

# ‘Een leven lang sporten, een leven lang atletiek’

*Het visiedocument voor de jeugdathletiek geeft antwoord op de vraag hoe we de jeugd binnen de atletiek willen benaderen. Deze kindgerichte atletiek biedt kaders en hulp bij de benadering van de jeugd. Bijvoorbeeld voor jou als docent lichamelijke opvoeding binnen de gymles maar ook voor jeugdtrainers binnen de vereniging. De filosofie dient als klankbord voor alle trainers en professionals die zich met jeugd, sport en atletiek bezig houden.*

Door Dorien van der Burg



Presteren mag

## Het zich ontwikkelende kind is uitgangspunt

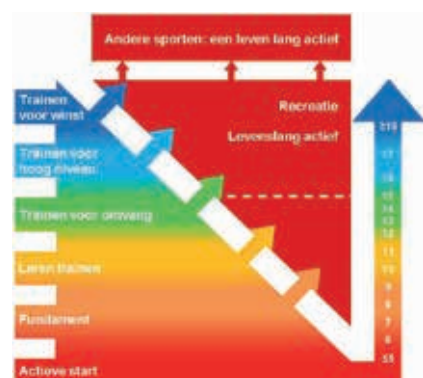
Het uitgangspunt van de jeugdathletiek is het kind zelf. Het kind met zijn mogelijkheden, behoeften en beleving. De essentie van atletiek kunnen we het best omschrijven als sneller, hoger en verder en je vergelijken met jezelf en met anderen. Deze essentie moet bij iedere doelgroep terugkomen op een manier die aansluit bij de ontwikkeling van de jeugdigen in de groep.

Ieder kind heeft het recht om te spelen, te presteren, te leren en het recht op erkenning (algemene rechten van het kind, zoals die door de Verenigde Naties zijn vastgelegd). Maar ieder kind of persoon heeft ook de behoefte om zich bekwaam te voelen, de behoefte om ergens bij te horen en de behoefte tot autonomie binnen de eigen mogelijkheden. Als hieraan voldaan wordt, blijven kinderen gemotiveerd voor hun sportbeoefening en wordt een goede basis gelegd voor een actieve leefstijl. Of dat nu binnen of buiten de atletieksport is.

In onze visie op jeugdathletiek gaan we daarom uit van de ontwikkeling van kinderen en jeugdigen.

## Long Term Athlete Development model

In de jeugdathletiek visie is het Long Term Athlete Development (LTAD) model leidend. Dit van oorsprong Canadese model vindt internationaal steeds meer navolging en gaat in zijn fasering ook uit van de ontwikkelingspsychologische aspecten. De basis van het model is een leven lang met plezier sporten. Voor de één betekent dat kiezen voor de prestatieve kant, voor de ander betekent dat kiezen voor een meer recreatieve beoefening van de sport. Aan die recreatieve kant spelen belevingsmotieven, gezondheidsmotieven en sociale motieven een rol.



Contact:

[dorien.vanburg@atletiekunie.nl](mailto:dorien.vanburg@atletiekunie.nl)



Ieder kind heeft succesjes

Kortom: binnen het LTAD-model vindt optimale ontwikkeling van iedere atleet binnen zijn eigen mogelijkheden en motivatie plaats. Waarbij het goed is om te weten dat de overgrote meerderheid van de jeugdleden kiest voor de recreatieve kant. Dat wil niet zeggen dat ze geen prestatie willen neerzetten, maar dat is voor hen niet de voornaamste reden om lid te zijn (of te blijven) van de atletiekvereniging.

De Atletiekunie vindt dat de prestatieve en de recreatieve kant tot en met de C-junioren parallel moet lopen. De benadering van kinderen en de inhoud van de training kunnen voor een groot deel hetzelfde zijn. We kiezen hiervoor, omdat jeugdigen pas rond vijftienjarige leeftijd in staat zijn tot het maken van bewuste keuzes, waarbij ze ook de consequenties op de langere termijn kunnen afwegen.

## Speels-prestatieve atletiek als rode draad

“Spelen moet, presteren mag” is het motto van speels-prestatieve atletiek die berust op twee pijlers.

Gebleken is dat als de jeugd trainingsvormen op een prettige, speelse wijze krijgt aangeboden, ze de atletiek aantrekkelijk blijft vinden. Deze speelse instelling is daarmee de eerste pijler van de jeugdathletiek. Door fantasie, variatie, betrokkenheid en spontaniteit zal de jeugdtrainer de kinderen atletiek laten beleven, waardoor ze het leuk vinden om atletiek of eventueel andere sporten, te blijven doen.

