



Dutch
Gymnastics

VISIE **OP DE** **GYMSPORT**

Kenmerken van
DE GYMSPORT

**Breed motorische
ontwikkeling**

PEDAGOGISCH
A-B-C

Ontwikkelingsfases
van gymnastporters

VOORWOORD

Voor je ligt de visie op de gymnsport. Dit document vormt **de integrale positieve basis** vanuit waar we **samen** – met clubs, trainer-coaches, experts en medewerkers van de KNGU – de sport naar een hoger niveau willen tillen. We realiseren ons dat we dit niet *overnight* kunnen realiseren, maar het biedt ons wel perspectief en een richting. Het streven? De gymnsport van haar mooiste kant laten zien.

Geen droge literatuurstudie, maar een sterke combinatie van wetenschap, theorie en praktijk. Voor het wetenschappelijke stuk legde Laura Jonker de basis. Het praktijkgedeelte komt onder andere voort uit 39 interviews met experts en ervaringsdeskundigen op diverse gebieden (clubbestuurders, trainers, (oud)-sporters, vrijwilligers, medewerkers KNGU, trainers en specialisten). Daarnaast liggen ten grondslag documenten van de KNGU, de pedagogische visie en een adviesrapport, geschreven voor de KNGU door prof. dr. Jelle Jolles getiteld 'De jonge sporter en zijn ontplooiing'. Tot slot nemen we bredere documentatie van andere sportbonden, wetenschappelijke modellen en theorieën mee.

Al deze ingrediënten bieden een breed fundament. Een fundament dat we hebben vertaald naar een visie waarin we de nieuwe kijk op de gymnsport zo concreet en bruikbaar mogelijk hebben opgeschreven, zodat iedereen door dezelfde bril naar de sport kijkt.

Het hebben van een visie is één ding, maar er daadwerkelijk mee (kunnen) werken is iets anders. Dat vraagt veel van ons allemaal. Dit houden we ons voor ogen. Een visie is ook geen statisch gegeven. Periodiek wordt dit dynamische document tegen het licht gehouden.

"Morgen beter zijn dan vandaag."



Opmerkingen vooraf

- *Deze visie is voor en van alle disciplines en niveaus in de gymnsport.*
- *In dit document spreken we van ontwikkelingsfasen die een kind doormaakt. Her en der noemen we (kalender)leeftijd, maar de ontwikkelingsfase is leidend.*
- *We streven naar een holistisch perspectief. Een gymnsporter is meer dan een gymnsporter, hij is een mens met vele kanten.*
- *Ter vergroting van de leesbaarheid is overal gebruikgemaakt van hij. Niet geheel genderneutraal, maar wel consequent. Waar we trainer-coach schrijven kan je ook trainer, of trainer-coach lezen.*
- *In het document gebruiken we quotes van geïnterviewde experts, uit studies of uit de enquête-antwoorden. Soms wilden mensen anoniem blijven, daar waar het kan hebben we de bron genoemd.*

INLEIDING

Zoveel mogelijk mensen laten genieten van de gymnsport. Plezier en succes voor gymnsporters van alle leeftijden, op alle niveaus en in alle disciplines van onze sport. Dat klinkt leuk zo op papier, maar in de praktijk staan we daarmee voor een gigantische uitdaging. Voordat we naar de aanpak gaan, schetsen we eerst een tweetal uitgangspunten.

UITGANGSPUNTEN

Mens centraal

Binnen de gymnsport zetten we het kind als mens centraal. Zowel thuis, op school als in de gymnsport draait het om één gemeenschappelijk doel: het kind ondersteunen in de ontwikkeling naar een volwassen zelfstandig individu met een eigen identiteit. Elke situatie levert een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van het kind. Het gaat er in eerste instantie om het kind te ontwikkelen als mens, pas dan komt de ontwikkeling als sporter (of scholier).

Maatwerk

Maatwerk is het sleutelwoord wanneer we gymnsporters op precies die manier willen begeleiden die past bij het kind en de fase waarin het zich bevindt. Met steeds het welzijn van het kind voorop. De behoefte van een gymnsporter verschilt per fase. In welke fase een gymnsporter zich bevindt, kan deels worden bepaald door goed te letten op de motorische, fysieke, cognitieve, mentale en sociaal-emotionele ontwikkeling én het gedrag. Vanaf pagina 17 gaan we hier dieper op in. De combinatie van deze factoren geeft het meest complete beeld van waar een gymnsporter zich bevindt in zijn ontwikkeling. Alleen door naar die combinatie te kijken, kan ingeschat worden of een kind meer aankan, meer wil, graag samen sport met vriendjes en vriendinnetjes en wat hij van jou als begeleider verwacht.

De visie valt grofweg uiteen in de volgende twee onderdelen:

1. de kansen voor de gymnsport: de 'leidende principes' in beeld.
2. inzicht in de mens achter de sporter: het kind beter leren kennen en begrijpen aan de hand van ontwikkelingsfases.

Beiden helpen om aan te sluiten bij de wensen en behoeftes van sporters. Dat is belangrijk, want mensen die plezier beleven, blijven langer aan de sport verbonden.



INHOUDSOPGAVE

Dit visiedocument bestaat uit meerdere onderdelen:

1. DE GYMSPORT IN BEELD

• De vele kanten van de gymnsport.....	7
• Kansen voor meer plezier in de gymnsport.....	8
• Breed motorische ontwikkeling	11
• Begeleiding van sporters: een gezamenlijke verantwoordelijkheid	13
• Het pedagogisch A-B-C	15

2. FASES VAN DE ONTWIKKELING VAN EEN GYMSPORTER

1. Starten	20
2. Ontdekken	22
3. Kiezen	24
4. Groeien	27
5. Presenteren	30
6. Presteren	34
7. Blijven doen	39

3. ACHTERGRONDINFORMATIE

• FAQ.....	42
• Theoretische basis	44
• Definities	50
• Narratives betrokken experts	53
• Referenties en bijlagen	59





DEEL 1

DE GYMSPORT IN BEELD

DE VELE KANTEN VAN DE GYMSPORT

De gymnsport bestaat uit bewegingen en series van bewegingsvormen. Met veel verschillende disciplines is de sport veelzijdig en dynamisch: van bewegen met nijntje tot freerunning, dans en turnen. Dit maakt de gymnsport gaaf en tegelijkertijd kwetsbaar. Als KNGU willen we het mooie van de sport bewaken en beschermen en tegelijkertijd de kansen te verzilveren. Daarom is het slim om te kijken naar de verschillende kanten van de sport en waar de sterkten en uitdagingen liggen. Om dat goed te kunnen doen, schetsen we een aantal karakteristieken van de gymnsport. Het is daarbij goed te realiseren dat de verschillende gymnsport disciplines divers van karakter zijn. Het ene kenmerk is dan ook meer van toepassing op de ene discipline dan op de andere. Van nature heeft gymnsport een aantal zeer krachtige karakteristieken:

Gymnsport is de basis

Gymnsport is een basissport. Het heeft bewegingsvormen in zich die zorgen voor een brede lichamelijke ontwikkeling. Dankzij de veelzijdigheid aan bewegingsvormen ontdekt een kind de wereld om zich heen en maakt hij kennis met het eigen lijf en wat dat allemaal kan.

Gymnsport is esthetisch

Gymnsport is een esthetische sport. Het bevat veel elementen uit het ballet. Het draait vaak om het om esthetiek en het zo mooi mogelijk uitvoeren van de oefeningen. Daarmee is het een sierlijke en elegante sport. Dit noemen we ook wel 'de kunst van bewegen'.

Gymnsport is acrobatisch

Acrobatiek is een onlosmakelijk onderdeel van turnen, gymmen en freerunnen is de uitvoering van uitzonderlijke bewegingskunsten. Dit vraagt om een buitengewone spierbeheersing, bovenmatige coördinatie en behendigheid om die bewegingen te verrichten.

Gymnsport is focus

Gymnsport is een concentratiesport. Wanneer ingewikkelde bewegingsvormen worden uitgevoerd kan dat alleen met uitstekend concentratievermogen. Een aantal disciplines binnen de gymnsport is extra risicovol, bijvoorbeeld het turnen. Een kind dat op de balk een salto maakt of vluchtelementen uitvoert op de brug, heeft 100% focus nodig.

Gymnsport is interpretatie

Gymnsport is een jurysport. Wedstrijden vinden plaats met een jury. Zij beoordelen de uitvoering van een oefening. Dit oordeel is zoveel mogelijk vastomlijnd uitgewerkt in punten die in aanmerking genomen moeten of mogen worden, maar het blijft een momentopname en een subjectieve beoordeling.

Gymnsport is jong geleerd

Voor veel disciplines geldt: hoe vroeger je bewegingsvormen leert en hoe langer je oefent, hoe groter de kans dat je het beter kunt op latere leeftijd. Dat maakt de gymnsport een vroeg-ontwikkelsport.



Gymsport is oefenen

De gymsport is bij uitstek een oefensport. Het aanleren van bewegingen en combinaties vraagt veel training en tijd. Door de handelingen te herhalen, ontwikkelt het lichaam motorische intelligentie en bouwt het conditie op. Zo kan een sporter de lichamelijke en mentale belasting steeds langer volhouden en zich verder ontwikkelen in de gymsport.

Gymsport is intensief

Gymsport is een intensieve sport met veel druk op het lichaam, onder andere de gewrichten. Oefening baart kunst, maar soms ook overbelasting. De gymsport is een blessuregevoelige sport (Edouard et al., 2017).

Gymsport is vertrouwen

Vertrouwen op je eigen lichaam en op hulp, aanwijzingen en daarmee afhankelijkheid van je trainer-coach horen bij de gymsport. Die vertrouwensrelatie is een bijzonder en delicaat onderdeel van de sportbeoefening. Je wordt continue uitgedaagd om onder andere je angst, bijvoorbeeld om te vallen, te overwinnen.



KANSEN VOOR MEER PLEZIER IN DE GYMSPORT

Onder plezier verstaan we het prettige gevoel dat je krijgt als je iets doet wat je leuk vindt. Er zijn verschillende bronnen van plezier. We streven ernaar om het mooie van de sport te bewaken en te beschermen en tegelijkertijd de kansen te verzilveren. Als we de sterke en kwetsbare kanten van de gymnsport matchen met de maatschappelijke kansen en uitdagingen, komen zeven 'leidende principes'

naar voren die de kansen op duurzaam gymnsportplezier aanzienlijk vergroten.

Deze principes zijn van toepassing op alle leeftijden, in elke ontwikkelfase kan wél een andere bron van plezier meer op de voorgrond treden. Plezier is geen statisch gegeven en kan dus gestimuleerd worden door trainers-coaches, ouders en de sporters zelf.



Verantwoord bewegen

Verantwoord bewegen begint met een brede motorische ontwikkeling (BMO). Dit legt de basis voor het aanleren van uitdagende nieuwe vaardigheden en een leven lang plezier in sport en bewegen.

Basisvaardigheden komen kinderen niet van nature aanwaaien. Een breed en consequent aanbod binnen de drie basisvaardigheden (locomotoriek, objectcontrole en balans en stabiliteit) geeft meer sport- en beweegopties op latere leeftijd.

Vandaag iets kunnen dat je gisteren nog niet kon, daarin schuilt plezier. Breed motorische ontwikkeling heeft een positief effect op de gezondheid, participatie en persoonlijke ontwikkeling. In het volgende hoofdstuk wordt hier nog wat dieper op ingegaan.

Daarnaast vraagt verantwoord bewegen om balans en diversiteit in het trainingsschema. Het is bijvoorbeeld belangrijk om voldoende rust en ontspanning in te bouwen en te variëren in de wijze van trainen. Zo hoeft een conditietraining niet altijd in een zaal plaats te vinden. Aangezien de gymnsport een impactvolle sport is, is zorg en aandacht voor lichaam én geest onlosmakelijk verbonden met een duurzame plezierige sportbeleving.

Samen sporten

Mensen zijn in de basis sociale wezens en zij presteren over het algemeen beter wanneer ze zich goed voelen. Randvoorwaarden hiervoor zijn een prettige en inclusieve sfeer tijdens trainingen. Bij jonge gymnsporters ligt de focus op samen sporten met vriendjes en vriendinnetjes. Voor volwassen of recreatieve gymnsporters is de omgang met elkaar een van de belangrijkste redenen om te sporten en plezier te ervaren. Een goede sfeer draagt ook bij topsporters bij aan topprestaties. De meeste gymnsportdisciplines staan bekend als een individuele sport, dat betekent dat het creëren van een teamgevoel extra inspannen vraagt. Het gevoel (onderdeel van) een team te zijn heeft grote invloed op de ontwikkeling van het zelfvertrouwen en het leert kinderen in bredere scope omgaan met teleurstellingen. Het gevoel bij een team te horen is bovendien vaak een van de hoofdredenen om een sport langer te blijven beoefenen.

Gericht naar een doel werken

Weten waar je naartoe werkt, zorgt voor motivatie. Het stellen van doelen kan voor zowel de korte termijn (zoals een nieuwe beweging leren) als de lange termijn. Het fijne aan doelen is dat ze richting geven. Voorbeelden van doelen zijn een oefening of element onder de knie hebben, laten zien wat je kunt in een kijkles, of wat meer next level, een optreden of wedstrijd. Het gaat bij wedstrijden om de beleving en het verbeteren van eigen kunnen. Winnen is geen doel op zich. Dit geldt zeker voor gymnsporters in de jeugd, maar ook op latere leeftijd. Wanneer getraind wordt zonder doel, ligt het risico op de loer dat sporters afhaken. Wanneer er doelen gesteld worden, zijn er ook (mogelijk) successen te vieren of bijstuurmomenten te definiëren wanneer een doel niet gehaald is. Bij het halen van een doel komt endorfine vrij, dit geeft een goed gevoel. Sporters beleven daardoor nog meer plezier aan hun sport.

