

START 2 TRI

Jeugd

Een gids voor (nieuwe)
jeugdtriathlon-avonturen

INLEIDING

De jeugd heeft de toekomst

‘Hey! Ik zit op triathlon; kom je een keertje meetrainen?’ En ook: ‘Ik doe dit weekend een wedstrijd met vrienden; doe je ook mee?’ Dit soort uitspraken van kinderen horen we binnen de wereld van de combiduursport steeds vaker. Met een grote glimlach zwemmen, fietsen, rennen, schaatsen, crossen en spelen deze kinderen tijdens trainingen. Dagen zichzelf uit, verleggen grenzen, maken vrienden en ontwikkelen zich (ook motorisch) zo veelzijdig mogelijk. Ze genieten dubbel en dwars van al het moois dat onze sport te bieden heeft.

Kennismaken

Het aantal plekken in Nederland waar laagdrempelige wedstrijden voor jeugd worden georganiseerd is de afgelopen jaren flink gegroeid. Ook worden op steeds meer scholen clinics gegeven, een scholentriathlon georganiseerd of staat een sportdag in het teken van ‘combiduursport’. In aanloop naar een jeugdwedstrijd worden er na schooltijd lokaal vaak clinics aangeboden, om kinderen voor te bereiden op deelname. Heel mooi dat steeds meer jeugd kan kennismaken met de triathlonsport, en kinderen en jongeren kunnen ontdekken of het een sport is die bij ze past.

Ik zit op triathlon

Het aantal kinderen dat meedoet aan jeugdwedstrijden groeit, en steeds vaker willen deze kinderen ‘op triathlon’. Lid worden van een club, zodat ze - met vrienden - wekelijks kunnen doen waar ze blij van worden, wat ze goed (willen) kunnen en waar ze zoveel plezier aan beleven. Het aantal verenigingen in Nederland waar dit kan groeit én is tegelijkertijd nog erg beperkt. In de van origine erg op volwassenen ingerichte triathloninfrastructuur in Nederland is het ook best een klus voor een vereniging om een in één keer een jeugdafdeling op te zetten. Je moet maar net een kartrekker hebben, trainers die willen helpen, de juiste faciliteiten en een bestuur (en Algemene Leden Vergadering) dat meerwaarde ziet in het idee. Afgaand op het enthousiasme van de kinderen ziet de toekomst voor menig vereniging er rooskleurig uit! Gelukkig ontstaan er dan ook steeds meer initiatieven om structureel triathlonaanbod voor kinderen te creëren. Zodat kinderen dichtbij huis ‘op triathlon kunnen’. Hoe doen verenigingen dat?

Klein beginnen

‘Gewoon doen’, ‘klein beginnen’, ‘in mogelijkheden denken’ en ‘experimenteren’ werken in de praktijk vaak goed.



Locaties, precieze faciliteiten en benodigde materialen: het kan allemaal vrij eenvoudig. Een ‘Start2Tri’ speciaal voor jeugd kan helpen: met enthousiaste mensen een periode van 10 weken aan de slag met jeugd, om vervolgens tijdens (en na) die 10 weken te zien of/hoe er een vervolg komt. Zo’n Start2Tri is een investering met een helder doel en een helder begin- en eindpunt en zorgt daarmee voor een afgebakend experiment. Het kan (de vereniging) enorm helpen om bij alle betrokkenen draagvlak en enthousiasme te creëren. Een jeugdafdeling klinkt mensen soms ingewikkeld of zelfs overbodig in de oren. Tot ze een groepje stralende kinderen zien triathlonnen, dan wil dat perspectief gelukkig nog weleens leniger zijn dan vooraf gedacht.

Jouw gids

Dit handboek biedt een handvat en inspiratie om in de lokale setting aan de slag te gaan met jeugdtriathlon. Als tijdelijk project en/of als hulp bij het opstarten van een jeugdafdeling.

Met behulp van een plan van aanpak, praktische tips en voorbeelden van trainingen kan ieder die dat wil aan de slag om nieuwe stappen te zetten in de verdere ontwikkeling van jeugdtriathlon in Nederland.

De vragen die al lezend langs komen en de ruimte voor het maken van notities geven liefhebbers de mogelijkheid er meteen een werkboek van te maken, toegespitst op de lokale situatie.

We nemen je graag mee in de wereld van ‘Start2Tri voor jeugd’. Ga je mee?

DOELGROEPEN

Voor wie is deze gids?

- Wedstrijdorganisaties die in aanloop naar hun evenement een serie clinics opzetten om kinderen enthousiast te maken voor, en voor te bereiden op, deelname aan een jeugdwedstrijd.
- Verenigingen die willen experimenteren met jeugdtriathlon en/of gericht willen werken aan ledenwerving. In aanloop naar een lokaal evenement of als losstaand project met een zelf bedachte afsluiting.
- Mensen die graag in hun lokale omgeving met jeugd aan de slag gaan en - wanneer er geen triathlonvereniging in de buurt is - dit zelfstandig, of bijvoorbeeld in samenwerking met een zwem-, wielren- en/of atletiekvereniging, oppakken.
- Buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen en vakleerkrachten die werkzaam zijn binnen het onderwijs en onder en/of na schooltijd met triathlon aan de slag willen, kunnen dit document ook als inspiratiebron gebruiken.

En de jeugd dan?

Binnen de combiduursport maken we onderscheid tussen pupillen (4-7 jaar), aspiranten (8-11 jaar), jeugd (12-15 jaar) en junioren (16-19 jaar). Voor al deze verschillende subgroepen kan Start2Tri uitstekend werken. Wel vraagt elke doelgroep een eigen benadering, die aansluit bij de ontwikkeling van het (jonge) kind. Vooraf kan een keus worden gemaakt welke subgroepen worden benaderd voor deelname.

