



Visie Jeugdwerking (6–13 jaar)

Racing Club Tienen Atletiek

Versiebeheer

Versie	Datum	Omschrijving
1.0	2026-02-10	Initiële versie, opgesteld en afgeklopt door het bestuur en de jeugdorganisatie.
1.1	2026-02-18	De basistekst werd bekrachtigd door onze jeugdtrainers. Het punt mbt clubrecords werd ingekort. Deze versie geldt als eerste officiële en publieke versie.

1. Inleiding

Racing Club Tienen Atletiek wil kinderen uit Tienen en de wijde omgeving op een **ethische, verantwoorde en plezierige manier** laten kennismaken met atletiek en de atletieksport promoten. Voor onze jeugdwerking (6–13 jaar: kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen) kiezen we resoluut voor een **gezond, gebalanceerd en kindgericht atletiekaanbod**, waarbij het **welzijn en de ontwikkeling van het kind altijd voorop staan**.

Onze visie sluit nauw aan bij de **objectieve richtlijnen en aanbevelingen van Atletiek Vlaanderen (de VAL)** en bij hedendaagse wetenschappelijke inzichten rond groei, motorische ontwikkeling en belasting bij kinderen. We streven er bij RCT ook naar om met onze visie **LTAD-proof** te zijn. Wat dit is en **hoe dit aansluit bij de visie van RCT** kan je vrijblijvend raadplegen als bijlage (*Visie Jeugd 2026 - LTAD.pdf*).

De jeugdwerking van Racing Club Tienen Atletiek sluit inhoudelijk en principiële ook aan bij de **Panathlon-verklaring over ethiek in de jeugdsport**. Net als in deze verklaring staat bij RCT het **belang van het kind centraal**, met aandacht voor een veilige, positieve en ontwikkelingsgerichte sportomgeving. Onze visie benadrukt het recht van elk kind op sportplezier, op een evenwichtige fysieke en mentale ontwikkeling, en op begeleiding die afgestemd is op leeftijd en maturiteit, niet op vroege prestaties of selecties. Door

ontwikkeling structureel boven prestatie te plaatsen, vroege specialisatie te vermijden, competitie op maat te organiseren en sterk in te zetten op teamgeest, fair play en respect, onderschrijft RCT expliciet de kernwaarden van de Panathlon-verklaring: sport **voor** kinderen, niet **over** kinderen.

Aanvullend bij deze basistekst voorzien we ook een **FAQ (een overzicht van veelgestelde vragen)**, eveneens terug te vinden als bijlage bij onze visie (*Visie Jeugd 2026 - FAQ.pdf*).

2. Kinderen in volle ontwikkeling

Kinderen tussen 6 en 13 jaar bevinden zich in een **intensieve groeifase**, zowel fysiek, mentaal als motorisch. In deze leeftijdscategorie geldt dat:

- motorische basisvaardigheden (lopen, springen, werpen) zich volop ontwikkelen;
- het lichaam gevoeliger is voor **overbelasting en repetitieve prikkels**;
- plezier, variatie en succeservaringen essentieel zijn voor **blijvende sportmotivatie**.

Daarom staat bij Racing Club Tienen Atletiek **ontwikkeling boven prestatie**. Een duurzame sportbeleving op lange termijn primeert op wedstrijden en resultaten.

3. Richtlijnen en verantwoordelijk kader

Onze jeugdwerking volgt de **opleidingsvisie en trainingsrichtlijnen van Atletiek Vlaanderen**, die opgesteld zijn in samenwerking met sportartsen, trainers en bewegingswetenschappers. Deze richtlijnen hebben als doel:

- kinderen te beschermen tegen **overtraining en blessures**;
- een **evenwichtige belasting** te garanderen;
- trainers en clubs een duidelijk en objectief kader te bieden.

Als club nemen wij hierin onze **maatschappelijke verantwoordelijkheid** op. Dat betekent dat wij **vaste en gelijke afspraken** hanteren voor alle kinderen binnen dezelfde leeftijdscategorie.

