

De jeugdopleiding van de toekomst

De Vlaamse Atletiekliga (VAL) hield op 28 mei haar jeugdcongres in Brussel, waar de trainingsaanpak en wedstrijdstructuren voor atleten van benjamins tot scholieren (6 tot 16 jaar) geëvalueerd werden. Eén van de opgemerkte sprekers was Jean-Paul Bourdon, jeugdverantwoordelijke van de Franse atletiekfederatie en eveneens trainer van enkele topatleten, waaronder de Belgische hordeloopster Elisabeth Davin. Eind jaren negentig voerde hij enkele drastische hervormingen door binnen de Franse jeugdopleiding. Zijn vernieuwende aanpak is ongetwijfeld één van de basisrecepten van de enorme successen van de huidige generatie Franse atleten. Vorige zomer behaalde Frankrijk 8 gouden, 6 zilveren en 4 bronzen medailles op het EK in Barcelona, waarmee het in de landenstand tweede werd na Rusland.

Op het jeugdcongres bracht Jean-Paul Bourdon op basis van wetenschappelijke inzichten en uit zijn eigen ondervinding als toptrainer enkele standpunten naar voor waar wij ons volledig in kunnen vinden. Daarom vatten we zijn presentatie en ons idee over een goede jeugdopleiding graag voor iedereen samen.

De internetgeneratie

We zitten in een evolutie waarbij kinderen steeds minder fysiek actief zijn. Na schooltijd brengen ze uren door achter de computer, de tv of de spelconsole. De fysieke conditie gaat er bij elke generatie van kinderen dan ook verder op achteruit. De lessen lichamelijke opvoeding kunnen hier weinig aan verhelpen, omwille van de erg beperkte omvang en het vaak te lage niveau.

Om deze redenen wint de jeugdopleiding binnen de atletiekclubs almaar meer aan belang. De kinderen van dertig jaar geleden leerden vaardigheden als coördinatie, snelheid, kracht en uithouding door dagelijks meerdere uren buiten te spelen op straat, in de tuin of in het bos. Vandaag zijn kinderen voor een groot deel van hun fysieke basisontwikkeling aangewezen op de sportclub. Het belang van een goede jeugdopleiding als fundament voor topprestaties op latere leeftijd kan dus moeilijk overschat worden. Gelukkig sluiten kinderen zich nu op veel jongere leeftijd aan bij een club. Het aantal benjamins, pupillen en miniemen (6 tot 12-jarigen) in de atletiekclubs is de laatste jaren spectaculair gegroeid, iets wat we ook in Grimbergen duidelijk gemerkt hebben.

Het juiste moment afwachten

Jammer genoeg worden er nog heel wat fouten gemaakt bij de opleiding van jeugdathleten. Jeugdtrainingen zijn nog al te vaak een kopie van de trainingen voor volwassen atleten: dezelfde oefeningen worden overgenomen, weliswaar onder een vereenvoudigde vorm. Enkele voorbeelden van deze oefeningen:

- Specifieke training van het uithoudingsvermogen door snellere en/of langere duurlopen en tempotrainingen.
- Weerstandstraining. (herhalingen van langere sprints, bijvoorbeeld 10 x 150m of 5 x 300m)
- Specifieke techniekoefeningen voor de kampnummers, zoals het aanleren van de flop in het hoogspringen, het aanglijden bij het kogelstoten of het starten met behulp van startblokken.

“Voor een optimale ontwikkeling komt het erop aan om de juiste dingen op het juiste moment te trainen.”

Dit zijn allemaal heel goede oefenvormen, maar ze zijn zeker niet geschikt voor alle leeftijden! Voor een optimale ontwikkeling komt het erop aan om de juiste dingen op het juiste moment te trainen. Met bepaalde specifieke oefenvormen kan je al



beginnen rond de leeftijd van 12 jaar, met andere oefenvormen wacht je zelfs beter tot de leeftijd van 15-16 jaar.

Bij de training van jonge atleten (6 tot ca. 15 jaar) moet de focus liggen op het verbeteren van de motoriek en op snelheid (= snel uitvoeren van oefeningen, korte sprints, werpen met lichte voorwerpen enz.), omdat dit zaken zijn die op jonge leeftijd nog sterk verbeterd kunnen worden, maar die vanaf de puberteit niet verder meer ontwikkelen. Met andere woorden: wanneer je als kind nooit geleerd hebt om je motoriek en coördinatie optimaal te ontwikkelen, zal je het nooit leren!

Daarom is het best om de motorische vaardigheden van jonge atleten zo veel mogelijk te stimuleren met een breed gamma van spel- en oefenvormen. Pas daarna kan er gestart worden met het trainen van specifieke atletiektechnieken. Voordien heeft dit weinig tot geen nut. Sommige trainingsvormen, zoals weerstandstraining, zijn zelfs ronduit schadelijk voor een kind. Het lactisch systeem van kinderen en jongeren is nog niet volledig ontwikkeld (ze produceren geen melkzuur), waardoor ze zich op termijn letterlijk kapot dreigen te lopen wanneer ze regelmatig weerstandstrainingen doen. Bij een onaangepaste, zware trainingsbelasting

zal het lichaam rode bloedcellen vernietigen, wat op termijn leidt tot chronische vermoeidheidsverschijnselen en een snellere vatbaarheid voor ziekte en blessures.

Concreet zal je zien dat onze jeugdtrainers vaak kiezen voor loop- en balspelen, turnoefeningen, oefeningen met de medicinebal, korte sprints, hindernissenparcours... Belangrijk om te weten is dat alle spelletjes en oefeningen een achterliggend doel hebben. Spelletjes moeten niet alleen plezierig zijn, maar moeten ook de bedoeling hebben om een bepaalde vaardigheid of techniek te stimuleren.