In de praktijk wordt veel ingezet op aspiranten en jeugd (8 t/m 15 jaar). De NTB kan desgewenst meedenken om de meest kansrijke doelgroep(en), afgestemd op de lokale situatie, te bepalen.

Start2Tri kan worden ingezet als allereerste kennismaking met de sport. Het kan ook een vervolg/verdieping zijn op een eerdere kennismaking. Als die kennismaking bijvoorbeeld tijdens een gymles op school was, dan biedt Start2Tri de mogelijkheid om enthousiaste kinderen op te vangen, dit plezier vast te houden (of zelfs te vergroten) en ze voor te bereiden op deelname aan een eerste laagdrempelige wedstrijd.

Als de eerste kennismaking met de sport het meedoen met een laagdrempelige wedstrijd was, dan biedt Start2Tri na die wedstrijd de mogelijkheid om kinderen meer ervaring in de sport op te laten doen, ze uit te nodigen om nog een wedstrijdje te doen, of zelfs 'op triathlon te gaan'.



PLAN VAN AANPAK

Verzamel de juiste mensen

De meest gestelde vraag door iedereen die iets met jeugdtriathlon wil gaan doen: waar begin ik, hoe begin ik? We delen hieronder praktische informatie en nodigen je uit stap voor stap jouw unieke plan van aanpak te maken. Houd daarbij steeds in gedachten: 'keep it short & simple' (KISS) en kijk wat (wél) haalbaar is in jouw situatie. Maak aantekeningen, verzamel informatie, krabbel er lekker op los: dit is jouw gids op weg naar (nieuwe) jeugdtriathlon-avonturen.

Draagvlak creëren

Het is fijn als een Start2Tri gedragen wordt door meerdere mensen. Ofwel doordat ze daar actief een bijdrage aan leveren, ofwel doordat ze erachter staan en de ruimte bieden dit project uit te voeren. Die ruimte kan bestaan uit draagvlak, beschikbare middelen, beschikbare faciliteiten en/of ondersteuning in praktische zin.

Overleg je eerste idee dan ook in een vroege fase met het bestuur van de vereniging en/of andere belangrijke partijen in jouw omgeving en bespreek samen op welke manier de Start2Tri een plek kan krijgen. Werk en communiceer vanuit een enthousiaste, open houding en heb oog voor ieders belang, zodat alle betrokkenen zich verbonden kunnen voelen.

Bereid je voor op eventuele weerstand bij (een deel van) de leden, die in jouw mooie plan mogelijk een bedreiging van hun trainingsfaciliteiten zien omdat bijvoorbeeld één zwembaan tijdelijk wordt vrijgemaakt voor de kinderen. Leg - liefst gedragen door het bestuur - uit waarom jullie deze investering in jeugdtriathlon doen en blijf in contact met de leden. Bijvoorbeeld door na afloop van de Start2Tri tijdens een algemene ledenvergadering, open evaluatiemoment of in een online presentatie jullie ervaringen te delen.

Overtuigingskracht

Soms is er wat overtuigingskracht voor nodig; waarom zouden wij iets met jeugdtriathlon willen doen? Daar zijn allerlei argumenten voor, zoals:

- We gunnen het kinderen dat ze dichtbij huis kunnen genieten van een sport waar we zelf ook zoveel plezier in hebben. Jeugdtriathlon gaat ook over inclusiviteit; waarom zou de jeugd langs de zijlijn moeten blijven staan?
- De jeugd heeft de toekomst. Investeren in jeugdtriathlon is een investering in de toekomst van de vereniging/wedstrijdorganisatie/maatschappij.

Een periode van 10 weken (met elke week een training) werkt vaak prettig.

Piketpalen slaan

Om vanuit een helder vertrekpunt te werken, is het goed om bij de start van het project de volgende vragen (op hoofdlijn) te beantwoorden.

VUL IN • Wie gaat/gaan deze Start2Tri organiseren (werkgroep)?

.....
.....

VUL IN • Wat is het doel van deze Start2Tri? Wat willen we ermee bereiken (op de korte en/of langere termijn)?

.....
.....
.....
.....
.....

Vanuit het oogpunt van ‘werving’ is de leeftijdscategorie 8-15 jaar in de praktijk het meest kansrijk.

Afhankelijk van de mogelijkheden en affiniteiten binnen de Start2Tri werkgroep kan uiteraard ook worden gekozen voor 6-12 jaar, 10-15 jaar, 12-16 jaar, 14-19 jaar, of een willekeurige andere combinatie van leeftijden.

VUL IN • Wat wordt de doelgroep?

.....
.....
.....
.....

Denk bijvoorbeeld aan: welke leeftijd, welke gemeente(n), welke wijk(en), wel of geen sportervaring (bij andere vereniging).

Welke periode

Een periode van 10 weken (met elke week een training) werkt vaak prettig: kort genoeg om te overzien, lang genoeg om goed kennis te kunnen maken met de sport. Uiteraard is het ook mogelijk een kortere of langere periode met de doelgroep te werken.

VUL IN • In welke periode gaan we deze Start2Tri organiseren?

.....
.....
.....
.....

Hoe sluiten we de Start2Tri af

Dit kan een bestaand laagdrempelig evenement zijn in de regio, een eigen clubactiviteit, een gezamenlijk uitje, een laatste training op een bijzondere locatie, etc. Voor de optimale sportbeleving is het toewerken naar een activiteit waarin de verschillende sportonderdelen (inclusief wissels) worden gecombineerd natuurlijk het leukst.

