



## Visie Jeugdwerking (6–13 jaar) LTAD-proof

Met onze visie trachten we bij RCT LTAD-proof te zijn en dus een **modern, verdedigbaar en toekomstgericht** jeugdbeleid naar voren te schuiven:

- vaste trainingslimieten
- geen uitzonderingen
- brede opleiding
- keuzetraining zonder specialisatie
- interclub voor teamgeest
- wedstrijden als leerervaring

*“We trainen kinderen niet om vandaag te winnen, maar om gezond, gemotiveerd en sterk te zijn over tien jaar.”*

### Maar wat is dat nu juist, een LTAD-model?

**LTAD** staat voor **Long Term Athlete Development**. Het is een **wetenschappelijk onderbouwd ontwikkelingsmodel** dat beschrijft hoe kinderen en jongeren zich **op lange termijn** optimaal kunnen ontwikkelen in sport — van eerste kennismaking tot eventueel topsport, of levenslang recreatief sporten.

Het centrale idee is eenvoudig maar krachtig:

*“Succes op jonge leeftijd is géén garantie voor succes op latere leeftijd.  
De juiste prikkels op het juiste moment wél.”*

LTAD-modellen worden gebruikt door:

- World Athletics
- nationale atletiekfederaties (zoals de VAL)
- het IOC
- sportwetenschappers en medische experts

# De kernprincipes van LTAD

## 1. Ontwikkeling is belangrijker dan prestatie

Bij jonge kinderen ligt de focus op:

- **motorische vaardigheden**
- **coördinatie**
- **beweegplezier**
- **variatie**

niet op winnen, selecteren of specialiseren.

→ Dit sluit **perfect** aan bij onze visie: *ontwikkeling boven prestatie*.

## 2. Biologische leeftijd ≠ kalenderleeftijd

Kinderen van dezelfde leeftijd kunnen:

- **jaren verschillen in rijping**
- sterker of sneller lijken puur door vroege groei
- later “achterop” raken wanneer anderen hen inhalen

LTAD erkent dat:

- vroege groeiers vaak tijdelijk beter presteren
- late groeiers vaak **op latere leeftijd excelleren**

→ Daarom is **talentdetectie vóór de puberteit onbetrouwbaar**.

## 3. Vroege specialisatie is schadelijk

LTAD-onderzoek toont aan dat vroege specialisatie leidt tot:

- meer blessures
- mentale uitval
- vroegtijdig stoppen met sport

In atletiek geldt:

**Breed ontwikkelen → later specialiseren → hogere top & langere carrière**

→ Exact waarom onze keuzetraining **verkennend** is, niet specialiserend.

## 4. Kwaliteit boven kwantiteit

Meer trainingen = ✗

Betere, gevarieerde trainingen = ✓

Bij jonge atleten:

- is **herstel essentieel**
- werkt overbelasting vaak **onzichtbaar**
- stijgt blessurerisico exponentieel bij te hoge frequentie

➔ Onze vaste trainingsfrequenties per categorie zijn **LTAD-conform**.

## De LTAD-fasen (vereenvoudigd voor atletiek)

### ● Active Start (± 4–6 jaar)

- Spel, plezier, bewegen
- Geen structuur of prestatiedruk

➔ **Kangoeroes**

### ● FUNdamentals (± 6–9 jaar)

- Lopen, springen, werpen
- Coördinatie en spelvormen
- Veel variatie

➔ **Kangoeroes & benjamins**

### ● Learn to Train (± 9–12 jaar)

- Techniek leren op speelse manier
- Kennismaking met disciplines
- Wedstrijden als leerervaring

➔ **Pupillen & miniemen**

⚠ **Belangrijk: Geen selectie, geen specialisatie, geen prestatiedruk**

### ● Train to Train (vanaf puberteit)





- Systematischer trainen
- Langzame specialisatie

- Individuele verschillen worden duidelijk

→ **Pas hier** begint echte talentontwikkeling zichtbaar te worden.

## Wat zegt de wetenschap expliciet over talent?

Samengevat (en dit is stevig onderbouwd):

-  Talent kan **niet betrouwbaar geïdentificeerd worden vóór ±13–14 jaar**
-  Jeugdprestaties correleren zwak met volwassen topsucces
-  Motivatie, plezier en volhouden zijn **betere voorspellers**
-  Late ontwikkelaars hebben vaak meer duurzaam succes

→ Daarom zijn uitspraken als “*mijn kind is talentvol, dus mag meer trainen*” **wetenschappelijk onjuist**, hoe goed bedoeld ook.

## LTAD-schema – Jeugdathletiek (VAL-conform)

Dit schema vat het **Long Term Athlete Development (LTAD)**-model samen zoals toegepast binnen de atletiek en sluit inhoudelijk aan bij de visie van **World Athletics** en **Atletiek Vlaanderen (VAL)**. Het toont hoe training, competitie en accenten evolueren met de ontwikkeling van het kind.

### Overzicht LTAD-fasen

LTAD-fase	Leeftijd (±)	VAL-categorie	Focus van de training	Wedstrijden & competitie	Rol van de trainer
<b>Active Start</b>	4–6 jaar	(pre-jeugd)	Spel, bewegen, plezier	Geen competitie	Begeleider, animator
<b>FUNDamentals</b>	6–9 jaar	Kangoeroe & Benjamin	Lopen, springen, werpen, coördinatie, veelzijdigheid	Spelwedstrijden, geen resultaatdruk	Motiveren, variëren

<b>Learn to Train</b>	9–12 jaar	Pupil & Miniem	Techniek aanleren, brede atletische basis, ontdekken disciplines	Wedstrijden als leerervaring, interclub belangrijk	Opleiden, begeleiden
<b>Train to Train</b>	12–15 jaar	Cadet	Systematische training, geleidelijke specialisatie	Competitie belangrijker, nog steeds ontwikkelingsgericht	Coach & ontwikkelaar
<b>Train to Compete</b>	15–18 jaar	Scholier	Prestatiegericht trainen, disciplinekeuze	Resultaatgericht	Prestatiecoach
<b>Train to Win</b>	18+	Junior / Senior	Maximale prestatie	Topsport	Expertcoach
<b>Active for Life</b>	Alle leeftijden	Recreatief	Gezondheid, plezier, levenslang sporten	Optioneel	Begeleider

## Toelichting per fase (focus op 6–13 jaar)

### FUNDamentals (6–9 jaar)

- Sterke nadruk op **variatie en plezier**
- Ontwikkeling van algemene motorische vaardigheden
- Geen specialisatie of selectie
- Wedstrijden zijn speels en stimulerend

→ Komt overeen met **kangoeroes en benjamins** bij Racing Club Tienen Atletiek

### Learn to Train (9–13 jaar)

- Techniek leren in alle disciplines (sprint, afstand, springen, werpen)
- Opbouw van een **brede atletische basis**

- Kennismaking met competitie zonder prestatiedruk
- Teamgebeuren (zoals interclub) krijgt een belangrijke plaats

→ Komt overeen met **pupillen en miniemen** bij Racing Club Tienen Atletiek

**LTAD-principe:** Talentidentificatie is in deze fase niet betrouwbaar. Ontwikkeling en motivatie staan centraal.

## Belangrijke LTAD-principes (samengevat)

- ✗ Vroege prestaties ≠ toekomstig talent
- ✗ Vroege specialisatie verhoogt uitval en blessurerisico
- ✓ Brede opleiding verhoogt latere prestaties
- ✓ Kwaliteit en herstel zijn cruciaal
- ✓ Plezier is een voorwaarde voor langdurige sportparticipatie