

Consequenties voor de training

In de tabellen op de volgende pagina's wordt de stap van het LTAD-model en de ontwikkelingspsychologie naar de atletiekbaan duidelijk. Per fase van het LTAD-model worden de doelen aangegeven. In de tabel staat de ontwikkeling van het kind centraal; de mogelijkheden van het kind waren immers het vertrekpunt van de jeugdathletiek.

Zeer beknopt is de ontwikkeling van de kinderen aangegeven en dan alleen de aspecten die relevant zijn voor de inhoud van de training aan de betreffende doelgroep en de benadering van de betreffende doelgroep. Deze staan respectievelijk links en rechts van de ontwikkeling van het kind in de tabel. Wat betreft de ontwikkeling van kinderen is het goed op te merken dat meisjes "voor" lopen op jongens in hun ontwikkeling. Dat geldt voor alle aspecten die we onderscheiden in deze visie. Natuurlijk is het belangrijk om altijd goed te kijken naar de kinderen in de groep, de ontwikkelingsfasen zijn gebaseerd op gemiddelden. Dat betekent dat er kinderen zijn die voorlopen in hun ontwikkeling, maar ook kinderen die zich wat later ontwikkelen.

Met deze tabellen staat op één A4 de belangrijkste informatie over de trainingsdoelgroep! Hierbij is er, ondanks het tweesporenbeleid, geen onderscheid gemaakt in de technische onderdelen en het lopen, omdat de verschillen miniem zijn doordat er zoveel gekozen is voor algemene bewoordingen (b.v. wedstrijden i.p.v. crossen of meerkampen). Specificaties zijn daar waar het echt nodig is aangegeven.

Binnen alle fasen van het LTAD-model moeten alle trainbare eigenschappen getraind worden. In bepaalde fasen zijn sommige facetten beter trainbaar dan in andere. Dat geven we met de bolletjes onder de tabel aan. Vier bolletjes betekent dat het in deze fase erg belangrijk is om deze eigenschap te trainen. De volgende trainbare eigenschappen worden onderscheiden:

<i>Behendigheid en snelheid</i>	Behendigheid is een soepele en snelle besturing van het lichaam in tijd (timing) en ruimte. Het gaat erom hoe behendig een lichaam aanpast aan de bewegingsomgeving. Snelheid is 'vlugheid' en acceleratie.
<i>Evenwicht en stabiliteit</i>	Dynamisch evenwicht (of balans) speelt een grote rol bij het gecoördineerd uitvoeren van bewegingen. Stabiliteit is van belang voor blessurepreventie, maar ook om het lichaam effectief te laten bewegen. De spieren vormen als het ware een korset om gewrichten waardoor deze beschermd worden tegen schokbelastingen en bewegingen efficiënter kunnen worden uitgevoerd (vergelijk het "stuitervermogen" van een stuiterbal met dat van een slappe tennisbal).
<i>Ritmisch vermogen</i>	Is het vermogen om paslengte en frequentie (ritme) aan te passen op een nieuwe bewegingsomgeving. Dit is vooral van belang bij het hordelopen en bij het aanlopen bij de springnummers.
<i>Ruimtelijke oriëntatie</i>	Weten waar het lichaam zich bevindt in ruimte ten opzichte van de omgeving.
<i>Reactie en reflexen</i>	Het reactievermogen geeft de snelheid van reageren op prikkels (auditief, visueel, tactiel) uit de bewegingsomgeving aan. Een reflex is een reactie op een prikkel die buiten de wil omgaat, bijvoorbeeld de struikelreflex. Een aantal van deze reflexen kunnen ten dienste van een efficiënte bewegingsuitvoering gesteld worden.
<i>Flexibiliteit</i>	Dit is de ruimte van een gewricht om bewegingen uit te voeren (bewegingsuitslag).
<i>Technieken</i>	Technieken zijn "motor skills", in het Nederlands "motorische vaardigheden". Dit is het functioneel samen gaan van bewegingen voor het bereiken van een bepaald doel.