Plezier in de sport is voor kinderen enorm belangrijk om een leven lang actief te blijven. Uitdagingen die passen bij hun mogelijkheden, succeservaringen opdoen, racen op hoge snelheid en samen met vrienden genieten van de sport zijn ingrediënten die daarbij erg belangrijk zijn. En daarbij passen korte afstanden.

Wedstrijden voor jongste jeugd (6+) zijn er al vanaf 50 meter zwemmen, 2,5 km fietsen en 500 meter hardlopen. Vaak bieden NTB-evenementen aan kinderen van 10 t/m 14 jaar de mogelijkheid te kiezen tussen ‘mini kort’ (100 m – 5 km – 1 km) en ‘mini lang’ (250 m – 10 km – 2,5 km), om daarmee tegemoet te komen aan de grote onderlinge verschillen in

ontwikkeling. Voor beginners is ‘op hoge snelheid een korte afstand racen’ over het algemeen een meer plezierige ervaring dan ‘gas moeten terugnemen (wandelen, pauzeren) op een langere afstand’. Voor 16-19 jarige beginners is de mini-lang ook een heel fijne instapafstand.

VUL IN • Hoe sluiten we de Start2Tri af? Of ook: waar werken we met de kinderen naartoe?

.....

.....

.....

.....

.....



LOKALE SAMENWERKING

Sportakkoord

Lokale Sportservice

Binnen veel gemeenten is een lokale ‘sportservice’ verantwoordelijk voor het verbinden van partijen op het gebied van sport, gezondheid en welzijn. Deze instantie biedt vaak ook vormen van ondersteuning aan verenigingen en hebben een groot netwerk. Soms zijn er buurtsportcoaches en/of vakleerkrachten bewegingsonderwijs in dienst, die in direct contact staan met het basis- en of voortgezet onderwijs. Kennismaken om te kijken op welke manier het Start2Tri aanbod kan bijdragen aan de doelen van de sportservice en andersom: hoe deze partij kan bijdragen aan de doelen van de Start2Tri, is altijd een goed idee.

VUL IN • Contactgegevens sportservices in onze gemeente(n)

.....

.....

.....

.....

.....

Sportakkoord

Het landelijke Sportakkoord¹ is er om sport toegankelijk te maken voor iedereen, in iedere gemeente. Via lokale sportakkoorden spreken partijen uit de sport, maatschappelijke organisaties, bedrijven en de gemeente af hoe zij met elkaar de eigen sport- en beweegambities kunnen bereiken. Partijen die bijdragen aan het realiseren van deze doelstellingen kunnen subsidie aanvragen. Een Start2Tri project kan prachtig aansluiten op verschillende (landelijke geformuleerde) ambities, te weten: inclusieve en diverse sport, vitale sportaanbieders, vaardig in beweging en ruimte voor sport en bewegen.

Het online opzoeken van het lokale sportakkoord, de daarin geformuleerde ambities, subsidiemogelijkheden en contactpersoon kan helpend zijn om het Start2Tri aanbod stevig(er) neer te zetten in de lokale sportstructuur. Ook is er vanuit het landelijk akkoord subsidie mogelijk om trainers op te leiden en/of procesbegeleiding van een ervaringsdeskundige te krijgen. Neem bij vragen contact op met de NTB.

VUL IN • Contactpersoon lokaal sportakkoord en eventuele actiepunten op dit vlak

.....

.....

.....

.....

.....

‘Alleen ga je sneller, samen kom je verder’ (Afrikaans spreekwoord).





2 Vakanties (p11)

Samenwerking met andere verenigingen

Om de Start2Tri van de grond te krijgen is het prettig om zoveel mogelijk gebruik te kunnen maken van bestaande faciliteiten. Soms is er een triathlonvereniging met voldoende faciliteiten en kan er bijvoorbeeld badwater worden gedeeld. Wellicht is ook onderlinge samenwerking tussen (duursport)verenigingen mogelijk om zwem-, fiets- en hardloopaanbod te creëren op geschikte tijden en locaties. De NTB werkt samen met de sportbonden voor wielrennen (KNWU), hardlopen (AU) en zwemmen (KNZB) en steeds vaker zien we ook lokaal vormen van samenwerking ontstaan, waarbij betrokken verenigingen ontdekken dat het aanbieden van ‘iets meer dan alleen de eigen sport’ kan helpen om kinderen te blijven boeien voor sport. Bijvoorbeeld de zwemvereniging die 1 of 2 banen beschikbaar stelt voor Start2Tri-deelnemers, met als ‘wisselgeld’ het mogen meedoen van hun eigen leden aan de fiets- en looptrainingen van de Start2Tri cursus. Of de wielervereniging die aangeeft wel extra kinderen op te kunnen vangen binnen hun bestaande training, mits er een extra trainer meekomt als aanspreekpunt voor de Start2Tri-deelnemers. Zeker in de puberleeftijd vertrekken sportbreed veel kinderen (tijdelijk) uit de sport en zeggen hun lidmaatschap bij hun vereniging op. Door lokaal met elkaar extra uitdaging en nieuwe sportmogelijkheden te creëren, worden bestaande leden uitgenodigd langer lid te blijven. Daarnaast biedt de samenwerking kansen voor andere kinderen om via de Start2Tri/triathlonvereniging lid te worden. Als het sportplezier van het kind voorop staat en de Start2Tri cursus werkt vanuit de intentie kinderen extra/nieuwe sportkansen te bieden om ‘een leven lang actief te zijn’ verdwijnen eventuele angsten voor ‘concurrentie’ doorgaans.

