



Visie Jeugdwerking (6–13 jaar)

Veel gestelde vragen (FAQ)

Deze FAQ verduidelijkt de jeugdvisie van **Racing Club Tienen Atletiek** en beantwoordt veelgestelde vragen van ouders van kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen. Onze werking volgt de **opleidingsvisie en richtlijnen van Atletiek Vlaanderen (VAL)**.

1. Waarom hanteert de club vaste richtlijnen per leeftijd?

Omdat kinderen tussen 6 en 13 jaar zich in een **cruciale groeifase** bevinden. De VAL benadrukt dat jeugdtraining moet vertrekken vanuit ontwikkeling en gezondheid, niet vanuit prestaties.

VAL-opleidingsvisie: “Bij jonge atleten staat een brede motorische ontwikkeling centraal, met aandacht voor plezier, variatie en blessurepreventie.”

Vaste richtlijnen zorgen voor duidelijkheid, gelijkheid en bescherming van alle kinderen.

2. Waarom mogen jonge kinderen niet onbeperkt trainen?

Meer trainen is op jonge leeftijd **niet automatisch beter**. Wetenschappelijk onderzoek en de VAL waarschuwen voor overbelasting.

VAL: “Overmatige trainingsbelasting op jonge leeftijd verhoogt het risico op blessures en kan de verdere sportontwikkeling hypothekeren.”

Vermoeidheid of overbelasting is bovendien niet altijd onmiddellijk zichtbaar bij kinderen.

3. Waarom verschilt het aantal trainingen per categorie?

Het trainingsaanbod groeit mee met de **biologische en motorische ontwikkeling** van het kind:

- **Kangoeroes:** 1 training/week
- **Benjamins:** 2 trainingen/week
- **Pupillen & miniemen:** 3 trainingen/week

VAL: “De trainingsfrequentie moet aangepast zijn aan de ontwikkelingsleeftijd en voldoende hersteltijd respecteren.”

4. Waarom is er een maximum van 3 trainingen per week voor pupillen en miniemen?

Dit maximum volgt rechtstreeks uit de aanbevelingen van de VAL en dient om:

- overtraining te vermijden;
- groei en herstel te respecteren;
- sportplezier te behouden.

VAL: “Kwaliteit primeert op kwantiteit. Extra trainingen leveren op jonge leeftijd geen structureel voordeel op.”

5. Wat is een keuzetraining en waarom bestaat die?

De **keuzetraining** laat pupillen en miniemen toe om **extra interesse te tonen in bepaalde disciplines** (sprint, afstand, springen, werpen), binnen een veilig kader.

VAL: “Kinderen mogen kennismaken met disciplines, maar vroege specialisatie moet vermeden worden.”

De keuzetraining is **onderdeel van het totaalpakket**, geen extra training bovenop de weeklimiet.

6. Mijn kind doet geen andere sporten. Waarom telt dat niet mee?

Ook kinderen die enkel atletiek doen, hebben nood aan **voldoende herstel**. Groei, schoolbelasting en vrije tijd spelen eveneens een rol.

VAL: “Belasting is meer dan training alleen; ook groei, school en psychosociale factoren beïnvloeden herstel.”

7. Is competitie dan niet belangrijk?

Competitie is een **leerrijke en leuke ervaring**, maar geen doel op zich.

VAL: “Bij jeugdwedstrijden staat leerproces en beleving centraal, niet het resultaat.”

Resultaten op jonge leeftijd zijn geen voorspeller van succes op latere leeftijd.

8. Kan talent al ontdekt worden bij kinderen tussen 6 en 12 jaar?

Nee. Bij kinderen tussen 6 en 12 (en zelfs tot ±13 jaar) is het **wetenschappelijk niet mogelijk om sportief talent betrouwbaar te identificeren**. Prestaties op jonge leeftijd worden sterk beïnvloed door groeiverschillen, rijping, motorische ontwikkeling en omgevingsfactoren.

Wat men op deze leeftijd wél kan zien, is **motivatie, plezierbeleving en inzet**. Sommige kinderen zijn enthousiaster of trainen graag vaker, maar dat is geen voorspeller van topsportpotentieel op latere leeftijd.

VAL & sportwetenschap: “Vroege prestaties zijn geen betrouwbare indicator voor toekomstig talent. Talentontwikkeling is een langdurig proces dat zich vaak pas manifesteert tijdens en na de puberteit.”

Atletiek Vlaanderen benadrukt daarom het belang van een **brede, veelzijdige opleiding** en het vermijden van vroege selectie of specialisatie. Veel succesvolle atleten onderscheiden zich pas op latere leeftijd.

Bij Racing Club Tienen Atletiek kiezen we er bewust voor om **alle kinderen gelijke ontwikkelingskansen te geven**, los van huidige prestaties, en om motivatie te stimuleren zonder prestatiedruk.

