

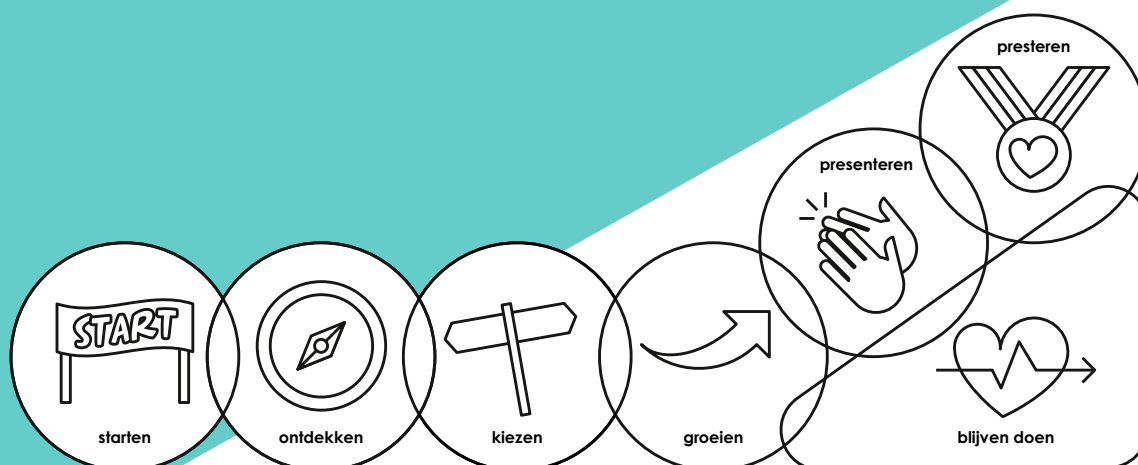


DEEL 2

---

# **FASES VAN DE ONTWIKKELING VAN EEN GYMSPORTER**

# DE ZEVEN ONTWIKKELINGSFASES VAN EEN GYMSPORTER



In deze leidraad onderscheiden we twee perspectieven om ontwikkelingen die een gymnast maakt te benaderen, te weten: het kindperspectief en het omgevingsperspectief. Binnen het kindperspectief zoomen we in op de **motorische, cognitieve en socialemotionele ontwikkeling** van de sporter zelf: het kindperspectief. Binnen het omgevingsperspectief beschrijven we met welke omgevingsfactoren een gymnast in ontwikkeling te maken heeft en welke.

## Het kindperspectief

Het opgroeiende kind ontwikkelt zich en vanaf het moment dat het begint met sporten, groeit het verder. Deze groei vindt plaats op verschillende gebieden. Hun lichaam wordt fysiek groter. Ze krijgen meer uithoudingsvermogen en spierkracht. De motoriek van een kind wordt beter. Ze kunnen ingewikkeldere

bewegingen uitvoeren. Op het cognitieve vlak krijgen kinderen naarmate ze opgroeien een betere concentratie en meer focus. De mentale groei zorgt voor stabielere omgang met onder andere winst en verlies. Op sociaal-emotioneel terrein neemt het belang van vriendschappen, loyaliteit en de ontwikkeling van een eigen identiteit toe. De ontwikkeling van kinderen tot jongvolwassenen kent een aantal universele kenmerken.

Hoewel de ontwikkeling in een vaste volgorde verloopt en er aan elke fase een gemiddelde kalenderleeftijd te koppelen is, is niet ieder kind op hetzelfde moment toe aan de bij een ontwikkeling horende vaardigheden. De gemiddelden zijn precies dat, gemiddelden. Dat betekent dat we bij de begeleiding van kinderen de kenmerken van de verschillende fases moeten weten/herkennen. Dit vereist scherpe waarnemingen, observatie, inlevingsvermogen en vertaling van gedragskenmerken, die hintten aan waar het kind zich in de ontwikkeling bevindt. Dat vraagt nogal wat van begeleiders, trainer-coaches, ouders en andere

experts. Samen zie je meer dan alleen, dus het kan helpen elkaar (als cirkel van ondersteuners om het kind heen) hierin aan te vullen.

Met het uiteenzetten van de zoveel mogelijk aan de buitenkant waar te nemen ontwikkelingskenmerken van het kind, willen we bereiken dat je beter kan inschatten wat een kind in welke fase aankomt. Het blijft echter een proces van werkelijk ervaren, feedback ontvangen en bijsturen. Dit vereist scherpe waarnemingen, observatie en het stellen van vragen.

*"Kinderen ontwikkelen zich volgens een proces waarin zij fases doorlopen in een bepaalde volgorde. Kinderen verschillen echter sterk in de duur van deze fases en de invloeden vanuit hun omgeving waardoor verschillen in ontwikkeling tussen kinderen ontstaan."*

- ONTWIKKELINGSPROFESSORIAL -

### Omgevingsperspectief

De omgeving bestaat uit verschillende begeleiders die naast het "wat" ook verantwoordelijk zijn voor een pedagogisch sportklimaat, het "hoe". Het doel van een pedagogisch sportklimaat is om kinderen met plezier te laten sporten, waarbij ze zich zo optimaal mogelijk kunnen ontwikkelen. Naarmate een kind opgroeit komen er meer partijen in beeld die een rol spelen in het leven van de gymporter.

Hoe kan je bepalen in welke ontwikkelfase een kind zit? Het is verleidelijk om alleen en meteen naar de leeftijd van het kind te kijken en wat het dan aankomt. Uit onderzoek blijkt echter dat de leeftijd slechts een van de indicatoren is om te bepalen waar het kind aan toe is. We willen alle begeleiders, trainer-coaches en experts van gymporters uitdagen om naar gedragingen te kijken en op basis hiervan in te schatten wat de betreffende sporter aankomt.

### Gedrag

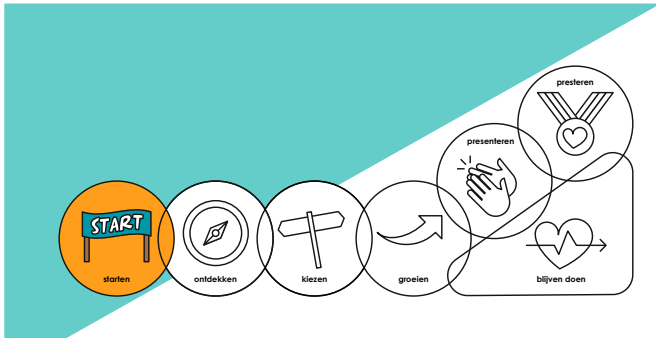
Observeren wat (jonge) kinderen nodig hebben, is de sleutel voor een prettige sfeer waarin kinderen op een plezierige manier kunnen ontdekken, proberen en ontwikkelen. Of (jonge) kinderen lekker in hun vel zitten, kan je zien in het gedrag. Hieronder vind je gedragingen die vaak voorkomen als sporters (van allerlei leeftijden) waarschijnlijk lekker in hun vel zitten en zich gesteund voelen in hun psychologische basisbehoeftes:

- Kinderen houden (passend bij hun leeftijd) rekening met elkaar;
- Kinderen uiten hun opvattingen en ideeën;
- Kinderen zijn zichzelf, tonen geen 'afwijkend' gedrag ten opzichte van hoe zij zich normaal gesproken gedragen;
- Kinderen nemen initiatief om dingen te doen of te ontdekken;
- Kinderen lijken het niet erg te vinden om te doen wat je van ze vraagt;
- Kinderen stralen zelfvertrouwen uit;
- Kinderen leren snel nieuwe dingen;
- Kinderen lachen en zijn blij.



# FASE 1: STARTEN >

LEEFTIJDINDICATIE: 0-6 JAAR



"Ik vind het leuk om dagelijks te bewegen. Vooral als het gaat om spelletjes. Maak de spelletjes niet te lang. Ik ben snel afgeleid en kan me maar kort concentreren."



"Laat mij de dingen zien. Ik vind het nog lastig om te luisteren en te onthouden. Doe het voor en ik probeer je na te doen."



"Kies voor spelletjes die mij uitdagen en waarin ik beweegproblemen moet oplossen. Daar leer ik graag van."



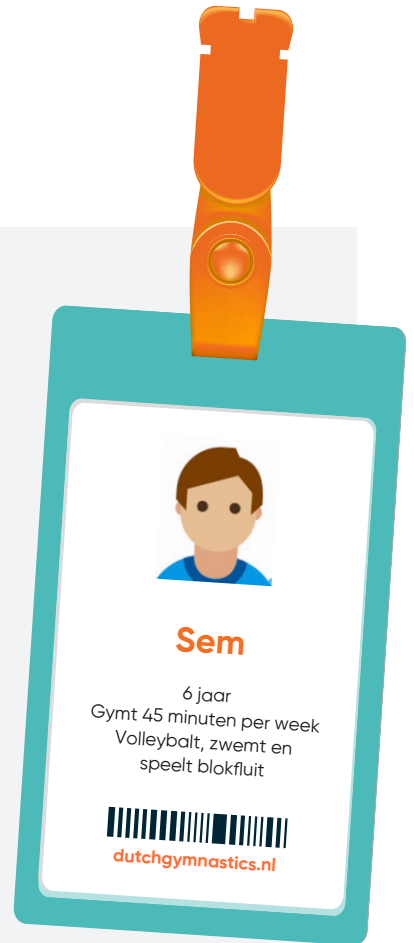
"Laat mij rollen, huppelen, balanceren, klauteren, springen, zwaaien, vangen, gooien en schoppen. Ik wil alles proberen en kijken waar mijn grenzen zijn. Telkens als ik iets probeer dan leer ik iets nieuws."



"Ik vind het leuk om met anderen te sporten, maar ik ben wel zelf het centrum van alles dat ik belangrijk vind. Ik wil echt mee kunnen doen."



"Ik vind het niet belangrijk dat de beweegactiviteiten lijken op de echte sport. Ik wil vooral ontdekken en proberen. Ik weet goed welke spelletjes ik leuk en minder leuk vind. Mag ik zelf kiezen? Joepie!"



## Inleiding

Met bewegen kan je niet vroeg genoeg beginnen. Voor jonge kinderen zijn dagelijkse beweging en spelvormen van groot belang voor de fysieke, motorische, cognitieve, mentale en sociaal-emotionele ontwikkeling. Kinderen zijn van nature nieuwsgierig, willen graag onderdeel uitmaken van beweegactiviteiten, op speelse manier ontdekken en hun eigen grenzen verleggen. Het helpt kinderen in hun toekomstige fysieke ontwikkeling om in deze fase al zoveel mogelijk aandacht te besteden aan de bestaande breed motorische vaardigheden. We

spreken hier over een breed motorische ontwikkeling (BMO). Kinderen vertrouwd maken met balanceren, draaien, rollen, huppelen, klauteren, springen, zwaaien, vangen, gooien en schoppen, biedt de basis voor latere gymnsport specifieke beweegvaardigheden.

Het werkt goed om de bewegingen in een aansprekend en uitdagend spel aan te bieden waarbij jonge kinderen zelf oplossingen kunnen bedenken. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat deze fase een belangrijke periode is voor het ontwikkelen van de

grondvormen, mede dankzij de groei van de hersenen, de rijping van het zenuwstelsel en de spieren. Als kinderen voldoende mogelijkheid en aanmoediging tot bewegen krijgen, hebben zij de capaciteiten om de grondvormen goed te leren beheersen.