Een vorm van samenwerking kan overigens ook op regionaal vlak worden opgezet met andere triathlonverenigingen die (nog) geen jeugdafdeling hebben.

VUL IN • Eventuele ideeën voor mogelijke lokale samenwerking (om later verder uit te zoeken)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





3 Startpakket



4 Leenhelmen



5 Bijscholing

Een eenvoudig raamwerk

Om het project verder uit te denken volgt hieronder een aantal onderwerpen om verder uit te denken, rekening houdend met de lokale situatie en mogelijkheden.

- Hoe komt het **programma** er uit te zien? Welke dagen, welke tijden, welke locaties? Houd hierbij rekening met de beschikbaarheid van accommodaties en trainers, schoolvakanties van kinderen² en tijdstippen die passen bij de leeftijd van de deelnemers. Het wekelijks verzorgen van in ieder geval één training werkt in de praktijk prettig voor de continuïteit. Een vaste dag is daarbij duidelijk én niet altijd haalbaar (i.v.m. verschillende soorten trainingen/faciliteiten). Zolang vooraf duidelijk is hoe het programma er uitziet, hoeft dit laatste geen probleem te zijn.
- Welke **trainingen** komen in het programma? Denk aan zwemmen, fietsen, hardlopen, wisseltrainingen en het combineren van onderdelen. Denk in mogelijkheden en combineer naar hartenlust. Een zwemtraining van 45 minuten kan bijvoorbeeld prima worden gevolgd door een hardlooptraining van 30-45 minuten. Een dik uur fietsen en hardlopen combineren/afwisselen werkt ook prima. Met elkaar op de fiets rustig naar een open water zwemplek trappen en daar 20-30 minuten 'buiten spelen' in het water is ook een optie. Enzovoorts. Losse zwem-, fiets-, en looptrainingen zijn uiteraard ook mogelijk. Er zijn ook cursussen waarin wekelijks twee trainingen worden aangeboden (bijv. een losse zwemtraining in samenwerking met de zwemvereniging en combinatie-training fietsen/hardlopen, of een losse fietstraining en een combinatie-training zwemmen/hardlopen).
- Welke **accommodaties** zijn geschikt? Wat zijn veilige, overzichtelijke, compacte en handige plekken om te fietsen en hardlopen en waar kunnen de kinderen zwemmen (zwembaden, open water)? Is er (zeker in de winterperiode) wellicht ook een gymzaal of andere binnenlocatie beschikbaar waar gewerkt kan worden aan uithoudingsvermogen, kracht, conditie, lenigheid, snelheid en een veelzijdige ontwikkeling? Hoe laat gaat de zon onder en is er zo nodig verlichting op onze buitenlocaties?
- Houd er rekening mee dat het **instapniveau** van de deelnemers verschillend zal zijn en het prettig is als iedereen op zijn of haar niveau mee kan doen. *Vanaf pagina 17 lees je meer over het invullen van de trainingen, geschikte accommodaties en manieren om met verschil in niveau om te gaan.*
- Welke **materialen** zijn nodig? Is er al een startpakket van de NTB³ aangevraagd? Wie beheert de materialen, waar liggen ze, wie neemt ze mee naar de training? Is er voor alle deelnemers een leenhelm beschikbaar⁴?
- Welke **trainers** gaan de trainingen geven? Zijn dat bijvoorbeeld (nieuwe) vrijwilligers binnen de vereniging, bestaand technisch kader, gasttrainers uit aanverwante sporten, enthousiaste studenten, een (vak)leerkracht met affiniteit met de sport? Wie hebben we op het oog? Willen we deze mensen inspireren en scholen middels de tweedaagse cursus 'Training geven aan jeugd'⁵?
- Wie organiseert de **afsluiting** van onze cursus, hoe ziet die eruit en wat is daarvoor nodig?
- Welke **kosten** komen er kijken bij het organiseren van deze Start2Tri? Denk aan de huur van accommodaties, eventuele trainerskosten, PR-budget, eventueel benodigd materiaal, eventuele kosten voor de afsluiting. En ook: welke inkomsten kunnen we genereren? Is er iets mogelijk vanuit de clubkas, heeft de gemeente een subsidie beschikbaar, welke bijdrage betalen deelnemers? *Tip: laat deelnemers altijd een (kleine) bijdrage leveren zodat ze een commitment aangaan met jullie cursus. Door de kosten laag te houden (bijv. 10 of 20 euro voor 10 weken), blijft jullie aanbod toegankelijk voor zoveel mogelijk kinderen.*
- Waar en hoe kunnen deelnemers zich **inschrijven**, welke gegevens hebben we van de kinderen (en ouders) nodig en hoe gaan we (ook vanuit het oogpunt van de privacywet AVG) met deze gegevens om? Check in ieder geval of kinderen een zwemdiploma hebben en vraag om toestemming om foto's te maken (en delen). Een online aanmeldformulier en/of een apart emailadres met een vaste contactpersoon werken in de praktijk prettig.

DEELNEMERS WERVEN

Reclame maken

Actief promotie maken voor de Start2Tri is (bijna altijd) noodzakelijk om kinderen en ouders op deze mooie sportkans te attenderen en deelnemers te werven. Helder, tijdig, enthousiast en toegankelijk communiceren richting alle (potentieel) betrokkenen is hierbij helpend.



6 Kenniscentrum



7 Werven



8 De Wisselzone



9 Krant bestellen

Dit kan o.a. via de lokale media, via social media, via mond-tot-mond reclame, door het inzetten van het sociale netwerk, door het aanbod op scholen onder de aandacht te brengen, de gemeentelijke sportservice te informeren en actief te werven (bijv. met behulp van een flyer of filmpje) bij lokale (duur)sportevenementen.

