

CLUB IN DE KIJKER

Regionale Atletiekverenigingen Mechelen

Wie zijn we

RAM is dé atletiekclub van de groot-Mechelse regio waar verbondenheid, sportplezier, en duurzame sportbeleving centraal staan. We bieden **atletiek- en looptrainingen** aan voor jong en oud, vanaf 5 jaar, zowel voor recreanten als voor competitieatleten. Met een **gevarieerde jeugdopleiding** willen we elke jonge atleet een stevige basis meegeven, met aandacht voor zowel **algemene motorische vaardigheden** als specifieke atletiekvaardigheden. Vandaag telt onze club zo'n 200 leden tussen 5 en 12 jaar.



Waarom aandacht voor brede motorische ontwikkeling

Twee jaar geleden volgden we een bijscholing van Ben Willem over fysieke leerlijnen, brede motorische ontwikkeling, blessurepreventie en al spelend leren. Die bijscholing overtuigde ons ervan dat een brede motorische ontwikkeling bijdraagt aan meer **sportplezier, minder blessures** en een **duurzame sportbeleving**. Toevallig werd in diezelfde periode Multiminuten gelanceerd. We vonden er meteen leuke en inspirerende oefenstof om de opgedane inzichten ook effectief in onze trainingen toe te passen.



Aanpak

In ons actieplan hebben we vastgelegd dat Multiminuten **tijdens elke jeugdtraining** aan bod komt, naast het disciplinespecifieke gedeelte. De trainers bepalen zelf hoe ze dit invullen: soms verwerken ze de oefeningen in de opwarming, soms komen ze aan het einde van de training aan bod.

Om voldoende afwisseling te garanderen en alle bewegingsfamilies te stimuleren, proberen we in de opwarming een andere vaardigheid aan bod te laten komen dan tijdens de kern van de training. Staat het technische gedeelte bijvoorbeeld in het teken vanwerpen? Dan kiezen we in de opwarming voor oefeningen rond kruipen, evenwicht, roteren of een andere bewegingsvaardigheid.

Bij de jongste atleten maakt veelzijdig bewegen zelfs vaak integraal deel uit van de kern van de training.

Hoe reageren de atleten en de ouders hierop

De jongste atleten groeien als het ware op met Multiminuten en vinden het vanzelfsprekend dat deze oefeningen deel uitmaken van hun training.

Bij de oudere jeugd was er in het begin wat meer verwondering. Ze vroegen zich af waarom ze naast atletiek ook andere bewegingsvormen moesten oefenen. Intussen zijn ook zij helemaal vertrouwd met deze aanpak.

Van de ouders hebben we hierover geen vragen of reacties ontvangen.



CLUB IN DE KIJKER

Regionale Atletiekverenigingen Mechelen

Waar en wanneer

Onze trainingen gaan door op de atletiekpiste van De Nekker in Mechelen. Onze jeugdleden trainen 2x per week in leeftijdscategorieën. Afhankelijk van de groep trainen ze op dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag en zondag.



Succesfactoren

Onze jeugdleden ervaren de Multiminuten als een **leuke afwisseling** op het technischere gedeelte van de training. Atleten die al sterk zijn in de atletiekdisciplines, worden zo op een andere manier uitgedaagd en krijgen de kans om ook andere vaardigheden te ontdekken en te ontwikkelen.

Waar halen jullie jullie inspiratie

Een deel van de inspiratie halen we van het **Multiminutenkanaal**. Verder volgen we enkele LO-leerkrachten die heel veel toffe spelletjes hebben op **Instagram**. Vaak vertrekken we vanuit enkele basisspelen en kijken we welke bewegingsfamilies we kunnen toevoegen om er iets leuk en leerlijk van te maken.

Lesgevers

Onze jeugdwerking telt 15 trainers, die regelmatig doorschuiven. Zo krijgen de atleten de kans om met verschillende trainers te werken en kennis te maken met hun eigen aanpak en accenten.

De meeste trainers zijn doorgegroeid vanuit onze eigen jeugdwerking. Ze hebben allemaal minstens de opleiding **Start 2 Coach** gevolgd en we moedigen hen aan om ook het diploma **Initiator** te behalen. Daarnaast organiseren we regelmatig bijscholingen binnen onze club, zodat trainers zich verder kunnen ontwikkelen en de drempel om bij te leren zo laag mogelijk blijft.



Promotie

De meeste promotie gebeurt via **mond-tot-mondreclame**. De kinderen mogen eerst 3x proberen vooraleer ze zich moeten aansluiten. Dit verlaagt de drempel om eens te komen meedoen.