Vergroten intrinsieke motivatie

Een kenmerk van de gymnsport is dat kinderen al vaak jong starten met trainen. Denk aan bewegen met nijntje waar een kind vanaf 2 jaar al aan mee kan doen. Om kinderen zo goed mogelijk te begeleiden moet je als trainer snappen wat de psychologische basisbehoeftes zijn en hiermee kunnen werken.

Er zijn drie universele basisbehoeftes van de mens: autonomie, binding en competentie. Hoe meer aan deze drie wordt voldaan hoe meer we geneigd zijn om een activiteit te blijven doen en intrinsieke motivatie voelen. Verderop in dit document wordt hier dieper op ingegaan.

Om deze behoeftes goed te kunnen invullen, is het essentieel om duidelijke kaders te scheppen waardoor sporters structuur ervaren. Dat biedt rust en veiligheid en daarmee een voedingsbodem om maximaal te genieten van de sport.

Vaardigheden leren met een groeimindset

Vandaag iets kunnen wat je gisteren nog niet kon – daarin schuilt de echte prestatie. Nieuwe dingen leren. Beter worden. Groeien. Het zit in de aard van mensen én in het DNA van de gymnsport.

Mindset is een term die tegenwoordig steeds vaker valt. Je mindset is de verzameling van overtuigingen

die je hebt over jezelf en de wereld. Dit referentiekader beïnvloedt vrijwel alles wat je denkt en voelt en hierdoor ook alle keuzes die je maakt. Het effect van je mindset ervan op je leven is dan ook enorm groot.

Onderzoekster Carol Dweck ontdekte dat mensen met een positieve mindset zijn doorgaans gezonder, gelukkiger en succesvoller en dit wordt al op kinderleeftijd zichtbaar. De mindset die hiervoor zorgt wordt vaak ook wel een groeimindset genoemd.

De groeimindset gaat ervan uit dat iedereen verschillend is en op zijn eigen niveau kan veranderen en zich ontwikkelen. Inzet is de sleutel. Veranderen en groeien doe je door ervaringen op te doen en inspanning te leveren. Fouten maken is onderdeel van het groeiproces. Dit zorgt voor plezier in leren en ontwikkelen en dus in de gymnsport.

Afstemming van de begeleiding van de sporter

Een gymnsporter staat nooit alleen. Gedurende de kinderjaren van de sporter geldt er wederkerige verantwoordelijkheid binnen de driehoek ouder-school-trainer. In zijn latere leven moet de sporter op zijn omgeving kunnen bouwen, maar moet de omgeving ook op de sporter kunnen bouwen. Hij moet zichzelf inmiddels zo goed kennen dat hij weet waar zijn sterke en uitdagende punten liggen. Zo kan hij beter en op tijd aangeven wanneer er sprake is van te grote belasting.

We spreken in het kader van begeleiding van kinderen over een gezamenlijke en dus wederkerige verantwoordelijkheid van de directe omgeving van de sporters. Het welzijn van de sporter is de constante prioriteit. De begeleiding werkt intensief samen. Verderop in dit document lees je meer over de rollen en verantwoordelijkheden van ouders, trainers-coaches, clubbestuurders en KNGU.

Inspelen op de belevingswereld

We maken onszelf relevant door onderdeel te zijn van de wereld van de gymnsporter. Hoe die wereld eruitziet is onder andere afhankelijk van de fase waarin een gymnsporter zich bevindt. Hierover lees je meer in het hoofdstuk: de zeven fases van de gymnsporter. Met deze kennis kunnen we tijdens trainingen beter inspelen en aansluiten bij zijn dagelijkse leven of belangrijke thema's die spelen. Inspelen op de actualiteiten in trainingen of maatschappelijke trends kan een goede manier zijn

om verbinding te maken tijdens trainingen en andere activiteiten. Voor alle leeftijdsfases geldt bovendien dat mensen van nature gek zijn op spelen. Spelelementen toepassen in de gymnsport kan dan ook voor een belangrijke plezierimpuls zorgen.

Elk mens is anders en uniek, maar de ontwikkeling van een kind kent een aantal universele kenmerken. De ontwikkeling verloopt in een vaste volgorde. Aan de ontwikkeling kan een gemiddelde (kalender) leeftijd worden gekoppeld, al kan deze enorm variëren per kind. Het kijken naar de behoeftes in elke fase van de ontwikkeling geeft handvatten voor het inrichten van het sportaanbod en de wijze waarop een gymnsporter het beste begeleid kan worden. Sluit, als het gaat om het maken van verbinding, aan bij de belevingswereld en het taalgebruik. Dit vraagt veel van de betrokkenen bij de sportontwikkeling van kinderen. In hoofdstuk 2 wordt uitgebreid ingegaan op de ontwikkelingsfases en de kenmerken. Per fase worden de specifieke karakteristieken besproken die helpen bepalen wat een kind kan en hoe het uitgedaagd wordt om nog meer te leren.

Verderop in dit document wordt een aantal principes nader toegelicht.



BREED MOTORISCHE ONTWIKKELING

Onder breed motorische ontwikkeling (BMO) verstaan we het verwerven van fundamentele vaardigheden die een motorisch vermogen geven om later verschillende contextspecifieke motorische (sport)vaardigheden uit te kunnen voeren.

Het doel van BMO is een veelzijdige motorische ontwikkeling voor een leven lang plezier in sport en bewegen. Een kind dat breed leert bewegen, heeft meer plezier in bewegen, blijft langer sporten en bewegen en krijgt minder blessures. Dit is goed voor het kind, de maatschappij, de breedtesport en op termijn ook voor topsport.

Breed motorische basisvaardigheden

Uit onderzoek blijkt dat drie basisvaardigheden belangrijk zijn voor een goede ontwikkeling van kinderen: locomotoriek, objectcontrole (denk bijvoorbeeld aan het gooien, het slaan en het schoppen van een bal) en balans en stabiliteit. Deze drie vaardigheden vormen de basis voor latere sport-specifieke beweegvaardigheden. Om kinderen breed motorisch te ontwikkelen, trainen ze de verschillende basisvaardigheden en maken ze zich deze eigen.

Belangrijk hierbij is dat onderzoek laat zien dat deze basisvaardigheden niet 'van nature' komen aanwaaien. Kinderen moeten voldoende en gevarieerd bewegen om motorisch vaardig te worden. Tot een leeftijd van zeven jaar ligt hierbij de nadruk op het ontwikkelen van fundamentele motorische vaardigheden.

Daarom gebruiken wij de basisvaardigheden verder opgesplitst in elf subvaardigheden die veel in samenhang in sportonderdelen worden gebruikt.

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen
- Kruipen, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien
- Zwaaien
- Bewegen op muziek en ritme
- Zwemmen-voortbewegen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)
- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)
- Stoeien
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Het mooie is dat de gymnsport van nature een relatief breed profiel heeft. Voor de ontwikkeling van een kind is het belangrijk dat alle basisvaardigheden in de gymnsport terugkomen en dat ze regelmatig en doelgericht worden aangeboden. Met één keer stoeien per jaar redden ze het niet. Overigens valt zwemmen niet onder de vaardigheden omdat dit de specifieke omgeving van een zwembad vraagt.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de leeftijdsfase van 2 tot 5 jaar de belangrijkste periode is voor het ontwikkelen van basisvaardigheden. Dat komt doordat in deze fase de hersenen groeien en de rijping van het zenuwstelsel en de spieren plaatsvindt.



Tegelijkertijd ontwikkelt zich het bewuster ervaren van competentie. Kinderen die voldoende mogelijkheid en aanmoediging tot bewegen krijgen, hebben de capaciteiten om volledige beheersing van de basisvaardigheden te bereiken op 6-jarige leeftijd. Hoewel de beheersing dan theoretisch volledig is, blijft verder ontwikkelen en breed aanbieden binnen de gymnsport natuurlijk consequent het devies.

Het is geen gegeven dat kinderen zonder oefening een volledige beheersing van deze vaardigheden bereiken. Hiervoor is expliciete instructie en oefening noodzakelijk. Kinderen maken zich weliswaar een aantal basisvaardigheden eigen, door natuurlijk ontdekken en spelen, maar een volledige en goede ontwikkeling van de basisvaardigheden komt alleen tot stand wanneer door instructie, oefening en feedback het leren van kinderen wordt gestimuleerd.

Alhoewel er verschillende argumenten zijn om alle kinderen een brede motorische ontwikkeling te bieden, zijn ze te groeperen rondom drie centrale doelen, namelijk gezondheid, participatie (voor zowel breedte- als topsport) en persoonlijke ontwikkeling. BMO heeft een positief effect op de gezondheid, participatie en persoonlijke ontwikkeling:

Gezondheid

- Bewegen heeft een positief effect op de gezondheid.
- Door te bewegen maak je gebruik van 'de positieve spiraal van meedoen'. Dat betekent dat vaardige kinderen actiever blijven, waardoor ze weer vaardiger worden.
- Eenmaal op die positieve spiraal van meedoen, profiteren deze vaardige kinderen ook nog eens van de additionele gezondheidsvoordelen van een actievere leefstijl.
- Bewegen verkleint de kans op overgewicht.
- Breed motorische ontwikkeling heeft een blessurevoorkomend effect. Dat zit zo: een goede motorische ontwikkeling zorgt ervoor dat je flexibel kan anticiperen en reageren mocht een sportsituatie daarom vragen.

Participatie

Kinderen die dankzij het uitvoeren van meerdere sporten of al vroeg een brede beweegbasis opdoen:

- Hebben meer kans om door te groeien naar hun maximale sportpotentieel.
- Switchen laagdrempelig tussen verschillende sporten.
- Beleven over het algemeen meer plezier aan het sporten.
- Hebben een plan B mochten ze in hun doelsport geblesseerd raken.
- Hebben een kleinere kans op een burn-out.

De (ongeschreven) regel dat een vroege specialisatie nodig is om de top te bereiken, lijkt geen stand te houden. Volgens het Developmental Model of Sport Participation (DMSP) van Coté en collega's (2009) is een aantal routes richting expertise te zien. In een van de routes maken jonge kinderen op speelse wijze kennis met een groot aantal verschillende vaardigheden en kiezen pas op latere leeftijd voor een bepaalde hoofdsport.

Persoonlijke ontwikkeling

- Zelfwaardering van een kind neemt toe met succeservaringen en waardering van de omgeving. Het verhoogt plezier en motivatie van het kind in de sport. Tegelijkertijd is het een precair proces, want bij negatieve ervaringen kan zelfwaardering ook verminderen.
- De beste aanpak om het zelfvertrouwen en de persoonlijke ontwikkeling positief te sturen, zijn onmiskenbaar het stimuleren van een plezierige ervaring, te focussen op het leerproces en de betrokkenheid van alle sporters.
- Sport draagt positief bij aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Hoe beter de motorische vaardigheden, hoe meer ruimte een kind heeft om zijn sociale vaardigheden te ontwikkelen. Een kind dat nog erg bezig is om een bal te laten stuiten, is minder snel bezig met het afspelen naar en samenspelen met anderen.

Sport en bewegen zorgt voor een verhoogde bloedsomloop, versterking van de zenuwbanen en versterking van de **executieve functies**. Met executief functioneren bedoelen we het doelgericht uitvoeren van taken en alles wat daarvoor nodig is: planning, structuur aanbrengen, zelfmonitoring, mentale flexibiliteit en het inhiberen van ongewenste impulsen. Deze executieve functies hebben jongeren nodig om zich te kunnen ontwikkelen en ontplooien.

BEGELEIDING VAN GYMSPORTERS

“IT TAKES A VILLAGE TO RAISE A CHILD.”

Het begeleiden van een gymnaste: een gezamenlijke en wederkerige verantwoordelijkheid

Een kind komt zonder filter op de wereld, het heeft zorg nodig om op te groeien. De eindverantwoordelijken zijn de ouders/verzorgers, maar al snel is er een hele reeks aan externen betrokken bij het kind. Zodra de ouders hun kind overdragen aan bijvoorbeeld leerkracht, pedagogisch medewerker of sporttrainer-coach, is er sprake van een gezamenlijke en **wederkerige verantwoordelijkheid**. Dat wil zeggen dat op dat moment deze ‘partij’ óók verantwoordelijkheid draagt voor het kind en de verantwoordelijkheid twee kanten op gaat. Dit vraagt om een intensieve samenwerking tussen alle betrokkenen rondom het kind.

Rol en verantwoordelijkheid van de ouders/verzorgers

Sporten is leuk én belangrijk. Maar het staat niet op zichzelf in het leven van een kind. Zijn omgeving bevat meerdere, voor zijn ontwikkeling essentiële, elementen zoals school, gezinssituatie, hobby's en een sociaal leven. Een optimale prestatie staat of valt met een gezonde balans hiertussen. De ouders/verzorgers van het kind zijn de eindverantwoordelijken voor het welzijn van hun kind. Binnen de wederkerige verantwoordelijkheid rondom het kind is en blijft het de taak van de ouders om op de hoogte te zijn van de aanpak en werkwijzen van deze andere betrokkenen.

Rol en verantwoordelijkheid van de trainer-coach

Naast de verantwoordelijkheid voor het inhoudelijke programma, de organisatie en de wijze van training geven, is de trainer-coach verantwoordelijk voor de (proactieve) communicatie met ouders/verzorgers van de kinderen over de training. Deze communicatie gaat op basis van wederkerige verantwoordelijkheid. De crux is de trainingen af te stemmen op de levensfase van het betreffende kind (vanaf pagina 17). Het is aan te raden om altijd een meer-ogenprincipe te hanteren in de zaal. Dit houdt in dat er altijd een volwassene moet kunnen meekijken of

meeluisteren met een trainer-coach. Dit geeft trainer-coaches daarbij een ‘back-up’-mogelijkheid om (complexe) situaties te overleggen.

