

**ACTIEVE  
START**

**BASIS  
VORMING**

**GERICHTE  
TRAINING**

**DOORGEDREVEN  
TRAINING**

**WEDSTRIJD  
TRAINING**

**TOP  
TRAINING**

**VOOR ALTIJD  
SPORTIEF**

♀

0 – 6 jaar

7 – 12 (9) jaar

10 – 12 jaar

13 – 15 jaar

16+ jaar

17+ jaar

13+ jaar

♂

0 – 6 jaar

7 – 12 (10) jaar

11 – 14 jaar

15 – 17 jaar

18+ jaar

21+ jaar

13+ jaar



**ACTIEVE  
START**

**BASIS  
VORMING**

**GERICHTE  
TRAINING**

**DOORGEDREVEN  
TRAINING**

**WEDSTRIJD  
TRAINING**

**TOP  
TRAINING**

**VOOR ALTIJD  
SPORTIEF**



## Actieve start

Spelend bewegen en ontdekken

Richtleeftijd: 0-6 jaar

### Beschrijving

Tijdens de Actieve start bewegen kinderen op een kwalitatieve, leuke en gevarieerde manier in een veilige en aangename omgeving. Ze kunnen op ontdekking gaan, openbloeien, zelfvertrouwen ontwikkelen, plezier beleven en leren. Op die manier worden kinderen voorbereid en warm gemaakt om gymnastiek te blijven beoefenen én wordt de basis gelegd voor levenslang sporten.

### wie

Nooit ontwikkelt een kind zo snel als tijdens de eerste levensjaren. Er is nog geen verschil in gestalte tussen jongens en meisjes. De spierkracht is in volle ontwikkeling en het evenwicht verbetert continu. Ook de coördinatie verfijnt.

Sociaal-emotioneel bloeien ze open doordat ze leren omgaan met hun eigen emoties en steeds beter rekening kunnen houden met anderen. In het begin zijn kinderen uitsluitend gericht op wat ze kunnen. Pas op het einde van de fase Actieve start komt de vergelijking met leeftijdsgenootjes op gang. Fouten maken vinden ze 'normaal'. Het is pas als het door anderen betiteld wordt als 'slecht', dat dit een invloed zal hebben op het eigen denken over wat ze kunnen. Ze houden ervan dat goede dingen benoemd worden en slagen graag in wat ze doen.

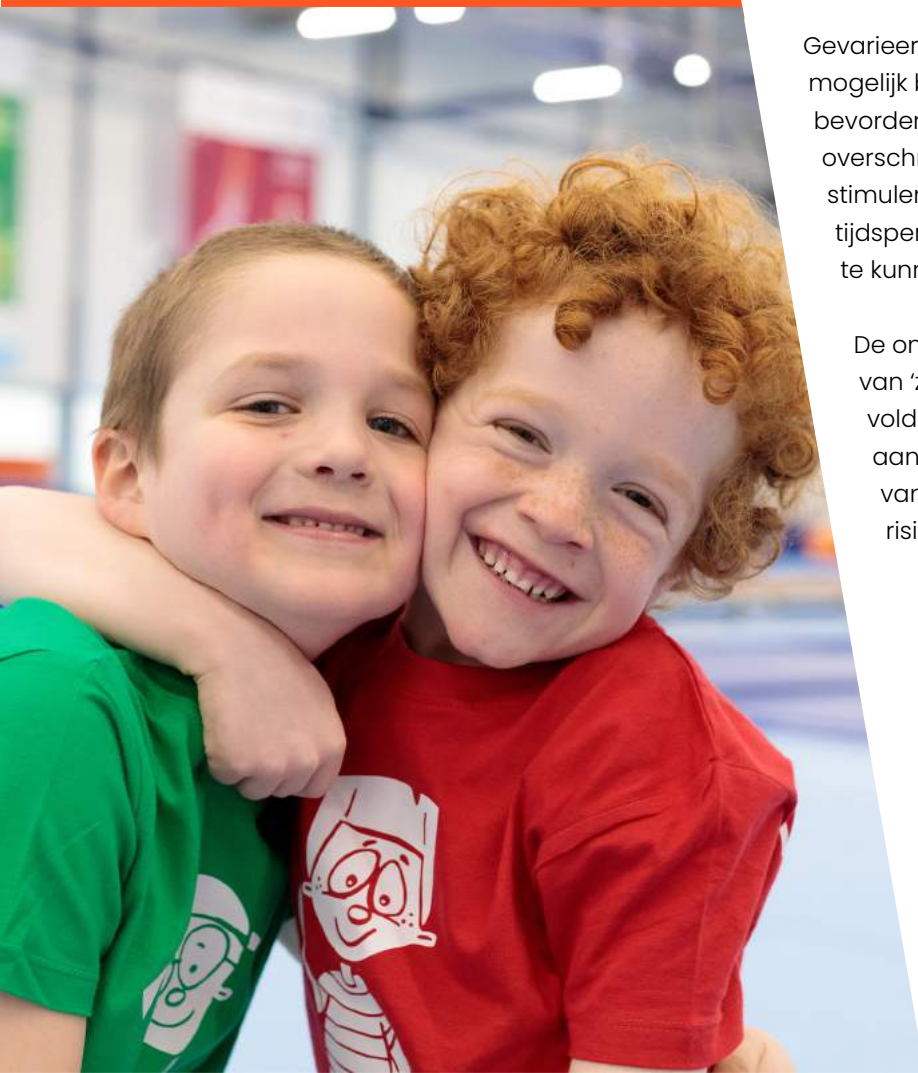
Jonge kinderen beschikken meestal over een goede portie fantasie en spelen graag rollenspelen. 'Doen alsof'-spelletjes vinden ze geweldig. Peuters en kleuters kunnen nog geen volledig onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid. Ze zijn snel afgeleid en toevallige prikkels verstoren makkelijk hun aandacht. Tien minuten concentratie is voor een zesjarige het maximum.

### Fysieke training

Fysieke activiteiten moeten leuk zijn voor kinderen én spontaan deel uitmaken van hun normale dag. Actief spelen en bewegen – thuis en in de sportles – is de manier waarop jonge kinderen fysiek 'trainen' en dus sterker, soepeler en sneller worden, en hun coördinatie, houding en evenwicht verbeteren. Een sportieve en fysiek actieve levensstijl vermindert het stressniveau van kinderen én bevordert de slaap.