De atletiek kan zonder prestatie en ook zonder topprestatie niet bestaan. Vooral de D-junioren hebben in zekere zin al weet van topprestaties en ontlenen er ook een stuk motivatie aan. Als we de ontwikkelingspsychologie bekijken dan blijken kinderen in bijna ieder stadium van ontwikkeling behoefte te hebben aan presteren (een succesje). Prestatie is daarmee de tweede pijler van de speels-prestatieve atletiek.

De speels-prestatieve atletiek kent de volgende uitgangspunten:

- het kind staat centraal, met zijn eigen spel- en prestatie-motivatie
- trainers/docenten passen zich aan en >>



spelen in op de typische leeftijdskenmerken:

- veelzijdige aanpak
- principe van integratie
- systematisch werken
- waarborgen van intensiteit
- behoud van 'natuurlijk bewegen'.

Wanneer het zich ontwikkelende kind het uitgangspunt is binnen het LTAD-model, dan is speels-prestatieve atletiek de uitkomst! Het biedt ontwikkelmogelijkheden en -ruimte voor kinderen, zodat deze zich op eigen tempo kunnen ontwikkelen tot sterke volwassenen die graag sporten. Speels-prestatieve atletiek is daarmee de rode draad van de jeugdathletiek.

Om jou als docent mee te nemen vanuit theorie naar de praktijk vind je hieronder een drietal instructiekaarten van de Atletiekunie.

Met het programma Athletics Challenge organiseer je gemakkelijk een schoolathletiek-

dag voor het basisonderwijs. De middelen die je hiervoor nodig hebt, staan allemaal online en kun je kosteloos gebruiken. Een voorbeeld van een onderdeel is de teamestafette, waarbij ieder kind bijdraagt aan de prestatie van het hele team.

Met bovenhands werpen heeft ieder kind veel pogingen zodat ze hun eigen prestatie voortdurend kunnen verbeteren. De resultaten van alle kinderen uit het team tellen uiteindelijk mee voor de teamprestatie.

Athletics Challenge kun je ook voor het voortgezet onderwijs organiseren. De beschikbare middelen kun je vinden op [www.atletiekservice.nl](http://www.atletiekservice.nl)

In de lessenmap Atletiek en Onderwijs vind je verschillende atletieklessen die passen bij de jeugd, zowel voor basis- als voortgezet onderwijs. Zo ook de risico-sprint. Deze les voor het voortgezet onderwijs is visueel uitgewerkt zodat de jeugd van deze leeftijd dit onderdeel zelfstandig

kan uitvoeren. Op [www.atletiekunie.nl/praktische-documenten](http://www.atletiekunie.nl/praktische-documenten) vind je meer van dit soort uitgewerkte lessen.


Voor docenten die werken volgens de richtlijnen van onze jeugdvisie is het prettig om te zien dat het kind plezier beleeft aan de sport: ze bewegen veel, hoeven weinig te wachten en ieder kind beleeft zijn of haar eigen succesjes. En hoeveel meer plezier beleeft een docent op zijn beurt in het lesgeven aan kinderen die plezier uitstralen!

Een beknopte versie van deze visie is in dit artikel besproken.

Wil je meer weten over:

- hoe je leerlingen beter leert bewegen?
- welke behoefte aan bewegen er bestaat binnen de verschillende leeftijdsfasen?
- wat de consequenties zijn voor je les als je het LTAD-model en de ontwikkelingspsychologie naast elkaar legt?