De rol van de trainer-coach bij trainingen en wedstrijden is cruciaal. Zijn expertise bepaalt de trainingsstof (wat wordt aangeboden) en de manier waarop met kinderen wordt omgaan (hoe wordt iets aangeboden). Beide elementen zijn van invloed op het plezier en de prestaties van gymnasten.

Inzet multidisciplinaire teams

Vooral bij getalenteerde gymnasten die vanaf een bepaalde fase meer gaan trainen (zie pagina 28) kan het nodig zijn om experts te betrekken. Denk aan fysiotherapeuten, voedingspecialisten en mentale begeleiders. Zij hebben een adviserende en signalerende rol richting zowel de sporter (en ouders) als richting de trainer-coach. Het is aan te raden om experts ook onderling aan elkaar te verbinden, zodat er een multidisciplinair team ontstaat dat de sporter begeleidt bij zijn ontwikkeling. Op deze manier kunnen er ook verbanden gelegd worden en kunnen experts elkaar ondersteunen en/of de trainer-coach ondersteunen. Experts kunnen, doordat er sprake kan zijn van intensief contact, een vertrouwensrelatie met een sporter ontwikkelen. Daarom is het belangrijk dat dit altijd onafhankelijke, erkende en opgeleide personen zijn.

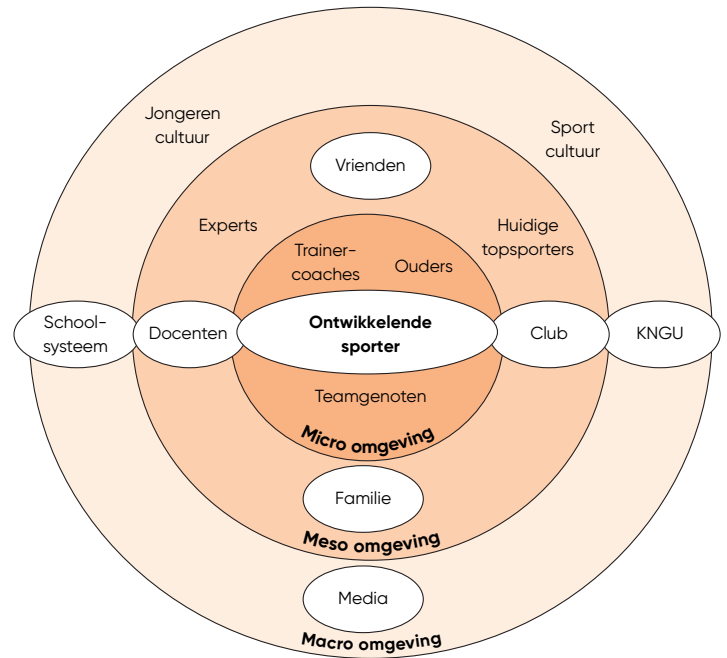
Rol en verantwoordelijkheid van de clubbestuurder

Een clubbestuurder is kaderstellend en verantwoordelijk voor de basis van de cultuur binnen een sportclub. Dit kader bepaalt onder andere hoe er binnen de club met elkaar (trainer-coaches, ouders en sporters) wordt omgegaan. Hierin ligt ook een voortrekkersrol in het stimuleren van communicatie tussen ouders en trainer-coaches. Bovendien is een clubbestuurder werkgever of opdrachtgever van ZZP-ers en/of vrijwilligers. Daarmee heeft hij de taak trainer-coaches aan te stellen en een sportklimaat te creëren dat aansluit bij

de wensen en de behoeftes van gymsporters. Ook hier is het meer-ogenprincipe aan te raden. Laat derden (experts) meekijken met en meedenken over het beleid en de uitvoering ervan.

Rol en verantwoordelijkheid van de KNGU

De KNGU ondersteunt als koepelorganisatie de ruim 900 zelfstandige clubbesturen zodat zij hun rol kunnen vervullen richting de sporters, ouders en begeleidend kader. De KNGU heeft een kaderstellende, stimulerende en faciliterende rol ten aanzien van veiligheid en kwaliteit. De KNGU heeft daarnaast een directe verantwoordelijkheid voor de basis van de cultuur in het topsportprogramma van zowel het dames- als het herenturnen, zoals hierboven beschreven bij de clubbestuurder.



Figuur 1. De omgeving van de ontwikkelende gymsporter



HET PEDAGOGISCH A-B-C

Het is een mooi gegeven dat veel kinderen, met behulp van hun ouders, de weg naar de gymnasiumgeving weten te vinden. Het gaat er niet alleen om **WAT** er wordt aangeboden, maar ook op welke wijze. Of kinderen gemotiveerd blijven om te sporten hangt voor een groot deel af van **HOE** de begeleiding eruitziet. In dit hoofdstuk lichten we de wijze van begeleiding van kinderen door de trainer-coach verder uit. Het pedagogisch sportklimaat is erop gericht een sportomgeving te creëren waarin het kind zich, veilig en met plezier, zo optimaal mogelijk kan ontwikkelen. Als sporter én als mens.

Het pedagogisch A-B-C

Mensen, en dus ook sporters, hebben drie universele psychologische basisbehoeftes. Dit zijn: autonomie, binding en competentie. Hoe meer aan deze drie behoeftes wordt voldaan, des te meer zijn we geneigd een activiteit te blijven doen (motivatie) en er ook daadwerkelijk plezier aan te beleven. Deze basisbehoeftes zijn omgezet naar een pedagogisch A-B-C dat trainer-coaches helpt plezier en leerervaring van sporters zo gunstig mogelijk te beïnvloeden.

"Kinderen blijven gemotiveerd als trainers en trainer-coaches veel en positieve aandacht geven aan het leerproces en aan het op eigen kracht behalen van successen."

- MARIT GIJSBERS, EXPERT PEDAGOGIEK EN INTEGRITEIT, NOC*NSF -

1. **Autonomie:** het belang dat gymnasiumporters hechten aan vrijheid, zelf keuzes maken en verantwoordelijk zijn voor de dingen die zij interessant vinden en doen.
2. **Binding:** de behoefte van gymnasiumporters om gewaardeerd en gerespecteerd te worden. Ze willen ergens bij horen en verlangen naar aandacht en erkenning.
3. **Competentie:** het gevoel van gymnasiumporters dat zij 'iets' kunnen. Dat ze bijvoorbeeld een bijdrage leveren aan hun team of het gevoel hebben succesvol te zijn door het aanleren van een nieuwe vaardigheid.

De mate waarin mensen behoefte hebben aan elk van deze drie basisbehoeftes verschilt en is afhankelijk van karakter, persoonlijke voorkeuren en veranderingen als gevolg van ontwikkelingen bij gymnasiumporters zelf. In het geval van de gymnasium heeft het invullen van deze behoeftes een positieve relatie met de sportdeelname, de ontwikkeling en daarmee het presteren.

A-B-C-effect op de gymnasiumporter

Elke levensfase heeft haar eigen passende uitingen van autonomie, binding en competentie, maar voor alle sporters gelden de leidende principes. Als er invulling wordt gegeven aan de drie basisbehoeftes, zal de sporter het volgende ervaren.

Iedere lerende gymnasiumporter...

- ... ervaart de ruimte om zichzelf te kunnen en mogen zijn. Durft zich uit te spreken en maakt zelf keuzes die passen bij de fase van ontwikkeling.
- ... ervaart waardering en voelt zich gezien en gehoord. Voelt zich welkom.
- ... ervaart de ruimte om zich te ontwikkelen in zijn tempo en heeft daarbij zelfvertrouwen.

A-B-C-effect op de trainer-coach

Een trainer-coach bewaakt de ontwikkelingsfasen en individuele behoeftes van zijn sporters en past het trainingsprogramma hierop aan. Om dat te kunnen, wordt veel gevraagd van het eigen reflectief vermogen van trainer-coaches. Zelfreflectie betekent dat de trainer-coach in staat is om bewust te handelen, zodat ieder kind maatwerk kan worden geboden dat past bij wat het nodig heeft. Om te komen tot een positieve en optimale ontwikkeling bij sporters, kan een trainer-coach de drie elementen van het A-B-C aanhouden die bijdragen aan de kwaliteit van het pedagogisch handelen.

De vakbekwame trainer-coach...

... creëert een veilig en inclusief ontwikkelklimaat en houdt dit in beweging.

Kernwoorden: structuur en kaders bieden

Stel kaders en regels, waardoor sporters structuur ervaren. Dit zorgt voor rust en veiligheid omdat verwachtingen duidelijk zijn en iedereen weet waar hij aan toe is. Als afspraken duidelijk zijn, is de kans het grootst dat er een prettige sfeer ontstaat en dat deze in stand gehouden wordt.

- Vraag de mening van de sporters, stimuleer input en moedig hun ideeën aan.
 - Geef sporters de tijd om zelf te ontdekken, bijvoorbeeld door feedback even uit te stellen.
 - Stel, waar mogelijk in overleg, realistische doelen.
 - Vertel waarom iets gedaan wordt.
 - Laat sporters zelf nadenken over de oplossing en geef ondersteuning door het bieden van keuzemogelijkheden en het stellen van vragen.
 - Signaleer ongewenst gedrag.
- ... geeft persoonlijke en onvoorwaardelijke aandacht.

Kernwoorden: inleven en begrijpen

Als trainer-coach geef je persoonlijke en onvoorwaardelijke aandacht (aan iedere sporter). Het kind staat hierbij centraal, als sporter en als mens. Leer jouw sporters kennen. Leef je in en probeer het perspectief van je sporters te begrijpen. Denk

bijvoorbeeld aan: wat zijn hun ontwikkelmogelijkheden, de (leer)voorkeuren, verdere behoeftes en wat motiveert hen. Dit zorgt ervoor dat je jouw handelen kan aanpassen aan wat een sporter op dat moment nodig heeft of fijn vindt.

- Toon oprechte interesse in de sporters. Weet wat er speelt, ken de fasen van ontwikkeling van een sporter en speel daarop in.
- Probeer aan te voelen wat er leeft bij de sporter en de groep.
- Creëer een teamgevoel, waarbinnen iedereen een bijdrage levert (niet jullie en ik, maar wij).
- Bied steun wanneer het even tegenzit. Houd geblesseerde sporters betrokken.

... handelt bewust ten gunste van het plezier en ontwikkeling van de sporter.

Kernwoord: zelfreflectie

Reflecteren op jezelf heb je nodig om bewust te kunnen handelen. Wat zijn jouw kwaliteiten en valkuilen? Welke wensen, ambities en verwachtingen heb je? En op welke manier beïnvloedt dit jouw handelen? En op welke manier kan je dit beïnvloeden beheersen, wanneer de situatie om een andere reactie vraagt?

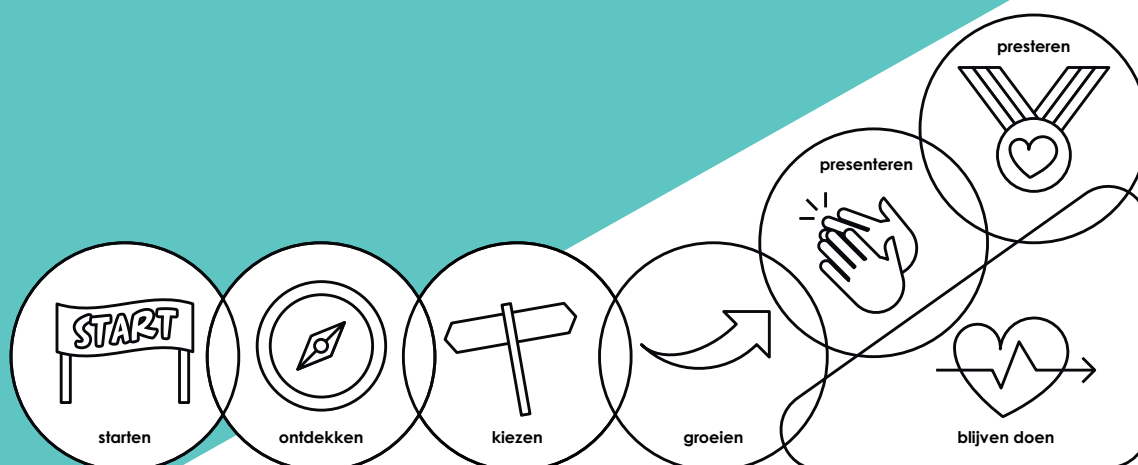
- Bespreek samen met de sporter zijn kwaliteiten en verbeterpunten.
- Laat vertrouwen in de sporter blijken door stimulerend en motiverend taalgebruik.
- Complimenteer de sporter voor positief gedrag (bijvoorbeeld inzet, sportiviteit en doorzetten).
- Daag uit om de volgende ontwikkelstap te zetten.
- Leer gymSPORTERS omgaan met teleurstelling en straal uit dat fouten maken bijdraagt aan de ontwikkeling.



