

Survivalrun jeugdtraining (door Maarten Postema van Kracht Survivalrun)

Het ontwikkelen, organiseren en begeleiden van een survivalruntraining is soms een ingewikkelde taak. Als een training specifiek gericht is op jeugd, komen er nog meer processen bij kijken. Hoe begeleid je kinderen? Hoe maak je een training leuk en waar houd je allemaal rekening mee? Kinderen ontwikkelen zich zowel sociaal, cognitief, fysiek als motorisch snel en die groei heeft veel invloed op trainingen. In dit artikel ga ik in op het geven van jeugdtrainingen en het belang van veiligheid, autonomie en rekening houden met de belevingswereld van kinderen. Bij dit artikel zijn drie trainingen als voorbeeld toegevoegd.

Organisatie

Een goede voorbereiding en organisatie heeft als resultaat dat een training soepel verloopt. Als er een duidelijk plan en doelstelling is, pluk je daar op langere termijn de vruchten van. Het voorbereiden van de training hoeft ook niet te betekenen dat je uren bezig bent met een masterplan. Wil je meer weten over het voorbereiden en organiseren van een training verwijs ik naar de verschillende didactische modellen die ook worden behandeld in de BTS opleiding. Om specifiek een jeugdtraining te geven zijn een aantal elementen van groot belang:

Veiligheid

- Algemene veiligheid: zoals de survivalrunbaan, hoogte, omgeving, EHBO etc.
- Fysieke veiligheid: warming-up, rekening houden met blessures etc.
- Sociale veiligheid: aandacht, gezien worden, erbij horen, begrenzen en complimenten etc.

Veiligheid bieden moet altijd prioriteit hebben bij het geven van een jeugdtraining. Zo af en toe zien we dat sociale aspecten, zoals de groepsdynamiek, niet in de voorbereiding worden meegenomen. Als je dit wel in je organisatie verwerkt, voorkomt dat verrassingen of ongemak. Maak bijvoorbeeld groepjes vooraf of organiseer je training op zo'n manier dat de trainer alle kinderen goed kan observeren en dus aandacht (compliment of feedback) kan geven. Leer alvast de namen van de kinderen en weet wat ze leuk en minder leuk vinden.

Tip: benoem tijdens elke jeugdtraining minstens vijf keer de naam van een deelnemer. Benoem iedereen een keer vóór de training, een keer na afloop en tijdens de training drie keer. Het is dus al zo simpel als begroeten en gedag zeggen. Tijdens de training is het ook belangrijk om te laten zien dat je iedereen ziet, benoem positieve dingen en benadruk vooral wat goed gaat (geef positieve feedback). Zeg bijvoorbeeld: "Wat een mooie hoge voetklem Anna, goed gedaan!"



Autonomie

Kinderen hebben behoefte aan autonomie. Zelf ontdekken en uitproberen werkt motiverend en geeft minder het gevoel dat iets 'moet'. Probeer tijdens trainingen altijd autonome opdrachten te verwerken in je uitleg zodat de jeugd uit eigen wil kan trainen en intrinsieke motivatie kan ontwikkelen.

Oefening 1: Ren een rondje om de pionnen, klim daarna over drie hindernissen. Je mag zelf weten welke en in welke volgorde. Daarna ren je weer een rondje om de pionnen.

Met deze opdracht stimuleer je autonomie en creëer je het gevoel van vrijheid. Deelnemers worden zo gestimuleerd om zelfstandig hindernissen te klimmen. Je kan deze opdracht ook regels geven die ervoor zorgen dat een bepaalde uitdaging moet worden gehaald en met deze variant kun je gemakkelijk differentiëren. Bijvoorbeeld: JSR lopers moeten minimaal één swingover variant klimmen in een bepaalde hindernis (ze mogen nog wel zelf bepalen welke swingover).

Oefening 2: Maak een eigen combi van ongeveer 15 meter lang, bedenk een naam voor de hindernis en geef deze een minimale klimtijd. Ren daarna samen met je buddy een rondje om de pionnen. Daarna gaat één deelnemer zijn/haar eigen combi klimmen (binnen de gestelde tijd). Daarna lopen jullie weer samen een rondje om de pionnen en gaat deelnemer 2 zijn of haar combi klimmen.