Gevarieerde bewegingskansen aanbieden, zo veel mogelijk bilateraal (rechts en links) oefenen, lateralisatie bevorderen (door activiteiten waarbij de middellijn wordt overschreden), en behendigheid en zelfredzaamheid stimuleren, verbeteren de lichaamsperceptie, tijdsperceptie en ruimtoperceptie. Dit is belangrijk om vlot te kunnen bewegen en sporten.

De omgeving is liever 'zo veilig als nodig' in plaats van 'zo veilig mogelijk'. Kinderen moeten zich voldoende veilig voelen om te exploreren en mogen aanvaardbare risico's nemen met ondersteuning van ouders, trainers of begeleiders. Speelwaarde en risico's moeten in balans zijn.



## Mentale training

Als trainer heb je een echte voorbeeldrol om constructief en positief te denken. Houd de plezierbeleving hoog en zorg dat je oefeningen aanbiedt waarin ze succes beleven. Dit draagt bij tot de ontwikkeling van een positief zelfbeeld.

Werk met veel sociale bekrachtiging, door non-verbaal heel wat positieve signalen te geven (schouderklopje, duim, vuistje ...). Alles mag op die leeftijd nog als goed gezien worden. En de vraag rond 'wat kan je nog veranderen?' of 'hoe kan je iets anders proberen te doen?' kan een eerste aanzet zijn naar oplossingsgericht denken over de taak of beweging.

Let erop dat je nooit langer dan 10 minuten met één oefening bezig blijft dus varieer voldoende.

## Sportspecifieke training

Elk element en elke vaardigheid in eender welke sport en gymnastiekdiscipline komen voort uit één of meerdere motorische basisvaardigheden. Daarom is het belangrijk om op jonge leeftijd een breedmotorische ontwikkeling te stimuleren.

Laat kinderen spelend bewegen en ontdekken binnen verschillende bewegingsthema's. Ga creatief aan de slag met klein materiaal en grote toestellen om wisselende omstandigheden te creëren. Spelvormen, oefeningen en bewegingen moeten geleidelijk moeilijker worden. Hierbij mag de focus niet liggen op een sporttechnisch correcte uitvoering, wel op de diverse bewegingservaringen die de kinderen opdoen. Bewegen op muziek stimuleert het algemeen bewegingsritme, zodat de bewegingen steeds vloeiender en meer beheerst in plaats van houterig worden.

## Trainingscontext

De Actieve start is voor kinderen de eerste kennismaking met sporten in groep en in clubverband. Opdat deze fase een basis kan vormen tot levenslang sporten, moet plezier beleven aan sporten, spelen en bewegen steeds centraal staan. Laat een kind zijn eigen weg in de breedmotorische ontwikkeling volgen op zijn eigen tempo. Is een kind ergens nog niet aan toe? Forceer dan niets, maar stimuleer het en daag het uit!

De meeste kinderen sporten in deze fase eenmaal per week in een club. Dit wordt bij voorkeur gecombineerd met andere vrijblijvende beweegactiviteiten (buiten spelen, wandelen, fietsen ...).





## Basisvorming

### Bewegen om te leren

Richtleeftijd meisjes: 7 - 12 (9) jaar

Richtleeftijd jongens: 7 - 12 (10) jaar

### Beschrijving

Tijdens de fase Basisvorming kunnen kinderen 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.

### wie

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 groeispurt in aanloop naar de pubertijd. Kinderen van 7 tot 9 jaar hebben een grote spontane drang om te bewegen. Sporters hebben nu een duidelijke dominantie voor links of rechts en hun grove motoriek wordt steeds verfijnder.

Kinderen krijgen in deze fase steeds meer controle over hun lichaam en denken ook meer na voordat ze iets doen. Ze koppelen gekregen feedback aan goed of slecht zijn (vrij ongenueanceerd). De behoefte aan zelfstandigheid, privacy, een eigen mening en eigen verantwoordelijkheid neemt toe. De concentratieboog is nog steeds kort en varieert sterk van kind tot kind.

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.

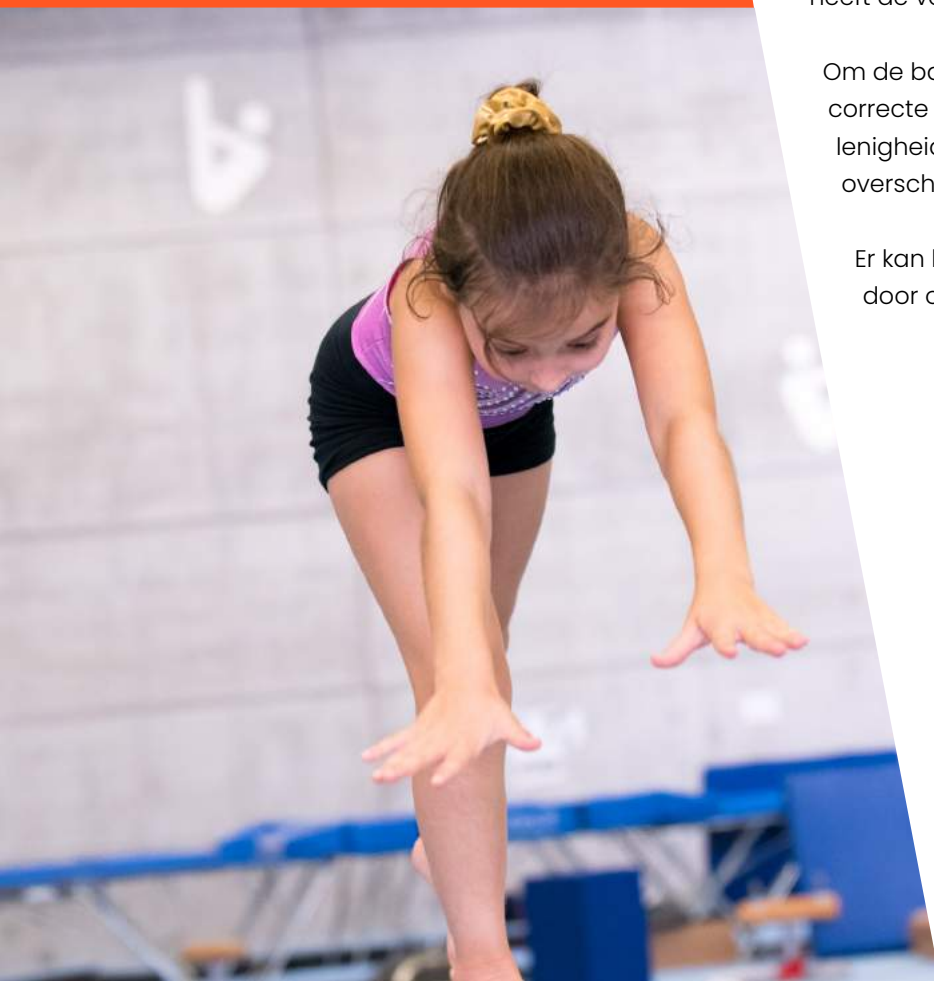
### Fysieke training

In deze fase is het belangrijk dat fysieke training steeds op een plezierige en speelse manier aangebracht wordt, terwijl de kwaliteit van de uitvoering niet uit het oog verloren mag worden. Alle fysieke eigenschappen moeten evenwichtig getraind worden.