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 gymnasteur doormaakt 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 gymnasteur 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 uitzetten 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

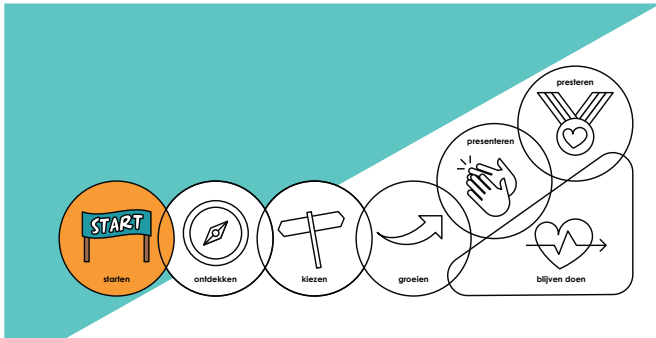
Observeren wat (jonge) kinderen nodig hebben, is de sleutel voor een prettige sfeer waarin kinderen op een plezierige manier kunnen ontdekken, proberen en ontwikkelen. Of (jonge) kinderen lekker in hun vel zitten, kan je zien in het gedrag. Hieronder vind je gedragingen die vaak voorkomen als sporters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



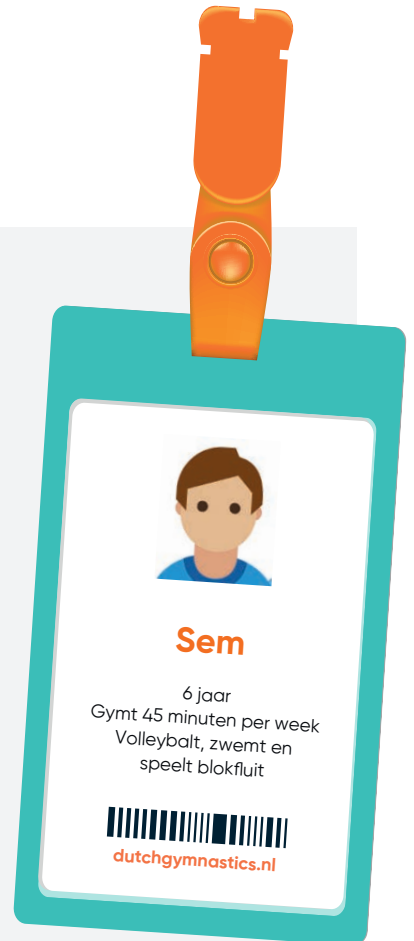
"Laat mij rollen, huppelen, balanceren, klauteren, springen, zwaaien, vangen, gooien en schoppen. Ik wil alles proberen en kijken waar mijn grenzen zijn. Telkens als ik iets probeer dan leer ik iets nieuws."



"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.

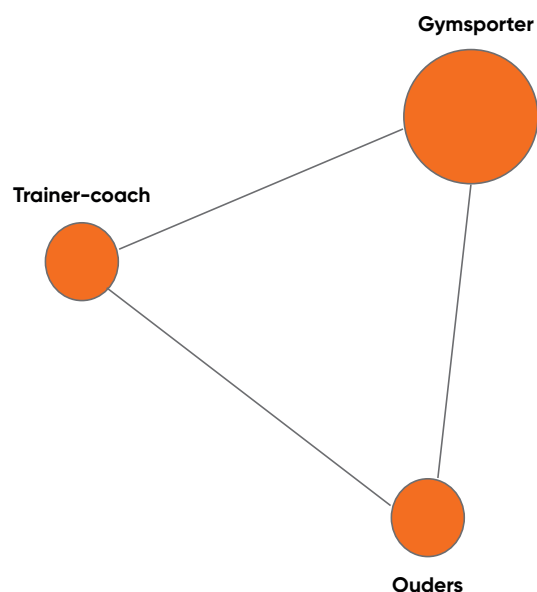
Sociaal-emotionele ontwikkeling

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 verradert vaak wat een kind nodig heeft. Wanneer niet aan de behoefte wordt voldaan dan herken je dit doordat kinderen zich terugtrekken, iets niet durven, wegrekken 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.

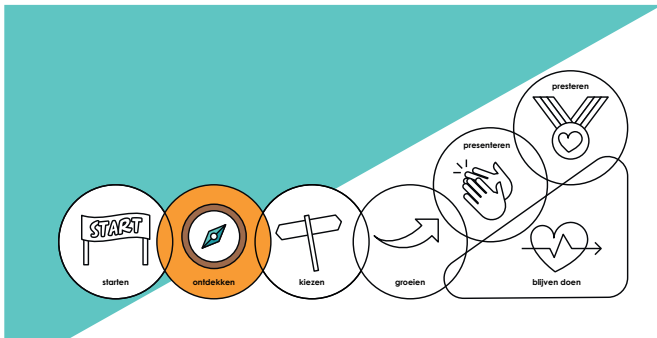
OMGEVINGSPERSPECTIEF



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."



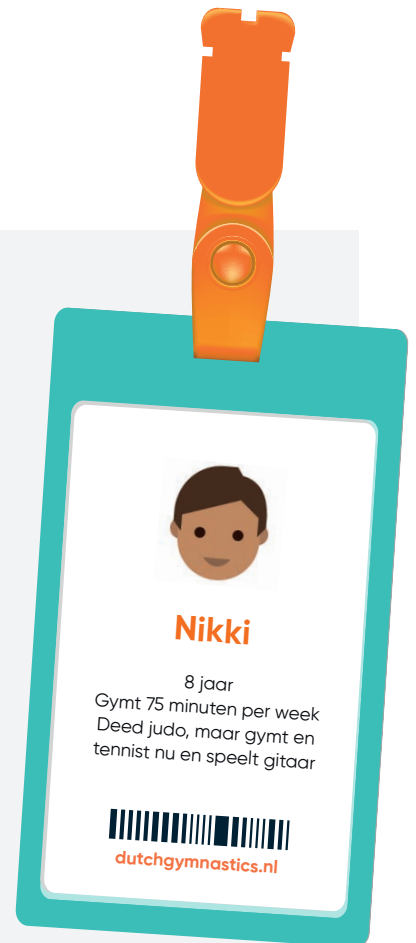
"Dat dingen die we doen steeds meer met de gymnsport te maken hebben vind ik fijn, maar vergeet de spelletjes niet!"



"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.

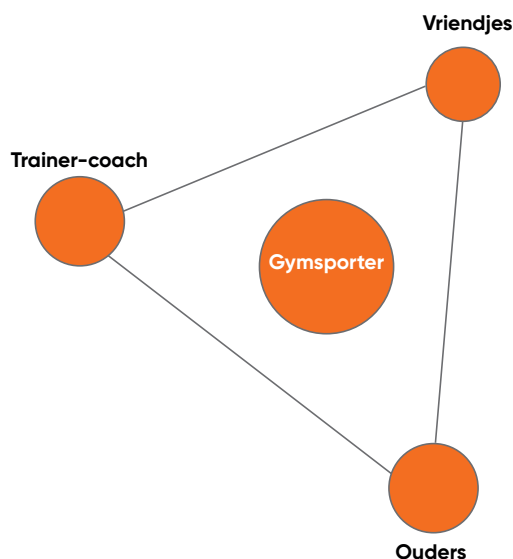
Sociaal-emotionele ontwikkeling

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

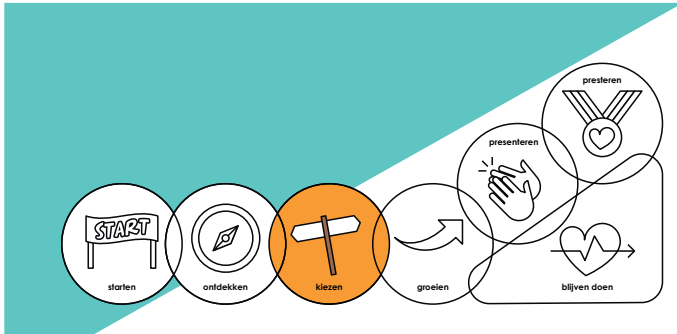


In deze fase willen we bereiken dat gymSPORTERS verder gaan met het ontdekken van bewegingen, breed motorische basisvaardigheden eigen maken en dat zij leren om samen te werken met andere gymSPORTERS. In deze fase worden vriendjes en vriendinnetjes belangrijker. De belangrijkste begeleiders zijn de trainer-coach 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 terecht komen. Het gaat om de swag en niet om de netheid. Dat past bij mij."



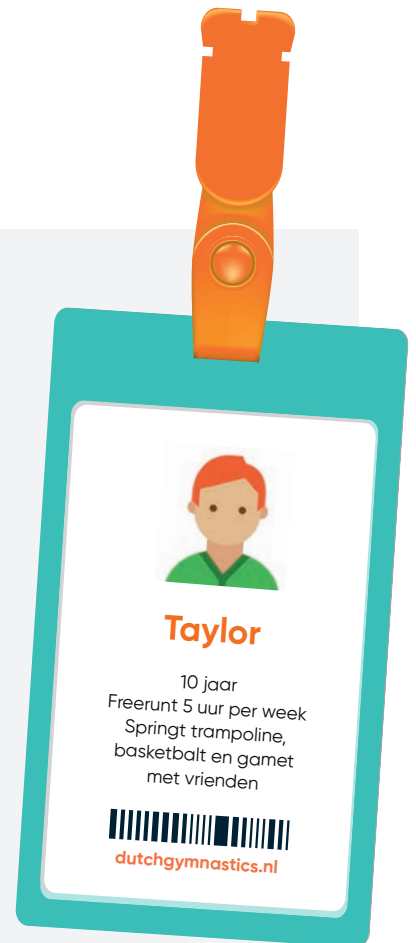
"Ik ontwikkel me motorisch heel snel. Vooral mijn snelheid, coördinatie, balans en lenigheid. Alleen trainen voor freerunnen vind ik saai. Daag me uit met dingen die bij andere sporten horen. Dat is ook goed voor mijn ontwikkeling."



"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 omgevingsprikkels. 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 gymSPORT 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.

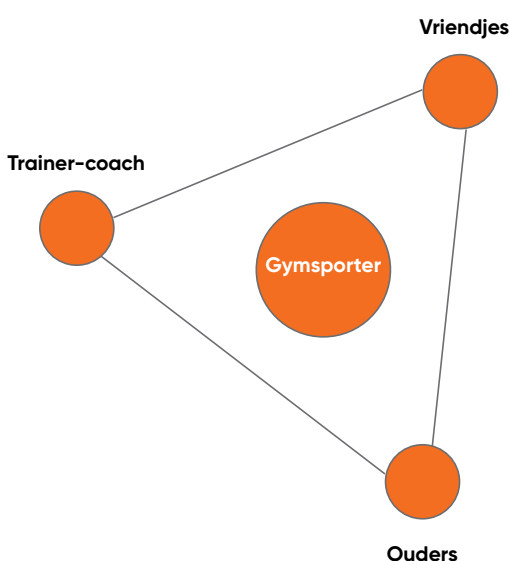
Mildere beweegopties

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 gymSPORTELEMENTEN 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 gymSPORT, motorische en mentale vaardigheden verder te

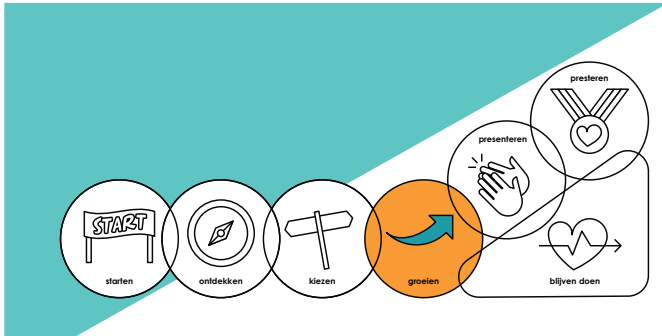
Motivatiemomenten

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 gymSPORTER. Ze kiezen voor de gymSPORT 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 groeisprint. 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."



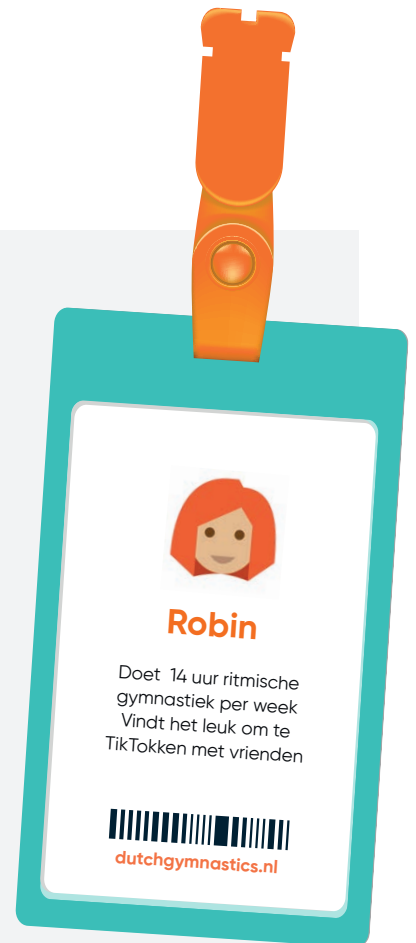
"Door de groeisprint kunnen ook mijn prestaties achteruit gaan. Gelukkig heeft iemand me uitgelegd hoe dat werkt."



"Mijn vrienden zijn nog steeds belangrijk. Ik werk graag met ze samen. Mijn ouders helpen me om te trainen met andere dingen 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.

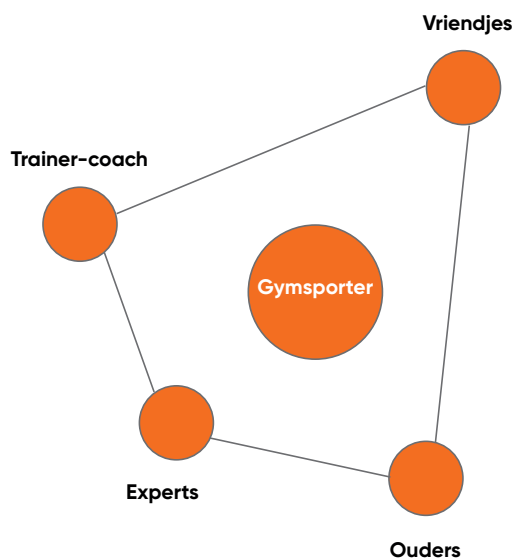
Sociaal-emotionele ontwikkeling

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 gymnastporters 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 groeisput 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 gymnastporters uitleg te geven over het belang van gezonde voeding. Meer trainen en groeien vraagt meer van het lijf en de voeding van jonge gymnastporters. 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 gymnastporters kan al behoorlijk oplopen. Niet iedereen kan daar van nature mee omgaan. Bovendien kiezen veel jonge gymnastporters 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 gymnastporters 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 gymnastporters 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 gymnastport betreft. Dit zorgt voor een vertrouwde omgeving en de mogelijkheid om bij elkaar te kijken. Daarnaast speelt het in op het teamgevoel van gymnastporters. In de nieuwe wedstrijd- en oefenstof turnen wordt hier al rekening mee gehouden.