4. Trainingsaanbod per leeftijdscategorie

Racing Club Tienen Atletiek voorziet een **leeftijdsgebonden en gebalanceerd trainingsaanbod**, afgestemd op de ontwikkelingsfase van het kind:

- **Kangoeroes (± 6–7 jaar)**
 - 1 training per week
 - Focus op spel, plezier, algemene motoriek en kennismaking met atletiek
- **Benjamins (± 8–9 jaar)**
 - 2 trainingen per week (nooit 2 opeenvolgende dagen)
 - Verdere ontwikkeling van basisvaardigheden via gevarieerde en speelse trainingsvormen

- **Pupillen & miniemen (± 10–13 jaar)**
 - 3 trainingen per week (nooit 3 opeenvolgende dagen)
 - 2 algemene (standaard) trainingen
 - 1 **keuzetraining**, waarin atleten op een gecontroleerde manier kunnen kennismaken met specifieke disciplines (bv. sprint, afstand, springen, werpen)
 - Pupillen en miniemen die biologisch en motorisch een voorsprong hebben op hun leeftijdsgenoten, kunnen na advies van de jeugdtrainers aansluiten bij een hogere groep om extra gestimuleerd te worden. 2e jaars miniemen kunnen dus in overleg met de betrokken trainers in plaats van de keuzetraining voor maximaal één training per week aansluiten bij de bovenbouw. De basisregel van maximaal 3 trainingen per week blijft ook in dit scenario van toepassing.

Deze opbouw zorgt voor **voldoende trainingsprikkel**s, gecombineerd met **voldoende hersteltijd**, zoals aanbevolen door de VAL.

5. Keuzetraining: verdiepen zonder specialiseren

Voor pupillen en miniemen biedt de club een **keuzetraining** aan als aanvulling op de algemene trainingen die we als club nog steeds als prioritair beschouwen.

Belangrijke principes hierbij zijn:

- kennismaking en verdieping, **geen vroege specialisatie**;
- behoud van een **brede atletische basis**;
- respect voor het maximaal aanbevolen aantal trainingen per week.

De keuzetraining is bedoeld als **aanvulling**, niet als extra belasting bovenop het voorziene weekprogramma.

6. Talent en motivatie bij jonge atleten

Bij kinderen tussen **6 en 12 jaar (en zelfs tot ongeveer 13 jaar)** is het volgens de sportwetenschap **niet mogelijk om sportief talent op een betrouwbare manier te identificeren**. Prestaties op jonge leeftijd worden sterk beïnvloed door groeiverschillen, biologische rijping, motorische ontwikkeling en omgevingsfactoren. Ze zijn **geen betrouwbare voorspeller** voor succes op latere leeftijd.

Wat in deze leeftijdsfase wél zichtbaar kan zijn, is **motivatie, enthousiasme en inzet**. Sommige kinderen trainen graag, zijn competitief ingesteld of maken sneller vooruitgang dan leeftijdsgenoten. Dit is waardevol en positief, maar mag **niet verward worden met blijvend talent**.

Atletiek Vlaanderen onderschrijft deze visie en benadrukt dat **talentontwikkeling een langdurig proces** is, dat zich vaak pas duidelijk manifesteert **tijdens of na de puberteit**. Daarom wordt vroege selectie, labeling of specialisatie afgeraden.

Racing Club Tienen Atletiek kiest er bewust voor om:

- geen labels zoals “*talentvol*” of “*minder talentvol*” toe te kennen op jonge leeftijd;
- alle kinderen **gelijke ontwikkelingskansen** te bieden;
- motivatie te stimuleren **zonder prestatiedruk**;
- te investeren in een **brede en veelzijdige atletische basis**.

Deze aanpak bevordert niet alleen het sportplezier op jonge leeftijd, maar verhoogt ook de kans op een **gezonde, duurzame sportloopbaan** op latere leeftijd.

7. Wedstrijden en Beker van Vlaanderen (interclub)

Hoewel bij Racing Club Tienen Atletiek **ontwikkeling boven prestatie** staat, hechten wij ook belang aan **deelname aan wedstrijden**, op maat van de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van het kind. Wedstrijden maken integraal deel uit van een positieve en leerrijke sportbeleving.

Voor onze jeugdathleten bieden wedstrijden:

- plezier en motivatie;
- leerervaringen zoals omgaan met spanning, succes en teleurstelling;
- een kans om persoonlijke vooruitgang te ervaren, los van resultaat.

Daarom moedigen wij onze atleten actief aan om deel te nemen aan **jeugdwedstrijden op maat**, zonder prestatiedruk en met aandacht voor fair play en plezier. We bevelen vanuit de club sterk aan om het aantal wedstrijden per week te beperken tot maximaal 1. Idealiter volgt de jeugdathleet de wedstrijdkalender opgesteld door de club.

Specifiek voor **pupillen en miniemen** hecht Racing Club Tienen Atletiek ook veel belang aan de **Beker van Vlaanderen** (interclub). Dit is voor onze club een belangrijk moment om binnen een individuele sport te werken aan:

- **teamgeest en samenhang**;
- engagement voor de club;
- het ondersteunen en aanmoedigen van elkaar.

De interclub wordt gezien als een **collectieve beleving**, waarbij inzet, enthousiasme en samenwerking belangrijker zijn dan het sportieve resultaat.

