Doe zelf voorstellen over wat je als trainingsinhoud wilt.
- Voel zelf aan waar je mentaal nood aan hebt: meer instructie, spanningsreductie, focustraining.
- Focus je op je plezierbeleving en op het genieten.
- Steun anderen uit de groep en zorg voor een goede sfeer in de zaal.
- Probeer positief en constructief anderen te motiveren.
- Werk gedreven en energiek mee als model voor de groep.

Als trainer is het dus belangrijk om hier zeer ondersteunend te werken:

- Besef goed wat de verwachtingen van de sporter zijn.
- Bied oefenstof aan op maat van de sporter, zodat hij succes beleeft.
- Weet goed wat de sporter zelf als persoonlijke doelen stelt.
- Bied structuur en geef overzicht van wat de trainingsdoelen zijn, maar durf daar ook inspraak in te geven.
- Neem voldoende tijd om in dialoog te treden met de sporter, en schenk ook aandacht aan de persoon naast de sporter.
- Zorg ervoor dat het sportproces altijd tof blijft, en duw dit door bij de persoonlijkheidstypes die dat wensen.
- Volg het ritme van hun ontwikkeling.



## 5. SPORTSPECIFIEKE TRAINING

Bij het begin van de fase Voor altijd sportief is het voor de meeste sporters een belangrijk doel om nieuwe elementen of skills onder de knie te krijgen (**Fundamentals**). Naarmate men verder vordert in de fase gaat de focus geleidelijk weg van de sportspecifieke training en meer naar fysieke activiteit, gelinkt aan één of meerdere gymnastiekdisciplines, wat niet wil zeggen dat er geen nieuwigheden meer aangeleerd kunnen worden. Op welke leeftijd die focus verandert, is individueel verschillend. Het belangrijkste is steeds dat het leuk is (**Fun**), actief is (**Fitness**) en samen gebeurt (**Friendship**).

### 5.1. VAARDIGHEDEN

Jongeren:

Sporters hebben vaak reeds meerdere jaren ervaring op recreatief en/of competitief niveau wanneer ze in de fase Voor altijd sportief terechtkomen. Volgende sportspecifieke training is daarom aangewezen:

- Optimaliseren van basisbewegingen en variaties
- Uitvoeringskwaliteit van gekende elementen verbeteren
- Specifieke vaardigheden combineren en creatief uitbreiden
- Complexere bewegingen aanleren in niet-belastende, toestel-aspecifieke, veilige situaties (trampoline, fast-track, gordels ...)

Volwassenen:

Volwassenen verleggen op een bepaald moment de focus van sportspecifieke training naar fysieke activiteit. Sportspecifieke vaardigheden die eerder aangeleerd werden, kunnen worden onderhouden in een 'zachte' comfortsituatie (trampoline, fast-track ...) of opgebouwd in aangepaste vormen (materiaalopstelling, met hulp ...). De sporters hebben eigen inbreng om te bepalen wat binnen hun mogelijkheden en wensen ligt.





### Senioren:

Bewegen voor senioren betekent in de eerste plaats de algemene bewegingsvaardigheden onderhouden, om op die manier ook de dagelijkse taken vlot te blijven uitvoeren. Focus op een correcte lichaamshouding en ondersteunende ademhaling bij het uitvoeren van elke oefening is belangrijk. De sporters hebben eigen inbreng om te bepalen wat binnen hun mogelijkheden en wensen ligt.

## 5.2. EXPRESSIE EN RITME

- Het juiste ritme brengen in (deel)bewegingen kan de uitvoering van vaardigheden verbeteren en zelfs perfectioneren.
- Muziek werkt motiverend en prikkelt het ritmegevoel. Stem de muziekkeuze af op de doelgroep.



### 6.G-GYM

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

Naast een **aparte G-gymgroep** kan een club ook opteren voor 'inclusie'. In dat geval sluiten de sporters met een beperking aan bij de groepen van de reguliere werking. Belangrijk is dat de sporter centraal staat en afhankelijk van zijn wensen en mogelijkheden gekeken wordt naar een aanbod op maat.

