

DOEL VOOR DE SPORTER

✓ DO'S

✗ DON'TS

 <p>ACTIEVE START ♀ 0 - 6 jaar ♂ 0 - 6 jaar</p>	<p><i>Speels ontdekken hoe leuk 'performen' is door te tonen wat ze aangeboden krijgen tijdens de lessen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sfeervol toonmoment in vertrouwde omgeving (eigen club) ✓ Elke deelnemer belonen voor deelname en inzet ✓ Focus op brede motorische ontwikkeling 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Formele competitie met ranking ✗ Focus op één discipline ✗ Ouders (als toeschouwers) niet betrekken ✗ Toonmoment gebruiken als scoutingstool
 <p>BASIS VORMING ♀ 7 - 12 (9) jaar ♂ 7 - 12 (10) jaar</p>	<p><i>Plezier beleven aan tonen wat je kan</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sfeervol toonmoment, demonstratie, happening ✓ Elke deelnemer kan tonen wat hij kan ✓ Stimulerend voor sportplezier en goesting om te 'performen' ✓ Gericht op meerdere disciplines 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Formele competitie met ranking ✗ Focus op één discipline
<p>BASIS VORMING ↓ GERICHTE TRAINING</p>	<p><i>Kennismaken met deelname aan een wedstrijd</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leuke (eerste) ervaring met (verschillende formats van) competitie ✓ Context creëren waarin tonen van beheerste & veilige oefeningen wordt bevorderd ✓ Passie stimuleren om met zelfvertrouwen te 'performen' ✓ Insteek: "Van proberen kan je leren" -> appreciatie tonen voor inzet en inspanning 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Formele competitie met ranking ✗ Focus op resultaat in vergelijking met andere sporters
 <p>GERICHTE TRAINING ♀ 10 - 12 jaar ♂ 11 - 14 jaar</p>	<p><i>Kijken hoe goed je kan en wil 'performen' in een wedstrijdssituatie</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Setting creëren die aanzet tot tonen van nette, mooie & consistente oefeningen ✓ Focus op (continue) individuele progressie ✓ Stimulerend om optimaal te kunnen tonen wat je in je mars hebt tijdens een demo of wedstrijd ✓ Verschillende soorten activiteiten (wedstrijden) zijn een meerwaarde voor de ontwikkeling van de sporter 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Focus op resultaat (scores en ranking) ✗ Eénmalige/bepaalde deelname-mogelijkheid ✗ Wedstrijddeelname zonder planmatige voorbereiding
 <p>DOORGEDREVEN TRAINING ♀ 13 - 15 jaar ♂ 15 - 17 jaar</p>	<p><i>Leren omgaan met de fysieke en mentale uitdagingen van deelname aan wedstrijden (met prestatiedoelen voor ogen)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deelnemen aan voorbereidende wedstrijden in kader van (individuele) progressie ✓ Piekwedstrijden bieden de mogelijkheid om (individuele) prestatiedoelen te behalen ✓ Setting creëren waarin elke deelnemer regelmaat en kwaliteit kan nastreven 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Eénmalige/bepaalde deelname-mogelijkheid ✗ Prestatiedoelen vergelijkend met anderen voorop stellen ✗ Prestatiedoelen nastreven op voorbereidende wedstrijden ✗ Wedstrijddeelname zonder optimale periodisering
 <p>WEDSTRIJD TRAINING ♀ 16+ jaar ♂ 18+ jaar</p>	<p><i>(Individuele) doelen behalen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Voorbereidende wedstrijden moeten in kader van (individuele) progressie staan ✓ Piekwedstrijden bieden de mogelijkheid om individuele prestatiedoelen te behalen ✓ Sporters worden gestimuleerd fysiek, mentaal én sportspecifiek op hun best te zijn met voldoende zelfvertrouwen om optimaal te kunnen presteren op piekwedstrijden 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Eénmalige/bepaalde deelname-mogelijkheid ✗ Wedstrijddoelen niet voldoende op voorhand bepalen ✗ Trainingsprogramma niet afstemmen op wedstrijddeelnames en -doelen
 <p>VOOR ALTIJD SPORTIEF ♀ 13+ jaar ♂ 13+ jaar</p>	<p><i>Plezier beleven aan tonen wat je kan</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Focus op sociaal aspect van sportbeleving ✓ Organisaties bieden de mogelijkheid om doelen (individueel of team) te behalen met gedeelde verantwoordelijkheid van sporter(s) en trainer(s) ✓ Positieve en constructieve sfeer tussen deelnemers onderling ✓ Elke deelnemer kan tonen wat hij kan 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Formele competitie met ranking ✗ Eénzijdige focus op sportieve prestatie