Ook met deze opdracht stimuleer je autonomie en ook hier kan worden gedifferentieerd. Het maken van de combi kan namelijk verbonden zijn aan extra regels. Zo kan een JSR loper extra uitgedaagd worden met specifieke regels. Ook hierbij wordt zelfstandigheid en het gevoel van autonomie ontwikkeld.

Belevingswereld

Kinderen hebben behoefte om zich vrij en met fantasie te kunnen gedragen, te spelen en plezier te maken. Simpele oefeningen kunnen erg leuk zijn en zelfs motiverend werken, mits het speels en in de belevingswereld wordt aangeboden. Gebruik maken van thema's kan de aansluiting in de belevingswereld vergroten. Wil je dat jonge kinderen gaan kruipen onder een net, dan is het namelijk veel leuker om dit als een stel soldaten of cowboys te doen. Tip voor trainers: doe mee! Ga zelf ook onder dat kruipnet en laat zien dat het leuk is. Inspelen op de belevingswereld werkt alleen als de trainer ook meedoet.

Een thema kan door de hele training doorlopen, maar dat vergt wel de nodige voorbereiding.

Veel survivalrunverenigingen organiseren al speciale Sinterklaas of kerst-trainingen. Ook deze trainingen zijn een thema en passen goed in de belevingswereld van jonge kinderen.



Voor de oudere jeugd (vanaf ongeveer 12 jaar) werkt inspelen op fantasie minder goed. Hun belevingswereld zit op een ander niveau. Om oudere jeugd te activeren kun je beter veel verschillende werkvormen aanbieden en de autonomie vergroten. Ook kun je ze meer prikkelen met winst en verlies en dus competitie en spel. Jeugd in de puberteit ontwikkelt zich sociaal-affectief (*simpel gezegd: hoe ze zich verhouden tot anderen verandert*) en het is daarom verstandig om veel verschillende werkvormen aan te bieden. Spellen als ganzenbord, bingo of mastermind zijn leuke vormen. Ook samen trainen of groepstraining werkt goed om activatie te stimuleren.

Oefening 1 - jonge jeugd: een spelvariant op tikkertje, als je getikt bent moet je onder het kruipnet door om weer mee te mogen doen.

Oefening 2 - oudere jeugd: een spelvariant op tikkertje, als je getikt bent moet je een swingover maken om weer mee te mogen doen. Als de tikker 10x iemand getikt heeft moet de groep 5x push-ups maken en komt er een nieuwe tikker in het spel.

Rekening houden met veiligheid, autonomie en spontaniteit in de jeugdtraining vergroot het plezier in trainen. Positiviteit bestempelen en aanmoedigen en negatief gedrag benoemen en begrenzen. Blijf positief en onthoud dat de perfecte training niet bestaat. Probeer uit, durf eens iets gekks te proberen en maak vooral heel veel plezier en lol. Survivalrun is uiteindelijk een manier waarop we werken aan fysieke en mentaal gezonde en weerbare kinderen.

Wil je meer weten? Neem dan gerust contact met Maarten Postema via krachtoutdoor@gmail.com

Op de volgende pagina's zijn 3 jeugdtrainingen uitgewerkt die je op elk trainingsterrein kunt toepassen.



Jeugdtraining 1

Doelgroep: Jeugd van 7 t/m 9 jaar

Thema: Soldaten

Doelstelling: Kruipe, vies worden en omgaan met de elementen

Warming-up:

Beleving: "We gaan een soldatentraining doen."

De trainer neemt de groep rennend mee naar lichte en makkelijke hindernissen.

We rennen door de plassen en modder en gaan van hindernis naar hindernis.

- Hardlopen > korte stukjes
- Klimmen > licht en makkelijk
- Als het commando 'plat' wordt geroepen, is de vijand dichtbij en moet iedereen plat op de grond liggen (ook in een plas?)