Functionele krachttoefeningen waarbij (een deel van) het eigen lichaamsgewicht als weerstand gebruikt wordt heeft de voorkeur. Ook houdingsscholing is belangrijk.

Om de basisbewegingen in gymnastiek op een correcte manier aan te kunnen leren is de opstart lenigheidstraining belangrijk. De pijngrens mag nooit overschreden worden.

Er kan het meest rendement verworven worden door op snelheid en coördinatie te trainen.





## Mentale training

Passie, plezier en uitdaging moeten gestimuleerd worden. Het is belangrijk om op passende momenten – niet continu, niet te veel – constructieve feedback te geven en aandacht en appreciatie te richten op de inspanning van de sporters, niet op het resultaat. Geef feedback hoofdzakelijk op wat al goed ging en wat ze kunnen proberen te veranderen, alsook op hun attitude en inzet.

Sporters moeten leren om naast elke negatieve opmerking ook een positieve opmerking over hun eigen uitvoering te zoeken en te durven uitspreken. Let erop dat het oefenen in 'niet lukken' nooit te lang duurt. Dit werkt demotiverend en de kinderen verliezen plezier én concentratie.

Speel niet op de persoon, maar praat over wat en hoe ze iets doen. Benadruk daarbij veranderbaarheid en eigen controle. Zo komen sporters tot een groeimindset: actiegericht, oplossingsgericht en met zelfinzicht.

## 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, om vervolgens alsmear moeilijkere bewegingen aan te leren, die steeds meer disciplinespecifiek worden. Dit gebeurt 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.

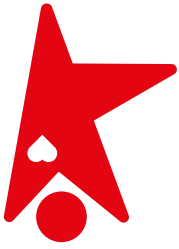
## Trainingscontext

Het sporten gebeurt in een ongedwongen setting en elke sporter gaat met een glimlach naar huis. 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.

De meeste kinderen sporten eenmaal tot driemaal per week in clubverband. Het aantal trainingsuren voor kinderen tot 9 jaar is bij voorkeur niet hoger 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 of zich voorbereidt op een mogelijke competitieve loopbaan, kunnen het aantal trainingsuren en de trainingsfrequentie verschillen.

Tijdens de fase Basisvorming zijn er geen formele competities voor sporters.





# Gerichte training

Leren trainen

Richtleeftijd meisjes: 10 - 12 jaar  
Richtleeftijd jongens: 11 - 14 jaar

## Beschrijving

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'. De trainingen worden meer gestructureerd en gericht.

## wie

Dat de fysieke, mentale en emotionele ontwikkeling bij elk individu op een verschillend tempo verloopt, wordt in deze fase zeer duidelijk. Het is belangrijk dat een trainer rekening houdt met die individuele verschillen, en dit ook duidt aan de sporters.

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 gericht zijn op de eigen taak en de eigen progressie is in evenwicht met het zich vergelijken met anderen. Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid ervaren begint op dat moment heel belangrijk te zijn voor hun motivatie. 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.

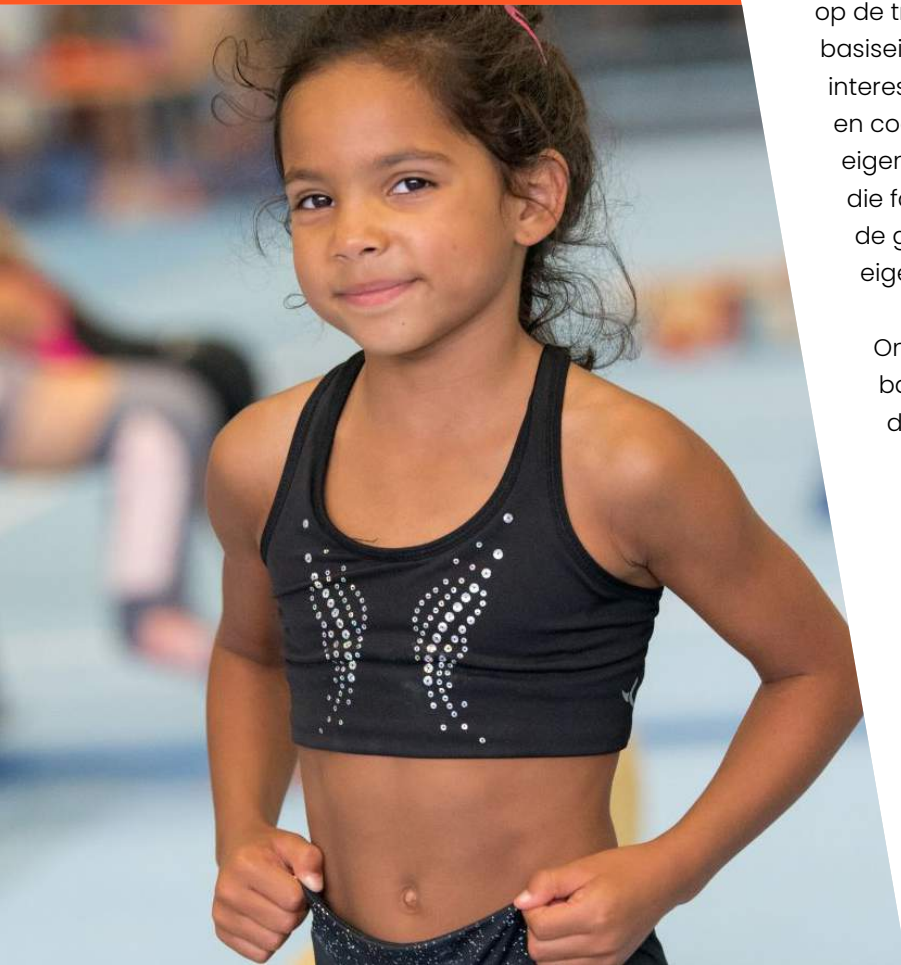
Voor de opbouw van het zelfbeeld en het zelfvertrouwen is deze fase een fragiele periode, waarin de sporters echt op zoek zijn naar zichzelf. Ze weten nog niet goed hoe ze gezien worden, wat ze willen en wie ze zijn. Een positieve stimulerende omgeving helpt hen in deze soms verwarrende periode vol stemmingswisselingen.