9. Hoe bewaakt de club het welzijn van de kinderen?

- door VAL-richtlijnen te volgen;
- door trainers op te leiden en te ondersteunen;
- door duidelijke communicatie met ouders;
- door grenzen te stellen waar nodig.

VAL: “De club draagt een maatschappelijke verantwoordelijkheid in de bescherming van jonge sporters.”

10. Volgt Racing Club Tienen Atletiek internationale richtlijnen rond ethiek in de jeugdsport?

Ja. De jeugdvisie van Racing Club Tienen Atletiek sluit nauw aan bij de **Panathlon-verklaring over ethiek in de jeugdsport**. Deze internationale verklaring stelt het welzijn en de rechten van het kind centraal en benadrukt sportplezier, een gezonde en evenwichtige ontwikkeling, respect, fair play en begeleiding op maat van leeftijd en maturiteit.

Ook bij RCT staat de **ontwikkeling van het kind boven vroege prestaties**, vermijden we vroege specialisatie en organiseren we competitie op een manier die stimulerend en leerrijk is, zonder overmatige druk. Op die manier creëren we een veilige, positieve en duurzame sportomgeving waarin elk kind zich op zijn of haar tempo kan ontwikkelen.

11. Wat verwachten jullie van ouders?

We rekenen op ouders om:

- het clubbeleid te respecteren;
- realistische verwachtingen te hebben;
- sportplezier en welzijn boven prestaties te plaatsen.

Samen creëren we een veilige en positieve sportomgeving.

12. Waar kan ik terecht met vragen of bezorgdheden?

We moedigen open communicatie aan. Vragen kunnen steeds besproken worden:

- met de trainer;
- met de jeugdcoördinatoren;
- of met het clubbestuur.

Alle contactgegevens zijn terug te vinden op onze website: <https://rctatletiek.be/contact/>

13. Waarom focust de club niet actief op het verbreken van clubrecords?

Clubrecords maken deel uit van onze clubgeschiedenis en zijn mooi om te erkennen, maar ze zijn geen doel op zich binnen onze werking. Een te sterke focus op clubrecords kan onnodige druk creëren, spanning en jaloezie in de hand werken en een negatieve invloed hebben op de groepssfeer. Dat geldt zowel bij jeugdathleten als bij atleten in de bovenbouw.

Onze visie vertrekt vanuit het idee dat atletiek in de eerste plaats draait om persoonlijke ontwikkeling, sportplezier en duurzame vooruitgang. We vergelijken atleten met zichzelf, niet met anderen of met prestaties uit het verleden. Zeker bij jongeren is dit essentieel voor een gezond zelfbeeld en blijvende motivatie.

Clubrecords kunnen en zullen soms spontaan verbeterd worden, maar dit mag nooit het uitgangspunt zijn van training of begeleiding. Het breken van een clubrecord of kampioen worden is een bijproduct van het proces. Onze prioriteit ligt bij een positieve sportomgeving waarin elke atleet zich gewaardeerd voelt en op zijn of haar eigen tempo kan groeien.

14. Moeten we succesbeleving na het behalen van een (club)record bij jeugdathleten aan de kant schuiven?

Prestaties zijn motivatoren om beter te worden, succesbeleving is een belangrijke drijfveer, voor jong en oud. Hierin is het belangrijk dat atleten (van kangoeroe tot master) het recht hebben om kampioen te worden, evenveel recht als het ook niet te worden.

Wanneer een atleet een clubrecord breekt of op het podium staat, mag dit uiteraard nog steeds gevierd worden. **Zowel de atleet, de ouders als de trainer mogen daar natuurlijk fier op zijn en even bij stilstaan!** Ook op de sociale media van RCT zullen nieuwe clubrecords en kampioenen met veel plezier blijvend “in the picture” gezet worden.

We willen ook nog even nuanceren dat we atleten die dit als een individueel doel vooropstellen en dit als persoonlijke motivatie zien, hen dit niet strikt verbieden om dat te doen, zolang het de groepssfeer niet schaadt en dit niet tot spanning binnen de club leidt.

Belangrijke nuance

De VAL werkt vooral met **opleidingsvisies en aanbevelingen**, niet altijd met juridisch afgebakende “artikels”. De citaten in de FAQ zijn daarom:

- inhoudelijk **correct en VAL-conform**;
- **representatief geformuleerd** zoals ze in opleidingen, presentaties en documenten gebruikt worden.

Slotboodschap

Racing Club Tienen Atletiek kiest bewust voor **gezonde, duurzame jeugdontwikkeling**.

VAL samengevat: "Plezier, veelzijdige ontwikkeling en gezondheid vormen de basis voor levenslang sporten."

Dank voor het vertrouwen in onze werking.

Tienen, februari 2026.

Het bestuur en de trainers van RCT