



## Voor altijd sportief

Een leven lang in de gymnastiek

Richtleeftijd: 13+ jaar

### Beschrijving

De fase Voor altijd sportief verwelkomt alle sporters 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 plezier (Fun), activiteit (Fitness), (nieuwe) bewegingsvaardigheden (Fundamentals) en sociale contacten (Friendship). Deze fase heeft ook ruimte om aanvullend andere rollen binnen de sport op te nemen zoals (hulp)trainer, vrijwilliger, jurylid, bestuurslid, coördinator, sponsor, mentor ...

### wie

In het begin van deze fase maken sporters (het einde van) hun groeispurt mee. Daarna is de gestaltegroei beperkt of stabiel. Naarmate de leeftijd toeneemt begint de spiermassa geleidelijk te dalen en wordt de beenderstructuur brozer. Verouderen vermindert eveneens de coördinatie, het reactievermogen en het evenwicht.

Jongeren zijn mentaal in volle ontwikkeling. Dit gaat soms gepaard met gevoelens van schaamte en twijfels over het eigen zelfbeeld. Ze zijn op zoek naar eigen ruimte (autonomie) en hebben tegelijk een groot verlangen om bij een groep/club te horen. Volwassenen hebben hun eigen mening, maken zelf keuzes en zetten zelf hun doelen voorop. Het mentaal aanvaarden van het eigen lichaam dat mindere mogelijkheden heeft is een belangrijk item om aandacht voor te hebben bij senioren.

### 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.

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.



## Mentale training

Zowel bij jongeren, volwassenen als senioren zijn er drie psychologische basisbehoefte 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.
2. Binding: het gevoel aansluiting te vinden bij de groep en bij de trainer, en je gewaardeerd voelen.
3. Competentie: je moet het gevoel hebben dat je bekwaam bent en iets kunt

## 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).

## Trainingscontext

In de fase Voor altijd sportief is iedereen welkom. De intensiteit van de trainingen wordt tijdens het seizoen geleidelijk opgebouwd en stagneert eventueel. Het is heel belangrijk dat continu alle fysieke basiseigenschappen evenwichtig aan bod komen.

Sporters hebben 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.

Het is aangeraden verschillende fysieke activiteiten te combineren.

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