Kinderen bekijken de wereld in deze fase vanuit zichzelf, oftewel ze zijn gezond egocentrisch. Ze vinden het leuk om met anderen te bewegen en zetten de eerste stappen in het reguleren van hun emoties. Het is vanuit het kindperspectief belangrijk dat zij zelf kunnen deelnemen aan oefeningen en dat ze worden uitgedaagd. Kinderen denken in deze fase visueel. Verbaal dingen onthouden is lastig omdat het geheugen beperkt is. Hetzelfde geldt voor het concentratievermogen en het zich kunnen focussen. Als trainer-coach en ouder helpt het om je hier bewust van te zijn. In de praktijk betekent dit dat het sportaanbod nog niet hoeft te lijken op de discipline en uitvoering in de toekomst. Ook is het geen gegeven dat jonge kinderen zonder oefening en instructie alle grondvormen zullen ontwikkelen. Zorg in deze fase voor korte spellen met veel afwisseling waarin kinderen hun fantasie kwijt kunnen en op persoonlijk niveau worden uitgedaagd.

### KINDPERSPECTIEF

#### Motorische ontwikkeling

Vanuit fysiek en motorisch oogpunt is het belangrijk dat trainer-coaches alle breed motorische vaardigheden verwerken in deze spelvormen zodat kinderen een veelzijdig bewegingspatroon ontwikkelen waar ze de rest van hun leven van kunnen profiteren. Binnen de gymnsport is het nijntje Beweegdiploma het programma om dit in de praktijk te brengen. Competitie is in deze fase niet belangrijk. Omdat kinderen in deze fase wel graag laten zien wat ze kunnen, is het passend om ouder-kind lessen te organiseren.

#### Cognitieve ontwikkeling

“Zelf doen” is een uitspraak die bij jonge kinderen in deze fase past. Bied de jongste kinderen ruimte om te kiezen, maar niet te veel. Het helpt wanneer de keuze bestaat uit twee of drie opties: *wil je op de dikke mat of op de trampoline?* Op deze wijze doe je recht aan hun behoefte aan vrijheid zonder ze te overvragen. Jonge kinderen die te veel autonomie ervaren,

klappen vaak dicht en weten het antwoord niet of staan (in onze perceptie) te treuzelen.

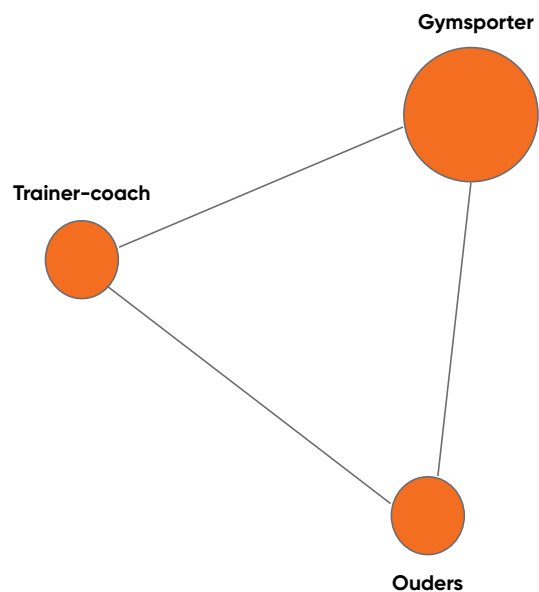
#### Sociaal-emotionele ontwikkeling

Om verbinding te maken is het belangrijk om het kind te (leren) kennen waardoor je ‘achter’ het gedrag leert kijken. Vaak zijn begeleiders geneigd om over gedrag te oordelen of hier een betekenis aan toe kennen, maar het gedrag verradt vaak wat een kind nodig heeft. Wanneer niet aan de behoefte wordt voldaan dan herken je dit doordat kinderen zich terugtrekken, iets niet durven, wegrennen of beginnen te huilen. Kinderen in deze fase zijn primair in hun emoties.

#### Optimale trainingsduur en belastbaarheid

In deze fase passen wekelijkse lessen van 30 minuten tot maximaal 60 minuten het beste bij de spanningsboog. Daarnaast is het aan te raden om ouders te stimuleren om ook buiten de lessen te bewegen.

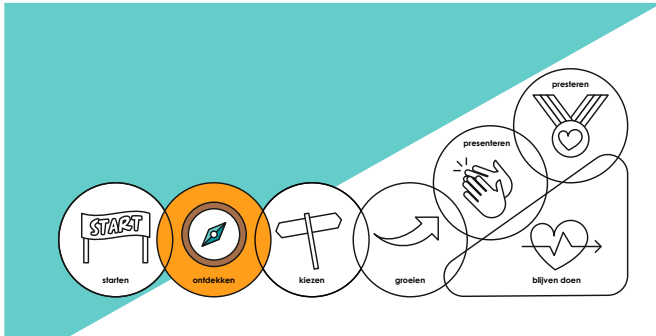
### OMGEVINGSPERSPECTIEF



In deze fase willen we bereiken dat kinderen geprikkeld worden, hun lichaam ontdekken, breed motorische vaardigheden ontwikkelen en plezier beleven aan sport en bewegen. Dit kan door ze spelenderwijs voldoende uitdaging te bieden. De belevingswereld van jonge gymnsporters is klein, maar fantasierijk. Belangrijke begeleiders zijn in deze fase de trainer-coach en de ouders.

# FASE 2: ONTDEKKEN >

LEEFTIJDINDICATIE: 6-9 JAAR



"Ik gym nog niet zo lang en moet dus nog oefenen. Ik zat eerst op judo. Ook daar deden we spelletjes. Ik ontdek telkens nieuwe dingen. Dat vind ik het leukste."



"Ik kan de uitleg steeds makkelijker volgen omdat dingen gewoon logisch zijn en ik beter mijn aandacht erbij kan houden."



"Ze zeggen dat ik zelfvertrouwen heb omdat ik vind dat ik de dingen die ik doe best goed kan."



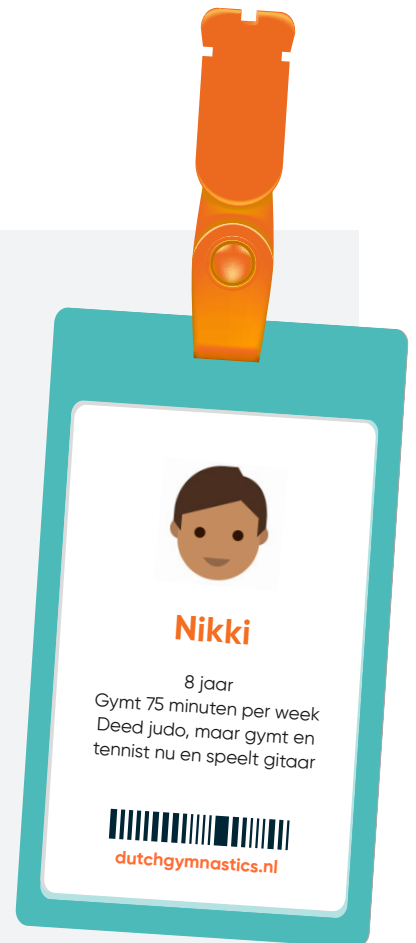
"Dat dingen die we doen steeds meer met de gymnsport te maken hebben vind ik fijn, maar vergeet de spelletjes niet!"



"Ik vind gymmen echt leuk omdat vriendjes en vriendinnetjes dit ook doen. Soms ga ik met vrienden naar de training, maar vaak brengt papa of mama me. Ik vind het leuk als ze komen kijken."



"Je kunt al wel zien dat ik een handige beweger ben, maar er is nog geen sprake van talent hoor."



## Inleiding

Dit is de fase waarin gymnsporters erachter komen dat ze sommige dingen 'makkelijker' vinden of 'gewoon leuker'. Ook is dit de fase waarin kinderen voor de gymnsport kiezen omdat vriendjes en vriendinnetjes dit doen.

Hier wordt extra scherp te van de begeleiders van de jonge gymnsporters gevraagd om de verschillen in de cognitieve, mentale en sociaal-emotionele ontwikkeling te herkennen en hierop in te spelen.

## KINDPERSPECTIEF

### Motorische ontwikkeling

Het accent in ontwikkelingsfase 2 ligt op het beleven van plezier en het ontwikkelen van de basisvormen van beweging in een omgeving die de breed motorische ontwikkeling stimuleert. Ontdekken, proberen en uitdagen zijn de basis van deze fase. Er kan langzaam meer gefocust worden op gymnsportspecifieke onderdelen, naast andere beweegactiviteiten. Presteren maakt hier geen onderdeel van uit. In deze fase is laten zien wat je kan van toegevoegde waarde. Het liefst dicht bij huis en ongeveer acht keer per jaar.

### *Cognitieve ontwikkeling*

In vergelijking met de vorige fase nemen niet alleen de motorische en fysieke mogelijkheden toe, maar ook de cognitieve. Dit betekent dat kinderen beter worden in het logisch beredeneren van dingen. Het wordt makkelijker voor kinderen om een uitleg te volgen en hun focus en aandacht beter te controleren. Andere kenmerken van de tweede fase zijn dat je bij een deel van de gymSPORTERS de wil om te leren gaat herkennen en je verschillen in zelfvertrouwen ziet ontstaan.

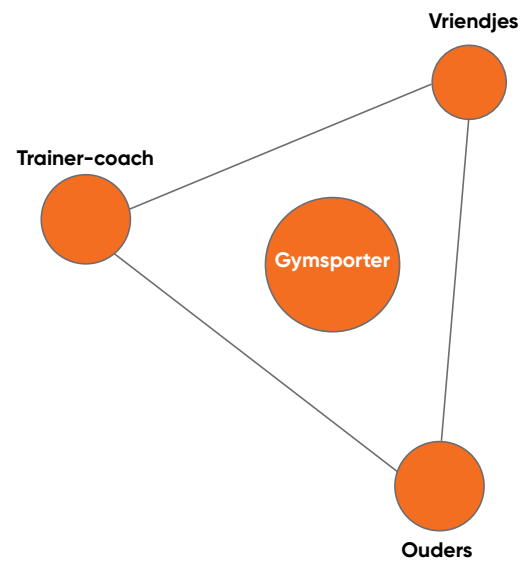
### *Sociaal-emotionele ontwikkeling*

GymSPORTERS worden zelfstandiger en vriendschappen belangrijker. Vanaf fase 2 kan je het teamgevoel stimuleren; dit motiveert en helpt onderling vergelijken voorkomen, ieder kind heeft een unieke bijdrage aan de groep. Waar kinderen tot ongeveer 6 jaar (vorige fase) relatief primair zijn in het uiten van hun emoties, hebben kinderen in deze fase al bepaald gedrag aangeleerd en zijn in staat om deze 'trucs' in te zetten om werkelijke behoeftes te verbloemen. Veelvoorkomend is bijvoorbeeld clownesk gedrag of bepaalde acties doen waarmee onder andere onzekerheid verhuld wordt. Veelal volstaat het om dit gedrag te benoemen, het naar de groep te verbreden of je hier alleen maar bewust van te zijn. Soms kan het tijdrovend zijn en een extra uitdaging bieden om erachter te komen wat de achterliggende behoefte van bepaald gedrag is en het kind aan te laten sluiten bij de trainingen en het groepsproces. Je er bewust van zijn is al een eerste stap, vervolgens kan er binnen de cirkel van begeleiding gekeken worden of anderen dit gedrag herkennen en wat zij ermee doen.

### *Optimale trainingsduur en belastbaarheid*

In deze fase passen lessen van 60 tot maximaal 90 minuten. Een belangrijke voorwaarde is dat er ruimte is voor vakanties, feestjes, sociale activiteiten en andere sport- en beweegactiviteiten.