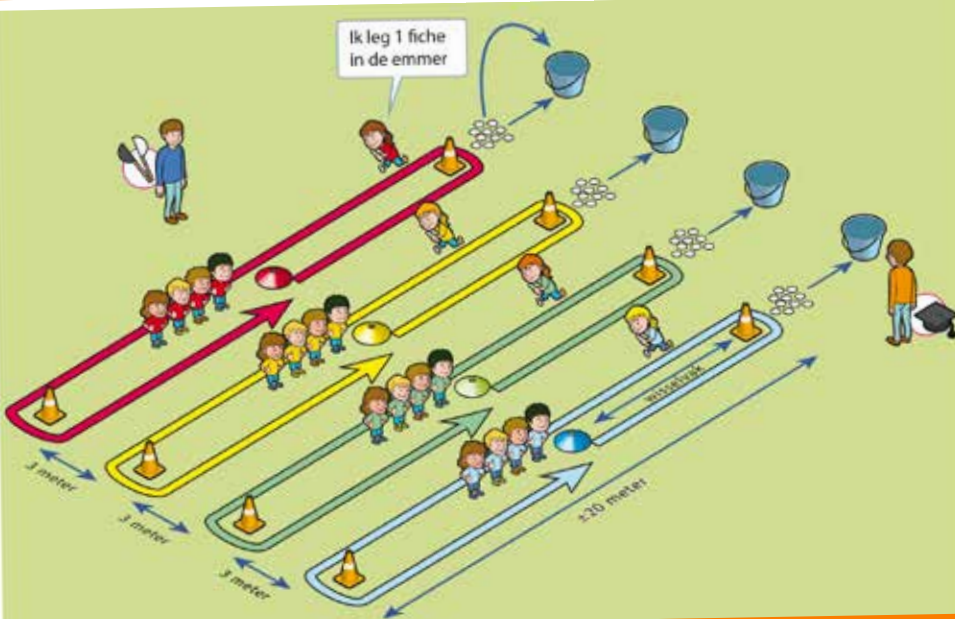
Lees dan de uitgebreide jeugdvisie op de website van de Atletiekunie, [www.atletiekunie.nl/jeugdbeleid](http://www.atletiekunie.nl/jeugdbeleid).



# 1 Teamestafette

**Lopen**  
Werpen  
Springen

**Hindernis**  
**Estafette**  
Sprint  
Duurloop



**Materiaal** (t.b.v. 4 teams per klas)

- 1 startklapper
- 4 estafettestokjes
- 8 pylonen
- 4 emmers
- 40 fiches
- 4 hoedjes (1 rode, 1 groene, 1 gele, 1 blauwe)

**Differentiatie**

- Voor de bovenbouw is wisselen op snelheid een mooie uitdaging

**Taak atleet**

**Leg in estafettevorm zo snel mogelijk de fiches in de emmer.**

- maak met jouw team een nette rij achter het hoedje dat overeenkomt met jouw teamkleur
- na startsignaal vertrekt 1<sup>o</sup> loper vanachter de pylon met stokje in de hand
- pak één fiche van voor de emmer en leg deze in de emmer
- loop terug om de verste pylon en geef het stokje over voor de pylon (in het wisselvak)
- het team dat als eerst alle 10 de fiches in de emmer heeft gedaan wint
- elke leerling loopt minimaal één keer

**Taak hulpouder(s) (1x/2x)**

- leg de estafettevorm uit door (leerlingen) een voorbeeld te (laten) geven
- controleer of eerste lopers klaarstaan achter de pylon
- "klaar?" geef startsignaal
- zie er op toe dat leerlingen in een nette rij achter de pylon blijven staan
- bepaal de top 4 op basis van welk team als eerst alle 10 de fiches in de emmer heeft gelegd en noteer deze op scoreformulieren van de teams
- evt. één keer lopen voor "proef"

**Taak groepsdocent**

- stel de kinderen op achter het hoedje (met teamkleur)
- help de leerlingen met het maken van een opstelling: wie loopt wanneer?
- zie er op toe dat elk kind steeds één fiche per keer pakt en in de emmer doet
- maak de top 4 van teams middels de teamtouwen inzichtelijk