<i>Reactiviteit en explosiviteit</i>	Bij het reactief uitvoeren van bewegingen worden spieren/pezen uitgerekt voorafgaande aan de spiercontractie. Kinetische energie wordt voor korte tijd opgeslagen en hergebruikt voor de spiercontractie. Spieren/pezen werken als het ware als sterke elastieken. Explosiviteit is het vermogen om maximale kracht te leveren in minimale tijd.
<i>Kracht (halters)</i>	Krachttraining met externe gewichten, denk aan kniebuigen, voorslaan enz.
<i>Capaciteit en vermogen</i>	Capaciteit is de totale voorraad aan energie. Vermogen is het aanwenden van deze totale energievoorraad per tijdseenheid
<i>Aerobe capaciteit</i>	Dit is de voorraad koolhydraten in het lichaam.
<i>Aeroob vermogen</i>	Het aëroob vermogen is afhankelijk van de brandstof die wordt verbruikt. Bij het trainen van het aërobe vermogen wordt de verbranding 'effectiever'.
<i>Anaërobe (alactische) capaciteit (= snelheid)</i>	De anaërobe, alactische capaciteit zegt iets over de grootte van de 'fosfaatpool'. Hoe groter deze ATP/CP-pool, des te langer kan er maximale, intensieve en dus kwalitatieve arbeid volgehouden worden.
<i>Anaëroob (alactische) vermogen (= snelheid)</i>	Onder het anaërobe, alactische vermogen verstaan we het zo snel mogelijk aanwenden van ATP/CP-pool, de hoeveelheid ATP die per minuut afgebroken kan worden.

Actieve start

Meisjes: 4-6 jaar
 Jongens: 4-6 jaar
 (in theorie vanaf 0 jaar, maar vanuit verenigingsverband kiezen we deze leeftijd)

Doel

Met plezier deelnemen aan veelzijdige trainingen waarbij de nadruk ligt op de ontwikkeling van motorische vermogens (o.a. behendigheid & snelheid, ritmisch vermogen en ruimtelijke oriëntatie) en de basisvaardigheden lopen, springen en werpen.

Planning

- 2 keer 45 minuten per week atletiek
- Algemene, veelzijdige trainingen, niet wedstrijdgericht
- Geen periodisering
- Nog geen wedstrijden
- 2-4 uur andere fysieke activiteiten/sporten

Inhoud training

- Weinig wachttijden: veel - en veelzijdig bewegen
- Korte inspanningen, gevolgd door korte rustperiodes.
- Veel variatie binnen de training
- Bewegingsdrang stimuleren door uitnodigende bewegingsvormen met gevarieerd en uitdagend materiaal
- Aandacht voor behendigheid en snelheid, ritmisch vermogen en ruimtelijke oriëntatie
- Door impliciet leren werken aan bewegingsverbetering (bewegingsdrang niet afremmen door expliciet aan techniek te werken)
- Zoveel mogelijk werken met opdrachten die een individueel doel hebben (b.v. zoveel mogelijk ballen over het koord gooien)

◀ Ontwikkeling ▶

Lichamelijke ontwikkeling

- Er begint een bewegingsdrang te ontstaan
- Snel moe, snel hersteld
- Ontwikkeling spierkracht, betere balans en coördinatie

Motorische ontwikkeling

- Dominantie voor links of recht nog niet bij alle kinderen ontwikkeld (zeker niet voor grof motorische vaardigheden)
- Er wordt vaak nog tweebeinig afgezet bij het springen
- Grondvormen van bewegen leren beheersen
- Bewegingsritme nog niet ontwikkeld, er wordt vaak 'houterig' bewegen
- Kinderen leren door na te doen

Cognitieve ontwikkeling

- Kinderen leven in het hier en nu
- Woordenschat groeit en zinsbouw wordt beter
- Rijke fantasiewereld, fantasie en werkelijkheid lopen soms door elkaar heen
- Korte concentratieboog