## OMGEVINGSPERSPECTIEF

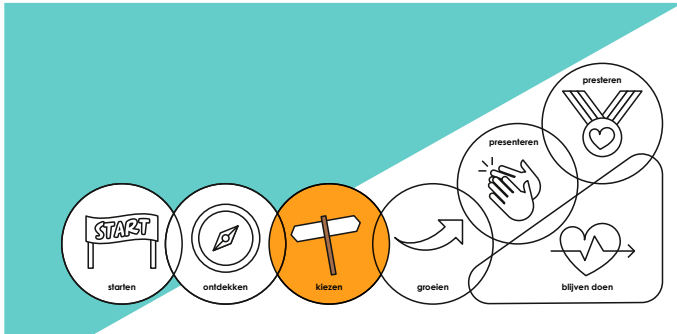


In deze fase willen we bereiken dat gymSPORTERS verder gaan met het ontdekken van bewegingen, breed motorische basisvaardigheden eigen maken en dat zij leren om samen te werken met andere gymSPORTERS. In deze fase worden vriendjes en vriendinnetjes belangrijker. De belangrijkste begeleiders zijn de trainer-coach en de ouders.



# FASE 3: KIEZEN >

LEEFTIJDINDICATIE: 7-10 JAAR



"Ik vind de gym sport het leukst en dan vooral freerunnen. Dat past ook goed bij me want ik ben handig, explosief en niet bang."



"Focussen en concentreren is steeds makkelijker voor me."



"Vooral de trucjes bij het freerunnen vind ik leuk. Ergens vanaf springen en op je voeten terechtkomen. Het gaat om de swag en niet om de netheid. Dat past bij mij."



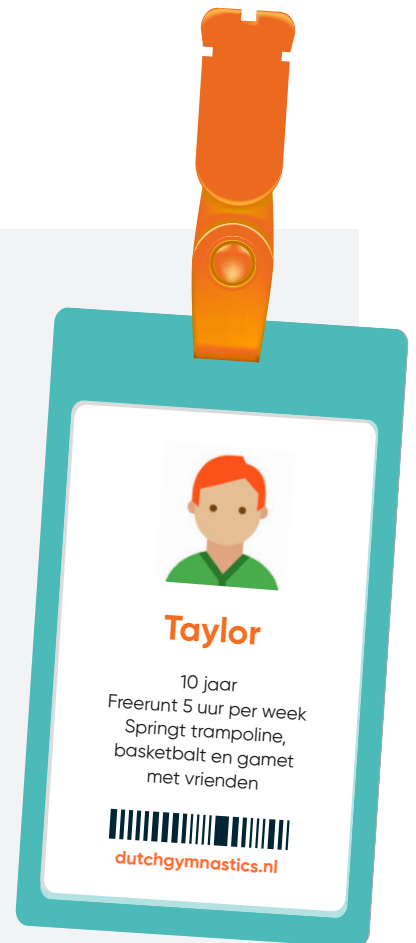
"Ik ontwikkel me motorisch heel snel. Vooral mijn snelheid, coördinatie, balans en lenigheid. Alleen trainen voor freerunnen vind ik saai. Daag me uit met dingen die bij andere sporten horen. Dat is ook goed voor mijn ontwikkeling."



"Ik sport graag met vrienden en ik vind het belangrijk dat ik bij de groep hoor. Ook laat ik graag aan anderen zien wat ik kan. Vrienden buiten freerunnen zijn belangrijk voor me. Ik vind het leuk als papa en mama komen kijken."



"Je kunt al wel zien dat ik een handige beweger ben vooral in freerunnen, maar er is nog geen sprake van talent hoor."



## Inleiding

Het ruiken en proeven van de eerste fases is voorbij. Vanuit nieuwsgierigheid en een breed (beweeg) aanbod uit de vorige fase kunnen in deze derde fase kindspecifieke voorkeuren naar voren komen. Kinderen gaan aangeven de ene sport leuker te vinden dan de andere. Je ziet dit aan het plezier waarmee ze naar een sport gaan en met welke energie ze erover praten. Al verschilt dit ook weer per kind. Ze kiezen voor één of meerdere sporten die echt bij hen passen. Kinderen

die voorlopen op de fasegemiddelden in hun fysieke en motorische ontwikkeling zullen zich meer gaan richten op de discipline(s) die ze het leukst vinden (en vaak het best kunnen). Het is belangrijk voor de motivatie om goed te kijken wat bij het kind past. Baseer dit op zowel hun capaciteiten als waar zij plezier aan beleven.



### *Brede beweegontwikkeling*

Hoewel de voorkeur van kinderen duidelijker wordt, ligt de focus in deze fase nog steeds op het ontwikkelen van basisvaardigheden en beweeg- en spelvormen om de motorische ontwikkeling breed te houden. Kiezen voor een sport met een eenzijdig profiel aan motorische vaardigheden wordt afgeraden omdat dit op de lange termijn kan leiden tot een verminderde motivatie, eenzijdige motorische ontwikkeling en blessures. De gymnsport heeft van nature een relatief breed profiel. Het is in deze fase belangrijk om aandacht te hebben voor de motorische vaardigheden die minder in de gymnsport voorkomen.

## **KINDPERSPECTIEF**

### *Motorische ontwikkeling*

De motorische en technische ontwikkeling van gymnsporters gaat in deze fase in rap tempo. Vooral vaardigheden als snelheid, balans, coördinatie en lenigheid ontwikkelen zich. Er zijn mensen die beweren dat het daarom belangrijk is om oefeningen aan te bieden die hierop inspelen. Wetenschappelijk is er echter geen bewijs dat het meer aanbieden van bepaalde oefeningen leidt tot een versnelde ontwikkeling. Het advies is om gymnsporters breed motorisch op te leiden, ondanks een eerste voorzichtige keuze voor een bepaalde sport of discipline.

### *Cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling*

Ook de cognitieve vaardigheden blijven toenemen. Kinderen zien steeds beter logische verbanden, focus en concentratie wordt eenvoudiger. Vriendschappen blijven belangrijk en bepalen voor een groot deel het sportplezier. Andere drijvers zijn: groepsacceptatie, teamgevoel, uitdaging in moeilijkheid, steeds een beetje beter worden, trots op het geleerde en dit in een showcase etaleren. Aan het einde van deze fase kan bij sommige meiden de groeisput zijn intrede doen (vanaf 10,5 jaar). Tot die groeisput (die bij meiden gemiddeld eerder start dan bij jongens) kunnen programma's van beide geslachten in grote lijnen hetzelfde zijn.

### **Extra beweegopties**

*Gymnsporters kunnen plezier beleven aan meer doen. Deze sporters kan je iets extra's bieden. Er kunnen aanvullende trainingen georganiseerd worden. Hierbij is het belangrijk dat je dit doet op basis van de wens van het kind. Laat kinderen hier zelf om vragen en probeer als ouder of trainer-coach niet te veel te sturen. Gymnsporters kunnen aangeven wat zij leuk en minder leuk vinden, maar overzien gevolgen niet en zijn beïnvloedbaar. Leg hen geen druk op om extra te trainen en schets geen toekomstperspectieven. Zorg ervoor dat gymnsportspecifieke oefenvormen worden afgewisseld met beweeg- en spelvormen zodat de breed motorische basisvaardigheden zich goed ontwikkelen. Stimuleer gymnsporters in deze fase eveneens om andere (sport-) en beweegactiviteiten te doen buiten de gymnsport. Sporters die meer willen bewegen kunnen meer trainen, maar kijk als begeleider goed wat past bij het kind en houd zicht op de balans ten aanzien van ontwikkeling en omgevingsprikkelers. Bespreek met het kind wat extra trainen voor eventuele gevolgen heeft voor de balans. Pas op met het plaatsen van stempels en labels.*

### **Ontwikkelingsgerichte wedstrijden**

*Wedstrijden zijn een belangrijk onderdeel van de gymnsport. Een deel van de kinderen traint om beter te worden en wil wedstrijden winnen. Maar er is ook een grote groep die het leuk vindt om de sport te beoefenen, maar niet per se voor de winst wil gaan. Bovendien kan niet iedereen de beste zijn en focussen we daarom meer op het verbeteren van je persoonlijke kunnen en de wijze waarop je dat voor elkaar hebt gekregen. Kortom: meer focus op het proces dan op de prestatie en meer vanuit intrinsieke motivatie dan vanuit extrinsieke motivatie. Extrinsieke beloningen kunnen ertoe leiden dat een kind faalangst ontwikkelt en daardoor zijn ambities lager gaat leggen. Het is dan ook effectiever om in te zetten op intrinsieke motivatie. Deze wordt voornamelijk gestimuleerd door de ontwikkeling van het zelfinzicht en door een veilige, stimulerende en prikkelende omgeving; persoonlijke groei door inspiratie.*

### Motivatiemomenten creëren

In de jongste ontwikkelingsfase is het 'ergens naartoe werken', bijvoorbeeld een kijkles of een nijntje Beweegfeest een goede manier om samen met je medesporters te laten zien wat je geleerd hebt. Het is ontzettend leerzaam om als groep of individu voor een groep te staan en te ervaren hoe het is wanneer er een publiek aanwezig is. Zo is bekend dat verkleden de fantasie prikkelt en dat kinderen die hun fantasie gebruiken daarmee hun creativiteit stimuleren. Er zijn in de eerste drie ontwikkelingsfasen meerdere mogelijkheden om motivatiemomenten te creëren. Denk aan ouderparticipatielessen, kijklessen, demo's of een showcase (voor wat oudere kinderen) met speciale kleding, een choreografie en muziek. Als kinderen gewend zijn om te laten zien wat ze hebben geleerd en al kunnen, is de stap makkelijker te zetten naar ontwikkelings- en motivatiegerichte momenten zoals wedstrijden. Kunnen laten zien wat je geleerd hebt en wat je kunt, moet centraal staan. Belangrijk hierbij is dat gymsporters in deze fase kunnen kiezen wat zij graag willen laten zien en dat elementen waarover zij zich (nog) te onzeker voelen geen onderdeel uitmaken van de wedstrijd. In een latere fase kunnen kinderen worden uitgedaagd om ook onderdelen waar ze nog niet 100% zeker van zijn, te tonen.

ontwikkelen. Gymsporters kunnen in deze fase kiezen voor de sport of discipline die het beste bij hen past. Ondersteun kinderen bij deze keuze op basis van wat ze leuk vinden en op basis van hun capaciteiten. Gymsporters met een bovengemiddeld potentieel om het hoogste podium te behalen, kunnen vaker samen gaan trainen. Het is echter wel belangrijk dat zij ook sociale contacten met anderen binnen en buiten de gymnsport onderhouden. Dit kan door faciliteiten tussen trainingsgroepen te delen waardoor leeftijdsgenoten elkaar tegen (blijven) komen. Bij meisjes die vroegrijp zijn, kan de groeispurt zijn intrede doen. Houd hier bij de belasting rekening mee.

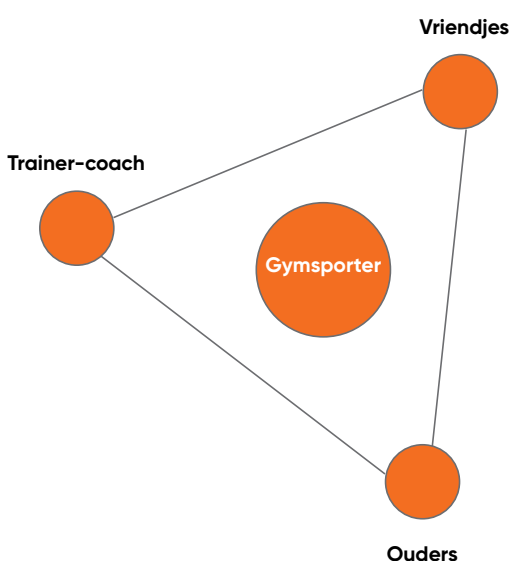
### Mildere beweegopties

Bij kinderen in een groeispurt kan je denken aan soft-methodisch turnen. Soft-methodisch turnen gaat over het minder fysiek belasten van de jongste leeftijdsgroepen voor en tijdens de groeispurt. Door harde materialen te vervangen door zachtere materialen kan de kans op blessures bij gymsporters verminderd worden. Door te werken met matten, matrasjes, plankolines en trampolines kunnen gymnsportelementen worden opgebouwd en geoefend zonder dat het lichaam te zwaar belast wordt. De keuze voor zachte ondergronden is toe te passen tijdens trainingen en wedstrijden en toepasbaar in meerdere disciplines.