8. Gelijke afspraken, duidelijke grenzen

Om het jeugdbeleid transparant, eerlijk en werkbaar te houden:

- gelden dezelfde trainingsafspraken voor alle kinderen binnen een leeftijdscategorie;
- maken we geen uitzonderingen op basis van “talent”, motivatie of thuissituatie;
- bewaken we de grens tussen **gezonde ambitie en ongewenste prestatiedruk**.

Dit beschermt niet alleen de atleten, maar ook onze trainers, die in een **duidelijk en gedragen kader** kunnen werken.

9. Rol van trainers, ouders en club

Een sterke jeugdwerking is een **gedeelde verantwoordelijkheid**:

- **trainers** zorgen voor veilige, gevarieerde en kwaliteitsvolle trainingen binnen de richtlijnen;
- **ouders** ondersteunen hun kind positief en respecteren het club- en opleidingskader;
- **de club** bewaakt de visie, communicatie en ethische grenzen.

Samen creëren we een omgeving waarin kinderen zich **fysiek, sociaal en mentaal** kunnen ontwikkelen.

10. Clubrecords

Mooi om te koesteren, niet om na te jagen.

Binnen onze club willen we graag even stilstaan bij de plaats die clubrecords innemen in onze werking. Clubrecords zijn zonder twijfel een mooi stukje clubgeschiedenis en een erkenning van sterke prestaties uit het verleden. Ze verdienen respect en waardering. Tegelijk willen we benadrukken dat **clubrecords geen doel op zich** mogen worden, noch in de jeugdwerking, noch in de bovenbouw.

Een te sterke focus op het verbreken van clubrecords legt onnodige druk op atleten. Het kan spanning creëren, jaloezie in de hand werken en de aandacht verleggen van **wat echt belangrijk is: individuele ontwikkeling, plezier in sporten, teamgeest en duurzame progressie**. Atletiek is in de eerste plaats een persoonlijke reis, geen competitie tegen cijfers uit het verleden.

Bij **jeugdathleten** is dit **extra belangrijk**. Hun motivatie, zelfbeeld en sportplezier zijn kwetsbaar. Wanneer prestaties voortdurend worden afgemeten aan records, bestaat het risico dat kinderen en jongeren zich “onvoldoende goed” voelen, terwijl ze net op hun eigen tempo groeien en leren. Dat staat haaks op een gezonde, pedagogisch verantwoorde sportomgeving. Het najagen van clubrecords mag nooit primeren op welzijn, langetermijnontwikkeling of fair play binnen de groep.

We roepen dan ook iedereen op om:

- de **focus** te leggen **op proces, inzet en vooruitgang**, niet op records;
- atleten te vergelijken met zichzelf, niet met anderen of met historische prestaties;
- successen te benoemen in termen van groei, leerpunten en doorzettingsvermogen;
- een positieve groepssfeer te bewaken waarin iedereen zich gewaardeerd voelt.

Clubrecords zullen altijd blijven bestaan, en soms worden ze spontaan verbeterd. Dat is mooi. Maar het is nooit iets dat we actief moeten nastreven of als maatstaf gebruiken. Onze echte “records” zijn gemotiveerde atleten, een sterke groepsgeest en sporters die met plezier en vertrouwen blijven groeien binnen RCT.

11. Slot

Racing Club Tienen Atletiek kiest bewust voor een **gezonde, duurzame en kindgerichte jeugdwerking**. Door het volgen van de VAL-richtlijnen en het hanteren van duidelijke afspraken willen we elk kind:

- veilig laten sporten;
- met plezier laten groeien;
- en een sterke basis meegeven voor een levenslange liefde voor atletiek en sport.

Wie zich aansluit bij RCT, zowel atleten en hun ouders als trainers en bestuur, onderschrijft en respecteert deze visietekst.

Plezier vandaag, gezonde atleten morgen.

Tienen, februari 2026.

Het bestuur en de trainers van RCT

Totstandkoming van deze visie

Deze visie werd opgesteld met ondersteuning van ChatGPT als hulpmiddel bij het structureren, formuleren en samenbrengen van relevante inzichten uit de jeugdsport, ontwikkelingsmodellen en ethische richtlijnen. Alle inhoud werd vervolgens grondig nagelezen, getoetst en gevalideerd door de club, met bijzondere aandacht voor correctheid, toepasbaarheid en overeenstemming met de waarden en werking van Racing Club Tienen Atletiek. Deze werkwijze liet ons toe om op een efficiënte en doordachte manier te komen tot een volledige, samenhangende en inhoudelijk gefundeerde visie, waarin zowel wetenschappelijke inzichten als praktijkervaring een plaats kregen.