In ons online [kenniscentrum](#)⁶ is verdiepende informatie te vinden over [het werven van \(potentiele\) jeugdleden](#)⁷. Ook [Jeugdtriathlonkrant 'De Wisselzone'](#)⁸ is beschikbaar om in te zetten om de triathlonsport in het algemeen, en de Start2Tri in het bijzonder, te promoten. Tekstelementen in deze krant zijn ook goed bruikbaar voor uitleg over de sport. Je kunt (naast online doorbladeren) de gedrukte krant bij de NTB [bestellen](#)⁹.

Iedereen is welkom

Maak duidelijk dat iedereen welkom is en mee kan doen. Deelnemers hebben een (stads)fiets met werkende remmen nodig, een fietshelm (die ze bij jullie kunnen lenen), sportieve kleding, sportschoenen, zwemkleding, een handdoek, een zwembril (die ze bij jullie kunnen lenen) en een bidon. Dat klinkt als een hele lijst en tegelijkertijd hebben de meeste kinderen in Nederland dit (op de helm en zwembril na) gelukkig allemaal al in huis.

Denk er ook aan om tijdens de Start2Tri reclame te blijven maken. Door de lokale media te informeren en uit te nodigen en kijkje te nemen, door actieve inzet van social media, door kinderen vriend(inn)en mee te laten nemen, door ouders in te zetten als ambassadeurs en zeker ook door vereniging(sleden) deelgenoot te maken van jullie avonturen (bijv. via de – of zelfs: een speciale editie van de – nieuwsbrief van de vereniging). Allemaal helpend om zichtbaar te maken welke mooie dingen er gebeuren, draagvlak te behouden en de (onderlinge) betrokkenheid te vergroten. Grote kans dat er mensen zijn die op enig moment wel een handje willen helpen bij een training, bij het afsluitende evenement of bij de communicatie rondom de Start2Tri.



10 Teamy



11 Profiel mijntriathlonNL

Communicatie met deelnemers

Als een kind eenmaal inschreven is, wil je het enthousiasme en de betrokkenheid graag vasthouden. Heldere en proactieve communicatie helpt daarbij. Ouders zijn een erg belangrijke doelgroep; zij maken het immers mogelijk dat de kinderen kunnen sporten. Een aantal tips:

- Zorg ruim voor de start van de cursus voor een duidelijke informatiebrief met wat algemene informatie over de sport (gebruik hiervoor desgewenst teksten uit jeugdkrant 'De Wisselzone'), het programma, de data en locaties, wat de kinderen nodig hebben aan materiaal, wat ze kunnen lenen en wat je verder nog belangrijk vindt. En/of zorg dat deze informatie online (website, socials, digitale flyer) goed vindbaar is.
- Organiseer een 'kick-off' met alle ouders en kinderen, waarin de focus ligt op kennismaken, een gezamenlijk start, sportplezier en ruimte voor het stellen van vragen. Doe dit bijvoorbeeld voorafgaand aan een eerste (korte) training.
- Zorg voor één contactpersoon voor de ouders, zodat helder is waar zij terecht kunnen met vragen en opmerkingen.
- Zorg voor een overzicht van contactgegevens van ouders (inclusief telefoonnummers) voor noodgevallen, waar ook de trainers op locatie toegang toe hebben.
- Zorg als trainers dat je voor en na de training wat ruimte hebt om ouders te spreken, vragen te beantwoorden en onderlinge relaties te versterken.
- Maak een appgroep, mailgroep en/of maak gebruik van een app zoals [Teamy](#)¹⁰, om de lijnen kort te houden. Zo kunnen deelnemers ook contact opnemen met elkaar om bijvoorbeeld met elkaar mee te reizen, elkaar te motiveren en last minute informatie te delen.
- Zet social media in en vraag deelnemers ook in hun netwerk jullie aanbod te verspreiden.
- Deel regelmatig foto's/quotes van kinderen met ouders om ze te laten weten hoe de trainingen verlopen.



Profiel mijntriathlonNL

Deelnemers kunnen eenvoudig en gratis een eigen profiel aanmaken op ons platform 'mijntriathlonNL'. Met dit profiel kan een vereniging de kinderen gratis toevoegen als 'proefflid' (zie pagina 16), kunnen kinderen zich inschrijven voor wedstrijden en kunnen ze door de NTB worden geïnformeerd over nieuwe triathlon initiatieven in hun omgeving en/of landelijke breedtesportactiviteiten zoals de jaarlijkse 'NTB jeugddag'. Voor ouders is een korte instructie [beschikbaar](#)¹¹. Deel deze gerust, zodat een kleine moeite resulteert in bovengenoemde voordelen. Het aanmaken van dit profiel verplicht tot niets. Bij minderjarigen is er altijd een voogd aan het profiel gekoppeld, zodat communicatie desgewenst via de ouder(s)/verzorger(s) kan verlopen.

TRAINING

Tips voor de trainingen

Zwemtrainingen

Een vaste opbouw in een zwemtraining werkt prettig. Maak vooraf heldere afspraken over het verzamelpunt en wanneer kinderen het water in mogen. Vooral jonge kinderen vinden het fantastisch om zo nu en dan met hun hoofd onder water te gaan en te spelen in het water. Om dan alle aandacht terug te krijgen, kan het helpen iedereen naar een kant te laten komen en daar op de rand te laten zitten, zodat je makkelijker een volgende opdracht kunt uitleggen. Structuur en duidelijke afspraken zorgen voor rust en overzicht in het zwembad.

