

Voorbereiding in de school en trainingschema's

Het belang van een degelijke voorbereiding in de school

De laatste jaren is de deelname aan de "Vlaamse veldloopweek voor scholen" sterk gestegen. Enerzijds door het toenemend aantal organiserende gemeenten en anderzijds door een toename van het aantal veldlopen tijdens de lessen. Dit laatste impliceert dat heel wat scholen klassikaal deelnemen, waardoor alle leerlingen meedoen, ook de minder sportieven en minder getalenteerden. Dit is een goede evolutie. Maar dit brengt automatisch met zich mee dat het belang van een goede voorbereiding en hiermee samenhangend de verantwoordelijkheid van de leerkracht L.O., steeds groter wordt. Een degelijke voorbereiding in de school is dan ook essentieel en draagt zeker bij tot enige succesbeleving bij de deelnemers.

Rol van de leerkracht L.O.

Reeds meermaals is aangetoond dat voldoende lessen lichamelijke opvoeding een absolute noodzaak zijn voor de schoolgaande jeugd. De huidige samenleving nodigt immers minder en minder uit tot bewegen, wat onder meer resulteert in een gebrekkige fysieke conditie. Ook nieuwe fenomenen zoals het hoog aantal obese jongeren zijn hiervan het gevolg.

Gezien de ernst van deze problematiek, heeft de leraar L.O. ook de maatschappelijke taak jongeren te stimuleren om te sporten, om te bewegen in de vrije tijd, om deel te nemen aan het sportieve verenigingsleven en om aan te sluiten bij een sportclub.

De "Vlaamse veldloopweek voor scholen" is hier een ideaal aangrijpingspunt. Mits een goede voorbereiding kan de deelname aan de veldloop een positieve ervaring zijn zodat leerlingen aangespoord worden om verder te blijven sporten en nog beter: verder te blijven lopen.

Massale deelname van de scholen

Gezien de "Vlaamse veldloopweek voor scholen" in bijna elke Vlaamse gemeente wordt georganiseerd is de drempel om deel te nemen zeer laag.

Elke school wordt in de mogelijkheid gesteld om deel te nemen zonder bijkomende vervoersproblemen. Gezien het lokale karakter kunnen ook ouders en grootouders gesensibiliseerd worden om een kijkje te komen nemen. Hun belangstelling zal het sportgedrag van de jongeren ondersteunen.

Degelijke voorbereiding tijdens de les L.O.

De laatste jaren stellen de organisatoren vast dat de meeste leerlingen goed voorbereid zijn. Toch zijn er nog kinderen of jongeren die de veldloop slecht verteren door een gebrek aan voorbereiding. Vandaar de aandacht voor een voorbereiding gedurende de eerste weken van het schooljaar. Deze

voorbereiding hoeft niet saai te zijn. In de literatuur zijn er voldoende voorbeelden van speelse oefenvormen. Ook uit de brochure "Loopuithouding voor de schoolgaande jeugd" kunnen ideeën geput worden.

Deze periode van uithoudingstraining is geen verloren tijd gezien uithouding de basis vormt voor alle bewegingsactiviteiten en zijn effect zal hebben gedurende het ganse schooljaar. In die zin is de veldloop, met zijn voorbereiding, als eerste activiteit van het schooljaar, de ideale opstap naar een degelijke conditieopbouw.

Aansporing tot oefenen gedurende de vrije tijd

Elke leraar kan de leerlingen ook aansporen om thuis te oefenen in de vrije tijd met vrienden, broers, zussen, vader of moeder. Als ondersteuning heeft de werkgroep hiervoor een [trainingschema voor het basisonderwijs](#) en een [trainingschema voor het secundair onderwijs](#) uitgewerkt dat de leerlingen kan helpen zich beter voor te bereiden op de veldloop.

Voor het secundair onderwijs kan in deze context zeker gebruik gemaakt worden van (gratis) loop apps (Endomundo, Runkeeper, Looptijden, ...). Heel wat van deze jongeren nemen immers een smartphone mee voor onderweg. Dit kan zijn om de tijd in de gaten te houden of om muziek te luisteren. Hoe meer oefenmomenten, hoe beter de voorbereiding, hoe groter het effect op de fysieke conditie en de uithouding.

Brochure "Loopuithouding voor schoolgaande jeugd"

In het kader van een degelijke voorbereiding kan de brochure "[Loopuithouding voor schoolgaande jongeren](#)" zeker en vast een bron van inspiratie vormen. Deze brochure is gratis voor de deelnemende scholen.