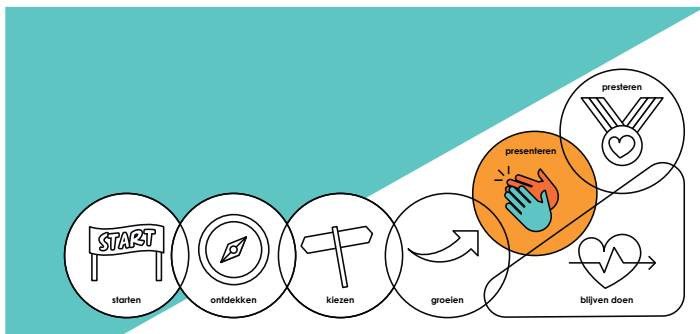
Prijzen zijn leuk. Er zijn sporten waarin gekozen wordt om standen niet meer weer te geven (zoals in voetbal), maar de praktijk leert dat kinderen nog steeds trots of teleurgesteld de uitslag roepen en dat clubs informeel de ranking bijhouden. Winnen en verliezen en daarmee om leren gaan hoort bij de 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 gymnastporters 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."



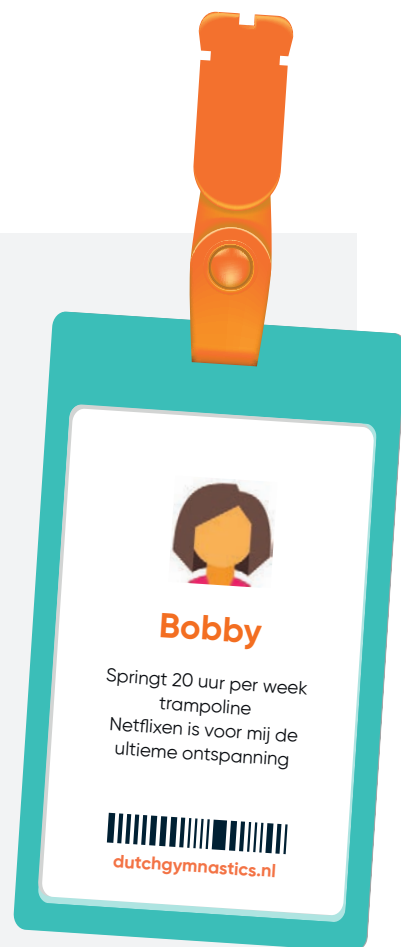
"Mijn basisvaardigheden zijn goed ontwikkeld. Daag me uit om routines op te bouwen en steeds complexere dingen te doen."



"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 groeisput 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 groeisput 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.

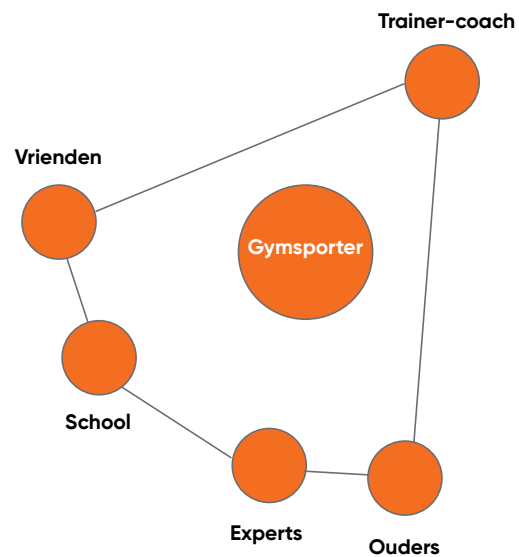
Identiteitsontwikkeling

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.

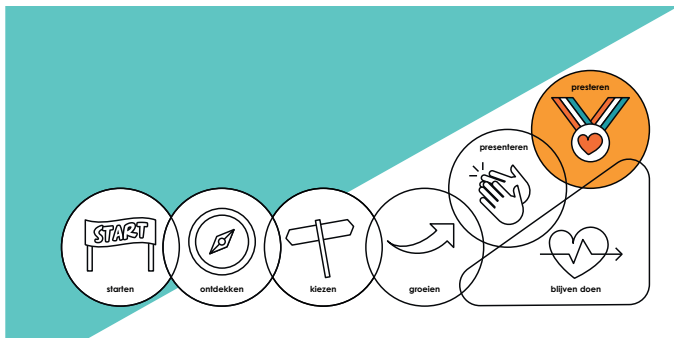
Wat kunnen we nog meer doen?

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."



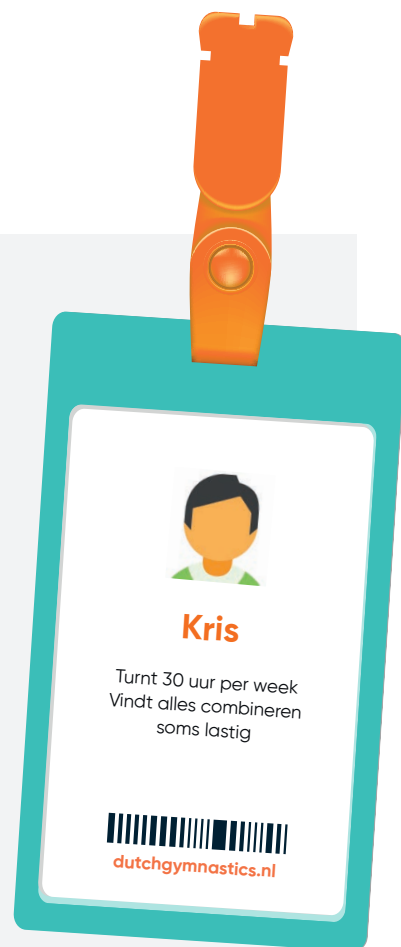
"Mijn oefeningen worden complexer en mijn bewegingen verfijnder. De details en het verhogen van de moeilijkheidsgraad zijn belangrijk."



"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.

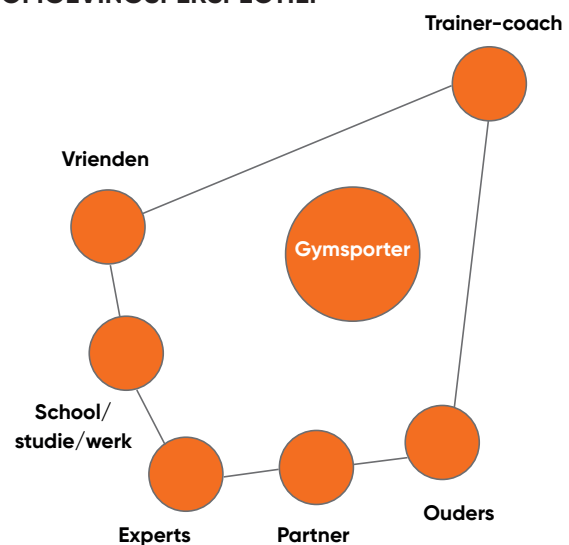
Periodisering

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 trainingvormen 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 trainingssuren 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.

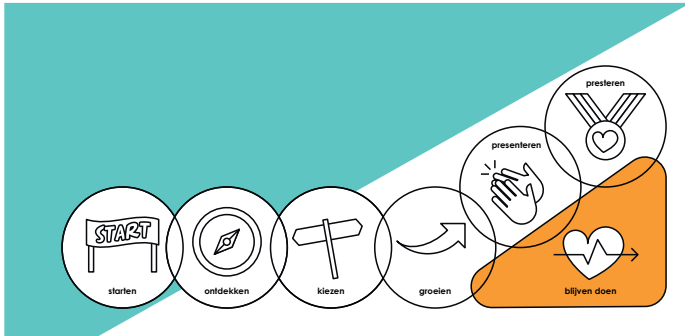
"Ik kijk altijd naar wat een sporter nodig heeft om beter te worden. Iedereen kan op deze manier te werk gaan en (top)sporters voortbrengen op een menselijke manier. Ik ben niet bijzonder. Ik heb wel veel kritiek gekregen van de oude generatie."

- 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."



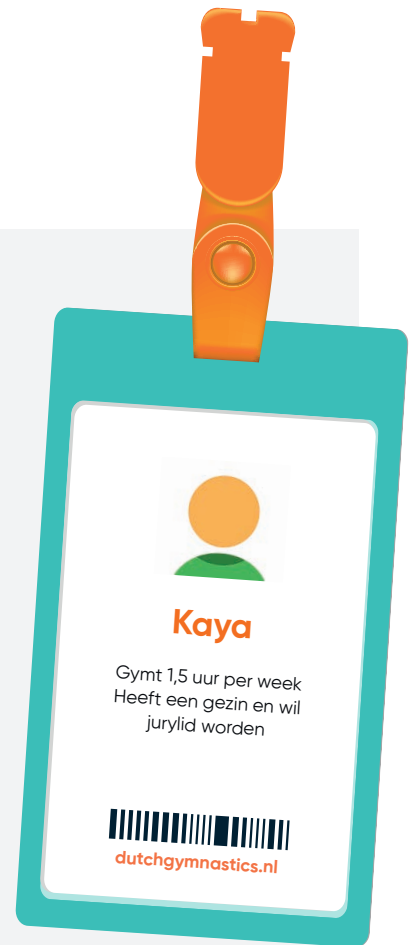
"Ik leer nog graag nieuwe dingen, maar de vooruitgang zit in de marge. Dat geeft niet. Het blijft leuk om kleine stapjes te maken."



"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.





DEEL 3

ACHTERGROND- INFORMATIE

VRAAG & ANTWOORD

Als het om het begeleiden van gymsporters gaat – en in het bijzonder over hen die talent wordt toegedicht – is er een aantal vragen die regelmatig gesteld worden. In de basis geeft de informatie in de hiervoor beschreven hoofdstukken impliciet antwoord op deze vragen, desalniettemin lijkt het ons goed om antwoord te geven op veel gestelde vragen vanuit de grondslag van deze leidraad.

Is het goed of slecht om vroeg te specialiseren?

Vanuit het perspectief van het kind lijkt het beter om later te specialiseren. Dit voorkomt een eenzijdige motorische ontwikkeling, de kans op blessures en zorgt ervoor dat de meeste jonge gymsporters langer het plezier behouden in de gymnsport. Er zijn natuurlijk uitzonderingen, maar wees er in de basis niet te vroeg bij wanneer kinderen aangeven meer te willen van de gymnsport. Willen ze het echt graag, zorg er dan voor dat programma's aandacht besteden aan alle grondvormen van bewegen.

Kijken we vanuit een prestatieperspectief, dan geldt voor sporten waarbij prestaties verwacht worden rond het twintigste levensjaar dat je zowel met vroeg als met laat specialiseren de top kunt halen. Je kunt je dus jong volledig richten op de gymnsport, maar je kunt ook verschillende sporten doen. Het is vaak wel handig dat de gymnsport op jonge leeftijd wel een van de sporten is die je doet als je topsporter in de gymnsport wilt worden. Er geldt een uitzondering voor meisjes omdat prestaties bij hen al jong verwacht worden. Uit wetenschappelijke studies blijkt dan ook dat vroeg specialiseren – hoewel dit vanuit welzijnsperspectief vaak niet de beste keuze is – wel bijdraagt aan de kans om de top te halen. Het zou het beste zijn om het systeem van de gymnsport aan te passen. De KNGU heeft nationaal de transitieleeftijd van het damesturnen al naar 18 jaar gebracht en maakt zich hard voor een internationale wijziging van 16 naar 18 jaar.

Leidt het kijken van ouders bij trainingen kinderen af of is het juist goed?

Of iets afleidt, hangt samen met het karakter en de leeftijd van het kind en de frequentie waarmee ouders

komen kijken. In de basis zijn jonge kinderen sowieso snel afgeleid en staat dit los van ouders die kijken. Korte oefeningen waarin zij op kunnen gaan in het spel werken dus beter en zorgen voor minder afleiding. Ouders kunnen wel voor afleiding zorgen, met name wanneer het 'bijzonder' is dat ze er zijn. Ouders die zelden komen kijken zijn eerder een factor van afleiding, dan ouders die elke training op de tribune zitten.

In de basis staat het welzijn van het kind voorop en dat betekent transparantie in wat kinderen doen tijdens trainingen, wat ze leren, wat nog lastig is en hoe met kinderen wordt omgegaan. Openheid en de mogelijkheid om te kijken bij trainingen hoort daar dus bij. Hier hoort ook bij dat ouders begrijpen wat de aanpak van de trainer-coach is en dat de trainer-coach de inhoud van de trainingen bepaalt en niet de ouder. Kinderen vinden het vaak zelfs leuk om te laten zien wat ze kunnen en betrokkenheid wordt gewaardeerd.

Kunnen jongens, meisjes, mannen en vrouwen samen trainen?

Tot aan de groeispuurt is er geen enkele reden waarom jongens en meisjes niet samen zouden kunnen trainen. Vanaf de groeispuurt gaat het fysieke lichaam van jongens en meisjes dusdanig van elkaar verschillen dat er individuele trainingsschema's nodig zijn. Ook zien we dat jongens en meisjes – afhankelijk van de discipline – andere oefeningen moeten kunnen. Verschillen na de groeispuurt in fysieke belastbaarheid betekenen niet dat jongens en meisjes, mannen en vrouwen, op latere leeftijd niet gelijktijdig gebruik kunnen maken van dezelfde faciliteiten. Uit interviews met turners en turnsters blijkt dat het gewaardeerd wordt. Op dit moment komen zij elkaar weleens in het krachthok tegen en dat wordt beschreven als gezellig en motiverend.