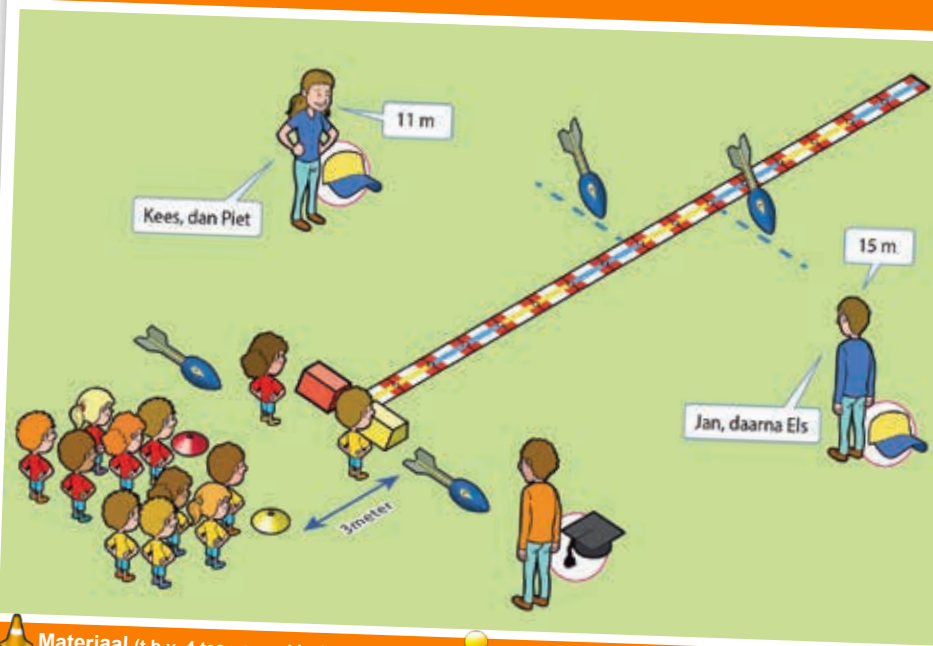




# 5a Bovenhands werpen

Lopen  
Werpen  
Springen

Bovenhands  
Stoten  
Slingeren



## Taak atleet

### Werp de vortex zo ver mogelijk weg

- maak met jouw team een rij op volgorde achter het hoedje dat overeenkomt met jouw teamkleur
- werp de (vortex)bal op commando van de hulpouder zo ver mogelijk weg
- een aanlooptje mag vanaf het hoedje
- blijf bij het afwerpen achter het schuimblok
- geworpen? sluit achteraan in de rij
- wanneer de vortexballen op zijn, halen de leerlingen die als volgende aan de beurt zijn deze op en leggen deze in het krat

## Taak hulpouders (4x)

- leg de uit door (kinderen) een voorbeeld te (laten) geven van de uitvoering
- belangrijk: vortex bij dikke deel vast (niet bij staart)
- ga op een veilige plaats naast de meetmat staan
- geef aan welke leerling aan de beurt is en geef het commando "klaar?... stoten"
- stem dit af met het andere team dat bij deze situatie aan het stoten is (tegelijk wapen)
- kijk waar de (vortex)bal de grond raakt
- bepaal de geworpen afstand op 1 meter nauwkeurig en noteer deze op het scoreformulier
- op eindsignaal beste x prestaties optellen (zie scoreformulier)

## Taak groepsdocent

- stel de kinderen op achter het hoedje (met teamkleur)
- zie er op toe dat hulpouders de mapjes met scoreformulieren krijgen
- einde van de ronde? bepaal de top 4 van teams op basis van de ingevulde scoreformulieren en maak deze middels de teamtouwen inzichtelijk

## Materiaal (t.b.v. 4 teams per klas)

- 16 grote (32 cm) vortexballen
- 4 schuimblokken
- 2 meetmatten (40 meter lengte) en haringen (ter bevestiging)
- 4 hoedjes (rood, geel, groen, blauw)
- 4 emmers

## Differentiatie

- Vanuit aanloop of stand

Hier vind je ook het 'leerlijnen document'; dit geeft je als docent lichamelijke opvoeding richtlijnen voor de uitvoering van atletiek per leeftijdscategorie.

## Interesse

Wil je in de praktijk ervaren hoe je de kindgerichte atletiek kunt toepassen bij je eigen leerlingen? Volg dan de praktische bijscholing 'waan jezelf weer even kind'. Je kan aansluiten bij een reeds geplande bijscholing; data vind je op de website: [www.jeugdathletiek.nl](http://www.jeugdathletiek.nl) en klik op bijscholing: 'waan jezelf weer even kind'.

Heb je als groep docenten interesse in de praktische bijscholing kindgerichte atletiek?

Wil je voor je studenten binnen hun sportopleiding de kindgerichte atletiek integreren?

Neem dan contact op met [margot.kouwenberg@atletiekunie.nl](mailto:margot.kouwenberg@atletiekunie.nl). Margot is verantwoordelijk voor de afdeling Opleidingen binnen de Atletiekunie. ◀

Dorien van der Burg is projectmedewerker Jeugdathletiek bij de Atletiekunie.

Atletiekunie

## Riscosprint

L1

- De loper die aan de beurt is neemt de bal mee naar een pylon.
- Iedere loper maakt zelf de beslissing welke loopafstand hij kiest.
- Hoe verder de afstand, hoe meer punten er te verdienen zijn.
- De loper gooit de bal zo hoog mogelijk omhoog en sprint zo snel mogelijk naar de finish.
- Passeert hij de finish voor de bal de grond raakt, dan krijgt hij de punten. Is de bal eerder op de grond dan scoort hij geen punten.

Hoeveel punten kan jullie groep halen?

### Organisatie

### Materiaal

- 2 pylonen
- 1 bal
- 5 hoedjes (5 kleuren)