

Gymfed-sportmodel

10 basisprincipes voor trainers

De 10 basisprincipes van het Gymfed-sportmodel voor trainers

Het Gymfed-sportmodel is onze langetermijnvisie over het opleiden en begeleiden van sporters volgens hun noden, wensen en ontwikkeling. Elke sporter de best mogelijke sportervaring bieden is het doel.

Met deze tien basisprincipes nemen we je mee in het verhaal van het Gymfed-sportmodel en willen we je als trainer maximaal motiveren en ondersteunen om te handelen volgens dit model.



1. DE SPORTER STAAT CENTRAAL

Alles begint bij de sporter. Het hele Gymfed-sportmodel draait rond de sporter en is opgebouwd rond zijn of haar ontwikkeling, met nadruk op de fysieke en mentale gezondheid. Het opzet van dit model? Elke sporter de meest geschikte, kwalitatieve en persoonlijke sportervaring bieden.

2. LEVENSLANG SPORTEN IS HET DOEL

Gymnastiek is een passie. Je staat ermee op en je gaat ermee slapen. Die liefde wil jij doorgeven aan jouw sporters, elke dag opnieuw. Al vanaf de eerste kennismaking geven positieve ervaringen de sporter een boost om verder te gaan en grenzen te verleggen. Het Gymfed-sportmodel is zo opgebouwd dat in elke training de juiste accenten gelegd kunnen worden. Op die manier beleven sporters plezier en zijn ze gemotiveerd om levenslang actief te blijven in de sport, net als jij.

Gymfed-sportmodel

10 basisprincipes voor trainers

3. GYMNASTIEK BIEDT EEN WAAIER AAN MOGELIJKHEDEN

De veelzijdigheid van gymnastiek is een meerwaarde voor elke sporter, zeker op jonge leeftijd. Door van jongs af aan te trainen in clubverband, leer je je lichaam optimaal kennen. Het bevordert je fysieke ontwikkeling en je leert sneller sportspecifieke zaken aan. Het Gymfed-sportmodel speelt die troef uit en zet in op een brede scholing van de jonge sporter.

4. ELKE TRAINING IS EEN MIX VAN FUN, FITNESS, FUNDAMENTALS & FRIENDSHIP

Jouw trainingen zijn zoveel meer dan sport. De ideale training is een combinatie van fun, fitness, fundamentals en friendship. Ze is zowel leuk als intensief en verbetert de vaardigheden in een heel positieve en aangename sfeer. Dit houdt het boeiend. Voor sporters, maar ook voor jou als trainer.

5. IEDER SPORT OP ZIJN OF HAAR NIVEAU

Het Gymfed-sportmodel is ontwikkeld voor topsport, wedstrijd sport en recreatie. Enkel sporters die zich goed voelen binnen een bepaald niveau kunnen optimaal trainen. Heeft een sporter nood aan heroriëntatie, dan durf jij als trainer doorverwijzen naar een andere groep zodat dit beter aansluit bij de behoeften van de sporter. Het is essentieel dat een sporter op zijn niveau kan trainen. Dat motiveert de sporter het meest en is ook aangenaam voor jou.

6. DE FASES VAN HET GYMFED-SPORTMODEL ZIJN GEBASEERD OP MATURITEIT

De fysieke, motorische, cognitieve en emotionele maturiteit van sporters met dezelfde leeftijd kan heel erg verschillen. Daarom vermeldt het Gymfed-sportmodel enkel richtleeftijden. Deze zijn niet bindend om te bepalen in welke fase een sporter zich bevindt. Door te differentiëren in de les, kan je als trainer inspelen op de verschillende capaciteiten en zo ook de meest geschikte training aanbieden.

Gymfed-sportmodel

10 basisprincipes voor trainers

7. DE TRAINER IS DE SLEUTELFIGUUR

Geen sport zonder trainers. Elke sporter wordt begeleid en opgeleid door een gemotiveerde trainer met de geschikte competenties. Jij bent de spilfiguur in het hele ontwikkelingsproces en speelt een cruciale rol in de sportbeleving en de motivatie van de sporter. Daarom zijn trainersopleidingen, deskundigheid en ervaring zo belangrijk voor alle trainers.

8. ALLE NEUZEN WIJZEN IN DEZELFDE RICHTING

One team, one goal. Trainers, clubbestuurders, familie, interdisciplinair team, federaties en vrijwilligers, iedereen die nauw betrokken is bij de ontwikkeling van de sporter deelt dezelfde visie. We tonen respect, werken samen en ondersteunen waar nodig. Enkel zo kan de sporter zich optimaal ontplooien.

9. HET GYMFED-SPORTMODEL ALS KADER OM DE PRAKTIJK VORM TE GEVEN

Het Gymfed-sportmodel is de basis. Het is een onderbouwde visie, een theoretisch kader dat nog in de praktijk gebracht moet worden. Daarvoor rekenen we ook op jou. Trainingsprogramma's, activiteiten en organisaties die dit sportmodel ondersteunen, begeleiden de sporter optimaal volgens hun noden, wensen en ontwikkeling, en motiveren om levenslang te sporten. Het is aan jou om er mee aan de slag te gaan!

10. CONSTANTE KWALITEITSBEWAKING IS NOODZAKELIJK

Net zoals jij elke training de beste versie van jezelf wil zijn, streeft het Gymfed-sportmodel ook naar continue kwaliteit. Het speelt in op nieuwe wetenschappelijke en sportspecifieke ontwikkelingen. Het laat alle facetten van trainingen aan bod komen en zorgt voor een systematische en logische opbouw van alle initiatieven gelinkt aan dit model. Door opleidingen te promoten, triggert het model ook jullie om voortdurend bij te scholen, bij te sturen en te reflecteren.

Gymfed-sportmodel

10 basisprincipes voor trainers

Ga jij met deze 10 basisprincipes aan de slag?

Zo bouwen we elke dag verder aan sporters die zowel mentaal als fysiek sterk staan, plezier beleven aan hun sport en trots zijn op hun prestaties.