Persoonlijke- en sociale ontwikkeling

- Egocentrisch: kind benadert de wereld vanuit eigen perspectief
- Kinderen spelen naast elkaar, aan het eind van de fase de overgang naar met elkaar spelen
- Kinderen ontwikkelen vriendschappen
- Kinderen hebben de neiging zichzelf te overschatten

Benadering

- Veel gebruik maken van voorbeelden
- Uitleg zo kort mogelijk houden, ook qua zinslengte
- Instructie aanpassen op fantasierijke belevingswereld van het kind
- Veel afwisseling in kortdurende activiteiten
- Positieve benadering, kinderen stimuleren
- Beleving op basis van activiteit, resultaat nog niet belangrijk
- Waak voor gevaarlijke situaties door zelfoverschatting

behendigheid & snelheid	evenwicht & stabiliteit	ritmisch vermogen	ruimtelijke oriëntatie	reactie & reflexen	flexibiliteit	technieken	reactiviteit, explosiviteit	kracht (halters)	aerobe capaciteit	aeroob vermogen	anaerobe a-lact.cap.	anaeroob a-lact.verm.
-------------------------	-------------------------	-------------------	------------------------	--------------------	---------------	------------	-----------------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------------	-----------------------



Fundament

Meisjes: 6-8 jaar
Jongens: 6-9 jaar

Doel

Met plezier deelnemen aan veelzijdige trainingen waarbij de nadruk ligt op de ontwikkeling van motorische vermogens (o.a. behendigheid & snelheid, ritmisch vermogen en ruimtelijke oriëntatie) en de basisvaardigheden lopen, springen en werpen.

Planning

- 2 uur per week atletiek
- Algemene trainingen, niet wedstrijdgericht
- Geen periodisering
- Deelname wedstrijden stimuleren
- 5-6 uur andere fysieke activiteiten/sporten

Inhoud training

- Weinig wachttijden: veel - en veelzijdig bewegen
- Korte inspanningen, gevolgd door korte rustperiodes.
- Veel variatie binnen de training
- Bewegingsdrang stimuleren door uitnodigende, speelse, bewegingsvormen
- Cruciale periode voor snelheidstraining (6-8 jongens, 7-9 meisjes). Richtlijn: 5 seconden sprints.
- Bezig zijn met beweeglijkheid, frequentie in verschillende richtingen en reactiesnelheid
- Correct lopen, werpen en springen door gebruik te maken van oefeningen voor behendigheid, balans, coördinatie en snelheid
- Introductie van eenvoudige uitvoeringen van atletiekonderdelen (bewegingsdrang niet afremmen door expliciet aan techniek te werken)
- Stimuleren van deelname uitstapjes naar andere sporten (bij voorkeur verwante sporten)
- Zoveel mogelijk werken met opdrachten met een individueel doel (b.v. zoveel mogelijk ballen over het koord gooien) of opdrachten in tweetallen (b.v. samen zoveel mogelijk ballen over het koord gooien)

◀ Ontwikkeling ▶

Lichamelijke ontwikkeling

- Grote bewegingsdrang
- Snel moe, snel hersteld

Motorische ontwikkeling

- Kinderen ontwikkelen een dominantie voor links of rechts (werparm, afzetbeen)
- Overgang van grondvormen naar bewegen (springen) naar eenvoudige motorische vaardigheden (springen in hoogte en verte met één benige afzet)
- Een stabiel bewegingsritme begint zich te ontwikkelen (betere coördinatie grove motoriek)
- Kinderen leren door na te doen

Cognitieve ontwikkeling

- Kinderen leven in het hier en nu, maar beginnen 'alsdan'-redenaties te maken
- Het geheugen 'groeit' en kinderen kunnen steeds meer informatie verwerken
- Kinderen maken zinnen van 6-8 woorden
- Rijke fantasiewereld, maar onderscheid tussen fantasie en werkelijkheid
- Korte concentratieboog