Het **normalisatieprincipe** is een belangrijk uitgangspunt voor trainers van g-sporters. 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 bevordert je de kansen op integratie, wat veel mensen met een beperking ook beogen via sport.



## 7. TRAININGSCONTEXT

In de fase Voor altijd sportief is iedereen welkom en hebben de sporters vaak verschillende motieven (plezierbeleving, fitheid, gezondheid, sociaal contact...). Het is daarom belangrijk dat de trainingen in een positieve en constructieve sfeer verlopen met een gedeelde verantwoordelijkheid van de trainer en de sporter. Hiervoor is een 'goede klik' tussen trainer en sporters cruciaal. De focus mag niet alleen op het sportieve liggen, maar ook op de groepscohesie en de (club)binding. Dit kan extra bevorderd worden met activiteiten naast de trainingen.

### 7.1. TRAININGSOMVANG

Jongeren:

- 1 tot 4 x per week op recreatieve basis
- Tot 40 weken per jaar

Volwassenen:

- Gemiddeld 45 tot 90 minuten per fysieke activiteit of training
- 2 tot 4 uur per week per discipline/soort sportbeoefening
- 3 tot 4 x per week – deze frequentie kan worden behaald door verschillende fysieke activiteiten (wandelen, fietsen, poetsen, in de tuin werken ...) te combineren

Senioren:

- Gemiddeld 45 tot 60 minuten per fysieke activiteit
- 3 tot 4 x per week – deze frequentie kan worden behaald door verschillende fysieke activiteiten (wandelen, fietsen, poetsen, in de tuin werken ...) te combineren





## 7.2. GEZOND SPORTEN

Gezond sporten is belangrijk voor elke sporter, op elke leeftijd en op elk niveau. Op een ethisch en medisch 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:

- **Het belang van sociaal contact:** Sporten in club- en/of groepsverband zorgt ervoor dat je deel uitmaakt van een groep. Je leert je medesporters heel goed kennen door samen te sporten, oefenen, spelen ... Dit creëert een unieke band en is belangrijk op elke leeftijd.
- **Individuele doelen:** Samen sporten betekent niet dat je samen dezelfde doelen moet nastreven. Iedereen kan zijn eigen (sportieve) doelen stellen – in samenspraak met de trainer. Het is belangrijk dat sporters elkaars doelen erkennen en elkaar steunen in het nastreven van die doelen.
- **Starten met sporten:** Sporters zonder ervaring of ervaring in een andere sport zijn ook welkom in Voor altijd sportief. Het is belangrijk om de intensiteit en frequentie rustig op te bouwen en hierbij rekening te houden met de (fysieke) mogelijkheden van het lichaam. Een trainer kan hier een begeleidende rol spelen.
- **Sporten als je zwanger bent:** Sporten tijdens de zwangerschap houdt je lichaam fit en sterk. Toch is het belangrijk om dit te bespreken met de behandelende gynaecoloog, zodat aangegeven kan worden welke sportactiviteiten mogelijk zijn en welke eventueel niet. Hetzelfde geldt voor sporten (hervatten) na de bevalling.
- **Sporten met een ziekte:** Sporten kan ook helpen bij de genezing, het herstel of het omgaan met een ziekte (kanker, diabetes ...). Het is essentieel om dit met de behandelende dokter te bespreken, zodat aangegeven kan worden welke sportactiviteiten mogelijk zijn en welke eventueel niet. De betrokken sporter moet hierover ook de trainer en de club informeren, zodat zij daarmee gepast kunnen omgaan.



En vergeet niet: Een actieve levensstijl zorgt voor een kleine toename in levensduur, maar heeft vooral een groot positief effect op de levenskwaliteit!

### 7.3. SOCIAAL ASPECT

De diversiteit bij de sporters in deze fase is groot, maar voor elke sporter is het belangrijk om een duurzaam sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden, waardoor de betrokkenheid met de club ook versterkt wordt.

De jongeren leren om te communiceren met de trainer, zodat er geleidelijk geëvolueerd wordt naar een gedeelde verantwoordelijkheid tussen trainer en sporter over het trainingsproces. De trainer straalt autoriteit uit zonder belerend te zijn.