- Begin de zwemtraining met een simpele warming-up. Laat de kinderen eerst wennen aan het water en zich er comfortabel in voelen, voordat je met de zwemopdrachten start. Vooral bij jonge kinderen met weinig zwemervaring is dit van belang.
- In het eerste half uur hebben de kinderen de meeste concentratie. Dit is dus, na het inzwemmen, de periode in de training waarbij je het meest specifiek met technische oefeningen aan de slag kunt.
- Houd de zwemafstanden voor beginnende zwemmers kort (25-50 meter) zodat de succeservaring hoog is en het aantal herhalingen (en kansen om iets nieuws te oefenen) ook hoog is.
- Als de Start2Tri zich (ook) richt op zijinstroom vanuit de zwemsport is juist het toevoegen van iets langere zwemafstanden (100-400 meter) en het werken aan duurvermogen (in plaats van sprintvermogen) interessant als triathlon-specifieke uitdaging.
- Het integreren van spelelementen in de zwemtraining is (zeker in het tweede deel van de training) ook een aanrader om het sportplezier te vergroten.
- De training kan worden afgesloten met even rustig uitzwemmen, een spelelement of door gebruik te maken van de eventuele extra faciliteiten die het bad biedt: vrij spel met matten, duikplank, glijbaan en dergelijke.



- Wanneer de Start2Tri (ook) toewerkt naar deelname aan een evenement in buitenwater is 'watergewinning' in buitenwater ook een mooi onderdeel van de Start2Tri. Elementen die het zwemmen in buitenwater bijzonder maken (geen zicht onder water, navigeren, boeien (skippyballen) ronden, water(massa)start, strandstart, drukte om je heen) kunnen ook in het zwembad worden nagebootst.

Fietstrainingen

Bij het geven van een fietstraining is veiligheid een belangrijk onderwerp. Een verkeersvrije of verkeersluwe omgeving is gewenst om de training tot een succes te maken. Een wielbaan, verkeersarm rondje op een industrieterrein of rustige parkeerplaats zijn ideaal. Is dat niet voorhanden, denk dan in andere mogelijkheden: een schoolplein, speelveld in de buurt, rustig fietspad of een andersoortig ‘driehoekje/ rondje’ in een rustige (woon)wijk. Ook op een beperkte ruimte is met kinderen veel mogelijk; de focus ligt veelal op het vergroten van fietsvaardigheden, fietsbehendigheid en het wisselen van hard en rustig fietsen over korte afstanden.

- Kinderen komen op verschillende fietsen: stadsfietsen, mountainbikes en wellicht al een enkele racefiets. Alle materiaal is welkom en met iedere fiets met werkende remmen kan veilig worden meegedaan aan de fietstrainingen. Een fietshelm is verplicht. Wanneer er met de kinderen op de openbare weg wordt gereden is het dragen van felgekleurde hesjes vanuit veiligheidsoogpunt aan te raden.
- Een warming-up van de fietstraining leent zich er goed voor om het parcours/de ronde van de training een keertje te verkennen. Neem eventueel een kruispunt of andere obstakels door, mocht dat nodig zijn. Met biologisch afbreekbaar spuitkrijt zijn wat grotere rondes prima uitzetbaar. Rijd bij grotere rondes zoveel mogelijk ‘rechtsom’ (zodat oversteken van kruisingen wordt voorkomen).
- Begin na de warming-up met enkele oefeningen waarin je de kinderen iets (nieuws) wilt leren. Aan het begin van een training hebben de meeste kinderen meer focus dan richting het einde van de training. Oefen bijvoorbeeld hoe en wanneer je schakelt, hoe je een bocht fietst (techniek en behendigheid) of speel met het rijden op verschillende tempo's (tempo gevoel, conditiewerk). Dit kan individueel, in twee- of meertallen of in groepjes. Zorg voor voldoende variatie en bouw regelmatig spelelementen in. Door oefeningen een x-aantal minuten te doen, in plaats van een x-aantal keer, kan ieder kind op eigen niveau en tempo aan de slag. Een cooling-down kan in de vorm van een spelelement en ook een rustige ronde met zijn allen uitrijden is een prima manier om de training mee af te sluiten.



Looptrainingen

Een looptraining kan op allerlei plekken worden verzorgd. Van parkeerplaats tot atletiekbaan, van schoolplein tot grasveld, van bos of heide tot een industriegebied. Zorg wel altijd voor een centraal verzamelpunt, zodat atleten altijd weten waar ze naartoe kunnen, mochten ze even willen pauzeren.

- Uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, coördinatie en snelheid worden in verschillende vormen aangeboden.
- Begin je training met een stukje inlopen. Dit kan een standaard 'rondje op de baan' zijn, en daarnaast zijn er legio mogelijkheden om door juist een verrassend(er) alternatief, met ook wat oefeningen tussendoor, de warming up leuk en gevarieerd te houden.
- Loopscholingsoefeningen en/of speelse variaties daarop geven tijdens of na een warming up mogelijkheid de coördinatie van atleten te trainen.
- Voor jonge kinderen (grotweg 6-11 jaar) kan een looptraining daarna grotendeels bestaan uit speelse loopvormen en spellen waarbij veel gelopen wordt (deze spellen hebben vaak een mix van korte sprintjes, rustmomenten en wat langere loopstukken in zich). Een combinatie met kracht- en coördinatieoefeningen (denk aan springen, balanceren, klauteren, rompstabiliteit) is prima te maken.
- Voor oudere kinderen (grotweg 12-19 jaar) is het toevoegen van intervaltraining en het ontwikkelen en uitbouwen van (tempo)duurvermogen interessant.
- Het met regelmaat (voor alle leeftijden) integreren van teamopdrachten en spelvormen vanuit andere takken van sport (denk aan balsporten, racketsporten, stoeivormen) maakt dat kinderen zich veelzijdig kunnen ontwikkelen en zo extra beweegvaardig worden.
- Een cooling-down kan worden ingevuld met een spelelement en ook een rustige ronde met zijn allen uitlopen is een prima manier om de training af te sluiten.