Vanaf welke leeftijd kan talent herkend worden?

Bovengemiddeld potentieel herkennen is ontzettend ingewikkeld. Natuurlijk kunnen we op jonge leeftijd zien welke kinderen motorisch handig zijn en welke kinderen iets minder. En welke kinderen intrinsiek gemotiveerd zijn. Echter, op jonge leeftijd wordt het hebben van

potentieel vaak verward met meer ervaring en met fysiek meer volwassen zijn (groei in plaats van talent). Het huidige prestatieniveau heeft enige voorspellende waarde, maar het gaat eigenlijk om potentie. Het inschatten van iemands potentie is moeilijk. Zeker wanneer kinderen nog voor de groeispurt zitten. Verschillende studies laten dan ook zien dat we voor de leeftijd van 12 jaar kinderen aanwijzen als talentvol die dat later niet blijken te zijn en kinderen missen die later toch talentvol waren. Ook na het twaalfde levensjaar is het moeilijk.

"Eerst over het woord 'talent'. Het wordt vaak verkeerd gebruikt. Talent staat voor iets dat latent aanwezig is; het is een potentie, iets dat zich zou kunnen ontwikkelen als aan bepaalde voorwaarden is voldaan. 'Een kind met talenten' laat iets zien wat de belofte inhoudt van een nog veel verdere groei en ontplooiing. Het woord 'talent' wordt echter vaak gebruikt in relatie tot de actuele prestatie, tot het huidige niveau. Echter, het niveau dat een kind op dit moment heeft, kan een zwakke afspiegeling zijn van diens echte talenten."

- JELLE JOLLES IN ZIJN ADVIES AAN DE KNGU -

maken om er rekening mee te houden dat naarmate je ouder wordt het lichaam meer hersteltijd nodig heeft.

Hoe lang laat je talenten in de 'eigen omgeving' trainen?

Zo lang mogelijk in diverse groepen en in eigen omgeving lijkt aan te raden. Echter, er komt een leeftijd waarop samen trainen wenselijk is zodat gymSPORTERS zich aan elkaar op kunnen trekken en een team kunnen vormen. In de tussenfase kan dit nog opgevangen worden in de regio door jonge sporters samen te laten trainen, maar faciliteiten te delen met leeftijdsgenoten zodat sociale interactie met anderen mogelijk blijft. Het is altijd belangrijk om te kijken naar wat haalbaar is per gymSPORTER en hoeft het niet 'alles of niets' te zijn. GymSPORTERS die lang moeten reizen voor een centrale training kunnen ook een aantal keer per week in de buurt van het ouderlijk huis trainen en een aantal keer meer centraal. Plan de centrale momenten dan om schoolse verplichtingen heen. Het gaat hierbij om de afstemming tussen trainer-coach, sporter, ouders en de 'thuisclub'. Als vuistregel zou gehanteerd kunnen worden dat kinderen onder de 12 jaar in principe in de eigen omgeving trainen. Tussen 12 en 14 jaar is over het algemeen een overgangsfase en hangt het samen met het individu. Vanaf 16 jaar is het in de regel geen probleem om centraal te trainen, maar er zijn altijd uitzonderingen.

Hoeveel trainingsuren zijn verantwoord voor jonge getalenteerde gymSPORTERS?

Het is lastig om hier een eenduidig antwoord op te geven. Dit verschilt namelijk per gymSPORTER per ontwikkelingsfase (voor, tijdens of na de groeispurt), per fase in het seizoen en hangt niet alleen samen met de fysieke belasting, maar ook met de individuele behoefte aan fysiek en mentaal herstel en leefstijl. Meer reizen, betekent een hogere belasting. Meer slaap nodig hebben en dingen moeilijker kunnen loslaten, betekent meer tijd nodig voor herstel. Al deze facetten moeten worden meegenomen in het bepalen van wat verantwoord is. Voor getalenteerde gymSPORTERS zijn dus vanaf de groeispurt zowel vanuit fysiek, mentaal als sociaal oogpunt individuele schema's nodig die passen bij de gymSPORTER. Het is belangrijk voor gymSPORTERS in de leeftijdscategorie 20-30 jaar die veel trainingsuren



THEORETISCHE BASIS

Om deze visie te vormen, is gebruikgemaakt van interviews met experts. Experts kwamen van binnen de gymnsport, maar ook van erbuiten. Denk hierbij aan wetenschappers, begeleiders op school, jongerenexperts, kinder- en sportfysiotherapeuten, oud-sporters, pedagogen en psychologen. Hun kennis is samengevoegd met bestaande (semi)wetenschappelijke theorieën en modellen. Daarvan zijn er de afgelopen jaren veel ontwikkeld, met elk een eigen invalshoek. We hebben onderstaande zeven als belangrijkste inspiratiebron gebruikt.

1. Long-Term Athlete Development Model (Balyi & Hamilton, 2004)
2. Developmental Model of Sport Participation (Côté & Abernethy, 2012)
3. Groninger Sports Talent Model (Elferink-Gemser & Visscher, 2012)
4. Constraints-led model (Davids, Button & Bennet, 2008)
5. Athletic Talent Development Environment model (Henriksen, Stambulova & Roessler, 2010)
6. Holistic Athletic Career model (Wylleman & Rosier, 2016)
7. Zelf-determinatietheorie die als basis dient voor de pedagogische visie van de KNGU (Deci & Ryan, 2000)

LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT MODEL (LTAD-MODEL)

Dit model heeft praktisch de meeste navolging gekregen. Zo werken bijvoorbeeld GymDenmark, Gymnastics Canada, de Koninklijke Nederlandse Hockeybond, de Koninklijke Nederlandse Zwembond en tal van andere internationale bonden ermee, maar is wetenschappelijk gezien het minst bewezen model. In de basis is het LTAD-model opgebouwd op basis van de fysiologische, fysieke en motorische ontwikkeling van jonge sporters. Het model gaat ervan uit dat wanneer kinderen jong starten met sporten, zij door verschillende fases gaan die mede onder invloed staan van rijpen, leren en trainen. Het model benadrukt individuele verschillen in het moment en het tempo van de ontwikkeling van jonge

sporters en gebruikt daarom de biologische leeftijd als belangrijkste onderligger om te bepalen in welke fase een jonge sporter zich bevindt.

Het LTAD-model veronderstelt slechts kleine verschillen tussen jonge sporters voordat de groeispuurt zijn intrede doet. Natuurlijk ontstaan er verschillen door wisselende ervaringen, maar biologische verschillen zijn in veel mindere mate de veroorzaker dan bij jonge sporters tussen 9 en 14 jaar die zich ergens in die periode in de groeispuurt bevinden. Door eerder (vroegrijp) of later (laat rijp) de groeispuurt door te maken, verwerven jonge sporters fysieke voordelen (die later weer verdwijnen), maar zijn zij bovendien minder belastbaar. Daarnaast is weten in welke fase sporters zich bevinden belangrijk om 'groei' niet te verwarren met 'talent'.

HET LTAD-MODEL

Active start

Ontwikkeling van de grondvormen van bewegen, ontdekken en experimenteren.

FUNDamental stage

Ontwikkeling van grondvormen van bewegen, introductie eerste gymnsport specifieke onderdelen.

Learning to Train

Grondvormen moeten aangeleerd zijn voor PHV, voorkeur ontwikkelen voor een sport of discipline.

Training to Train

Ontwikkeling van gymnsport specifieke vaardigheden, belangrijk om rekening te houden met de groeispuurt.

Training to Compete

Verdere specialisatie en leren om te concurreren met en tegen anderen.

Training to Win

Overstap van jeugd naar senioren en meer focus op presteren. Winnen is daar een onderdeel van.

Een praktische kracht van het LTAD-model is het opdelen van de ontwikkeling van sporters in fases. Dit biedt begeleiders van jonge gymnsporters concrete handvatten. In deze specificiteit zit direct ook een risico besloten: niet elke sporter ontwikkelt zich via dezelfde route en uitgaan van de gemiddelden zoals die in het LTAD-model gehanteerd worden, werkt eenheidsworst in de hand, terwijl differentiëren

noodzakelijk is. Het is belangrijk om niet blind te varen op deze fases en leeftijden, maar om te kijken naar sporters. Om die reden hebben we leeftijden in dit document laten overlappen tussen fases. Op alle ontwikkelgebieden (fysiek, motorisch, sociaal-emotioneel, cognitief en mentaal) verschillen gymnsporters van elkaar in timing en tempo. Hierdoor kunnen tijdens de tienerjaren grote verschillen ontstaan die leiden tot bepaalde voor- of nadelen ten opzichte van de taak en daarmee de prestaties. Het is daarom belangrijk om de individuele ontwikkeling van elke sporter, processen en rijping goed in beeld te hebben. Het LTAD-model onderscheidt zes fases van starten met sporten tot activiteit voor het leven.

LTAD-model voor getalenteerde sporters

Het LTAD-model heeft een 'speciale route' voor getalenteerde sporters. Vanaf fase 5 splitsen jonge getalenteerde gymnsporters zich definitief af. In eerdere fases wordt al rekening gehouden met het inspelen op de behoeftes van goede bewegers, maar de vaardigheden om te presteren en te (willen) winnen worden vanaf fase 5 sterker benadrukt. Kenmerken van deze fase liggen nadrukkelijker op het gestructureerde karakter tijdens trainingen, mentale voorbereiding voor wedstrijden, selecties van betere sporters, toename in het aantal trainingsuren en een toename van de complexiteit van bewegingen.

DEVELOPMENTAL MODEL OF SPORT PARTICIPATION (DMSP)

Ook het DMSP focust op de ontwikkeling van jonge sporters door de ontwikkeling in te delen in fases. Het DMSP onderscheidt drie fases waarbij sterk de nadruk ligt op het belang van spelvormen, plezier en een bewuste keuze om te gaan specialiseren en te investeren:

1. *Sampling fase (kennismaken)*

De naam sampling verwijst naar de inhoud van deze fase: het Engelse sample betekent jonge sporters een variëteit aan sporten en beweegactiviteiten laten ervaren. Denk hierbij aan klimmen en klauteren, trappen, schieten en mikken, rollen, duikelen en draaien, gaan en lopen, balanceren en vallen, stoeien en vechten, springen en landen, gooien, vangen, slaan en mikken, zwaaien en slingeren en bewegen op en maken van muziek. Spelen, uitproberen, spelvormen zonder strikte regels en verschillende leeftijden

door elkaar zijn een belangrijk onderdeel van deze fase. Dit wordt ook wel *deliberate play* of de waarde van bewust spelen genoemd. Voor jonge sporters in deze fase is het vooral belangrijk dat zij zelf in actie zijn, succes ervaren in hun acties en dat zij vrienden kunnen maken.

2. *Specializing fase*

In deze fase verlaten jonge sporters een aantal van hun (sport)activiteiten en kiezen ervoor om serieuzer met de gymnsport aan de slag te gaan (*deliberate practice*). Trainingen bestaan niet meer alleen uit spelvormen en de beleving, maar ook uit gerichte oefeningen om vaardigheden onder de knie te krijgen. Ook in deze fase is *deliberate play* nog steeds belangrijk: het stimuleert de creativiteit van jonge sporters, bevordert de ontwikkeling van perceptuele en cognitieve vaardigheden die nodig zijn om bijvoorbeeld oplossingen te bedenken tijdens de uitvoering van een oefening die vooraf niet zijn voorzien. Ook kan het helpen bij het afleiden van angsten en bevordert het de motivatie.

3. *Investment fase*

Vooral de investment fase richt zich op het ontwikkelen van vaardigheden om beter te worden (*deliberate practice*). Een kenmerk van *deliberate practice* of welbewust oefenen, is dat het niet altijd leuk is. Je kunt hierbij denken aan de uren die getalenteerde sporters in het krachthonk besteden. Deze activiteiten zijn echter wel noodzakelijk om beter te worden zonder blessures. Daarnaast geven veel getalenteerde sporters aan dat zweten in het krachthonk niet per se leuk is, maar dat ze er wel voldoening uithalen naderhand. Kortom: de hoeveelheid uren *deliberate practice* stijgt en het aantal uren *deliberate play* neemt af. De grootste misvatting is echter dat *deliberate play* niet belangrijk meer is. Ook voor getalenteerde sporters met een duidelijk doel geldt dat 'spelen op zijn tijd' zorgt voor de noodzakelijke buffer om de vele en zware trainingen vol te houden.

DMSP voor getalenteerde sporters

Wanneer wetenschappers kijken naar de routes die jonge sporters afleggen richting de top in hun sport, dan zijn er twee routes te onderscheiden: 1) de vroege specialisatie binnen één sport en (2) de allround

ontwikkeling binnen verschillende sporten. Bij de vroege specialisatie richt een jonge sporter zich vanaf jonge leeftijd op slechts één sport. Bij de allround ontwikkeling maakt een jonge sporter tot ongeveer 12-jarige leeftijd kennis met verschillende sporten en activiteiten (sampling). Pas in de vroege tienerjaren maakt een jonge getalenteerde sporter de keuze voor een beperkt aantal sporten (specializing) en later voor één sport (investment).