## **7.4. PLANNEN EN PERIODISEREN**

In de fase Voor altijd sportief nemen sporters niet deel aan wedstrijden en spreken we van een enkelvoudige periodisatie, waarbij de intensiteit van de trainingen tijdens het seizoen geleidelijk opgebouwd wordt en eventueel stagneert. Het is heel belangrijk dat continu alle fysieke basiseigenschappen evenwichtig aan bod komen.

(Individuele) doelstellingen worden vooraf bepaald door de trainer in samenspraak met de sporters, zodat er samengewerkt wordt om de doelstelling(en) te bereiken. Een mogelijke (sportieve) doelstelling kan deelname aan een demonstratie of evenement zijn. Sporters mogen zelf bepalen of ze deelnemen en hoe actief ze deelnemen. Het aanvoelen van de eigen grenzen is bij sporters (van gevorderde leeftijd) cruciaal. Indien wordt deelgenomen aan een demonstratie of evenement zullen de trainingsindeling en eventueel het trainingsvolume in de voorbereiding naar het evenement aangepast worden. Dat moet planmatig gebeuren, rekening houdend met de fysieke mogelijkheden en de nodige recuperatietijd van elke sporter.

## **7.5. 6.5 ACTIVITEITEN EN EVENEMENTEN NAAST TRAINING**

- Clubactiviteiten: deelname of ondersteunende rol als vrijwilliger
- Evenementen: (internationale) festivals, recreatoernooien, Special Olympics ...
- Demonstraties (turnshow, festival ...)
- Trainen in andere disciplines of sporten



### 8. ROL VAN DE ...

Iedereen die betrokken is bij het trainingsproces moet de sporter centraal stellen en heeft daarom een ondersteunende rol.

#### ... TRAINER

##### Taakomschrijving:

Elke sporter positief benaderen en volgens zijn eigen wensen en mogelijkheden laten sporten en bewegen.

##### Trainersdiploma:

- Initiator
- Instructeur B Algemene Gymnastiek

##### Kenmerken:

- Stimuleert interactie
- Enthousiast
- Democratisch
- Assertief
- Brede didactische en methodische kennis om met verscheidenheid in de groep om te gaan

##### Aandachtspunten:

- Democratisch leiderschap door inspraak en ruimte voor overleg
- Benader alle sporters positief en gelijkwaardig
- Algemene fysieke fitheid evenwichtig stimuleren
- Uitdagingen bieden binnen de mogelijkheden van de sporters
- Groepssfeer creëren door sociaal contact en (club)binding te stimuleren





### ... 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:

- Aanbod voor actieve sporters voorzien voor de verschillende leeftijdscategorieën.
  - (groot)ouders warm maken om te sporten in de club.
  - Het nodige comfortmateriaal voorzien, zodat er 'zacht getraind' kan worden.
  - Jongeren, volwassenen of senioren begeleiden naar/in een nieuwe rol in de club.
  - Waken over de verhouding sporters/trainers (richtlijn 12 sporters 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:

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

De rol van de ouder neemt af wanneer de sporter ouder en/of meer zelfstandig wordt.

---



## 9.AANBOD GYM FED

### Programma's:

- Gymstars, het methodisch-didactische programma van Gymfed [www.gymstars.be](http://www.gymstars.be)
- Freerunning & Parkour [www.wearefreerunning.be](http://www.wearefreerunning.be)
- Multi SkillZ for Gym, gevarieerde, uitdagende en interactieve oefenvormen en spelvormen [www.multiskillzforgym.be](http://www.multiskillzforgym.be)
- Coach@Home, een online inspiratietool voor trainers
- We Are Next, een handige toolbox met handleiding voor clubs die willen investeren in de volgende generatie [www.wearenext.be](http://www.wearenext.be)

### Opleidingen:

- Trainersopleiding: Instructeur B Algemene Gymnastiek, Initiator Seniorengym
- Bijscholingen: Kaderweekend, opleiding basisgym in de club ...

### Activiteiten:

- Recreatoernooien