Een looptraining kan op allerlei plekken worden verzorgd. Van parkeerplaats tot atletiekbaan, van schoolplein tot grasveld, van bos of heide tot een industriegebied.

Wisseltrainingen

Het wisselen tussen de verschillende onderdelen maakt onze sport voor kinderen extra dynamisch en uitdagend. Naast allerlei technische vaardigheden (op je fiets springen, van je fiets afspringen, lopen met je fiets aan de hand, helm op en afzetten) doet het wisselen ook een groot beroep op cognitieve vaardigheden (overzicht houden, concentratie, plannen (in welke volgorde ga/moet ik dingen doen), alle spelregels onthouden en toepassen) en mentale capaciteiten (handelen onder (tijds)druk, omgaan met onverwachte omstandigheden, doorzettingsvermogen, omgaan met tegenslag, focussen op waar je invloed op hebt). Bovenstaande biedt dan ook legio mogelijkheden om op allerlei (speelse) manieren het wisselen aan bod te laten komen in de trainingen en kinderen op die manier te laten ervaren hoe leuk onze sport is, én ze (fysiek en mentaal) voor te bereiden op deelname aan een (trainings) wedstrijdje.

Differentieren

Start2Tri: een groepje van acht kinderen, variërend in leeftijd van 8 t/m 16 jaar, waarvan er één een racefiets heeft, vier een mountainbike en er drie op hun stadsfiets komen. Er één al jaren zwemt, terwijl de rest net begint. Er twee onvermoeibaar zijn tijdens het hardlopen, terwijl een ander na 200 meter al op apegapen ligt. Kortom: een groepje waarin de fysieke, en vaak ook cogniteve, mentale en sociaal-emotionele vaardigheden ver uiteen liggen. Het is een herkenbaar beeld voor iedereen die start met jeugdtriathlon.

Een aantal tips hoe hier in de praktijk mee om te gaan, zodat alle deelnemers enthousiast blijven en de groep zal groeien door mond-tot-mondreclame, waardoor het uiteindelijk eenvoudiger zal worden iedereen op maat te bedienen.

- Begin en eindig de training gezamenlijk, met een warming-up/spelvorm/cooling-down, om het groepsgevoel te versterken. Iedereen hoort erbij. Werk tijdens de kern eventueel in subgroepen, ingedeeld op niveau. Pas daarbij de te zwemmen, fietsen en lopen afstanden aan op het niveau van de deelnemers. Zorg in dat geval dat iedere subgroep een eigen (assistent)trainer heeft.
- Fietsvaardigheden en -snelheid staan tijdens Start2Tri heel vaak los van het materiaal. Er zijn kinderen die op een stadsfiets harder rijden dan iemand op een racefiets. Comfortabel zijn met je eigen materiaal maakt dat je eenvoudiger nieuwe vaardigheden (zoals van en op je fiets springen) kunt leren.
- Denk in oefentijd in plaats van in een aantal herhalingen. Door een oefening (zwemmen, fietsen, hardlopen) een x-aantal minuten te doen, kan ieder naar eigen kunnen rustig oefenen en/of zo hard en ver gaan als hij kan of wil en is er daarna altijd weer een gezamenlijk moment.
- Varieer in het samenstellen van twee- of meertallen: homogeen (zelfde niveau bij elkaar) of heterogeen (verschillend niveau bij elkaar).
- Kijk verder dan alleen de fysieke vaardigheden en laat een minder goede loper die over uitstekende wisselvaardigheden beschikt samenwerken met een goede loper die de wissel nog kan verbeteren. Of laat iemand met een positieve mindset die snelle fietser helpen die als het even tegenzit de schouders laat hangen (zo kunnen ze van elkaar leren).

- Geef kinderen tijdens oefeningen/spelvormen ook andere rollen: tijdwaarnemer, tipgever, scheidsrechter, coach, etc. Eventueel kun je kinderen die wat vaker rust nodig hebben, hier regelmatig op inzetten. Op deze manier blijft iedereen actief betrokken.
- Wil je meer leren over differentieren? Schrijf je dan in voor de tweedaagse scholing 'Training geven aan jeugd' (zie pagina 11.).

Op zoek naar voorbeelden?

In het [kenniscentrum van de NTB](#)¹⁴ zijn diverse inspiratiebronnen te vinden met (speelse) oefenvormen en didactisch materiaal. Neem bijvoorbeeld eens een kijkje in '[Speelse oefenvormen jeugdtriathlon](#)'¹⁵.



14 Kenniscentrum



15 Oefenvormen



CHECKLIST

Klaar voor de start?