## 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.

Om blessures te vermijden moeten basispreventieoefeningen uitgevoerd worden, met de focus op een technisch correct verloop.



## Mentale training

Passie, plezier en uitdaging kan je stimuleren door hen inspraak/verantwoordelijkheid te geven over de opmaak van een klein deeltje trainingsinhoud of de selectie van elementen. Duiding geven bij wat ze aan het doen zijn en waarom kan motiverend werken. Het is belangrijk om op passende momenten - niet continu, geen overload - constructieve feedback te geven en aandacht en appreciatie te richten op de inspanning van de sporters, niet op het resultaat.

Sporters moeten stress durven erkennen bij hun trainer in een een-op-eensituatie. Dit kan enkel als ze zich veilig voelen en de trainer aangeeft dat stress 'normaal' is en duidelijk maakt dat je met je eigen stress kan leren omgaan.

Om de vorming van een positief zelfbeeld te stimuleren kunnen complimentenrondes met de hele groep stimulerend werken, alsook lijstjes van progressiepunten tijdens de training die ze zelf opstellen en herlezen.

## Sportspecifieke training

De trainingen worden in deze fase heel gericht en disciplinespecifiek waardoor de sporters moeten 'leren trainen'. De basisbewegingen worden geoptimaliseerd en er worden steeds meer complexere disciplinespecifieke vaardigheden aangeleerd. Prestatievormen moeten een speels karakter hebben.

Doordat bepaalde sporters in deze fase hun groeispuurt 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 ...



## Trainingscontext

De sporters ontwikkelen een passie voor de sport en trainen meer doelgericht met een toenemend aantal trainingssuren. De trainer is de belangrijkste sleutelfiguur voor de sporter. Maar vergeet niet dat ze ook sterk beïnvloed worden door leeftijdsgenoten.

In deze fase komen de sporters voor het eerst 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. Ze voelen zich in de loop van deze fase (en verder) steeds meer op hun gemak in een wedstrijdsetting en krijgen inzicht in de fysieke en mentale uitdagingen van wedstrijden. Het is belangrijk dat trainers en ouders de nadruk leggen op 'Toon je beste oefeningen' in plaats van op rangschikking en wedstrijdresultaten.





# Doorgedreven training

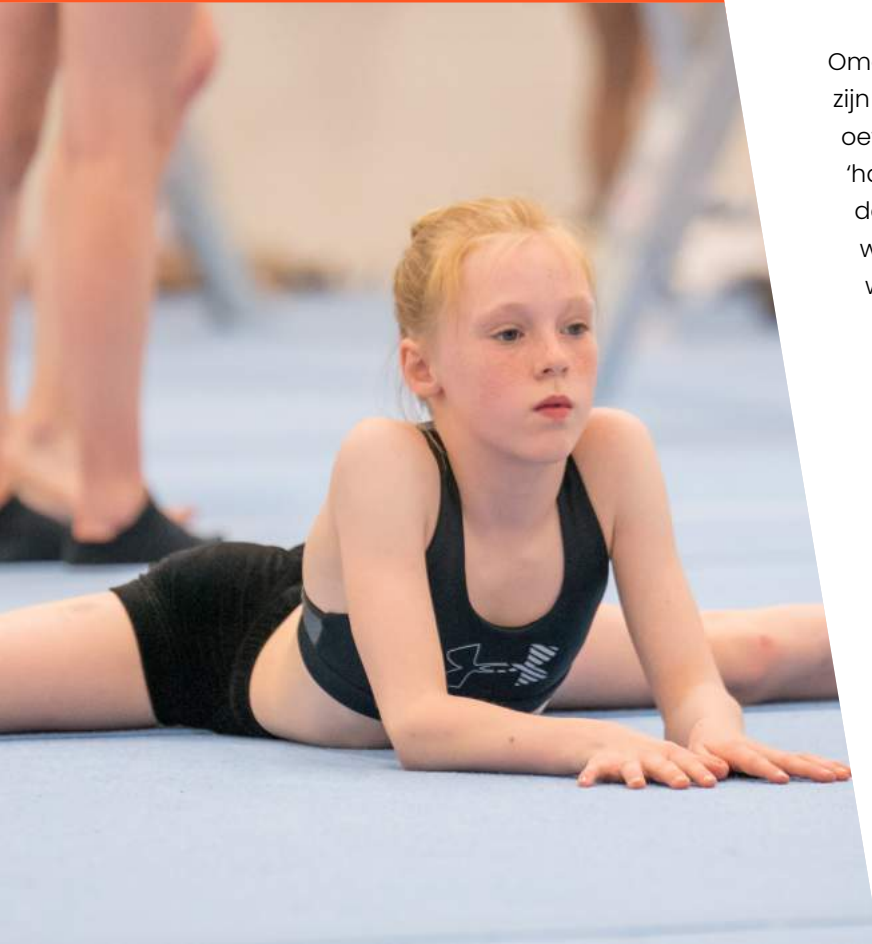
## Trainen om te trainen

Richtleeftijd meisjes: 13 – 15 jaar

Richtleeftijd jongens: 15 – 17 jaar

### Beschrijving

Sporters in de fase Doorgedreven training zijn gepassioneerd door hun sport en streven een competitieve carrière na. Ze beheersen alle basisvaardigheden, -bewegingen en -technieken en houden van de uitdaging om gevorderde elementen en skills aan te leren. Wedstrijden worden steeds belangrijker met de focus op het bereiken van regelmaat en kwaliteit, en op het leren omgaan met de fysieke en mentale uitdagingen van wedstrijden.