### Optimale trainingsduur en belastbaarheid

Bij recreatieve sporters passen een of twee lessen per week van 60 of 90 minuten het beste. Zo houden kinderen de ruimte om er nog een andere sport naast te doen.

## OMGEVINGSPERSPECTIEF



De bedoeling van deze fase is om sporters verder wegwijs te maken in de gymnsport, motorische en mentale vaardigheden verder te

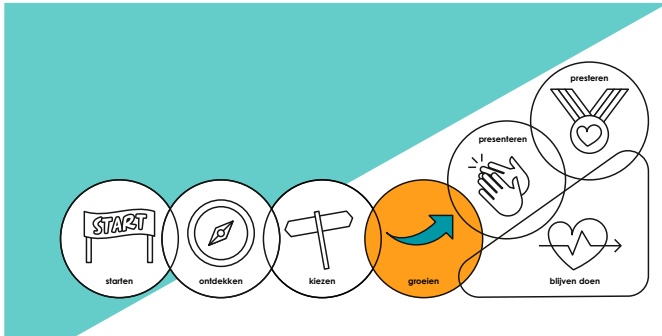
### Motivatiemomenten

Gymsporters in deze fase vinden het leuk om te laten zien wat ze kunnen en geleerd hebben. Aan het einde van deze fase kan voorzichtig begonnen worden met deelname aan een aantal formele wedstrijden. Houd deze wedstrijden ontwikkelings- en motivatiegericht. De nadruk moet liggen op dat het leuk is om te laten zien wat je kunt en dat gymsporters met elkaar meeleven en elkaar aanmoedigen.

In het volgende blok worden fasen beschreven waarin gymsporters zich verder gaan ontwikkelen als gymnsporter. Ze kiezen voor de gymnsport als primaire sport en willen graag beter worden. Dit geldt niet voor alle gymsporters. Sommige blijven gymmen als tweede of derde sport erbij doen. Qua ontwikkeling gaan deze sporters door dezelfde fasen, hun motivatie kan echter wél verschillen.

# FASE 4: GROEIEN >

LEEFTIJDINDICATIE: 9-12 JAAR



"Let op mijn groeisput. Hierdoor verandert mijn lichaam waardoor ik niet altijd even zwaar belast kan worden tijdens trainingen."



"Mijn ruimtelijk inzicht wordt steeds beter en ik kan me goed focussen en concentreren. Dat helpt me bij het halen van mijn doelen."



"Ik houd echt van mijn sport en wil graag beter worden. Daardoor worden de trainingen serieuzer, maar dat vind ik niet erg. Werken aan doelen en ze dan halen zorgen voor plezier."



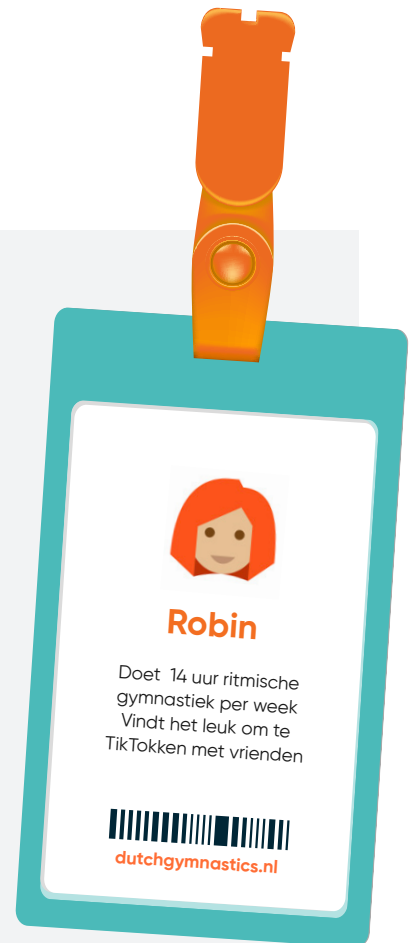
"Door de groeisput kunnen ook mijn prestaties achteruit gaan. Gelukkig heeft iemand me uitgelegd hoe dat werkt."



"Mijn vrienden zijn nog steeds belangrijk. Ik werk graag met ze samen. Mijn ouders helpen me om te combineren. Het is voor mij belangrijk om zelfvertrouwen op te bouwen. Help me daarbij."



"Ze zeggen dat ik aanleg heb. Ik train daardoor met anderen die dit ook hebben samen."



## Inleiding

Kinderen in de vierde ontwikkelingsfase zitten over het algemeen aan het einde van de basisschoolleeftijd of begin van de middelbare school. Gymsporters in deze vroege adolescentie hebben liefde voor de sport ontwikkeld en worden graag steeds beter. Om beter te worden, wordt er serieuzer getraind. Dit betekent dat trainingen meer gestructureerd worden en gericht zijn op het ontwikkelen van gymsportspecifieke vaardigheden. De hoeveelheid tijd die aan spelvormen wordt besteed neemt af, maar zijn nog wel onderdeel van trainingen.

## Kindperspectief

### *Motorische en cognitieve ontwikkeling*

Deze fase is belangrijk voor het ontwikkelen van alle motorische vaardigheden en ook het waarnemingsvermogen – en daarmee ruimtelijk inzicht – ontwikkelt zich. Mentale vaardigheden ontwikkelen zich verder en worden belangrijker omdat beweegvormen complexer worden. Zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen zijn belangrijk voor het maken van keuzes en om door te zetten als dingen niet direct lukken. Ook helpt het om je over angst heen te zetten.

Gymsporters in deze fase zitten nog in de fase die ontwikkelingspsychologen en -pedagogen 'schooltijd' noemen (6 tot 12 jaar), maar wensen niet als zesjarige behandeld te worden. Kinderen zijn zich bewust van hun omgeving en sommige dingen zijn gewoon *niet cool* en doe je dus niet meer. Huilen of steun zoeken bij je ouders kan daartoe behoren, terwijl de behoefte er wel is. De 'trucjes' tot verbloemen nemen toe, maar ook de woorden om – wanneer de vertrouwensband goed is – te zeggen wat er speelt. Ken jouw gymsporters en sluit aan bij hun belevingswereld. Dat zit in wat ze meemaken, de toon waarop je iets vraagt en de woorden die je kiest. Gymsporters voelen zich dan gezien en gehoord waardoor zij opener worden.

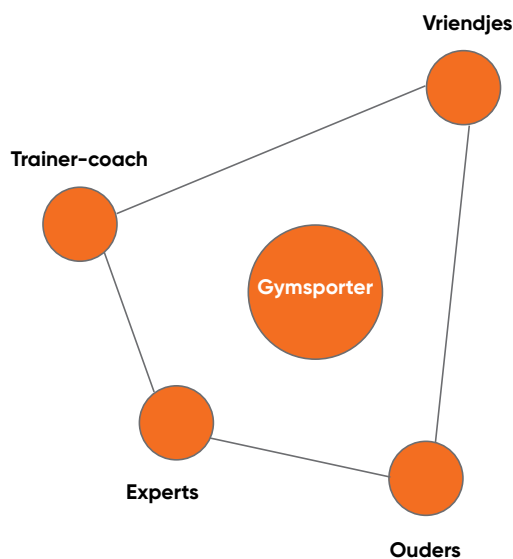
#### *Sociaal-emotionele ontwikkeling*

Een gedeelte van het plezier zit voor gymsporters in het bereiken van doelen en leren van nieuwe vaardigheden. Op sociaal vlak zijn vrienden belangrijk. Samen – vanuit een teamgevoel – naar doelen streven en grenzen verleggen spreekt jonge gymsporters op deze leeftijd aan. Zij kunnen het standpunt van anderen innemen (ontwikkeling van een sociaal brein) wat het inbeelden en de uitleg van abstracte oefeningen makkelijker maakt. Ten opzichte van de vorige fase is het kunnen focussen en concentreren verder toegenomen. De groeispuurt kan zijn intrede doen.

#### *Optimale trainingsduur en belastbaarheid*

De belastbaarheid neemt tijdens de groeispuurt af. Voorafgaand aan de groeispuurt is onderscheid tussen de programma's van jongens en meisjes vanuit fysiek motorisch oogpunt niet nodig. Tijdens en na de groeispuurt is dit een 'must' en kan het beste gewerkt worden met individuele trainingsschema's. Een manier om te monitoren wanneer de groeispuurt start, staat beschreven op pagina 62. Voldoende tijd om fysiek en mentaal te herstellen is cruciaal. Een keer minder trainen is beter dan door blijven gaan terwijl het lijf het niet aan kan.

## OMGEVINGSPERSPECTIEF



De bedoeling in deze fase is om gymsportspecifieke vaardigheden binnen een van de disciplines verder te ontwikkelen. Deze fase past hierdoor goed bij gymsporters die de gymnsport als eerste sport kiezen. Het is nog steeds de bedoeling om gymsporters breed motorisch te ontwikkelen en te stimuleren om cognitieve, mentale en sociaal-emotionele vaardigheden eigen te maken. De groeispuurt doet bij verschillende gymsporters in deze fase hun intrede. De belevingswereld van gymsporters wordt breder en naast de trainer-coach en de ouders gaan ook andere experts (zoals (sport)fysiotherapeuten, voedingsspecialisten en mentale begeleiders) een rol spelen in de begeleiding.

#### **De rol van de school**

Gymsporters in deze fase staan voor de keuze welke school het gaat worden of zij zitten al op de middelbare school. Het moeten maken van deze keuze, maar ook de eerste periode in de brugklas, zorgt voor spanning waardoor gymsporters (mogelijk) minder fysiek en mentaal belastbaar zijn. Wanneer gymsporters langer op de middelbare school zitten, neemt de spanning van het nieuwe af, maar nemen de verwachtingen op school toe. Voor recreatieve sporters is dit meestal een minder groot probleem en lukt het goed om alles te combineren. De gymnsport is dan juist een goede uitlaatklep. We zien dat deze kinderen uitkijken naar laten zien wat ze geleerd hebben.

### **De rol van experts en zelfregulatie**

Omdat vooral getalenteerde gymSPORTERS vanaf deze fase meer gaan trainen, kan het nodig zijn om experts te betrekken. Wie zich wil ontwikkelen in de sport, moet daar op een bepaald moment zelf de regie in nemen. Maar dat is geen eenvoudige opgave: veel kinderen en tieners vinden het nog lastig om de goede stappen te zetten. De omgeving kan daarin een belangrijke rol vervullen door actief in te zetten op het ontwikkelen van het zelfregulerend vermogen. Trainer-coaches, ouders en andere betrokkenen (experts) kunnen de jonge sporter helpen om zelfinzicht te krijgen en op grond daarvan de zelfregulatie te ontwikkelen. Dat helpt jongeren om te bepalen waar ze heen willen en waarom, en welke stappen ze daarvoor moeten zetten. Zelfregulatie is nodig voor de ontwikkeling van de identiteit en zorgt voor persoonlijke groei, daarnaast zorgt het voor plezier. De jongere creëert zo meer focus en grip en kan beter werken aan de talentontplooiing.

