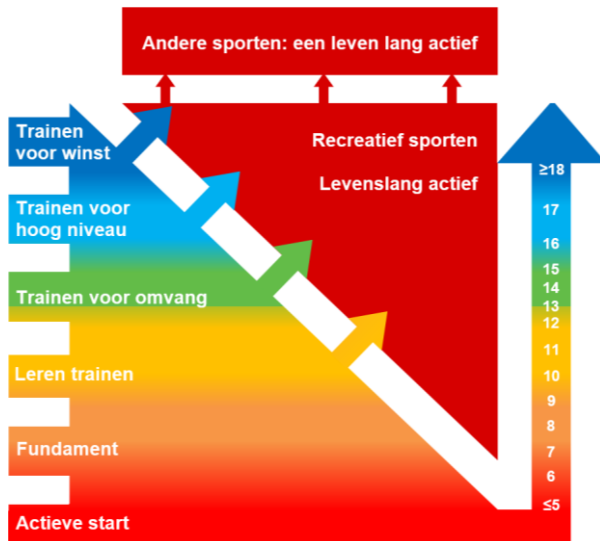


## LTAD-model als vertrekt punt

De visie op jeugdathletiek heeft zich laten inspireren door het Long Term Athlete Development (LTAD) model leidend. Dit van oorsprong Canadese model vindt internationaal steeds meer navolging. Het LTAD model is gebaseerd op ontwikkelingspsychologische aspecten en stelt de zich ontwikkelende sporter met zijn of haar motieven centraal. De centrale gedachte daarbij is dat een vroege brede bewegingsbasis en plezier aan sportbeoefening er voor zorgt kinderen hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen, maar ook dat een mens een leven lang blijft bewegen. Voor de één betekent dat kiezen voor presteren in de (top)sport, voor de ander betekent dat kiezen voor een meer recreatieve beoefening van de sport. De systematiek richt zich dan ook zowel op talentontwikkeling richting de topsport als de breedtesport. De atleet kan op ieder moment tijdens zijn sportloopbaan een keuze maken voor één van de twee.



Figuur 1 LTAD-model.

### Fasen in het LTAD

Het LTAD-model onderscheidt zes fasen in de ontwikkeling van een sporter van jonge leeftijd tot het moment waarop hij of zij de (top)sport verlaat (zie figuur 1). De fasen zijn zodanig opgebouwd dat de sporter plezier houdt in zijn sport en daarnaast - vooral in de beginfase gericht - blijft op (veelzijdige) ontwikkeling. In latere fasen komt het accent meer te liggen op het resultaat en het winnen van wedstrijden.

De vermelde leeftijden en categorieën per fase geven richting, maar zijn altijd afhankelijk van de ontwikkeling van het individuele kind. Ieder kind doorloopt dezelfde fasen van ontwikkeling tot volwassene, maar de timing en omvang van de verschillende fasen zullen van atleet tot atleet verschillen. De ontwikkelingsleeftijd van een kind komt dan ook lang niet altijd overeen met zijn kalenderleeftijd. Tijdens de groeispurt kan de ontwikkelingsleeftijd van twee kinderen, die volgens de kalender even oud zijn, tot 7 jaar verschillen. In de periode tot de groeispurt, zo'n 11-12 jaar, zijn de verschillen tussen kinderen veel minder groot.

#### 1. Actieve start (0 – 6 jaar)

In deze fase zijn kinderen over het algemeen nog geen lid van een sportvereniging. Dagelijkse beweging is van groot belang van de ontwikkeling van het kind. Kinderen willen graag op een speelse manier de omgeving verkennen en zo hun eigen grenzen verleggen. Er ligt een taak bij de ouders in te spelen op deze exploratiedrang en te zorgen voor een veilige omgeving waarin dit kan gebeuren. Deelname aan zwembles en gymnastieklessen op school komt de ontwikkeling van het kind ten goede. Eenvoudige vormen van lopen, werpen en springen kunnen worden geïntroduceerd.

#### 2. FUNdament (6 – 8/9 jaar: jonge pupillen)

In deze fase wordt de basis gelegd voor de verdere bewegingscarrière of sportcarrière van het kind. De nadruk ligt hier op de ontwikkeling van motorische vermogens: het FUNdament. Dit FUNdament is om twee redenen belangrijk: hoe meer FUN, hoe positiever de atletiekbeleving en de kans op lange atletiekdeelname, hoe beter het FUNdament, hoe verder je kunt door ontwikkelen. "Veel en veelzijdig

bewegen op een speelse manier” is het motto. Er moet recht worden gedaan aan de enorme bewegingsdrang van deze kinderen.

Noodzakelijk is aan te sluiten bij de belevingswereld van de kinderen, voornamelijk in het “nu” leven en niet bewust trainen voor later. Wedstrijdjes kunnen, maar plezier staat voorop. De focus van het programma moet liggen op het leren en plezier maken.

