

Levenslang sporten

Fysieke leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: +14 jaar
- Meisjes: +14 jaar

Categorie:

- Jongens: Cadet of ouder
- Meisjes: Cadet of ouder

1 KERNPRINCIPES

Fun & Plezier	Sociaal Aspect
Fitheid & Gezondheid	Motivatie
Recreatieve sportbeoefening	

2 ALGEMENE INLEIDING

Binnen de Groeipiste streven we naar fysieke geletterdheid.

Een fysiek geletterde atleet kan basisbewegingen vlot toepassen in uiteenlopende situaties – zowel binnen als buiten de sport. De atleet voelt zich competent en zelfverzekerd in zijn bewegingen, wat de motivatie en het plezier in sport verhoogt. Atleten leren deze vaardigheden vooral tijdens de fasen Fundamentals 1, Fundamentals 2, Leren trainen en Trainen om te trainen. Pas tijdens de fase Trainen om te trainen kan een atleet daarom beslissen om de weg van levenslang sporten in te slaan. De atleet verlaat dan de reguliere wedstrijdstructuur, maar blijft verbonden aan de sport.

In deze fase kiest de sporter bewust voor recreatieve sportbeoefening, waarbij sociaal sporten en fitheid belangrijker worden dan prestaties. Sommige sporters stellen nog persoonlijke doelen, zoals het lopen van de 10 Miles binnen een bepaald tijdsdoel, maar deze vallen buiten de reguliere competities.

Deze groep vormt bovendien een waardevolle doelgroep voor clubs, want veel van hen groeien later door naar andere rollen binnen de organisatie – bijvoorbeeld trainer, jurylid, bestuurslid of medewerker.

3 WAT GEBEURT ER OP DEZE LEEFTIJD MET HET LICHAAM?

De fysieke leerlijn blijft gebaseerd op de biologische leeftijd, zoals in de andere fasen. Toch treedt vanaf een bepaald moment een geleidelijke fysieke achteruitgang op.

- De lichaamslengte begint rond het 30ste levensjaar af te nemen, dit kan tot 1 cm per jaar zijn tot ongeveer 60 jaar. Daarna versnelt deze afname en stijgt meestal ook het lichaamsgewicht door een tragere stofwisseling.
- De botdichtheid blijft stabiel tot ongeveer 50 jaar. Daarna vermindert ze geleidelijk door een onevenwicht tussen botaanmaak en botafbraak, wat het risico op botbreuken verhoogt.
- De spiermassa en spierkracht nemen vanaf ongeveer 35 jaar met 1% per jaar af. Bij een zittende levensstijl kan deze afname groter zijn. Na het 60ste levensjaar versnelt dit proces. Regelmatige beweging en krachttraining kunnen dit niet alleen afremmen, maar zelfs leiden tot spiergroei op latere leeftijd.
- Het hart wordt groter en stijver, waardoor de pompkracht afneemt en de bloeddruk stijgt. De maximale hartfrequentie daalt, maar de rusthartslag blijft vrijwel gelijk.
- De longelasticiteit en longinhoud nemen af naarmate men ouder wordt.

4 TRAINING- EN WEDSTRIJDKENMERKEN

Oefenvorm vs. spelvorm	Naar keuze
Aantal trainingen per week	≥ 1 training
Duur trainingen	1u à 2u
Aantal Wedstrijden	GEEN (of buiten het reguliere atletiekcircuit)
Periodisering	GEEN
Paramedische opvolging	Sportmedische keuring (+ eventueel kiné/arts)
Detectie, -oriëntatie en specialisatie	RECREATIE

De trainer stemt de trainingen af op de persoonlijke wensen en mogelijkheden van de sporter. Wie weinig tijd heeft, kan volstaan met één à twee trainingen per week. Sporters met meer ruimte en ambitie (bijv. deelname aan recreatieve evenementen zoals de 10 Miles) kunnen drie à vier trainingen per week volgen.

De trainer bespreekt dit samen met de sporter, zodat de frequentie en intensiteit aansluiten bij diens motivatie, tijd en doelstellingen.

Een jaarlijkse sportmedische keuring blijft aanbevolen. Daarnaast is het nuttig om bij blessures, ziekte of ongemakken een arts of kinesitherapeut te raadplegen.