Kern:

De soldaten moeten een stormbaan klimmen en daarna hardlopen naar het kruipnet, kruipbanden, buizen of andere kruip-achtige hindernissen.

- Voorbeeld geven hoe je moet tijgeren
- Het commando 'plat' blijft geldig tijdens de training! (zo kun je rust en beleving creëren)
- De 'stormbaan' kun je aanpassen naar het niveau. Survivalrun-hindernissen zoals apenhang of staplussen passen prima in het thema.
- Maak er een mooi parcours van maar niet te lang, ze moeten immers heel vaak kruipen en complimenten krijgen van de trainer.
- In de zomer kun je een doorwading integreren, mits er rekening wordt gehouden met (zwem) veiligheid.

Afsluiting:

De soldaten moeten zich ook goed kunnen verstoppen dus wordt 'Soldaten verstoppertje' gespeeld. Je speelt een normaal potje verstoppertje (er zijn ontelbaar veel varianten) maar als de legercommandant roept: 'Appèl' dan moeten de soldaten zo snel mogelijk een voetklem maken in een touw en zich daarna weer snel verstoppen. Kinderen mogen dus ook niet ver weg verstoppen want ze moeten te allen tijde de legercommandant kunnen horen.

Jeugdtraining 2

Doelgroep: Jeugd van 9 t/m 13 jaar

Thema: spel-draaiend rad

Doelstelling: Kracht-oefeningen, omgaan met teleurstelling

Warming-up:

Eerste twee fases van de warming-up naar eigen inzicht.

Derde fase: speel het spel voetje van de vloer met richtlijnen: je mag alleen aan benen en armen hangen. Ren met je groep langs de survivalrunbaan en op het signaal "Lava" hebben de deelnemers drie seconden om de voeten van de vloer te hebben, gebruikmakend van de hindernissen. Zijn ze te laat moeten ze push-ups, burpees, of misschien een aangewezen straf-hindernis klimmen.

Kern:

Voor de training moet de trainer een app downloaden op een iPad of andere tablet: spinning wheel of draaiend rad. Voeg daarin het aantal oefeningen of hindernissen toe. Een lijstje met kracht oefeningen wissel je af met een aantal survivalrun-hindernissen:

- 10 push-ups
- 10 burpees
- 20 jump squats
- 20 knee-ups
- 30 seconden aan de rekstok hangen
- 3x borstwaartsom
- 5x sprint van pion naar pion
- 1x Swingover
- 1x Apenhang
- 1x een combi
- 1x pakladder
- etc.

Vul het draaiend rad naar wens. Bij veel apps kun je ook het percentage aangeven hoe vaak een bepaalde oefening wordt 'gedraaid'. Op deze manier heb je invloed op de training en het aantal herhalingen.

Laat de deelnemers op een centraal punt zelf aan het rad draaien. Ze moeten vervolgens de opdracht van het wiel uitvoeren en daarna een bepaalde looproute volgen. Degene die als eerste 20x het draaiend rad heeft volbracht is de winnaar.

Afsluiting:

Naar wens van de trainer



Jeugdtraining 3

Doelgroep: Jeugd van 13 t/m 17 jaar

Doelstelling: Wedstrijdvoorbereiding, tempo verhogen en sneller klimmen

Warming-up:

Naar wens van de trainer

Kern 1:

- Bepaal een loopparcours en het daarbij horende tempo.
- Laat de deelnemers zelf vijf enkelvoudige hindernissen in een volgorde zetten die bij het parcours behoren. Laat de deelnemers dit parcours lopen.

Als ze klaar zijn hebben ze vier minuten rust en mogen ze in de tussentijd de volgende vijf hindernissen in volgorde zetten. Dit mogen niet dezelfde hindernissen zijn.

Variante: wissel de looptempo's af

Kern 2:

- Bepaal een loopparcours en het daarbij horende tempo.
- Laat de deelnemers zelf een combi maken van minimaal 20 meter lengte. Laat de deelnemers dit parcours lopen.

In Kern 3 kan het loopparcours vergroot worden en het tempo gewisseld worden.

Afsluiting:

Naar wens van de trainer

