

JEUGDOPLEIDINGSPLAN ACS

Gebaseerd op de VAL

Een brede basisopleiding

Atletiek biedt kinderen een gevarieerde sportieve vrijetijdsbesteding in winter en zomer. Tot de leeftijd van 14 jaar richten wij ons op een zo breed mogelijke motorische ontwikkeling.

In een maatschappij waar vrije tijd steeds schaarser wordt en het aanbod alsmaar diverser, is het voor een kind steeds minder evident om de motoriek te ontwikkelen.

Buiten spelen staat niet meer op het dagelijkse programma, nochtans zijn deze basisvaardigheden essentieel om letterlijk vlot door het leven te gaan.

Een goede motorische basis zorgt ervoor dat we ons lichaam beter kunnen controleren en gemakkelijker nieuwe bewegingen aanleren of bijsturen, dit is dan ook de kapstok waaraan topatleten later hun topprestaties aan hangen.

Einddoel: een goede fysieke scholing

Gelukkig is atletiek een sport die vele variaties kent; lopen, springen, werpen, ... waardoor kinderen van jongsaf een afwisselend programma aangeboden krijgen.

Het einddoel van onze jeugdopleiding is dan ook een fysiek geschoolde atleet die in staat is om zijn/haar lichaam te controleren en de basis beheerst van lopen, werpen én springen. Vanuit deze brede basis kan een atleet dan het stapje hogerop zetten naar de competitie-atletiek of topsport.

Maar ook jeugdathleten met minder competitieve ambities willen we een goede scholing geven en vooral ook de 'goesting' om een leven lang actief van onze sport te genieten.

Van brede bewegingsvaardigheden naar basis atletiektechnieken

Het wetenschappelijk gefundeerde Canadese "long term athlete development model" wordt als de norm aanvaard voor het ontwikkelen van atleten, dit hanteert een stappenmodel met elk een eigen inhoud die vertrekt vanuit brede motoriek en dan steeds specifiekere toewerkt naar de piekprestaties vanaf 23 jaar.

Elk fase moet hierbij doorlopen worden om de top te behalen, een fase overslaan (zelfs al begint aan atleet later met een sport) kan een motorisch tekort geven dat op een latere fase het verschil maakt.

Vanaf de 4e fase kan de stap ook gezet worden naar een levenslange sportbeoefening.

Awareness and First Involvement

To engage in sport and physical activity, individuals must be aware of what opportunities exist for them, and when they...



Active Start

From 0-6 years, boys and girls need to be engaged in daily active play. Through play and movement, they develop...



FUNDamentals

In the FUNDamentals stage, participants develop fundamental movement skills in structured and unstructured environments for play. The focus is on...



Learn to Train

Once a wide range of fundamental movement skills have been acquired, participants progress into the Learn to Train stage leading to...



Train to Train

Athletes enter the Train to Train stage when they have developed proficiency in the athlete development performance components (physical, technical-tactical,...)



Train to Compete

Athletes enter the Train to Compete stage when they are proficient in sport-specific Train to Train athlete development components (physical,...)



Train to Win

Athletes in the Train to Win stage are world class competitors who are competing at the highest level of competition...



Active for Life

Individuals who have a desire to be physically active are in the Active for Life stage. A participant may choose...



M	V	Trainingsfase	Trainingsinhoud
23+	23+	Trainen om te winnen	Maximaliseren van prestaties Internationale wedstrijden
20-23	20-23	Leren om te winnen	Optimaliseren van prestaties Individueel
18-20	17-20	Trainen voor competitie	Fine- tuning van het lichaam Sporttak specifieke vaardigheden
16-18	15-17	Leren van competitie	Optimaliseren van het lichaam Sporttak specifieke vaardigheden
12-16	11-15	Trainen om te trainen	Uitbouwen van het lichaam Sporttak specifieke vaardigheden
9-12	8-11	Leren trainen	Basis sporttechnische vaardigheden met spel
6-9	6-8	Fundament	Spel voor Basis bewegingsvaardigheden
0-6	0-6	Actieve start	Spel

Fundament

In de eerste jaren is het vooral belangrijk om een bewegingsbasis op te bouwen met fundamentele bewegingen zoals kruipen, stappen, lopen, klimmen, klauteren, duwen, roteren en evenwicht te ontwikkelen.

Deze basis brengen wij aan in de Kanqeroe en Benjamin-categorie.

Gezien deze vaardigheden niet echt atletiekspecifiek zijn volgen wij hierbij het MultiMove-programma.

Het gaat hier voornamelijk over al bewegend ontdekken, het moet nog niet allemaal technisch correct zijn zolang ze maar veel bewegingservaring opdoen.

Multimove

Multimove biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt en een sporttak niet meteen herkenbaar is.

Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de Multimovelessen komen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod.

Stuk voor stuk basisvaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te prikkelen en bevorderen.

Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd.

De fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sportspecifieke vaardigheden te leren.

Multimove onderstreept het belang van een brede motorische ontwikkeling en kan de start betekenen van een gezonde en levenslange sport- en bewegingsparticipatie.

Plezierbeleving staat hierbij centraal.

Dit zijn ze alle 12: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien.

Leren trainen

De vaardige Benjamins en Pupillen gaan al iets meer de stap zetten richting de basis van lopen, werpen en springen.

Hierbij leren we hen vereenvoudigde technieken aan zodat zij zich kunnen concentreren op wat belangrijk is.

Wij geven een minimum aan technische richtlijnen, meer kunnen zij nog niet verwerken of uitvoeren.

Atletiekbewegingen zijn van nature ontstaan en zo kunnen ze het best leren, een te bewuste benadering geeft op deze leeftijd meestal een minder resultaat.

We werken vaak in spelvormen, niet alleen omdat het leuk is maar ook omdat ze hiermee meer herhalingen kunnen doen.

Wel zorgen we ervoor dat elke oefening een technisch doel heeft, met de juiste opstelling kunnen we er ook in een spel voor zorgen dat jouw kind automatisch de juiste beweging zal uitvoeren.

Trainen om te trainen

Bij de Miniemen gaan we de atleten verder ontwikkelen en voorbereiden op de noden van de atletiek.

Op deze leeftijd krijgen zij dan ook specifiekere trainingen gericht op de basistechnieken van lopen, werpen en springen en op het uitbouwen van een basis in snelheid, uithouding, kracht, core stability en lenigheid.

We doen nog steeds alle disciplines, deze variatie geeft niet alleen leerwinsten op lange termijn maar ook een lichaam in evenwicht dat beter belastbaar is tegen blessures.

Onderzoek leert dat topatleten relatief laat specifiek aan de slag gaan.

De praktijk staft deze wetenschap, de meeste topatleten specialiseren zich immers pas na de groeispurt (meisjes ca. 14j, jongens 16j).

Daarnaast vinden zij ook gewoon alle disciplines superleuk.

Aangepast aan jouw niveau

Niet elk kind heeft dezelfde mogelijkheden, daarnaast is elk kind continu aan het groeien op een ander tempo.

In de trainingen houden we dan ook rekening met wie jouw kind is en wat hij/zij kan.

We proberen dan ook elk kind op zijn/haar niveau uit te dagen en iets bij te leren.

Zo kan ook jouw kind het beste uit zichzelf halen!

Samen trainen

Wij vinden het belangrijk dat jouw kind zich amuseert op training, atletiek is dan misschien een individuele sport maar zonder vrienden en plezier blijf je het niet doen.

Samen trainen, samen naar een wedstrijd gaan en vooral samen plezier maken zorgt voor een gelukkige atleet, en een gelukkige atleet is een atleet voor het leven!