Voordat de inschrijving opent

- Informatie over Start2Tri (data, tijden, locatie(s), soort training, contactpersoon) online vindbaar
- Inschrijfprocedure (inclusief betaling) helder
- Inhoud/opbouw trainingen (op hoofdlijn) rond, toewerkend naar een gezamenlijke afsluiting
- Gezamenlijke afsluiting bepaald en helder wie de voorbereiding en uitvoering oppakt
- Bezetting trainers rond
- Locaties voor de trainingen vastgelegd
- Nagedacht over fysieke en sociaal-emotionale veiligheid
- Kanalen/hulpbronnen voor werving bepaald
- Start2Tri cursus bekend gemaakt bij de NTB, voor verdere ondersteuning en wederzijdse inspiratiemogelijkheden

-
-
-
-

Ingeschreven deelnemers

- Deelname bevestigd, eerste contact gelegd, alle nodige informatie gedeeld
- Check deelnemers op zwemdiploma (zwembad: minimaal A, buitenwater: minimaal AB)
- Contactgegevens ouders paraat (voor eventuele noodgevallen)
- Overzicht van eventuele bezwaren tegen het maken/delen van beeldmateriaal
- Deelnemers desgewenst (gratis) aangemeld als proeflid bij de NTB
- Korte communicatielijn met ouders uitgedacht (bijv. WhatsApp/mailgroep/Teamy)
- Deelnemers hebben een gratis profiel aangemaakt op mijn.triathlonbond.nl

-
-
-
-

Voor de eerste training

- Eventuele kick-off bijeenkomst voorbereid
- Materiaal voor de trainingen op orde
- Voldoende (leen)helmen en (leen)zwembrillen beschikbaar

-
-
-
-

Tijdens trainingen

- EHBO-doos mee
- Toolkit (inbus) voor kleine fietsreparaties mee
- Felgekleurde hesjes voor fietstrainingen op de openbare weg
- Contactgegevens ouders beschikbaar voor noodgevallen

-
-
-
-



Samenwerking

Betrek ook kinderen bij jullie (tussen)evaluatie. Dat kan heel eenvoudig door ze bijvoorbeeld na een training te vragen wat ze leuk en minder leuk vonden, wat moeilijk of juist erg makkelijk was, welke tips en tops ze voor jullie hebben en ze te vragen naar hun wensen voor vervolgstappen.

Datzelfde geldt voor de ouders: waar werden ze blij van, wat zouden ze graag anders zien, wat hebben ze wellicht gemist in de communicatie, op welke manier willen ze graag betrokken blijven, etc.

Ook belangrijk om uit te vragen: hoe hebben de trainers het ervaren? Zat het organisatorisch prettig in elkaar, hoe zijn de verschillende trainingslocaties bevallen, wat werkte inhoudelijk goed, wat was lastig, wie bleek waar erg goed in, wat kunnen we leren van elkaar, op welke manier zou je (al dan niet) een vervolg kunnen invullen? Hoe is de eventuele samenwerking met andere verenigingen/trainers bevallen?

VUL IN • Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TOT SLOT

Finish!

Het zit erop! Hopelijk kijken alle betrokkenen met plezier terug op jullie inspanningen om de jeugd kennis te laten maken met de combinatieduursport. Wellicht is er een aantal kinderen dat nu graag 'op triathlon wil'.

Afhankelijk van jullie ervaringen, de in de evaluatie verzamelde informatie en jullie mogelijkheden en ambities kunnen volgende stappen worden gezet. Dat kan op verschillende manieren, zoals:

- In aanloop naar evenement X doen we dit volgend jaar weer.
- We herhalen deze cursus dit seizoen nog een keer in aanloop naar een volgend evenement. Deelnemers van de eerdere cursus zijn opnieuw welkom en kunnen als ambassadeurs reclame maken in hun sociale netwerk om extra deelnemers te werven. Zo groeit de groep stap voor stap.
- We organiseren vanaf nu iedere maand (of drie weken, of twee weken, of wekelijks) één jeugdtraining, waarbij we meerdere sporten (bijv. zwemmen en lopen, of fietsen en lopen) combineren en/of (zeker in de winterperiode) uitstapjes maken naar schaatsen, mountainbiken of andere sportieve activiteiten. Samen meedoen aan een lokaal loopwedstrijdje is ook een prima invulling. Ook hier werkt mond-tot-mondreclame uitstekend.
- We werken stap voor stap toe naar structureel trainingsaanbod voor jeugd binnen onze vereniging.
- Uiteraard is de conclusie 'we doen dit nooit meer' ook mogelijk; hoewel we deze in de praktijk nog nooit zijn tegengekomen...

Het vasthouden van het enthousiasme bij ouders, kinderen en het vasthouden/vergroten van draagvlak binnen de vereniging begint met in contact blijven. Informeer alle betrokkenen me enige regelmaat over jullie plannen om het vuur warm te houden.

Bij het toewerken naar een meer structureel aanbod binnen de vereniging, ontstaan vaak veel vragen. Wat is belangrijk binnen een jeugdafdeling, hoe ziet het trainingsaanbod er (wekelijks) uit, wie gaan die trainingen verzorgen, wat is financieel haalbaar, waar staan we als vereniging voor, op welke doelgroep richten we ons, etc.

De NTB heeft een heldere visie op jeugdtriathlon en helpt jullie graag op weg om vanuit dit gedachtegoed te kijken welke (kleine) stappen er lokaal gezet kunnen worden. Een helpende gedachte is het feit dat bijna iedere jeugdtriathlonvereniging in Nederland heel klein begonnen is en een aantal jaar rustig heeft moeten bouwen om te komen tot een stabiele trainingsgroep. Enthousiasme, groots denken én vooral klein beginnen, doorzettingsvermogen, geduld, onderlinge betrokkenheid en een grote glimlach zijn in de praktijk de ingrediënten voor duurzaam sportplezier binnen de jeugdtriathlonsport.

We horen graag hoe jullie het ervaren hebben en we leven en genieten graag met jullie mee. Neem gerust contact met ons op om vragen, opmerkingen en suggesties met ons te delen.

Wanneer jullie de jeugdavonturen online delen, tag ons dan:

Instagram: [@triathlonnl](#)

Facebook: [@NederlandseTriathlonBond](#)

Heel veel plezier en succes gewenst bij jullie Start2Tri!