### Wie

Eerder vroeg-mature sporters vatten hun groeispurt al aan in de vorige fase Gerichtte training. Voor laat-mature sporters zal de groeispurt pas in deze fase gebeuren. Ondertussen ontwikkelen de primaire en secundaire geslachtskenmerken zich verder en verandert de verhouding van bot-, spier- en vetweefsel in het lichaam. Jongeren zijn zich bewust van deze lichamelijke veranderingen wat soms gepaard gaat met veel emoties.

Sporters ontwikkelen in deze fase hun eigen identiteit. Twijfels over het eigen zelfbeeld en faalangst kunnen hier gevolgen van zijn. Leeftijdsgenoten en 'idolen' zijn de belangrijkste rolmodellen op deze leeftijd. Er is een sterke drang om ergens 'bij te horen' en sporters vergelijken zich graag met elkaar. Ze hebben in deze fase de neiging om vaardigheden waar ze minder goed in zijn te vermijden of te ontlopen.

Sporters kunnen in deze fase zich heel toegewijd inzetten om hun doel te bereiken. Ze leren zichzelf te evalueren en sturen bij waar nodig. Door dit leerproces leren ze hun zwaktes en sterktes nog beter kennen. De sporter wordt zelfstandiger en verantwoordelijk voor de vele beslissingen die zowel training als wedstrijden kunnen beïnvloeden.

### Sportspecifieke training

Het seizoen start met het herhalen en verfijnen van basiselementen en reeds gekende elementen. Daarna worden nieuwe elementen en skills getraind, om te evolueren naar langere beurten, meer combinaties en deel oefeningen. Uiteindelijk volgt de wedstrijdperiode met volledige wedstrijd oefeningen, proeven en reeksen.

Omdat sommige sporters volop aan hun groeispurt bezig zijn is het belangrijk bij het leren van deze gevorderde oefeningen de verhouding tussen 'zacht trainen' en 'hard trainen' aan te passen aan de ontwikkeling van de sporter. 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.

Door de plotse verandering in lengte van ledematen en lichaamsverhouding kunnen algemene en specifieke vaardigheden tijdelijk verminderen. Het kan zijn dat basisvaardigheden en -technieken opnieuw meer focus vereisen om die veranderingen op te vangen.



## Mentale training

Stimuleer dat sporters hun eigen mening formuleren, zelfstandig denken en zich durven te uiten. Laat ruimte voor inspraak, ideeën en aanvullingen door de sporter. Negeer ongewenst gedrag zeker 50% van de tijd, bekrachtig positief gedrag en straf enkel in uitzonderlijke omstandigheden. Heb geduld en geef de grens herhaaldelijk aan.

Leg als trainer de focus op de kwaliteiten van de sporter, breder dan de sportspecifieke kwaliteiten. Hou de plezierbeleving hoog om voldoende motivatie te voeden. Genieten van je sport is de voorwaarde om door te gaan en kwaliteit te leveren.

Help de sporter om te werken met focus-cues per element 'ik & mijn taak': 'strek', 'duw', 'hoog'. Gebruik dus korte en krachtige woordjes die snel in het hoofd verwerkt kunnen worden, en die exact het kernpunt van de beweging benoemen. Bepaal met de sporter een mentale wedstrijdroutine, naast de fysieke voorbereidingsroutine.

## Fysieke training

Tijdens de groeispurt is het belangrijk om alle fysieke basiseigenschappen goed te onderhouden. Na de groeispurt kan opnieuw veel progressie gemaakt worden.

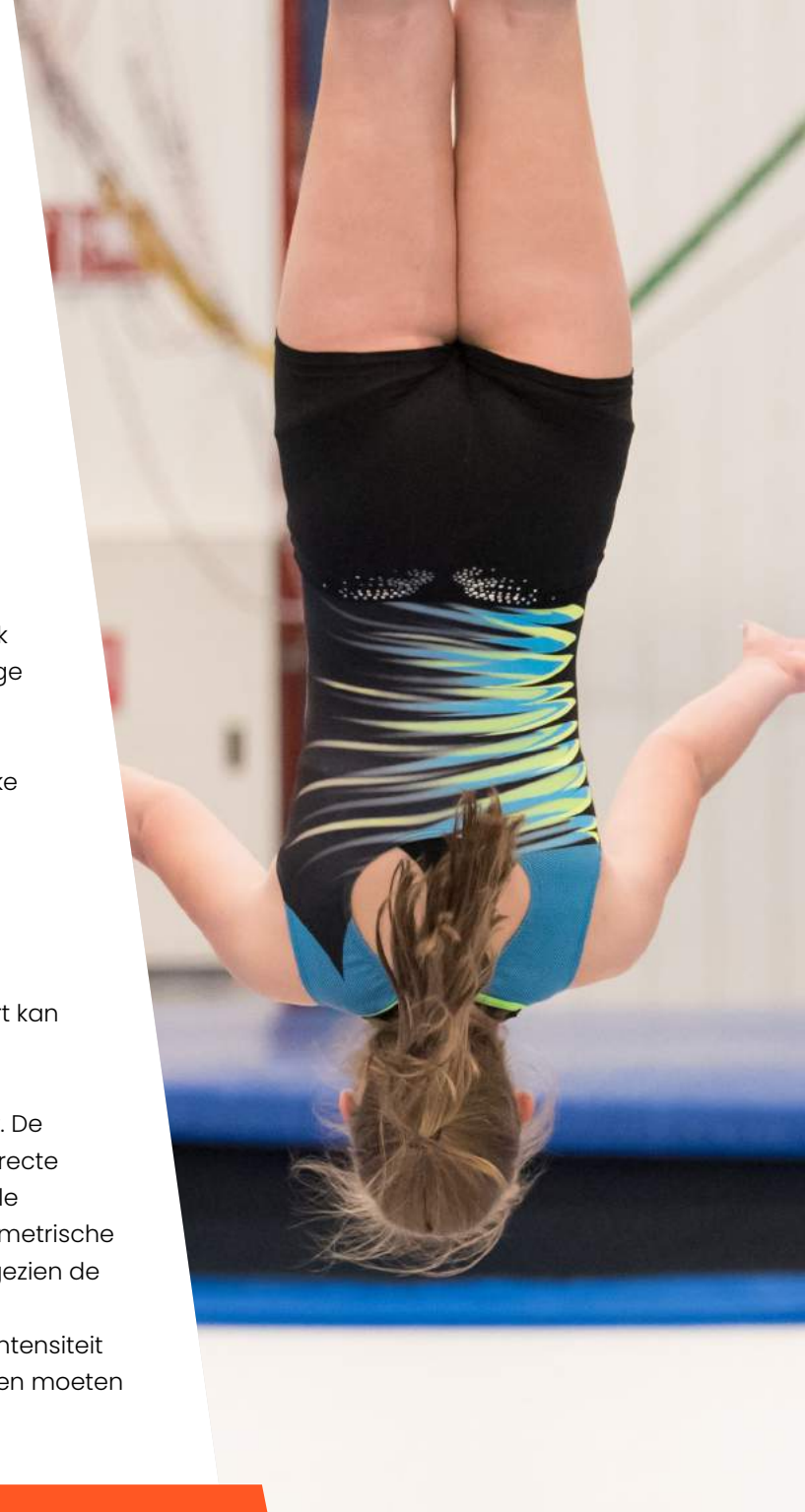
Krachtraining met externe gewichten kan worden opgestart. De hoeveelheid externe gewichten blijft relatief beperkt, een correcte techniek primeert. Er is extra aandacht nodig om het optimale bewegingsbereik te behouden, op een evenwichtige en symmetrische manier. Het belang van uithoudingstraining neemt toe, aangezien de intensiteit van de vaardigheden en oefeningen toeneemt. Blessurepreventie wordt steeds belangrijker naargelang de intensiteit en het volume van de training toenemen. Preventieoefeningen moeten een standaardonderdeel van de trainingsplanning vormen.