Er zijn verschillende experts die betrokken kunnen worden, we noemen de vier meest voor de hand liggende:

- (Kinder- en/of sport-) fysiotherapeuten: zodra trainingen meer individueel opgebouwd worden, onder andere door de intrede van de groeispurt of door een meer specifiek programma, is het aan te raden vroegtijdig een sport- en/of kinderfysiotherapeut te raadplegen. Een sport- en/of kinderfysiotherapeut heeft meer kennis van de combinatie sport, herstel en een jong lichaam in de groei. Mocht er al sprake zijn van (beginnende) klachten of bepaalde zwakke plekken, kan door er tijdig bij te zijn, veel (ernstig) blessureleed worden voorkomen.
- Voedingsspecialisten: betrek een voedingsexpert om zowel ouders als gymSPORTERS uitleg te geven over het belang van gezonde voeding. Meer trainen en groeien vraagt meer van het lijf en de voeding van jonge gymSPORTERS. Start in de fase Presenteren met uitleg over het belang van voeding in relatie tot herstel voor selectiesPORTERS. Vanaf de fase Presteren kan er gestart worden met individuele voedingsschema's. De voedingsbehoefte verschilt tussen individuen en is bij uitstek maatwerk.
- Mentale begeleiders: de druk op jonge gymSPORTERS kan al behoorlijk oplopen. Niet iedereen kan daar van nature mee omgaan. Bovendien kiezen veel jonge gymSPORTERS al om meer te trainen op een leeftijd dat de hersenen nog onvoldoende ontwikkeld zijn om de gevolgen goed te kunnen overzien. Dit hoeft niet erg te zijn, maar er kan wel druk, onzekerheid, teleurstelling en loyaliteitsconflicten bij komen kijken.
- Vanaf fase 6: media-expert bij topsselecties. Het is belangrijk om gymSPORTERS kennis te laten maken met mediarelaties en wat topsporter zijn betekent voor de media- en maatschappelijke aandacht die ze eventueel krijgen.

### **Toewerken naar deelname aan ontwikkelings- en motivatiegerichte wedstrijden**

Jonge gymSPORTERS hebben een hekel aan wachten. Kies voor wedstrijden die van korte duur zijn, boven een dag lang in een sporthal hangen. Natuurlijk is het leuk wanneer er publiek is en om bij vriendjes en vriendinnetjes te kijken. Een idee is om te werken in teams daar waar het een individuele vorm van de gymSPORT betreft. Dit zorgt voor een vertrouwde omgeving en de mogelijkheid om bij elkaar te kijken. Daarnaast speelt het in op het teamgevoel van gymSPORTERS. In de nieuwe wedstrijd- en oefenstof turnen wordt hier al rekening mee gehouden.

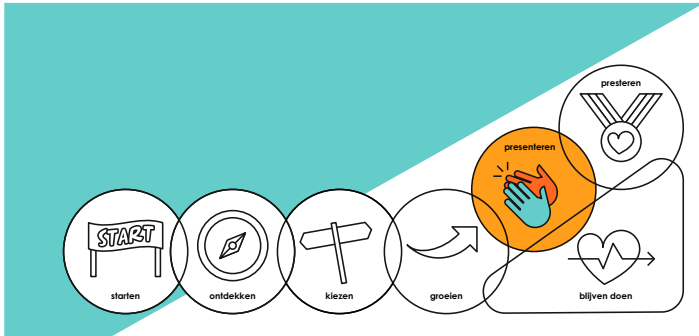
Prijzen zijn leuk. Er zijn sporten waarin gekozen wordt om standen niet meer weer te geven (zoals in voetbal), maar de praktijk leert dat kinderen nog steeds trots of teleurgesteld de uitslag roepen en dat clubs informeel de ranking bijhouden. Winnen en verliezen en daarmee om leren gaan hoort bij de sport. Slimmer is dus om te kijken naar de regels die gelden om prijzen te winnen.

Er zijn verschillende creatieve oplossingen. Zo kun je kinderen als team prijzen laten winnen of – zoals ze dat bij atletiek doen – kinderen met een prestatie tussen bepaalde grenzen/op basis van bepaalde criteria goud, zilver of brons toekennen. Zo heb je per wedstrijd meerdere kinderen die goud kunnen winnen in plaats van alleen de sporter die beter is dan alle anderen (een winnaar). Of niemand wint in het begin van het seizoen goud (alleen zilver en brons), maar in de loop van het seizoen zijn dat meerdere kinderen doordat iedereen vooruit is gegaan. "Veel jonge gymSPORTERS van 8 tot 12 jaar begrijpen de essentie achter een D- en E-score nog niet en het invoeren ervan draagt niet direct bij aan hun ontwikkeling. Een beoordelingssysteem dat inzichtelijker is en juist aangeeft wat goed ging zou beter passen", aldus Jelle Jolles (hoogleraar Neuropsychologie) in zijn advies aan de KNGU.



# FASE 5: PRESENTEREN >

LEEFTIJDINDICATIE: 10-15 JAAR



"Ik heb mijn groeispuurt gehad. Dat geldt nog niet voor iedereen in mijn groep. Mijn kracht ontwikkelt zich nu goed en ik ben gewend aan mijn lijf. Dat maakt coördineren makkelijker."



"Leer mij hoe het is om op te moeten boksen tegen anderen en hoe ik met de druk om moet gaan van wedstrijden. Ik kan onzeker zijn omdat ik werk aan mijn zelfbeeld. Help me dat op te bouwen."



"Niet alleen fysiek, maar ook mentaal is een individueel trainingsschema belangrijk. Het voorkomt blessures, maar ik wil ook graag weten wat ik moet doen om beter te worden."



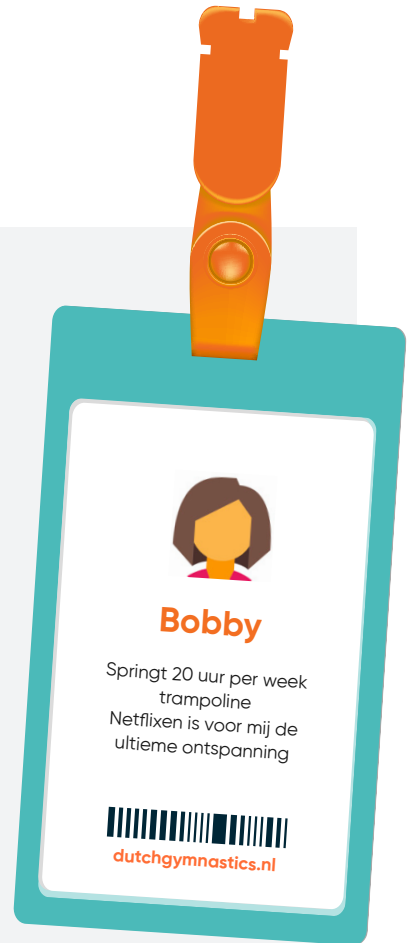
"Mijn basisvaardigheden zijn goed ontwikkeld. Daag me uit om routines op te bouwen en steeds complexere dingen te doen."



"Mijn vrienden bij het trampoline springen en erbuiten zijn belangrijk voor me. Mijn ouders helpen me om school en sport te combineren en brengen me naar wedstrijden."



"Betrek me bij keuzes die voor mij belangrijk zijn. Ik denk graag mee en wil graag goed worden. Ik zit niet voor niks in een selectie. Ik vind het belangrijk dat we samen na kunnen denken en dat ik mijn ei bij je kwijt kan als er iets is."



## Inleiding

In de vijfde fase zijn de meest basale gymvaardigheden ontwikkeld. Over het algemeen vinden kinderen aan het begin van de tienerleeftijd het heel leuk om zich te meten met leeftijdsgenoten. Dit is dan ook een goede fase om met wedstrijden of andere events mee te doen. Het blijft een aandachtspunt om kinderen goed te begeleiden want behalve dat alle kinderen in deze fase te maken hebben met een groeispuurt op enig moment, reageert ook niet iedereen hier hetzelfde op.

Let daarom extra op persoonlijke samenstelling van trainingsprogramma's en het betrekken van de sporters daarbij. Om je optimaal te kunnen ontwikkelen, is het belangrijk voor gymSPORTERS, in het begin van de tienertijd, de vroege adolescentie, om toegang te hebben tot de juiste faciliteiten zoals goed opgeleide, competente en bekwame trainer-coaches, een uitdagende trainingsgroep en trainingsuren die passen bij hun ambitie.

## KINDPERSPECTIEF

### *Motorische ontwikkeling*

Fysiek, motorisch en technisch zijn in deze fase de basisvaardigheden onder de knie. De nadruk ligt dan ook op het verfijnen van vaardigheden, het opbouwen van routines en het complexer maken van de uitvoering. Omdat bijna alle gymSPORTERS hier in hun groeispurt zitten, is het belangrijk dat de trainer-coach – of een andere expert – individuele trainingsschema's ontwikkelt passend bij functionele leeftijd, specialiteit, trainingsgeschiedenis en actuele trainbaarheid. Dit geldt voor zowel recreatieve gymSPORTERS, maar in het bijzonder voor gymSPORTERS die meer trainen per week. Om de intrede van de groeispurt in te kunnen schatten. Kijk op pagina 62 voor meer informatie.

### *Cognitieve ontwikkeling*

Op mentaal vlak is van belang dat jonge gymSPORTERS leren om te concurreren tegen anderen en leren omgaan met druk. Een focus op persoonlijke leer- of verbeterdoelen kan hierbij helpen. De resultaten zijn nog niet belangrijk. Het gaat erom dat sporters met de druk van wedstrijden leren omgaan. Pas tegen het einde van deze fase kan meer nadruk gelegd worden op de prestaties. Cognitief treden onder invloed van rijping veranderingen op. Zo kunnen gymSPORTERS op deze leeftijd goed reflecteren op hun eigen denken waardoor het belangrijk is om ze te betrekken bij de eigen leerdoelen en verantwoordelijkheid hiervoor te geven. Ook is het mogelijk om met jonge gymSPORTERS hypothetische situaties te bespreken, waardoor je ze kunt ondersteunen bij de voorbereiding op een wedstrijd bijvoorbeeld. Het is belangrijk dat trainer-coaches meer nadruk gaan leggen op de eigen verantwoordelijkheid zodat gymSPORTERS een lerende houding ontwikkelen. De iets jongere gymSPORTERS in deze fase hebben hier wat meer ondersteuning bij nodig dan zij die tegen het einde van deze fase lopen.

### *Sociaal-emotionele ontwikkeling*

Er treden ook sociale veranderingen op, bijvoorbeeld in de manier waarop jonge gymSPORTERS omgaan met vrienden en ouders. Jonge gymSPORTERS leven in het centrum van hun wereld. In deze vijfde fase ontwikkelen ze een eigen identiteit (zie kader op pagina 31), een zelfbeeld en zullen ze zich een mening vormen over de dingen die gebeuren in de wereld. Dit is een essentieel onderdeel van het volwassenwordingsproces.

Het is belangrijk dat trainer-coaches, ouders en vrienden geduldig zijn met jonge gymSPORTERS. Door een versnelde fysieke groei kan een terugval in prestaties optreden. Dit kan leiden tot frustratie en tot een verminderd zelfvertrouwen, terwijl het een normaal fenomeen is om te moeten wennen aan een veranderend lichaam. Trainer-coaches, ouders en vrienden kunnen hierop inspelen door sociale support te verlenen, maar ook door gymSPORTERS uit te leggen dat dit erbij hoort en er in overleg voor te kiezen om minder te trainen, anders te trainen of minder frequent deel te nemen aan wedstrijden. Hierdoor verkleint de kans op blessures en vermindert het risico op vervroegd stoppen door een gebrek aan motivatie en zelfvertrouwen. GymSPORTERS worden steeds zelfstandiger. Dit betekent echter niet dat zij alles zelf kunnen. De hersenen van gymSPORTERS in de vijfde fase zijn nog niet uitontwikkeld. Geef je sporters inspraak en doe dit binnen kaders. Werk met scenario's waarin je oorzaak en gevolg schetst en laat ze meedenken. Leg uit dat er zoiets als basisbehoeftes bestaat. Laat gymSPORTERS nadenken over wat dit voor hen betekent. Ook kun je vanuit het teamgevoel inzage geven in verschillen tussen teamgenoten. Zo kunnen ook teamgenoten rekening houden met verschillen en voorkeuren. Dit vergroot het onderling begrip en komt de sfeer in de groep ten goede. Een manier waarop je dit zou kunnen doen is door vragen te stellen die gaan over het belang van mee willen denken, goed willen zijn, moeite hebben met verliezen en/of het belang van vriendschappen.