Persoonlijke- en sociale ontwikkeling

- Kinderen gaan van naast elkaar spelen nu met elkaar spelen (in tweetallen)
- Kinderen hebben de neiging zichzelf te overschatten

Benadering

- Veel gebruik maken van voorbeelden
- Uitleg zo kort mogelijk houden, ook qua zinslengte
- Instructie aanpassen op fantasierijke belevingswereld van het kind
- Positieve benadering, maar wel reëel (i.v.m. zelfoverschatting)
- Beleving vindt hier en nu plaats, direct resultaten zichtbaar maken.
- Alleen richten op directe resultaten binnen betreffende training (gericht trainen voor evenement dat 2 weken later plaatsvindt, heeft voor het kind geen betekenis)
- Kinderen kunnen veiligheids- en gedragsregels naleven en zijn hierop aan te spreken.

behendigheid & snelheid



evenwicht & stabiliteit



ritmisch vermogen



ruimtelijke oriëntatie



reactie & reflexen



flexibiliteit



technieken



reactiviteit, explosiviteit



kracht (halters)



aerobe capaciteit



aeroob vermogen



anaerobe a-lact.cap.



anaeroob a-lact.verm.



Leren trainen

Meisjes: 8-11 jaar
Jongens: 9-12 jaar

Doel

- Met plezier deelnemen aan veelzijdige trainingen waarbij de nadruk ligt op de verdere ontwikkeling van motorische vermogens en introduceren van meer atletiek specifieke vaardigheden.
- Leren omgaan met de gang van zaken tijdens wedstrijden en trainingen (regels, afspraken, veiligheid) en inzicht krijgen in de (bedoeling van de) beweging en de training(sopbouw).

Planning

- 2 of 3 trainingen (60/90 min.) gericht op atletiek
- Verhouding algemene training – specifieke training:
 - Atletiek technische spoor: 70% - 30%
 - MILA: 50%-50%
- Planning om te waarborgen dat alle aspecten voldoende aan bod komen.
- Deelname wedstrijden stimuleren
- Totaal 11 uur per week fysieke activiteit,
- Deelname aan andere sporten stimuleren

Inhoud training

- Veel gebruik maken van speels prestatieve vormen
- Ruim aandacht voor aanleren van een ruim scala aan eenvoudige atletiek specifieke vaardigheden (technieken).
- Veel variatie in de bewegingsvormen waarbij we tegemoet komen aan de bewegingsdrang, maar bij het springen niet te veel herhalingen.
- Richten op de essentie van de techniek: wat moet je doen om zo hoog, ver of snel mogelijk te gaan? Niet focussen op details, maar focus op resultaat en efficiëntie van de beweging (sneller, verder, hoger?).
- Maak gebruik van vormen van indirect leren.
- Werken in groepen mogelijk.
- Aandacht voor eenvoudige flexibiliteitsoefeningen (zwaaien en draaien).
- Aandacht voor snelheidstraining. Richtlijn: 7 seconden sprints. Bezig zijn met beweeglijkheid, frequentie in verschillende richtingen en reactiesnelheid.
- Einde fase: spierversterkende oefeningen door gebruik te maken van eigen lichaamsgewicht of verzwarende ondergrond (geen externe gewichten gebruiken).
- Introductie/aanleren van (bedoeling van) warming-up en cooling-down.

◀ Ontwikkeling ▶

Lichamelijke ontwikkeling

- Kinderen hebben een grote bewegingsdrang en willen eigen grenzen gaan verkennen.

Motorische ontwikkeling

- Kinderen zijn in staat eenvoudige atletiek specifieke vaardigheden uit te voeren (bijvoorbeeld hoogspringen met schaarsprong).