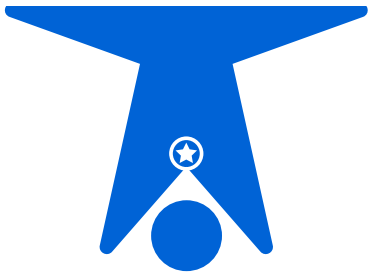
## Trainingscontext

Aantal trainingsweken per jaar: 40 tot 47

De trainer heeft extra aandacht voor de emotionele en sociale impact van de groeispurt op de sporter. Het is cruciaal dat de sporter zich altijd gesteund voelt. De sporters leren leiding en verantwoordelijkheid te nemen. Positieve bekrachtiging tijdens deze fase is onontbeerlijk.

Het belang van wedstrijden neemt toe, met de focus op het leren deelnemen aan wedstrijden met regelmaat en kwaliteit, nog niet op het presteren. Daarom is een optimale periodisering met het oog op wedstrijddeelnames aangewezen. Het leerproces is een doel op zich en er wordt voor het eerst onderscheid gemaakt tussen voorbereidende wedstrijden en wedstrijden waar je naar toe piekt, niet enkel sportspecifiek, maar ook fysiek en mentaal.





## Wedstrijdtraining

### Trainen voor prestaties

Richtleeftijd meisjes: 16+ jaar  
Richtleeftijd jongens: 18+ jaar

### Beschrijving

In de fase Wedstrijdtraining streven de sporters ernaar om maximale prestaties neer te zetten volgens hun persoonlijke doelstellingen. Het opbouwen en verbeteren van hun vaardigheden wordt ingepland in het kader van hun wedstrijddeelnames. De sporters en trainers zijn resultaatgericht ingesteld.

### Wie

De meeste sporters zullen in het begin van deze fase nog in hun puberteit zitten maar zullen daarna biologische maturiteit bereiken. Dit betekent dat het lichaam nu volledig belastbaar en trainbaar is. Toch is de nodige voorzichtigheid noodzakelijk wat betreft trainingsbelasting om (chronische) blessures te vermijden.

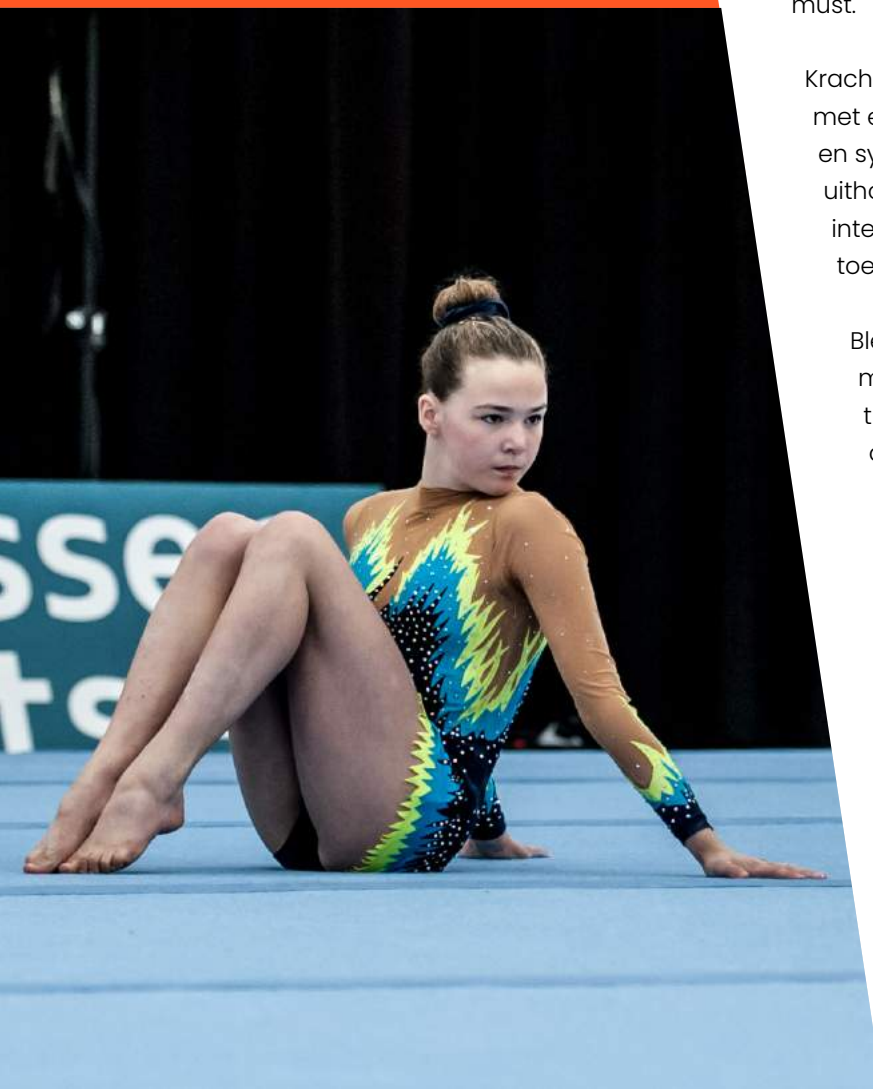
De eigen identiteit van de sporters krijgt vorm en ze weten duidelijk voor welke doelen ze aan het trainen zijn. De sporters zijn in staat om mee te leren denken met de trainer in het kader van hun persoonlijk ontwikkelingstraject. Op die manier zijn ze mede-eigenaar en kunnen ze zelf nieuwe uitdagingen voorstellen. Omdat prestatiemomenten belangrijk zijn en er verwachtingen zijn, moeten de sporters een competitie strategie hebben met duidelijke routines voor, tijdens en na de wedstrijd.