Wees je bewust van verschillen in de wil om goed te willen zijn als gymSPORTER (competentie). Omdat er meer nadruk komt te liggen op wedstrijden, krijgen sporters ook vaker te maken met teleurstelling, frustratie en vreugde. Voor iemand die het heel belangrijk vindt om competent te zijn, is de teleurstelling groter en duurt het verwerken langer.

### *Motivatiemomenten*

Voor deze groep is het goed om wedstrijden te organiseren op verschillende niveaus. Denk hierbij aan nationale kampioenschappen, maar ook regionale kampioenschappen en vanaf de juniorenleeftijd internationale wedstrijden. Zorg ervoor dat wedstrijden worden afgewisseld met 'luchtigere' events zoals uitvoeringen en demonstraties. Let op hoe wedstrijden worden

ingestoken: het gaat om het opdoen van ervaringen en niet om winnen.

Voor deze doelgroep bestaan er selecties. Deze zijn ontwikkelingsgericht en helpen sporters om te leren naar een (eind)doel toe te werken. Let op met de druk die op jonge gymSPORTERS wordt gelegd wanneer zij onderdeel zijn van de selectie. Leg de nadruk op het telkens verbeteren van de eigen vaardigheden en daarmee de prestaties. Het gaat om de beleving en de ervaring. Vergelijk niet met anderen, maar leer sporters te focussen op zichzelf. Schep geen verwachtingen voor de toekomst.

#### *Optimale trainingsduur en belastbaarheid*

Tijdens de groeispurt neemt de fysieke belastbaarheid van gymSPORTERS af waardoor het verstandig is om minder zwaar te trainen, rekening te houden met veranderende lichaamsmaten en meer nadruk te leggen op voldoende herstel om de kans op blessures te verkleinen. Elke gymSPORTER ontwikkelt zich in deze fase in een eigen tempo en hier rekening mee houden en flexibiliteit bieden in het programma is noodzakelijk. Ook het trainen op andere oppervlakken zodat de impact op de gewrichten afneemt kan helpen (soft-methodisch turnen: pagina 25). Vanaf de groeispurt treden ook veranderingen tussen jongens en meisjes op. Voor die tijd zijn de verschillen in fysieke en motorische trainingsbehoefte klein. Tijdens en na de groeispurt moeten jongens en meisjes afzonderlijke programma's hebben.

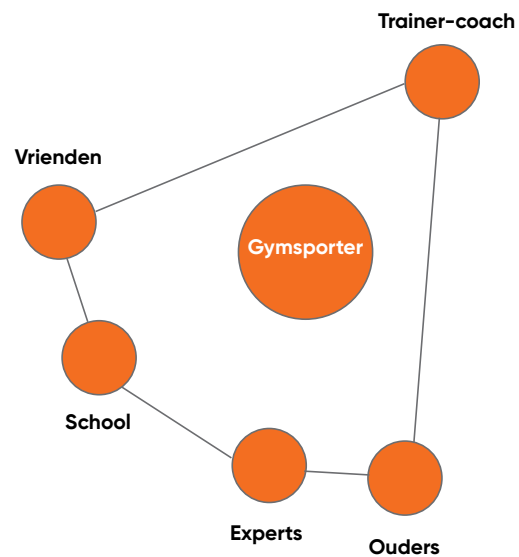
#### **Identiteitsontwikkeling**

*Identiteitsontwikkeling gaat over het ontwikkelen van wie we zijn, hoe we ons voelen en bij welke groep we horen. Het is een manier om onszelf te definiëren en te beschrijven. Onze identiteit krijgt vorm in interactie met onze omgeving die bestaat uit het gezin, sociale contacten, de sporten die we doen, de hobby's die we hebben en waar we wonen. Een 'gezonde' identiteit bestaat uit verschillende lagen. Zo zijn we broer of zus, zoon of dochter, vriend of vriendin van iemand, maar vinden we ook bepaalde dingen leuk of belangrijk en associëren we ons met bepaalde merken, muziek of groepen. Deze mix van onderdelen maakt dat we ons voelen wie we zijn.*

#### **Atletische identiteit**

*Doordat we onze identiteit opbouwen in interactie met de omgeving, schuilt voor betere bewegers het gevaar in het ontwikkelen van een atletische identiteit. Dit betekent dat gymSPORTERS zich vooral gymSPORTER voelen en hun identiteit ontleenen aan hoe zij presteren als atleet. Doordat ze vaak in een omgeving zijn waarin ze gymSPORTER zijn, blijven andere lagen van de identiteit onderontwikkeld. Al tijdens de carrière, maar met name op het moment dat zij (moeten) stoppen als gymSPORTER, kan dit tot problemen leiden. Jonge gymSPORTERS hebben dan het gevoel dat zij falen 'als mens' omdat zij geen andere lagen hebben ontwikkeld om de teleurstelling op te vangen. Ze dichten zichzelf immers geen andere eigenschappen toe als goede vriend, student of zoon/dochter. Het is belangrijk om gymSPORTERS ondanks de vele trainingsuren en focus op de sport te ondersteunen bij hun ontwikkeling als mens. Dit kan door ze te stimuleren om ook in andere omgevingen te zijn: vrienden buiten de sport, geen aparte sportklassen en tijd om andere dingen te doen dan trainen.*

#### **OMGEVINGSPERSPECTIEF**



Deze vijfde fase richt zich op het voorbereiden op de concurrentie met anderen, naast het ontwikkelen van vaardigheden die de gymSPORT- of discipline-specifieke ontwikkeling bevorderen. Dit betekent niet dat het in deze fase gaat om winnen, maar wel om het leren omgaan met druk en consistent leren presteren tijdens wedstrijden. GymSPORTERS zijn cognitief ver genoeg om betekenis toe te kennen aan presteren, snappen oorzaak en gevolg en kunnen strategieën en tactieken opstellen die handig zijn of hoe zij met druk om kunnen gaan. De wereld van gymSPORTERS wordt groter. De belangrijkste begeleiders in deze fase zijn de trainer-coach, ouders, experts en docenten op school. Zie voor welke experts een rol kunnen spelen het kader op pagina 36/37.



## De band tussen trainer-coach en topsporter of talent

De band tussen trainer-coach en topsporter of talent is in elke sport extreem belangrijk. Echter, omdat trainer-coaches in de gymnsport vaak een jarenlange intensieve samenwerking met gymnsporters opbouwen, is dit een van de unieke kenmerken van de gymnsport waar we ons bewust van moeten zijn. Deze band kan zowel de kracht zijn van de samenwerking, maar kan ook zorgen voor risicovolle situaties. Hoe werkt dat?

Waar mensen samenwerken ontstaan patronen. Dit kunnen gezonde patronen zijn, maar hierin kunnen ook gewoontes ontstaan die niet prettig zijn. We gaan ervan uit dat de meeste mensen de uitersten van wat correct is en wat niet correct is kennen. Ook wanneer er sprake is van een hiërarchische relatie. Op fysiek vlak is dit vaak duidelijk. Op psychologisch vlak is de grens lastiger te bepalen en kunnen ongezonde patronen er onbewust en onbedoeld insluipen. Onderdeel daarvan is begrijpen hoe (onbewuste) psychologisch schadelijke samenwerkingen ontstaan.

### Normalisatie

Bij normalisatie wordt iets normaal gevonden omdat het altijd zo gaat en mensen niet (meer) beter weten. Een heersende cultuur, een goede prestatie-reputatie van een trainer-coach (hij presteert met zijn sporters), de opvatting dat winnen en presteren belangrijk zijn en een nauwe samenwerking waarin patronen ontstaan, zijn ingrediënten van waaruit een schadelijke relatie kan ontstaan. Dit geldt dus ook voor de gymnsport.

Een voorbeeld hoe subtiel het kan zijn. Door een kind herhaaldelijk te vertellen dat er meer geoefend moet worden, kan het psychologisch effect zijn dat hij het gevoel krijgt dat hij nooit goed genoeg is. Dit doet afbreuk aan zijn zelfvertrouwen en zelfwaardering en schaadt daarmee het welzijn van het

kind. Dit voorbeeld is niet aantoonbaar schadelijk. Een trainer-coach mag gymnsporters vertellen dat er meer geoefend moet worden. Zo zijn er veel verschillende opmerkingen die kunnen leiden tot schade: van uitspraken over meer moeten oefenen tot gymnsporters in een rijtje zetten waardoor je jezelf boven de groep plaatst. Van het aantal trainingsuren wat je zou moeten maken tot opmerkingen over gewicht en veranderingen in lichaamssamenstelling.

### Hoe voorkom je normalisatie?

Een belangrijk onderdeel is het doorbreken van de heersende opvatting dat topsport alleen om winnen en presteren zou moeten gaan. Trainingen mogen zwaar zijn, maar omgangsvormen waarin het welzijn van het kind onder druk staat, kunnen en mogen geen onderdeel uitmaken van een gezonde prestatiecultuur. Een andere manier is zorgen voor een cultuur waarin gymnsporters aan durven geven wat er speelt. Wat gymnsporters raakt (waardoor het tot schade kan leiden), verschilt tussen sporters.

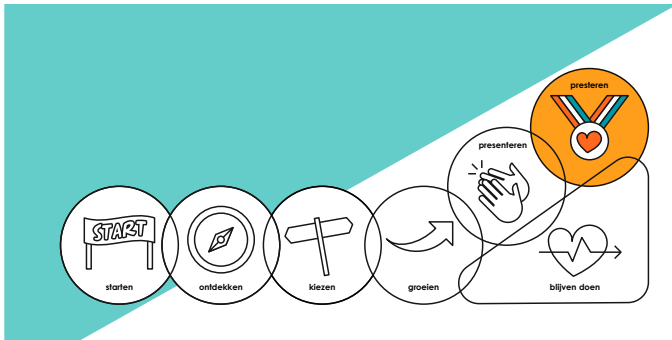
### Wat kunnen we nog meer doen?

Wat eveneens kan bijdragen, is dat er meerdere trainer-coaches tegelijkertijd met meerdere sporters werken. Niet om elkaar te controleren, maar om te voldoen aan de basisbehoeftes van elke gymnsporter. Met de een heb je van nature een betere klik dan met de ander. Hierdoor is het makkelijker om een open cultuur te creëren. Ook is het vanuit het belang van het bieden van diversiteit in de leeromgeving waardevol. De ene trainer-coach ziet andere dingen dan de andere trainer-coach of heeft een andere manier van training geven. Dat is voor alle gymnsporters, maar zeker wanneer gymnsporters nog in ontwikkeling zijn, leerzaam. Blijf daarnaast kritisch op elkaar om de gewenste cultuur te bewaken en bewaren.



# FASE 6: PRESTEREN >

LEEFTIJDINDICATIE: VANAF 14 JAAR



"Ik ben sterk en lenig. Mijn lichaam is volgroeid en kan de trainingsarbeid – mits ik voldoende tijd neem voor herstel – aan."



"Ik kan onafhankelijk denken en inschatten wat goed voor me is. Soms heb ik ondersteuning nodig. Ook complexe dingen kan ik me inbeelden en snap ik."



"Ik ben resultaatgericht en wil mijn land vertegenwoordigen. Ik gebruik strategieën om efficiënter te trainen en mijn kansen bij wedstrijden te vergroten."