Vanaf de miniemencategorie maken we naast de algemeen gerichte spelletjes en oefeningen geleidelijk ook plaats voor meer disciplinegerichte oefenvormen. Belangrijk is wel dat alle jeugdathleten in onze club elke atletiekdiscipline aangeleerd krijgen. Niemand kan er voor kiezen om zich bij de jeugd al in één discipline te gaan specialiseren. De bedoeling is opnieuw om een brede en solide basis te vormen, waarop later verder gebouwd kan worden. Een veel aangehaald voorbeeld in dit verband is hoogspringster Tia Hellebaut. Zij is de eerste Belgische atlete die op grote kampioenschappen medailles wist te behalen op een technische atletiekdiscipline (vroegere medailles werden allemaal behaald in het lopen). Tia is heel lang als meerkampster actief geweest en is zich pas op latere leeftijd met succes op het hoogspringen gaan toespitsen. Zij is er samen met haar trainer van overtuigd dat haar brede meerkampopleiding dé bepalende factor is geweest voor haar prachtige carrière.

Vroeg specialiseren is snel stagneren

Athleten die al vroeg specifiek gaan trainen in functie van één kampnummer, maken vaak een razendsnelle progressie in de jeugdcategoryën. Rond de leeftijd van 16 jaar gaan hun prestaties echter stagneren, bijvoorbeeld omdat hun motoriek niet voldoende ontwikkeld is

om hun techniek verder te verfijnen. Een jarenlange eenzijdige training zorgt er bovendien ook voor dat je een lichaam gaat ontwikkelen dat gevoeliger is voor blessures.

Ondanks alle wetenschappelijke inzichten, die gesteund worden door de ervaring van vele toptrainers, bestaat er bij sommige clubs, trainers en ouders nog heel wat weerstand tegen deze ideeën. Naast onwetendheid zijn er ook nog andere redenen waarom er vaak star vastgehouden wordt aan de oude, vertrouwde aanpak.

“Athleten die te snel specialiseren dreigen vroegtijdig te stagneren, omdat hun motoriek niet voldoende ontwikkeld is om hun techniek verder te verfijnen.”

Geduld

Het vergt van trainers, clubs én ouders namelijk veel geduld en moed om met een lange termijn visie te werken. Er valt veel meer eer en glorie te behalen door jonge atleten te trainen in functie van snel succes, zoals records en medailles op jeugdkampioenschappen. De jeugdtrainer die geduldig investeert in het opbouwen van een brede basis, zal niet meteen concrete resultaten kunnen voorleggen. Die zullen pas volgen wanneer zijn atleten op latere leeftijd doorstromen naar een gespecialiseerde disciplinetrainer die kan voortbouwen op het geleverde werk.

“De luie, verwende jeugd”

Sommige mensen hebben ook gewoon een andere visie op jeugdathletiek. Zij vinden dat records en medailles in de jeugdcategoryën even belangrijk zijn dan prestaties op latere leeftijd. Veel gehoord is ook de reden dat *“90% van de atleten toch stoppen aan het einde van hun middelbare schoolcarrière. De jeugd is gewoon te lui en verwend geworden. Het is onbegonnen werk om hen te motiveren om zwaar te blijven trainen, dus kan je er maar best van bij*

de jeugd al het maximum uithalen...” Uiteraard zal er altijd wel een zekere uitval zijn in de jeugdcategoryën: een deel zal volledig stoppen met atletiek en een deel zal ervoor kiezen om minder prestatiegericht en meer recreatief aan atletiek te gaan doen. Maar dit mag geen argument zijn om een geduldige en brede trainingsopbouw af te wijzen. Trainers die om die reden enkel nog snel succes nastreven, gaan een vroegtijdige uitval juist in de hand werken. Wanneer hun atleten ondanks de vele zware trainingen en opofferingen onvermijdelijk vroegtijdig gaan stagneren, zal dit nefast zijn voor hun motivatie, zeker wanneer ze ook nog eens getroffen worden door een tegenslag zoals ziekte of blessures. Wanneer ze dan fysiek en mentaal uitgeperst beslissen om te stoppen met atletiek, zal hun trainer dit weer een bevestiging vinden van het ‘eigen gelijk’, want de oorzaak van het vroegtijdige afhaken zal hij uiteraard niet bij zichzelf gaan zoeken maar eerder bij de zogenaamde ‘luiheid’ van de jeugd.

Een visie voor de toekomst

Binnen de VAL wordt ondertussen gezocht naar beter aangepaste proeven en wedstrijdstructuren voor de jeugd, zoals in landen als Frankrijk al jaren het geval is. In ons land worden jeugdathleten die ‘volgens het boekje’ getraind worden nog fel benadeeld op wedstrijden, wat jeugdtrainers ervan weerhoudt om resoluut voor een vernieuwde trainingsaanpak te kiezen. Op dit vlak blijven we in onze club zeker niet afwachten en zullen we zelf met voorstellen en initiatieven voor beter aangepaste wedstrijdvormen naar voor komen. We werken ondertussen ook volop aan de uitbouw van een nieuwe sportieve structuur voor de atleten vanaf cadet, waarbij er plaats zal zijn voor alle atletiekdisciplines (en niet langer enkel de loopnummers) en waarbij een gevarieerde basisopleiding van de jeugd centraal zal staan.

(Auteur: Willem Deboeck – Spurtend Pennetje juni 2011)