### Fysieke training

De noodzakelijke fysieke basis wordt verder ontwikkeld. Het evenwicht tussen de verschillende spiergroepen en lichaamslijnen, en een prima lenigheid zorgen voor een optimale fysieke paraatheid. Dit is noodzakelijk om sport specifieke resultaten te behalen met een minimale kans op (chronische) blessures. Het gebruik van fysieke trainingsprogramma's die rekening houden met de periodisering binnen een jaarplan zijn in deze fase een must.

Kracht kan zich verder ontwikkelen door krachttraining met extra gewichten. Lenigheid dient steeds evenwichtig en symmetrisch getraind te worden. Het belang van uithoudingstraining neemt verder toe, aangezien de intensiteit van de vaardigheden en oefeningen ook blijft toenemen.

Blessurepreventie-oefeningen moeten meermaals per week een onderdeel zijn van de trainingsplanning. Bij voorkeur zijn die preventieve oefeningen individueel afgestemd op het profiel van de sporter. De medische begeleiding (kinesist en/of (sport)dokter) kan hiervoor suggesties aanreiken.



## Mentale training

Plezierbeleving is een factor die altijd belangrijk blijft. Moedig de sporters aan om te genieten van wat ze doen, leren en presteren. Stimuleer de sporter om naar de trainer te stappen wanneer er iets is, en zorg ook voor voldoende formele momenten. Tijdens dergelijk overleg kunnen thema's zoals periodisering, planning, wedstrijddoelen, wedstrijdevaluatie,... aan bod komen.

Zet twee weken voor een piek gerichte wedstrijdvisualisatie in de planning om die dagelijks mentaal te trainen. Maak nadien gerichte evaluaties van zowel falen als slagen, bestaande uit positieve punten en 'wat kan ik controleren en herhalen'; negatieve punten en 'wat kan ik veranderen, trainen, controleren'. Neem als trainer mee verantwoordelijkheid voor het falen van de sporter. Neem de bufferrol op en maak er geen 'jij'-verhaal van.

Neem tijd om in detail stil te staan bij de mentale processen die tijdens de wedstrijd hebben plaatsgevonden en krijg daardoor een duidelijker beeld van hoe de ideale wedstrijd eruitziet op mentaal vlak.

Blijf aandachtstraining inplannen naar 'ik en mijn taak'.

## Sportspecifieke training

Het opbouwen en verbeteren van sportspecifieke vaardigheden wordt ingepland in het kader van de wedstrijddeelnames. Daarnaast worden basisoefeningen op regelmatige basis herhaald en hierdoor steeds met meer kwaliteit uitgevoerd. Op die manier wordt de waaier aan elementen of skills die de sporter beheerst groter. Er is (in bepaalde disciplines) ook voldoende aandacht nodig voor de artistieke uitstraling.

De sporter streeft naar de hoogst mogelijke moeilijkheid, beste samenstelling en meest kwaliteitsvolle uitvoering van oefeningen, reeksen of proeven tijdens wedstrijden.



## Trainingscontext

Er kunnen tot 48 trainingsweken per jaar ingepland worden.

Trainer en sporter komen meer naast elkaar te staan. Sporters krijgen meer verantwoordelijkheden in hun trainingsproces, de trainer geeft richting en structuur. Belangrijke beslissingen worden samen genomen.

Sporters doen mee om te winnen en/of hun persoonlijke doelen te behalen op wedstrijd. Deze wedstrijden geven zin aan het trainingsprogramma. Een optimale periodisering is noodzakelijk om toe te werken naar 'piek'wedstrijden. Op die wedstrijden wil je fysiek, mentaal én sportspecifiek op je best zijn en voldoende vertrouwen hebben in jezelf om optimaal te kunnen presteren.





## Toptraining

### Presteren op topniveau

Richtleeftijd meisjes: 17+ jaar

Richtleeftijd jongens: 21+ jaar

### Beschrijving

In de fase Toptraining trainen sporters om te kunnen presteren op het hoogste niveau. Ze vertegenwoordigen België op EK's, WK's, European Games, World Games, Olympische Spelen en andere belangrijke competities als individu en/of als teamlid.

### wie

De sporters bereiken biologische maturiteit. Dit betekent dat het lichaam nu volledig belastbaar en trainbaar is. Toch is de nodige voorzichtigheid noodzakelijk wat betreft trainingsbelasting om (chronische) blessures te vermijden.