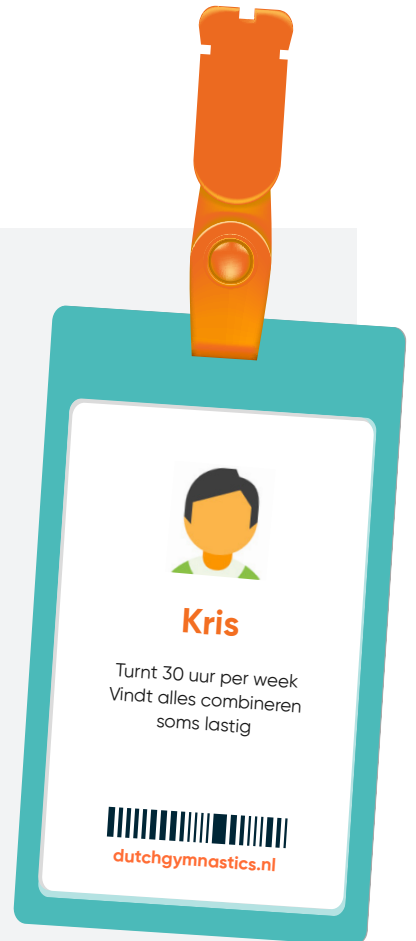
"Mijn oefeningen worden complexer en mijn bewegingen verfijnder. De details en het verhogen van de moeilijkheidsgraad zijn belangrijk."



"Het combineren van school en sport is lastig. Ik moet een vervolgopleiding kiezen. Ik overleg graag met vrienden, mijn ouders en mijn partner. Het moet te combineren blijven met mijn sport."



"De band met mijn trainer-coach is belangrijk. We overleggen over wat goed voor me is. Daarin zijn we gelijkwaardige partners. Hij weet dat ik goed wil worden en er veel voor doe, vertrouwt op mijn beslissingen, maar is er ook altijd ruimte om te sparren."



## Inleiding

Dit is voor veel opvoeders, docenten en trainer-coaches een uiterst lastige fase. Dat komt doordat voor de overgrote meerderheid van de tieners de puberteit eindigt op ongeveer het veertiende jaar en omdat hun veranderde brein ('het sociale brein van de tiener') nu zeer sterk openstaat voor sociale en emotionele prikkels. Die zijn voor de tiener belangrijker dan de kennis die op school wordt aangeboden, en de aanbevelingen en goede raad van ouders, docenten of trainer-coach. Gymnastporters in de midden-adolescentie optimaliseren hun

prestaties op basis van de doelen die zij zich hebben gesteld. Deze fase gaat vooral over gymnastporters met bovengemiddeld potentieel en topsporters. Hoewel ook recreatieve sporters plezier kunnen halen uit consistent presteren, zichzelf verbeteren en het winnen van wedstrijden of kampioenschappen op hun niveau, richten we ons vanaf hier op de sporters op een hoger niveau. Dit doen we omdat deze groep specifieke (gedrags-)eigenschappen heeft en daarmee er specifiek aandacht moet zijn voor de juiste begeleiding.

## KINDPERSPECTIEF

### *Motorische ontwikkeling*

Motorisch zullen gymsporters hun oefeningen verfijnen en complexer maken. Ook wennen ze aan het moeten reizen voor wedstrijden. Het brein kan deze complexiteit steeds beter aan en omdat ook de afstemming tussen trainer-coach en gymsporter verbetert, hebben zij in de samenwerking soms aan enkele woorden genoeg. Compleet nieuwe motorische dingen leren is in deze fase lastiger omdat het brein minder flexibel is. Het brein is wel efficiënter waardoor sommige bewegingen automatisch zullen gaan en er meer nadruk gelegd kan worden op de details (verfijnen en complexer maken).

### *Cognitieve ontwikkeling*

Het ontwikkelen van mentale vaardigheden is in deze fase cruciaal om de kans op succes te vergroten. De Leerlijn Prestatiegedrag van het NOC\*NSF (pagina 61) geeft inzage in de benodigde competenties en het niveau van ontwikkeling dat voor deze fase belangrijk is.

### *Sociaal-emotionele ontwikkeling*

Aan het begin van deze fase zijn gymsporters nog steeds adolescenten. Dat betekent dat zij hun identiteit (zie kader 31) nog steeds aan het ontwikkelen zijn en dat vrienden belangrijk zijn. Werken vanuit vriendschap en een teamgevoel is essentieel. Later in deze fase groeien gymsporters richting volwassenheid. Dit betekent dat het lichaam en het brein volwassen worden, dat ze gewend zijn aan hun lichaam en meer trainingsarbeid aankunnen, zelfstandiger worden en eigen keuzes kunnen en durven maken. Onderschat echter niet de rol van sociale support. Een relatie kan belangrijk worden en de rol van de ouders neemt af.

Zet in deze zesde fase in op een hechte en gelijkwaardige relatie. Als het goed is, hebben gymsporters geleerd om woorden te geven aan wat ze nodig hebben. Dit betekent niet dat zij het ook zullen doen en in elke situatie kunnen. Perfectionisme is onderdeel van de sport, maar kan ook zorgen voor een spreekwoordelijk rem op het uiten van dingen wanneer je niet weet of het wel helemaal klopt, alles overdacht is en niet veilig genoeg voelt.

Waar de band tussen trainer-coach en gymsporters in de vorige fase hechter werd, zie je dat de band

in deze fase gelijkwaardiger wordt. Dit heeft te maken met de cognitieve ontwikkeling van jonge gymsporters: zij zijn in staat om onafhankelijk te denken, doelen te stellen en beslissingen te nemen. Ze hebben hier wel ondersteuning van de trainer-coach bij nodig omdat de hersenen nog niet volledig volgroeid zijn. Deze jongvolwassenen zijn alsnog gevoelig voor sociale en emotionele prikkels en hun hormonen kunnen ervoor zorgen dat keuzes niet altijd logisch zijn. Toch is het belangrijk om ze bij het proces van keuzes maken te betrekken.

### *Optimale trainingsduur en belastbaarheid*

Sommige gymsporters kunnen aan het begin van deze fase nog in de groeisput zijn. Voor hen geldt dus hetzelfde als in de voorgaande fase(s): houd hier rekening mee en weet waar zij zich in hun groeisput bevinden (pagina 62).

#### **Aantal trainingsuren: wat is wijsheid?**

*De wetenschap doet geen uitspraak over het aantal trainingsuren dat verantwoord is. Het gaat er om dat er op een verantwoorde manier met de trainingsuren wordt omgegaan. Dat betekent dat er naar het geheel aan activiteiten gekeken wordt die jonge gymsporters gedurende een bepaalde periode te doen hebben en hoe de uren het beste (met het oog op het welzijn van het kind) besteed kunnen worden. Denk hierbij aan verplichtingen op school, reistijd om van en naar trainingen en school te komen, tijd voor fysiek en mentaal herstel, niet te onderschatten 'lummeltijd' en mogelijkheden voor het opdoen en onderhouden van sociale contacten buiten de gymnsport.*

*Voorbeelden: heeft een gymsporter een belangrijke toets op school, dan moet hier rekening mee gehouden worden. Spelen er dingen in het sociale leven of op school, dan moet hier aandacht voor zijn. Heeft een gymsporter meer reistijd, ook dan moet dit ingecalculeerd worden.*

### Netto en bruto uren

De crux zit 'm in het maken van kwalitatief goede netto uren en dus niet in het maken van zoveel mogelijk bruto uren (uren waarop gymsporters op papier in de zaal bezig zijn). Netto uren zijn uren waarin efficiënt wordt gewerkt aan de ontwikkeling van jonge gymsporters én waarin zij uitgerust (genoeg) zijn om met de aangeboden trainingsstof aan de gang te zijn.

Met onderscheid maken tussen bruto en netto uren willen we afstappen van het adagium dat er 'standaard een x-aantal uren gemaakt moeten worden' omdat we dat altijd deden. Het doel is toewerken naar het aantal trainingsuren dat op dát moment het beste past bij de situatie in het seizoen én de ontwikkelingsfase van de betreffende gymsporter.

Dit vraagt om anders te kijken, naar de training, het sportseizoen, de ontwikkelfase en de omgeving. Het kan betekenen dat er dagen tussen zitten met en zonder trainingen. Dat trainingen wisselen van duur en dat er ruimte is om gewoon op vakantie te gaan, mee te gaan naar feestjes en schoolkampen of deel te nemen aan andere sociale activiteiten.

De gymsport zal altijd een sport blijven waar relatief veel uren van oefening nodig zijn (gymsport is immers een oefensport, zie kenmerken van de gymsport op pagina 7), maar het gaat om het verbeteren van de balans.

### Balans in het trainingsschema

Diversiteit van de training

Met afwisseling en een mooie mix van type, intensiteit en vorm van trainingen wordt de juiste balans in een trainingsschema bereikt. Dit zorgt ervoor dat sporters geprikkeld en uitgedaagd blijven (zowel fysiek als geestelijk). Denk aan specifieke kracht- en conditietrainingen en ook aan verandering van omgeving. Zo kan bijvoorbeeld een conditietraining heel goed in het bos plaatsvinden of een bokstraining op een externe locatie.

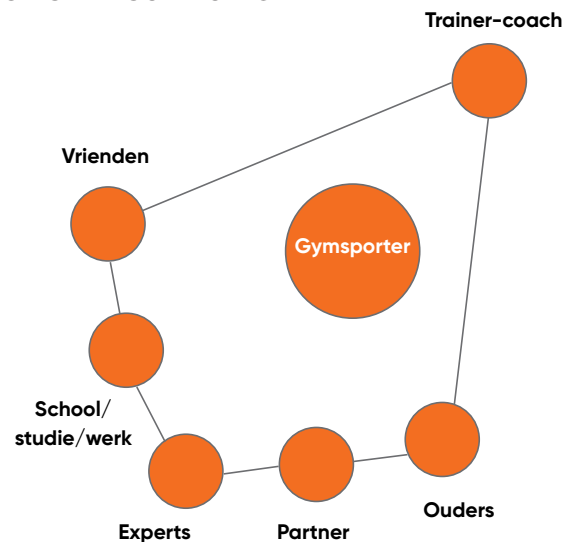
### Periodisering

Er zullen periodes zijn waarin wat intensiever getraind wordt, dat moet dan goed gepland worden met en in het licht van de andere activiteiten van de sporter. Periodisering is het variëren van trainingen, voor wat betreft frequentie, intensiteit en volume, ter voorbereiding op een prestatie. Bij periodisering wordt de periode richting het behalen van een bepaald doel (wedstrijd) van tevoren vastgelegd. Sporters krijgen verschillende trainingsvormen aangeboden binnen dezelfde trainingsperiode in aflopend of oplopend volume.

*"Zorg dat de trainingsuren per week in aantal en intensiteit in een redelijke verhouding staan met de uren die besteed moeten worden aan cognitieve en sociale activiteiten. Overweeg om dagen met en dagen zonder trainingsactiviteit te plannen teneinde de jonge sporter in staat te stellen om zich voldoende diepgaand te kunnen bezighouden met een ander type activiteit (dan sporten/trainen)."*

- JELLE JOLLES (HOGLERAAR NEUROPSYCHOLOGIE)  
IN EEN ADVIESRAPPORT AAN DE KNGU (2021) -

## OMGEVINGSPERSPECTIEF



Het doel van de zesde fase is om getalenteerde gymsporters voor te bereiden op de overstap naar de senioren en om topsporters in de gelegenheid te stellen optimaal te presteren. Onthoud: de focus op de eigen prestaties en het verbeteren van eigen scores zorgen voor plezier en vergroten de kans op winnen.

### De rol van school/studie/werk

Vanuit onderwijsperspectief gaan gymsporters door verschillende fases. Voor begeleiders van gymsporters met een bovengemiddeld potentieel om het hoogste podium te bereiken en topsporters is het belangrijk om afspraken te maken over de beschikbaarheid. Op de middelbare school is het belangrijk om als begeleider een band op te bouwen met gymsporter en trainer-coach om het welzijn in de gaten te kunnen houden. Zie voor de rol van experts het kader op pagina 36/37.