GRONINGER SPORTS TALENT MODEL (GSTM)

Hoewel de naam anders doet vermoeden, is het GSTM toepasbaar in zowel top- als breedtesport. Onder invloed van trainen, rijpen en leren ontwikkelen sporters vaardigheden en gaan zij vooruit. Het model gaat ervan uit dat de ontwikkeling niet lineair is, maar dat de ontwikkeling een grillig pad volgt van versnellen en vertragen. Ook verschilt het moment van bepaalde ontwikkelingen tussen sporters. Als we spreken van ontwikkelingen, dan vinden die plaats binnen de persoonlijke kenmerken van de jonge sporter. Het zijn dus niet alleen de motorische vaardigheden die toenemen, of het fysieke lichaam dat volwassen wordt, maar ook cognitieve vermogens, mentale vaardigheden en sociaal-emotionele vaardigheden nemen toe. De ontwikkeling van al deze vaardigheden staan onder constante invloed van de omgeving. Dit betekent dat de rol van ouders, trainer-coaches, teamgenoten en andere experts belangrijk is voor de ontwikkeling van vaardigheden en het beleven van plezier in sport.

Naast de persoonlijke kenmerken en de omgeving, besteedt het GSTM ook aandacht aan 'de taak'. Bij de taak kan worden gedacht aan het toestel dat een jonge sporter beoefent of de discipline. Zo zijn bijvoorbeeld andere persoonlijke kenmerken handig wanneer je aan de rekstok hangt in vergelijking met een oefening op vloer.

GSTM voor getalenteerde sporters

Het GSTM wordt vaak gebruikt om de ontwikkeling van getalenteerde sporters beter te begrijpen. Voor getalenteerde sporters geldt dat het model de factor 'geluk' toevoegt om het te schoppen tot top. Natuurlijk vergroten een goede ontwikkelomgeving en persoonsgebonden kenmerken die goed passen bij de taak, de kans dat je sporter zich sneller ontwikkelt en dus topsporter wordt. Echter, in de praktijk blijkt dat geluk een belangrijke rol kan spelen bij het halen van de top.

De persoon

Met persoonsgebonden kenmerken worden kwaliteiten bedoeld die bij de jonge sporter horen en bijdragen aan het ontwikkelen van vaardigheden. Je kunt hierbij denken aan fysieke (lengte, gewicht, spiertype, vetpercentage, aeroob en anaeroob energiesysteem), motorische (verplaatsen, objectcontrole en balans), cognitieve (denkprocessen en rijping van het brein dat verschillende denkprocessen mogelijk maakt), mentale (presteren onder druk, doorzettingsvermogen, reguleren van emoties, omgaan met winst en verlies, intrinsieke en extrinsieke motivatie) en sociaal-emotionele (omgang met anderen, belang van vrienden) vaardigheden. Het samenspel binnen dit hele pakket aan kenmerken en kwaliteiten draagt bij aan het makkelijker ontwikkelen van vaardigheden tot op een bepaald niveau.

De omgeving

De omgeving speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van jonge sporters. Grofweg kan de omgeving naar twee soorten worden opgedeeld:

De fysieke omgeving

Dit is de omgeving zoals deze fysiek aanwezig is. Je kunt hierbij denken aan het competitiesysteem of de wijze van juring. Wordt gewerkt met leeftijdscategorieën of niet, maar ook: zijn bepaalde faciliteiten aanwezig zoals goede kwaliteit zachte matten. Het competitiesysteem bepaalt bijvoorbeeld of je de oudste bent in jouw groep of misschien wel de jongste. De afwezigheid van een goede zachte mat kan ervoor zorgen dat bepaalde vaardigheden lastiger getraind kunnen worden doordat het niet veilig is (uitblijven van de ontwikkeling van een motorische vaardigheid). Tevens is het goed om te beseffen dat de omgeving ons gedrag continu beïnvloedt. Een voorbeeld hiervan is het werken met een bredere of smallere balk. Een bredere balk lokt uit om meer te durven, terwijl een smallere balk zal zorgen dat we secuurder zijn in de uitvoering.

De sociale omgeving

Trainer-coaches, ouders, docenten en andere experts dragen hun steentje bij om jonge sporters bepaalde vaardigheden te leren. Dit betekent dat zij zich bewust moeten zijn van wat jonge sporters kunnen en willen leren en hoe zij jonge sporters het beste kunnen motiveren om zich in te zetten en zodat zij het leuk vinden. De manier waarop bepaalde dingen gebracht worden (pedagogisch-didactisch) kan ervoor zorgen dat jonge sporters hun motivatie kwijtraken of iets niet durven.

De taak

Afhankelijk van de taak zijn bepaalde persoonsgebonden kenmerken handiger of belangrijker. Zo is het in algemene zin handig om in de gymnsport wat kleiner te zijn (lichaamsbouw). Maar je kunt ook denken aan het belang van andere mentale vaardigheden per toestel. Het kunnen reguleren van angst (mentale vaardigheid) is waarschijnlijk belangrijker op balk, dan in de ringen terwijl spierkracht in de armen en romp waarschijnlijk belangrijker is in de ringen, dan op balk.

CONSTRAINTS-LED MODEL

Het constraints-led model wint de laatste jaren aan populariteit wanneer het gaat om het aanleren van motorische vaardigheden. Letterlijk vertaald zijn constraints 'beperkingen' die ervoor zorgen dat er onmogelijkheden zijn in de interactie tussen persoon, omgeving en taak (zie GSTM). Voor deze onmogelijkheden moet een oplossing gevonden worden die past bij de individuele gymporter. Door bijvoorbeeld de omgeving aan te passen, kan een trainer-coach gymporters in voor hen nuttige leerzame situaties brengen. Doordat de omgeving verandert zal ook het gedrag van gymporters veranderen. Er zijn verschillende 'manipulaties' die je als trainer-coach kunt doen om het gedrag van gymporters te beïnvloeden. Denk daarbij aan het vermoeid maken van gymporters alvorens een bekende beweging uit te voeren. Dit leert sporters om door te zetten, maar ook dat bewegingen anders aanvoelen onder vermoeidheid en waar valkuilen liggen. Je kunt gymporters dubbeltaken geven zodat zij afgeleid zijn tijdens de uitvoering. Vanuit dit model kun je denken aan het aanpassen van regels waardoor bepaald gedrag niet meer mogelijk is of door feedback te geven op een ander onderdeel (denk aan het raken van de hoepel met je tenen zodat gymporters de tenen gaan strekken). In de praktijk blijkt deze aanpak effectief – naast klassieke vormen van instructie – om dingen aan of af te leren. Deze methode is toepasbaar voor alle leeftijden en niveaus. De beperkingen die worden opgelegd maken of het passend is of niet.

Constraints-led model voor getalenteerde sporters

De 'constraints-led approach' is even toepasbaar voor getalenteerde sporters als voor recreatieve sporters.

ATHLETIC TALENT DEVELOPMENT ENVIRONMENT-MODEL (ATDE-MODEL)

Het Athletic Talent Development Environment-model vormt het kader dat aangeeft hoe de omgeving van jonge gymporters eruit ziet. Omdat jonge gymporters altijd ontwikkelen in interactie met de omgeving, is het belangrijk om rollen, functies en relaties met anderen in kaart te brengen. De jonge (aspirant)gymporters staan centraal in het model en andere componenten zijn gestructureerd naar verschillende niveaus (micro en macro) en domeinen (atletisch en niet-atletisch). Succesvolle omgevingen moeten passen bij de

sporter, maar kennen volgens het ATDE-model een aantal unieke kenmerken.

- *Trainingsgroepen waarin men elkaar ondersteunt*
Goede communicatie, vriendschappen binnen trainingsgroepen, teamgevoel.
- *Rolmodellen*
Er is contact tussen sporters van verschillende niveaus. Hierdoor geven betere of oudere sporters hun kennis en vaardigheden door aan jongere doelgroepen en zorgen zij voor inspiratie.
- *Focus op langetermijnontwikkeling in plaats van kortetermijnsucces*
Trainingen die passen bij de leeftijd en waar het gaat om jezelf uitdagen en telkens beter worden in plaats van presteren en winnen.
- *Steun voor de ontwikkeling van mentale en sociale vaardigheden*
De mogelijkheid krijgen om – en de aandacht die besteed wordt aan – het ontwikkelen van vaardigheden in en door sport, die ook buiten de sport relevant zijn zoals autonomie en verantwoordelijkheid. Hierdoor is een sporter meer dan een atleet, maar is er ook ruimte voor de ontwikkeling van de holistische mens.
- *Diversificatie tussen individuen in de aanpak van de trainer-coach*
De mogelijkheid om op jonge leeftijd verschillende sporten en disciplines te kunnen combineren.
- *Coherentie organisatiestructuur*
De organisatie heeft een duidelijke visie en de cultuur biedt stabiliteit in de geboden leeromgeving.
- *Integratie van inspanningen*
Sport, school, vrienden, familie en ouders communiceren met elkaar. Het leven van jonge gymporters is daardoor in balans.

ATDE voor getalenteerde sporters

Het ATDE-model wordt vaak toegepast in onderzoek naar getalenteerde sporters. Hoewel alle bovengenoemde succesfactoren ook toepasbaar zijn op recreatieve gymporters, zien we dat een aantal factoren vooral belangrijk is voor getalenteerde gymporters. Denk hierbij aan het afstemmen van trainingsschema's op ontwikkelingsfases en de balans door inspanningen te integreren.

HOLISTIC ATHLETIC CAREER-MODEL (HAC-MODEL)

Het HAC-model richt zich op het belang van een

Sportieve transitie

Op sportief vlak onderscheidt het model vier belangrijke transitie:

- Initiatiefase: start met sporten en eerste ontwikkelingen in de gymnsport.
- Ontwikkelingsfase: ontwikkelen van vaardigheden waarbij specialisatie zijn intrede doet evenals deelname aan wedstrijden.
- Mastery fase: doorontwikkeling richting prestaties.
- Discontinuation fase: stoppen met sporten en nadenken over een leven na (top)sport.

Psychologische transitie

Dit ontwikkelingsmodel besteedt aandacht aan de psychologische ontwikkelingen die gepaard gaan met opgroeien. Een kind wenst bijvoorbeeld anders behandeld te worden dan een adolescent. Het HAC-model maakt onderscheid tussen:

- Kind
- Adolescent
- Volwassene

Sociale transitie

Het HAC-model legt nadruk op de rol van bepaalde begeleiders in bepaalde fases. Het model onderscheidt vijf rollen: ouders,

broertjes/zusjes, vrienden, trainer-coach en een eventuele partner. Ouders zijn vooral in de initiatiefase belangrijk en spelen een rol in de ontwikkelingsfase. Hetzelfde geldt voor vrienden. De rol van ouders neemt echter af, waar de rol van de trainer-coach toeneemt. Vanaf de mastery fase gaat ook een eventuele partner een rol spelen.

Transitie in school/studie/werk

School, studie en/of werk is een belangrijk onderdeel van eenieiders leven. Zo ook van recreatieve en getalenteerde gymnsporters. Ontwikkelingen zoals een overstap naar een andere school, het kiezen van een studie of moeten solliciteren en starten met een baan hebben logischerwijs invloed op de beleving en belastbaarheid van jonge gymnsporters. Belangrijke transitie als het gaat om school, studie en werk zijn:

- Basisschool
- Middelbare school
- Vervolgopleiding
- Werk

Financieel

Het model geeft tevens aan wie in welke fase verantwoordelijk is voor de financiering in het geval van getalenteerde sporters.

meer holistisch perspectief als het gaat om de ontwikkelingen van sporters. Jonge gymnsporters maken op verschillende momenten belangrijke veranderingen mee (transitie genoemd), die bijvoorbeeld hun beleving en belastbaarheid beïnvloeden. Deze transitie doen zich niet alleen voor in hun sportieve carrière, maar ook op school, op psychologisch vlak en in hun sociale leven. Het doormaken van zo'n transitie kan van invloed zijn op sportbeleving en sportprestaties. Voor begeleiders is het dus belangrijk om rekening te houden met deze transitie en hier in de begeleiding op in te spelen. Dit ontwikkelingsmodel voegt daarom belangrijke kennis toe aan de eerder beschreven wetenschappelijke modellen. In het kader worden belangrijke transitie vanuit sportief, psychologisch, sociaal, educatief en financieel oogpunt nader toegelicht. Hoewel de fases afzonderlijk van elkaar worden beschreven, is het juist de combinatie van deze fases en de druk die met transitie gepaard gaat die kunnen leiden tot een disbalans in de beleving van jonge gymnsporters.

HAC-model voor getalenteerde sporters

Dit ontwikkelingsmodel is van origine ontwikkeld voor getalenteerde sporters in een traject richting topsport.

Juist deze gymnsporters worden geconfronteerd met het moeten presteren op verschillende terreinen, terwijl zij veel trainingsuren moeten maken om beter te worden in de sport. Het is daarom juist voor trainer-coaches, ouders, vrienden, familie en een eventuele partner (afhankelijk van de leeftijd van de gymnsporter) belangrijk om de balans in de gaten te houden en in te spelen op eventuele veranderingen.

ZELFDETERMINATIETHEORIE

De zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan (2000) vormt de basis van het pedagogisch A-B-C van de KNGU. De zelfdeterminatietheorie is een motivatietheorie waarbij de kern bestaat uit drie universele basisbehoeftes: autonomie, binding en competentie. Als aan deze drie behoeftes wordt voldaan, leidt dit tot intrinsieke motivatie. En vervolgens tot een optimaal functioneren, welbevinden en groei van het kind.

Uit het pedagogisch A-B-C van de KNGU

Als uitbreiding op het A-B-C is er een extra behoefte, namelijk de behoefte aan structuur. Een duidelijke structuur bieden – afspraken, regels en wijze van omgang – is een randvoorwaarde om vanuit die kaders te bekijken welke benadering kinderen nodig

hebben. Hoe kinderen worden voorzien in het A-B-C is namelijk niet eenduidig. Oog hebben voor verschillen met soms een iets andere benadering per kind is nodig. Zo ervaart het kind een veilige omgeving en wordt het beste uit hem naar boven gehaald.