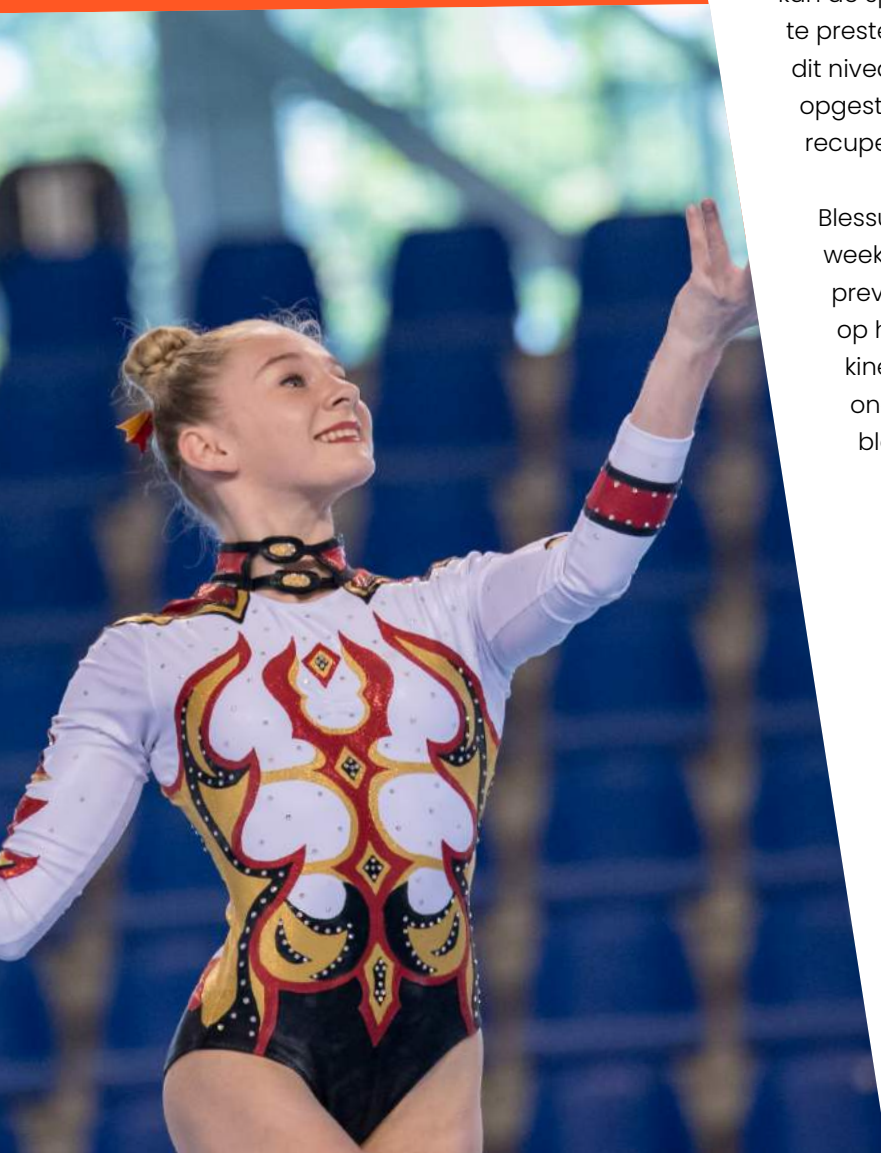
Topsport is in deze fase een heel bewuste keuze. Bij elke beslissing wordt nagedacht over de implicaties op de sport. De mindset van deze topsporters staat op 'steeds beter willen worden' en 'going from good to great' met een intense focus en perfectie als streefdoel.

Taakfocus houden is een must, prestatiefocus hebben hoort erbij. De zelfkennis en zelfsturing op vlak van concentratie en focus zijn groot. De sporter is zich bewust van de noden van het eigen lichaam om maximaal te kunnen presteren.

### Fysieke training

In de fase Toptraining wordt bij de eigenschappen die reeds volledig ontwikkeld konden worden – namelijk lenigheid, evenwicht en coördinatie – voornamelijk gefocust op het onderhoud. De fysieke vaardigheden kracht, explosiviteit en conditie kunnen nog verder ontwikkeld worden zolang de biologische maturiteit nog niet bereikt is. Op die manier kan de sporter optimale fysieke paraatheid bereiken om te presteren. Gezien het grote aantal trainingsuren op dit niveau moet het trainingsprogramma doordacht opgesteld worden, zodat het lichaam voldoende kan recupereren.

Blessurepreventie-oefeningen moeten meermaals per week een onderdeel zijn van de trainingsplanning. Die preventieve oefeningen zijn individueel afgestemd op het profiel van de sporter, in samenspraak met kinesist en sportdokter. Een (para)medisch team ondersteunt de trainers bij de opmaak van het blessurepreventieprogramma.



## Mentale training

Plezier blijft de barometer voor motivatie. Door af en toe eens te checken hoe graag ze het nog doen, kan een burn-out of demotivatie voorkomen worden. Genieten is en blijft altijd belangrijk en na een training of wedstrijd moet de sporter zijn sport kunnen loslaten en ontspannen.

De sporter moet een mindset hebben 'Focus je op details, die kunnen het verschil maken'. Het is belangrijk zowel topprestaties als slechte resultaten grondig te evalueren: beide kunnen helpen bij het opstellen van nieuwe procesdoelen of kleine afstellingen die moeten gebeuren. Geniet van succesmomenten en besef dat faalmomenten er vaak bij horen. Het is een 'wij-verhaal' op elk moment in de loopbaan. Geef de optimalisatie en het ontwikkelingsproces evenveel waarde als de resultaten op zich.

Om op elk vlak de focus te kunnen leggen op punten waar de sporter progressie kan maken is het belangrijk dat heel het begeleidingsteam vertrouwen geeft aan elkaar en krijgt van elkaar. Alleen zo kan de totale sporter groeien.

## Sportspecifieke training

De sportspecifieke training wordt gepland en geperiodiseerd in het licht van de prestatiedoelen op wedstrijden. De sporter streeft naar maximale controle over zijn oefeningen, reeksen of proeven in competitie. Gekende elementen, skills en oefeningen worden geperfectioneerd, nieuwe combinaties worden inge oefend en unieke vaardigheden van hoge moeilijkheid worden ontwikkeld. Hierdoor nemen de variatiemogelijkheden aan elementen of skills toe, om zo de hoogste moeilijkheidswaarden, beste samenstellingen en sterkste performances te bereiken. Er is (in bepaalde disciplines) ook veel aandacht nodig voor de artistieke uitstraling.

## Trainingscontext

Er kunnen tot 48 trainingsweken per jaar ingepland worden.

De sporter werkt samen met de trainer en een interdisciplinair team met het oog op concrete wedstrijddoelen. Ze vormen samen een team met een gemeenschappelijk doel. Sporters hebben meer verantwoordelijkheden in hun trainingsproces en belangrijke beslissingen worden samen genomen. Elke sporter volgt een individueel traject wat betreft opvolging van recuperatie, intensiteit krachttraining, blessurepreventieoefeningen ...

De week-, maand- en jaarplanning is minutieus en gedetailleerd uitgewerkt. Alle fysieke en ondersteunende trainingsmomenten worden zorgvuldig ingepland voor optimaal rendement en nauwkeurig afgewogen ten opzichte van de sportspecifieke trainingen, zowel qua timing, frequentie, intensiteit als inhoud. Er wordt gespeeld met intensiteit en aantal trainingsuren om via tapering en supercompensatie op het juiste moment te pieken.





## 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!