5 OVERZICHT TRAINBAARHEID VAN DE FYSIEKE KENMERKEN

Coördinatie	Techniek		♦♦
	Algemene Coördinatie		♦♦♦
Lenigheid	Lenigheid / Mobiliteit		♦♦♦
Kracht	Basiskracht / Krachtuithoudingsvermogen		♦♦
	Maximale kracht en explosieve kracht		♦
	Snelkracht & reactieve kracht	Werpkracht	♦
		Sprongkracht	♦
		Sprintkracht	♦
Snelheid	(Max.) Snelheid		♦♦
	Snelheiduithoudingsvermogen		♦
Uithouding	Anaerobe Training (melkzuurvorming)		♦
	Aerobe training / basisuithouding		♦♦♦

De gouden ontwikkelingsperioden liggen vooral in de kinderjaren en puberteit (met uitzondering van kracht). Daarom is het belangrijk dat trainers in die fasen geen onderscheid maken tussen wedstrijd- en niet-wedstrijdatleten. Iedereen krijgt dezelfde brede basis, wat de fysieke geletterdheid bevordert en alle toekomstopties openhoudt – competitie, topsport of levenslang sporten.

Wanneer een atleet tijdens of na de puberteit beslist om geen wedstrijden meer te lopen, kan hij of zij doorstromen naar deze fase van levenslang sporten.

Bij recreatieve atleten ligt de focus niet op het bereiken van maximale prestaties of het perfectioneren van disciplines. Hierdoor werkt de trainer wel nog aan de fysieke kenmerken van de atleet, maar in mindere mate t.o.v. een wedstrijdathleet. De trainer werkt aan alle fysieke kenmerken, met extra nadruk op kracht, lenigheid en uithouding – de pijlers van een gezond, actief lichaam.

6 FYSIEKE KENMERKEN UITGELICHT

- **Kracht:** De training richt zich vooral op algemene kracht voor de grote spiergroepen. Deze aanpak helpt de natuurlijke afname van spierkracht door veroudering tegen te gaan en kan zelfs leiden tot verbeterde kracht.

Maximale kracht en meer specifieke krachtvormen kunnen af en toe in de training voorkomen, maar minder intensief dan bij wedstrijdathleten.

- **Lenigheid:** Lenigheid vermindert van nature wanneer men ze niet onderhoudt. De trainer biedt daarom systematisch lenigheidstraining aan om beweeglijkheid te behouden. Specifieke oefeningen – zowel actieve als passieve (statische en dynamische) – blijven een belangrijk onderdeel van elke training.
- **Snelheid:** Omdat snelheid in bijna elke atletiekdiscipline een rol speelt, blijft deze component aanwezig in de training. De trainer werkt met verschillende snelheidsvormen, zoals paslengte, pasfrequentie, korte sprints en verlengde sprints. De nadruk ligt op het onderhouden van de maximale snelheid.
- **Uithouding:** Het trainen van de algemene basisconditie is belangrijk omdat dit heel wat verschillende voordelen heeft:
 - Gezondheid en fitheid: verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, overgewicht en andere chronische aandoeningen
 - Blessurepreventie: een betere basisconditie bevordert herstel en vermindert de kans op letsels.
 - Sportprestaties: ook recreatieve atleten die deelnemen aan bijvoorbeeld stratenlopen verbeteren hun prestaties met aerobe training.
 - Mentale voordelen: regelmatige training vermindert stress, verbetert de stemming en verhoogt de motivatie.
 - Sociale voordelen: groepsactiviteiten zoals duurlopen bevorderen het sociale aspect en het plezier in bewegen.

Het uitvoeren van een training met melkzuurvorming kan eens ter afwisseling aan bod komen, maar is zeker niet noodzakelijk.
- **Coördinatie:** De trainer blijft correcte technieken aanleren zodat sporters de bewegingen juist uitvoeren – dat blijft immers de basis van atletiek. Daarnaast blijft algemene coördinatie minstens even belangrijk, vaak zelfs belangrijker. De trainer legt in deze fase sterk de nadruk op plezier: via gevarieerde spel- en oefenvormen blijft de motivatie van de sporters hoog. Zo versterken sporters hun gevoel van competentie én hun fysieke geletterdheid.

7 VERWACHTINGEN TRAINER

De trainer laat de atleten op een speelse manier kennismaken met basisbewegingsvaardigheden, zoals lopen, springen en werpen.

Profiel van de trainer:

- **Rol:** Trainer is een “entertainer” en legt de focus op “plezierbeleving”.
- **Opleiding:** Initiator Running, Instructeur Running en/of Initiator Atletiek
- **Tijdsbesteding:** afhankelijk van de doelgroep, 1 tot 6 uur per week aan training