Cognitieve ontwikkeling

- Het logisch denken wordt verder ontwikkeld: kinderen kunnen nadenken over de tactiek van een spelsituatie
- Het geheugen 'groeit' en kinderen kunnen steeds meer informatie verwerken. Er worden geheugenstrategieën ontwikkeld.
- De zinnen waarin kinderen communiceren worden langer.

Persoonlijks- en sociale ontwikkeling

- Kinderen kunnen nu spelen in kleine groepen.
- Kinderen denken nu realistisch over het eigen kunnen.
- Kinderen beginnen zich te vergelijken met anderen.
- Kinderen kunnen zich verplaatsen in het motief van een ander.

Benadering

- Uitleggen waarom je wat doet en hiermee het nadenken stimuleren, bijvoorbeeld bewegingsprincipes en omgangsvormen.
- Veel gebruik maken van voorbeelden.
- Zorg er wel voor dat de kinderen niet ten koste van alles willen winnen.
- Positieve benadering.
- Benader alle kinderen als gelijkwaardig.
- Corrigerend optreden als kinderen op een negatieve manier de leiding willen nemen.
- Accent op richten op directe resultaten, maar 2 tot 3 weken vooruit denken krijgt betekenis voor kinderen.

behendigheid & snelheid



evenwicht & stabiliteit



ritmisch vermogen



ruimtelijke oriëntatie



reactie & reflexen



flexibiliteit



technieken



reactiviteit, explosiviteit



kracht (halters)



aerobe capaciteit



aeroob vermogen



anaerobe a-lact.cap.



anaeroob a-lact.verm.



Trainen omvang

Meisjes: 11-15 jaar
Jongens: 12-16 jaar

Doel

- Ontwikkelen van een fysieke basis gericht op omvang en verdere ontwikkeling van atletiek specifieke vaardigheden.
- Inzicht krijgen in trainingsprincipes (wat en waarom), fysiologische / energetische principes en biomechanische principes achter het bewegingsdoel (verder, hoger, sneller).
- Competitief worden tijdens wedstrijden (tactiek, omgaan winst/verlies, voorbereiding).

Planning

- 3-5 atletiektrainingen (60/90 minuten).
- Verhouding algemene training – specifieke training:
 - Atletiek technische spoor: 60% - 40%
 - MILA: 40%-60%
- Plannen van trainingen en wedstrijden wordt geïntroduceerd aan het einde van deze periode. Taperweken en piekmomenten. Evalueren en aanpassen van programma's.
- In totaal 12 uur per week fysieke activiteit, afname van beoefening andere sporten.

Inhoud training

- Ruim aandacht voor verbeteren van de atletiek-specifieke vaardigheden (technieken).
- In deze fase kan er al een keuze gemaakt worden voor discipline waar de interesse naar uit gaat.
- Maak gebruik van vormen van indirect leren en focus op resultaat van de beweging.
- Uitgaan van fysieke leeftijd is erg belangrijk (niet van kalenderleeftijd), differentiatie steeds belangrijker.
- Aandacht voor flexibiliteit en stabiliteit/houding.
- Aanleren van basistechnieken krachttraining zonder gewicht door gebruik te maken van verschillende oefeningen/materiaal (omvang). Eerst techniek, dan belasten! (meisjes kunnen na menstruatie evt. al beginnen met externe gewichten trainen).
- Cruciale periode (meisjes 11-13, jongens 13-16) voor snelheidstraining gericht op verhoging van de maximale snelheid (richtlijn max. 9 sec).
- Cruciale periode voor duurtraining: aan het begin van de groeispurt focus op aerob capaciteit (omvang).
- Aantal trainingen geleidelijk opvoeren, aan het eind van de periode mogen atleten dagelijks trainen. Houd duur training beperkt (1 à 2 uur) en zorg voor gevarieerde, gespreide inhoud.
- Zorg voor variatie in keuze wedstrijdonderdelen (wedstrijd is specifieke training).
- Maximaal 1 wedstrijd per week in wedstrijdperiode