### **Leren trainen (8/9 – 11/12 jaar: pupillen A en junioren D)**

In deze fase – welke loopt tot het begin van de groeispuurt – bevinden kinderen zich in de zogenaamde ‘gouden leeftijd’. De hersenen zijn bijna van volwassen omvang en complexiteit en het lichaam heeft ideale verhoudingen om snel sportspecifieke bewegingen aan te leren. Op deze leeftijd moeten de essenties van de verschillende technieken worden geleerd. Hierbij blijven de trainingen een veelzijdig karakter houden, waarbij de nadruk ligt op de verdere ontwikkeling van coördinatieve vermogens. Tevens leren kinderen omgaan met de gang van zaken tijdens wedstrijden en trainingen (regels, afspraken, veiligheid) en leren zij inzicht te krijgen in de (bedoeling van de) beweging en de training(sopbouw).

### **3. Trainen voor omvang (11/12 – 15/16 jaar: junioren C/D)**

Dit stadium loopt van begin tot einde van de groeispuurt en is een cruciale periode voor de ontwikkeling van de sporter. In deze fase staat het leggen van een fysieke basis centraal. De belastbaarheid moet worden vergroot, om later hard te kunnen trainen. Daarnaast moet er aandacht besteed worden aan een verdere ontwikkeling van atletiek specifieke vaardigheden.

In de fase van de groeispuurt zijn de jeugdigen kwetsbaar voor blessures. Hierbij vragen de grote individuele verschillen in ontwikkelingsleeftijd en belastbaarheid om maatwerk van de trainer. De jeugdige leert in deze fase inzicht te krijgen in trainingsprincipes (wat en waarom), de biomechanische en fysiologische / energetische principes achter het bewegingsdoel (verder, hoger, sneller). Ook wordt er aandacht besteed aan mentale aspecten tijdens wedstrijden (tactiek, omgaan winst/verlies, voorbereiding).

Het is aan het eind van deze fase dat jeugdigen een bewuste keuze (kunnen) gaan maken voor hun verdere atletiek- of sportcarrière. Voor de meesten stond tot nu toe het plezier voorop. Dat zal zo blijven, maar enkelen gaan nu heel bewust kiezen voor de prestatieve kant en ontlenen daar hun plezier aan. Zij stromen door naar het *Trainen voor hoog niveau en trainen voor de winst*. Daarbij wordt ook al een richting bepaald voor de atletiekdiscipline waarin men zich gaat toeleggen. Anderen kiezen niet voor deze (top)prestatie, maar stromen in binnen de fase *Levenslang Actief*.

### **4. Trainen voor hoog niveau (15/16 – 17/18 jaar: junioren A/B)**

Dit is de fase dat de groeispuurt is afgelopen. Deze groep kan meer trainingsbelasting aan. Trainingen richten zich naast het verhogen van capaciteit, nu ook meer op vermogen. Er wordt meer wedstrijdgericht getraind volgens een periodisering (op basis van een sterkte-zwakteanalyse en het MJOP).

Tevens zullen atleten leren wat het betekent om op niveau te presteren (o.a. sociaal, (tijd)planning, voeding e.d.) en wordt er aandacht besteed aan een verdere verbetering van mentale vaardigheden.

### **5. Trainen voor de winst (>18 jaar: senioren)**

Op deze leeftijd (18/19 jaar) komt de atleet in een fase waarin hij traint om te winnen. De atleten zijn nu zover ontwikkeld dat ze de meest intensieve trainingen aankunnen en zich gericht voorbereiden op belangrijke wedstrijden. Deze fase wordt in de jeugdvisie niet verder uitgewerkt.

### **6. Levenslang actief**

Centraal in deze fase staat dat de atleet op een plezierige wijze atletiek kan beoefenen, met eigen doelstellingen en motieven als uitgangspunt. De één sport vanwege sociale ontmoeting, een ander komt naar de training omdat hij zich door beoefening van de sport mentaal en fysiek fitter wil voelen. Maatwerk is in deze fase daarom van groot belang. Deze fase is ook niet leeftijdgebonden, een sporter kan op ieder moment in zijn loopbaan instromen in deze fase.

Daarnaast kan het ook voorkomen dat mensen in een andere rol actief willen blijven in de sport, bijvoorbeeld als trainer, jurylid of bestuurslid.

### **Trainbare eigenschappen per leeftijdsfase**

Binnen alle fasen van het LTAD-model moeten alle trainbare eigenschappen getraind worden. In bepaalde fasen zijn sommige facetten beter trainbaar dan in andere. Dit hebben we in [tabellen](#) per leeftijdsfase voor je uitgewerkt. Zo kun je gericht als trainer ermee aan het werk.