## Wat verstaan we onder talent?

Als talent definiëren wij: "Gymsporters met een bovengemiddeld potentieel (bestaat uit meerdere elementen zoals aanleg, leervermogen, creativiteit) en de drive om morgen beter te zijn dan vandaag." Iedereen heeft een talent of meerdere talenten. Over het algemeen focussen de meeste definities van het woord talent zich op het hebben van een natuurlijke aanleg of bovengemiddelde potentie. We weten ook dat het sec hebben van aanleg niet hét talent an sich is. Talent bestaat uit veel meer factoren, zo moet er sprake zijn van specifieke lichamelijke kenmerken. Daarnaast speelt mee in welke mate een sporter in staat is zich nieuwe dingen eigen te maken en om te gaan met tegenslag. Bovendien ontwikkelt ieder talent zich anders en in een ander tempo. Er is, kortom, geen magische toverformule om talent te herkennen.



## Stoppen met topsport

Topsporters hebben jarenlang veel trainingsuren en aandacht besteed aan hun sport. Hierdoor is er minder aandacht gegaan naar andere domeinen en de overstap naar het 'gewone' leven is dus niet makkelijk. In 2019 gaf ongeveer twee derde van de oud-topsporters aan dat zij in meer of mindere mate moeite hebben (gehad) met de overstap van topsport naar het geven van een andere invulling aan het leven. Voorbereiden op een leven na de topsport is dus cruciaal.

De reden en het moment van stoppen verschillen tussen gymsporters en dit heeft invloed. Grofweg kan stoppen het gevolg zijn van een eigen keuze of door toedoen van een externe factor. Denk hierbij aan een blessure of het niet meer geselecteerd worden. De reden van stoppen en de mate waarin getalenteerde gymsporters en topsporters het zagen aankomen, bepalen mede het gemak waarmee zij omgaan met de stappen na hun sportcarrière. Maar ook wanneer getalenteerde of topsporters zelf de keuze maken om te stoppen, kan er van alles spelen om tot die keuze te komen. Een voorbeeld is de enorme loyaliteit die veel getalenteerde gymsporters en topsporters voelen richting hun begeleiders (zie kader). We moeten gymsporters die stoppen met topsport een spreekwoordelijke zachte landing geven. Die voorbereiding start al tijdens de topsportcarrière. Daarbij ligt de

verantwoordelijkheid bij de gymsporters zelf, maar ook bij de begeleiding er omheen.

### **Herkennen van latente behoefte**

*Loyaliteit gaat over de mate waarin iemand trouw is aan de aangegane verplichtingen. Een hoge mate van loyaliteit aan de trainer-coach en/of ouders kan ervoor zorgen dat gymsporters niet durven of het gevoel hebben dat zij niet kunnen stoppen. Regelmatig geven gymsporters aan dat zij zich ervan bewust zijn dat ouders veel hebben opgegeven zodat zij konden trainen en deelnemen aan wedstrijden. Ook trainer-coaches investeren veel tijd en energie in getalenteerde gymsporters waardoor een loyaliteitsconflict kan ontstaan.*

*Wanneer gymsporters (lijken te) twifelen over het voortzetten van hun sportcarrière, is het belangrijk als begeleiders om goed te luisteren en niet te oordelen. Hebben je gymsporters er nog plezier in of speelt er iets anders? Voelen zij de vrijheid om te kunnen stoppen wanneer ze dat zelf graag willen of hebben jaren van intensieve sportbeoefening ervoor gezorgd dat zij het gevoel hebben niet anders te kunnen dan door te gaan? Probeer als trainer-coach en ouders een klimaat te creëren waarin twijfel tijdens de carrière bespreekbaar is.*

### **De rol van experts**

Verschillende experts kunnen ook in deze fase betrokken worden voor een goede afbouw van de topsportactiviteiten en het opbouwen van een nieuw/ander bestaan.

- *(Sport)fysiotherapeuten:* kunnen helpen bij het afbouwen van de trainingsarbeid omdat het lichaam gedurende jaren gewend is aan veel trainen is dit aan te raden.
- *Voedingsspecialisten:* hetzelfde geldt voor de voedingsbehoefte. Natuurlijk is gezonde voeding voor iedereen belangrijk, maar de energiebehoefte is veranderd doordat er minder getraind wordt. Voedingsspecialisten kunnen ondersteunen bij deze afbouw – ook om eetstoornissen te voorkomen of aan te pakken.
- *Studie- en loopbaanbegeleiding:* het is van groot belang dat de sporter een waar kan begeleidt wordt naar een maatschappelijke carrière. Een studiecoach of loopbaanbegeleider helpt bij het maken van keuzes en persoonlijke ontwikkeling van de sporter. Het proces van de student leidt tot inzicht in zijn of haar kwaliteiten en ambities.
- *Mentale begeleiders:* het opbouwen van een ander bestaan is niet makkelijk. Daar komen verschillende emoties en gevoelens bij kijken. Denk hierbij aan angst voor wat er komt, het gevoel gefaald te hebben, opluchting, onzekerheid over wat volgende stappen zijn, niet weten waar nu op te focussen, (angst voor) de transitie, niet weten wie te zijn zonder topsport en nog vele andere emoties. Een mentale begeleider

kan een ex-topsporter ondersteunen bij de zoektocht naar een ander bestaan en te helpen om met eventuele ruwe randjes om te gaan.

*"Een traag groeiende boom kan uiteindelijk de hoogste boom worden!"*

- JELLE JOLLES, HOGLERAAR  
NEUROPSYCHOLOGIE EN GESPECIALISEERD IN  
DE ONTWIKKELFASSEN VAN JONGEREN.

*"Ik kijk altijd naar wat een sporter nodig heeft om beter te worden. Iedereen kan op deze manier te werk gaan en (top)sporters voortbrengen op een menselijke manier. Ik ben niet bijzonder. Ik heb wel veel kritiek gekregen van de oude generatie."*

- TURNTRAINER-COACH AIMEE BOORMAN IN  
EEN INTERVIEW MET DE NOS -



# BLIJVEN DOEN >

## ALLE LEEFTIJDEN



"Fysiek is het voor mij belangrijk om fit te zijn en te blijven. Hier profiteer ik van in het dagelijks leven, maar zorgt er ook voor dat ik blessurevrij kan deelnemen aan trainingen."



"Wat ik vroeger durfde durf ik niet meer hoor. Als het te complex wordt, dan kies ik voor lijfsbehoud en doe ik wat ik wel durf. Ik geniet ervan als anderen wel durven."



"Ondanks dat ik gym voor mijn plezier ga ik er nog wel voor tijdens trainingen. Serieus bezig zijn en soms een lolletje is waar ik het voor doe."



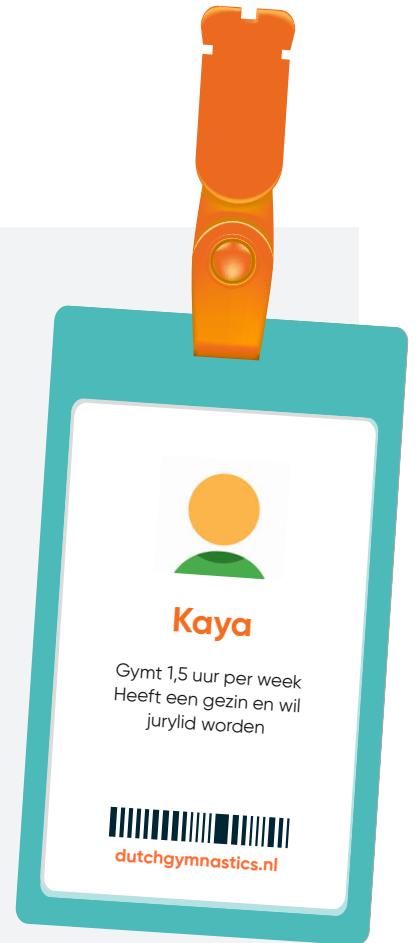
"Ik leer nog graag nieuwe dingen, maar de vooruitgang zit in de marge. Dat geeft niet. Het blijft leuk om kleine stapjes te maken."



"Ik train ook voor de sociale contacten. Het is gezellig om met een druk gezin vrienden op de club tegen te komen. Even dat momentje in de week voor jezelf."



"Een trainer-coach moet niet te strikt zijn. We komen voor ons plezier. Het is fijn als hij oefeningen bedenkt en dat we verder veel zelf mogen bepalen. De trainer-coach moet bij de groep passen en snappen wat ons motiveert."



### Inleiding

Het doel van deze fase is om mensen een leven lang plezier te laten beleven aan de gymnsport. Gymnsporters van alle leeftijden, achtergronden en prestatieniveaus kunnen deelnemen aan deze fase. Voor de ene gymnsporter is dit wellicht vrij vlot, wanneer het trainen voor prestaties niet past bij het karakter en de capaciteiten. Voor de andere gymnsporter treedt deze fase op na een topsportcarrière en weer een andere gymnsporter besluit om in deze fase te starten om bijvoorbeeld gezondheidsredenen.

### Motorische, cognitieve en sociale ontwikkeling

Vaak zijn gymnsporters in deze fase (jong)volwassen. Plezier halen gymnsporters uit het aanleren van nieuwe vaardigheden, het deel uitmaken van een trainingsgroep en de sociale contacten die dit met zich meebrengt. Maar ook uit het ontdekken van nieuwe disciplines en – voor sommigen – het meedoen aan wedstrijden en/of events. Zowel motorisch, fysiek, cognitief, sociaal-emotioneel als mentaal zijn mensen nooit helemaal uit ontwikkeld. In deze fase is het daarom belangrijk om aan te blijven sluiten bij de behoeftes van elke gymnsporter.

### Bottomline

Hoewel deze visie gericht is op gymsporters, zijn zij meer dan alleen sporter. Het zijn mensen en als begeleider is het belangrijk om te weten wat er speelt binnen en buiten de sport en om hiernaar te handelen.

### Holistisch perspectief

We zijn dit hoofdstuk gestart met de analyse dat de (jonge) gymsporter centraal staat. Omdat dit fundament geschreven is in een context van de gymsport, is tot op heden vooral gekeken naar ontwikkelingen op fysiek, motorisch, cognitief, sociaal-emotioneel en mentaal gebied gerelateerd aan de gymsport. Echter, naast de gymsport zijn ook andere belevenissen buiten de sport van invloed op de ontwikkeling en het welbevinden van jonge gymsporters zoals school, studie, werk en vriendschappen. Het is belangrijk om als begeleider van jonge gymsporters rekening te houden met factoren van buiten de sport die ook bijdragen aan de ontwikkeling van gymsporters.

Ook ontwikkelingen buiten de gymsport kennen fases. Een kenmerk van fases is dat er overgangen zijn. Denk hierbij aan de overstap van de basisschool naar de middelbare school. Een overgang van de ene naar de andere fase gaat vaak gepaard met spanning, keuzestress en minder energie voor de gymsport. Dit heeft invloed op zowel de fysieke als de mentale belastbaarheid van jonge gymsporters. Vaak hebben zij in zo'n overgangperiode wat extra begeleiding of sociale support nodig. Het moment van een overgang kan wisselen tussen gymsporters. Sommige zijn voorspelbaar, zoals het kiezen voor een andere school of studie. Andere belangrijke veranderingen zijn niet voorspelbaar, maar hebben ook invloed. Denk hierbij aan het scheiden van ouders of het blijven zitten op school. Ook deze veranderingen hebben invloed op de belastbaarheid, het om kunnen gaan met druk en de steun die iemand op dat moment nodig heeft.