◀ Ontwikkeling ▶

Lichamelijke ontwikkeling

- Dit is de fase van de groeispurt

Motorische ontwikkeling

- Jeugdigen zijn aan het eind van deze periode in staat complexe atletiekvaardigheden uit te voeren (eindvormen atletiektechnieken; bijvoorbeeld floptechniek bij het hoogspringen, maar ook haltertechnieken)

Cognitieve ontwikkeling

- Het denken wordt soms beheerst door egocentrisme, situaties worden alleen vanuit het eigen perspectief bekeken

Persoonlijke- en sociale ontwikkeling

- Men wordt zich bewust van eigen lichaam (dat kan gepaard gaan met grote gevoelens van schaamte)
- Jeugdigen kunnen zich verplaatsen in het perspectief van een ander (ondanks dat ze egocentrisch denken)
- De eigen identiteit begint zich te ontwikkelen.
- Leeftijdgenoten en 'idolen' zijn de belangrijkste rolmodellen op deze leeftijd. Ze hebben een sterke drang om ergens 'bij te horen'.
- Jeugdigen kunnen volledig voor een doel gaan, maar er ook van de ene op de andere dag mee ophouden.
- Jeugdigen vergelijken zich graag met elkaar in de dingen waar ze goed in zijn en willen de dingen waar ze niet goed in zijn ontlopen

Benadering

- Tegemoet komen aan nieuwsgierigheid en leergierigheid door serieus antwoord te geven op vragen.
- Prestaties in perspectief van lichamelijke ontwikkeling plaatsen.
- Atleten opvangen wanneer prestaties tegenvallen.
- Benader alle jeugdigen positief als gelijkwaardig (positieve coaching).
- Tijdens wedstrijden strijden atleten voor de winst. Maar het is belangrijk in de training de focus te hebben op techniek en ontwikkeling van een goede basis.
- Samen afspraken maken en waarborgen, maar waar nodig atleten hierop wijzen.
- Ruimte voor verschillende motieven in de groep (presteren en sociale contacten).
- Interesse tonen

behendigheid & snelheid	evenwicht & stabiliteit	ritmisch vermogen	ruimtelijke oriëntatie	reactie & reflexen	flexibiliteit	technieken	reactiviteit, explosiviteit	kracht (halters)	aerobe capaciteit	aerob vermogen	anaerobe a-lact.cap.	anaerob a-lact.verm.
●●	●●●●	●●	●●●●	●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●		●●●●

Trainen niveau

Meisjes: 15-17 jaar
Jongens: 16-18 jaar

Doel

- Verdere ontwikkeling van de fysieke basis (naast capaciteit nu ook meer aandacht voor vermogen).
- Wedstrijdgericht trainen volgens periodisering (op basis van sterkte-zwakteanalyse en MJOP).
- Verfijning van de atletiek-specifieke vaardigheden / afstand specifieke accenten.
- Inzicht krijgen wat het betekent om op niveau te presteren (o.a. sociaal, (tijd)planning, voeding).
- Verdere competitieve ontwikkeling (mentaal).

Planning

- 5 tot 9 atletiektrainingen per week.
- Verhouding algemene/specifieke training afhankelijk van trainingsperiode.
- Periodisering richting hoofdwedstrijden.
- 10-15 wedstrijden bij enkele periodisering, 12-18 bij dubbele periodisering.

Inhoud training

- Aandacht voor optimalisering van de atletiek-specifieke vaardigheden (technieken), in deze periode beginnen met specialisatie.
- Maak gebruik van vormen van indirect leren en focus op resultaat van de beweging (sneller? verder? hoger?).
- Krachttraining met externe gewichten. Bij meisjes na start menstruatie, jongens 12-18 maanden na groeisput (denk aan zorgvuldige opbouw).
- Algemene aerobe voldoende aandacht (blijven) geven; voor MILA sterk accent op leggen.
- Sprongvormen met externe belasting is uit den boze. Blijf werken aan het trainen van een sterke, stabiele en coördinatief goede romp.
- Inhoud trainingen steeds meer afgestemd op individuele atleten.
- Planmatig toewerken naar wedstrijden (jaarplan en meerjarenplan).

Ontwikkeling

Lichamelijke ontwikkeling

- Het lichaam is aan het eind van deze periode volgroeid en daarmee volledig belastbaar.

Motorische ontwikkeling

- De complexe atletiekvaardigheden (technieken) worden steeds meer verfijnd.

Cognitieve ontwikkeling

- Het egocentrisme verdwijnt langzaam uit het denken.
- Jongeren zijn in staat op de langere termijn te denken (de gevolgen van acties/keuzes voor de lange termijn inschatten).

Persoonlijke- en sociale ontwikkeling

- Jongeren ervaren een grote maatschappelijke druk en afhankelijkheid van vrienden en leeftijdgenoten bij het maken van hun keuzes.

Benadering

- Huidige keuzes t.a.v. trainingseenheden en wedstrijden plaatsen in perspectief van termijndoelstellingen.
- Verwachtingen en ambities naar elkaar uitspreken.
- Aandacht voor afstemming trainingen en andere activiteiten.
- Positieve coaching.

	behendigheid & snelheid	evenwicht & stabiliteit	ritmisch vermogen	ruimtelijke oriëntatie	reactie & reflexen	flexibiliteit	technieken	reactiviteit, explosiviteit	kracht (halters)	aerobe capaciteit	aeroob vermogen	anaerobe a-lact.cap.	anaeroob a-lact.verm.
Techn.	●●	●●●●	●●	●●●●	●	●●	●●	●●●●	●●●●	●●	●●●●	●●	●●●●
800m	●●	●●●●	●●	●●●●	●	●●	●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●	●●●
Lang	●●	●●●●	●●	●●●●	●	●●	●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●	●●

Levenslang actief

Meisjes: > 15 jaar
Jongens: > 16 jaar

Doel

Op een plezierige wijze atletiek beoefenen, met eigen doelstellingen als uitgangspunt.

Mogelijke doelstellingen:

- Beleving: omdat de atleet het leuk vindt.
- Gezondheid: fysieke en mentale fitheid.
- Sociale ontmoeting.

Planning

- Aantal trainingen naar wens atleet.
- Wedstrijden naar wens atleet, niet hoofddoel.
- Niet gericht op het toewerken naar wedstrijden (lange termijn).

Inhoud training

- Het samen atletiek beleven staat centraal
- Veel- en veelzijdig bewegen op eigen niveau
- Gericht op behoefte/doelstelling van de atleet
- Laat atleten een eigen inbreng hebben

◀ Ontwikkeling ▶

Lichamelijke ontwikkeling

- Het lichaam is aan het eind van deze periode volgroeid en daarmee volledig belastbaar.

Motorische ontwikkeling

- De complexe atletiekvaardigheden (technieken) worden steeds meer verfijnd.

Cognitieve ontwikkeling

- Het egocentrisme verdwijnt langzaam uit het denken.
- Jongeren zijn in staat op de langere termijn te denken (de gevolgen van acties/keuzes voor de lange termijn inschatten).

Persoonlijkheds- en sociale ontwikkeling

- Jongeren ervaren een grote maatschappelijke druk en afhankelijkheid van vrienden en leeftijdgenoten bij het maken van hun keuzes.

Benadering

- Ondersteuning bij bredere inzetbaarheid in atletiek, denk aan trainer, jurylid, bestuurslid e.d.
- Persoonlijke interesse tonen.
- Aandacht voor groepscohesie en (club)binding.
- Benader alle jeugdigen positief als gelijkwaardig (positieve coaching).
- Samen afspraken maken en waarborgen, maar waar nodig atleten hierop wijzen.
- Ruimte voor verschillende motieven in de groep (sociale ontmoeting, gezondheid en beleving).
- Keuzevrijheid. Luisteren, democratisch leiderschap.