Maatwerk bieden aan elk sportend kind gaat hand in hand met situationeel handelen. Dit houdt in dat een trainer-coach herkent wat er in een specifieke situatie bij die sporter nodig is en hier ook naar handelt. Elke situatie is namelijk anders. Wat de ene keer wel werkt, werkt de volgende keer niet. De complexiteit van het begeleiden van kinderen moet niet worden onderschat. Het vraagt veel van de capaciteiten van de trainer-coach. Een normatieve trainer-coachaanpak (een trainer-coach vertellen wat hij precies wanneer moet doen) aanreiken, is gezien de diversiteit van kinderen en verschillende situaties zinloos.

Pedagogisch A-B-C voor getalenteerde sporters

Het streven naar prestaties is niet het doel omdat een trainer-coach hier niet de totale controle over heeft. Of een wedstrijd wordt gewonnen, hangt van verschillende factoren af. Een trainer-coach moet zich daarom richten op het gymsporaanbod dat hij creëert én zijn eigen pedagogisch-didactisch handelen. Dit vergroot de kans op plezierbeleving, ontwikkeling (en prestaties) op langere termijn. Presteren en pedagogiek kunnen dus goed samengaan. Sport is een belangrijke omgeving waarin een kind veilig kan oefenen, óók in minder fijne ervaringen. Dit wil niet zeggen dat het dan een nutteloze of slechte ervaring was. Het draagt – mits dit goed begeleid wordt – bij aan de persoonlijke groei van het kind. Waarbij uiteraard eveneens fijne ervaringen nodig zijn om de gymporter ook op korte termijn plezier te laten ervaren. Wat presteren in combinatie met pedagogiek lastig maakt, is het belang dat wordt gehecht aan het winnen en presteren en de waarde die het krijgt door de volwassenen om het kind heen.



DEFINITIES

Behoeft = Een behoefte is iets dat je nodig hebt of waar je naar verlangt. Men ervaart het vervullen van een behoefte als noodzakelijk. Elk mens heeft behoeftes. In de context van deze visie bedoelen we dus hetgeen gymsporters verlangen in hun begeleiding of wat zij nodig hebben om zich prettig te voelen en uitgedaagd te worden.

Belevingswereld = De belevingswereld is de manier waarop gymsporters de wereld beleven en meer specifiek in de context van dit document: de manier waarop gymsporters hun sport beleven.

Biologische leeftijd = De biologische leeftijd geeft aan in welke ontwikkelingsfase het lichaam zich bevindt. Deze leeftijd kan afwijken van de kalenderleeftijd die aangeeft wat de leeftijd van gymsporters is op basis van wanneer zij jarig zijn (de kalender). Qua ontwikkeling kunnen gymsporters ouder of jonger zijn ten opzichte van de kalenderleeftijd waarmee in veel sporten gewerkt wordt. Het is beter om te kijken naar de ontwikkelingsleeftijd, dan naar de kalenderleeftijd.

Cognitieve kenmerken = Cognitie gaat over het verwerven van kennis door waarneming en denken. Cognitie kan meer of minder ontwikkeld zijn en hangt samen met ontwikkelingsfases. Bij cognitie gaat het om vaardigheden als voorstellingsvermogen, geheugen, redeneren en ideeën kunnen toetsen. Een sterke cognitie draagt bij tot het vermogen tot probleemoplossing en besluitvorming (mentale vaardigheden).

Diversiteit = Diversiteit gaat over variatie en verschillen. In dit document bedoelen we dus dat het waardevol is om gymsporters met verschillende achtergronden, leeftijden, geslachten en sportniveaus bij elkaar te laten sporten tot een bepaalde ontwikkelingsfase.

Fysieke kenmerken = Fysiek is een ander woord voor lichamelijk. In de context van dit document worden de lichamelijke kenmerken van iemand bedoeld. Hierbij kun je denken aan hoe groot of klein iemand is, maar ook aan hoe gespierd.

Groeispurt = De groei van kinderen is niet gelijk verdeeld over alle jaren. Op sommige momenten in het leven groeien kinderen snel en op andere momenten langzamer. De lengtegroei van kinderen vindt plaats aan het uiteinde van de botten omdat hier de groeischijven zitten en staat onder invloed van hormonen. De puberteit is een periode van hormonale activiteit, waarvan het meest opvallende kenmerk de groeispurt is. De groeispurt is een periode waarbij het lichaam bij jongens en bij meisjes in een korte tijd snel groeit.

Precies in kaart brengen wanneer de groeispurt plaatsvindt op een wetenschappelijke manier is lastig. In het verleden werd vaak de Age at Peak Height Velocity (PHV) gebruikt. Meer recent staat de wetenschappelijke betrouwbaarheid van deze methode onder druk. Echter, vooral het besef dat er aandacht moet zijn voor de impact die rijping (inclusief de groeispurt) heeft op de ontwikkeling van jonge gymsporters is belangrijk. Een methode om de groeispurt te meten is wekelijks de lengte opmeten waarmee mini-groeispurtjes zichtbaar gemaakt kunnen worden. Begin je tijdig met meten (voor de groeispurt), dan kun je deze mini-groeispurtjes herkennen. De lengtegroei neemt dan gemiddeld meer toe dan in de periode ervoor.

Herstel = Herstel bestaat uit fysiek en mentaal herstel. Fysiek herstel gaat over het verwerken van afvalstoffen door het lichaam en de terugkeer naar het uitgangsniveau. Mentaal herstel betreft de terugkeer van de cognitieve en mentale systemen naar hun uitgangsniveau. Je kunt hierbij denken aan weer helder kunnen nadenken, rust in je hoofd ervaren, kunnen reflecteren en plannen en het ervaren van normale gevoelens binnen proporties zoals blijdschap, angst en verdriet. Daar waar prestaties moeten worden geleverd, is sprake van fysieke en mentale inspanning en is herstel van belang. In tegenstelling tot de tijd die nodig is om fysiek te herstellen (dit kan – afhankelijk van de zwaarte van de belasting – tussen oefeningen door), kost mentaal herstellen meer tijd: meestal 12 tot 36 uur of weken als het gaat om vakanties.

Identiteitsontwikkeling (atletische identiteit) =

Identiteitsontwikkeling is het ontwikkelen van een persoonlijke en sociale identiteit, met als doel de zelfwaardering te verhogen. Een identiteit bestaat uit verschillende lagen. Het risico bij een atletische identiteit is dat de identiteit zich eenzijdig ontwikkelt, waardoor jonge gymnastenaars zichzelf als gymnastenaar zien en daar hun zelfwaardering uit halen in plaats van uit bredere eigenschappen als mens.

Mentale kenmerken = Mentaal in een sportcontext verwijst naar strategieën en technieken die kunnen worden aangeleerd en toegepast en die de prestaties en het welbevinden verbeteren. Mentale kenmerken hangen samen met cognitieve kenmerken. Echter, het cognitieve gedeelte gaat over de ontwikkeling van het brein (zoals geheugen), terwijl mentale kenmerken gaan over de toepassing in een sportcontext. Bijvoorbeeld: het herkennen van een stressvolle situatie (geheugen: cognitie) en hierop adequaat reageren (mentale vaardigheid).

Motivatie = Motivatie verwijst naar redenen die ten grondslag liggen aan gedrag dat wordt gekenmerkt door bereidheid en wilskracht en is datgene wat een individu tot bepaald gedrag drijft. Omdat motivatie met alles dat een mens tot handelen beweegt te maken heeft, is het een complex onderwerp waarover verschillende theorieën geformuleerd zijn. In de sport wordt vaak onderscheid gemaakt tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie gaat erover dat een individu gemotiveerd is of raakt omdat hij dat zelf van binnenuit zo voelt. Extrinsieke motivatie gaat over het motiveren van iemand door prikkels van buitenaf. Hierbij kun je denken aan beloningen zoals het winnen van een prijs.

Motorische kenmerken = Motoriek gaat over het vermogen om te kunnen bewegen en bepaalde bewegingen uit te kunnen voeren. Als het gaat om motoriek, wordt vaak onderscheid gemaakt tussen de grove motoriek (grote bewegingen als zwaaien, kruipen en rennen) en fijne motoriek (kleine bewegingen zoals tekenen en schrijven).

Ontwikkeling = Ontwikkeling gaat over het proces waardoor en waarmee veranderingen optreden bij jonge gymnastenaars. Ontwikkeling is een proces dat volgens een vaste volgorde verloopt en onomkeerbaar is. Ontwikkeling is cumulatief: elke fase in de

ontwikkeling bevat ook alle voorgaande fases en ontwikkeling gaat altijd in de richting van eenvoudig naar complex.

Ontwikkelingsfase = Er zijn kenmerken in de ontwikkeling van kinderen die ongeveer op hetzelfde moment plaatsvinden. Zo zie je dat gymnastenaars zich allemaal rondom dezelfde leeftijd bepaalde vaardigheden hebben eigengemaakt (mits sprake is van een gezonde ontwikkeling). Dit cluster van eigenschappen in een bepaalde leeftijdsfase is een ontwikkelingsfase.

Sociale kenmerken = De sociale ontwikkeling is het ontwikkelen van een eigen persoonlijkheid en het leren omgaan met andere mensen. De sociale ontwikkeling wordt vaak beschreven aan de hand van bepaalde mijlpalen, dit zijn vaardigheden die een kind gemiddeld op een bepaalde leeftijd aanleert.

Soft methodisch turnen of soft turnen = Soft methodisch turnen gaat over het minder fysiek belasten van de jongste leeftijdsgroepen, maar ook voor kinderen tijdens de groeispurt. Door harde materialen te vervangen door zachtere materialen, kan de kans op blessures voor recreatieve en getalenteerde gymnastenaars verminderd worden.

Specialiseren (vroeg, laat, sampling) = Vroeg specialiseren betekent het vroeg kiezen voor een bepaalde sport. Sampling betekent langer verschillende sporten tegelijk doen.

Talent = sporters met een bovengemiddeld potentieel (bestaat uit meerdere elementen zoals aanleg, leervermogen, creativiteit) en de drive om morgen beter te zijn dan vandaag.

Talentontwikkeling = Het samenkomen en -brengen van de elementen: vaardigheden en competenties van de atleet (waarbij de atleet zich goed voelt en uitgedaagd wordt). Binnen een omgeving van sociale verbondenheid, zelf leiderschap nemen en keuzes maken die passen bij zijn ambities. Op een niveau dat op dat moment past bij de ontwikkelfase.

Topsport = Het beoefenen van een sport op het hoogste niveau, nationaal of internationaal.

Voeding = Voeding is voor alle sporters belangrijk. Simpelweg omdat het lichaam brandstoffen nodig heeft om te kunnen presteren. In het geval van de gymnsport is bekend dat er nog meer nadruk ligt op een gezond voedingspatroon. Zo is bekend dat vrouwelijke gymnsporters een risicogroep vormen voor het ontwikkelen van eetstoornissen. Waarschijnlijk omdat het geldende stereotype is dat kleiner en dunner zijn zorgt voor betere prestaties. Zowel vanuit het perspectief om het lichaam voldoende

voedingsstoffen te geven als om te voorkomen dat jonge (meestal vrouwelijke) gymnsporters eetproblemen ontwikkelen, is het belangrijk om op de juiste manier aandacht te besteden aan een gezond voedingspatroon. In deze context kan het helpen om een voedingspecialist aan gymnsporters mee te laten geven wat gezonde voeding is en waarom dit belangrijk is. Ook trainer-coaches hebben hierin een verantwoordelijkheid.



NARRATIVES VAN ONZE EXPERTS

Dit document is tot stand gekomen op basis van verschillende gesprekken met experts. Zij hebben ons geïnspireerd en/of geadviseerd op basis van hun inzichten, ervaringen en capaciteiten. Gaandeweg het schrijven hebben we met een aantal van hen contact gehouden om dingen nog verder aan te scherpen en sommigen hebben onze tussenversies van waardevolle feedback voorzien. We zijn deze mensen dankbaar voor het delen van hun inzichten en kennis. Met een woord van dank aan alle hierna genoemde personen hopen wij als projectteam zo compleet mogelijk te zijn. Maar onze dank gaat uiteraard ook uit naar alle andere inhoudelijk betrokkenen.

Alex de Lange (LOOT) - Onderwijsmanager/ teamleider Talentencollege Noord

Het Talentencollege is onderdeel van OSG Sevenwolden en verbonden aan TeamNL Centrum Noord (voorheen CTO Noord). Als onderwijsmanager heeft hij veel contact met de trainers van de betrokken sportbonden in Heerenveen over de invulling van de combinatie topsport en onderwijs. Vanaf het eerste begin van het Talentencollege heeft Alex eerst als studietrainer-coach en nu als onderwijsmanager ervoor gezorgd dat zijn leerlingen hun topsportcarrière konden combineren met hun middelbareschooltijd.

Annemien Lamberts - Projectmanager topsport talent bij OSG Het Noordik

Dagelijks werkt Annemien met jonge getalenteerde sporters op school. Zij vindt het vooral belangrijk dat leerlingen hun motivatie behouden, ook als ze de top misschien niet halen. Elke dag probeert ze leerlingen zo goed mogelijk te begeleiden in de combinatie sport en onderwijs.

Bart Heuvingh – Eigenaar sportmindset en topsportbegeleider AZ Alkmaar

Hij heeft SportMindset opgericht omdat hij er heilig in gelooft dat een groeimindset de basis van talentontwikkeling vormt en een statische mindset als een rem op talentontwikkeling werkt. In 2017 is zijn boek 'Talent van morgen – groeimindset als basis voor talentontwikkeling' uitgekomen. Heuvingh heeft Bewegingswetenschappen (VU) en Sport- en Prestatiepsychologie (UvA) gestudeerd.

Bart van Roessel – Coördinator Topsport bij Watersportverbond

Bart werkt als coördinator topsport bij het Watersportverbond en is werkzaam op het gebied van talentontwikkeling.

Boudewijn de Vries – Oud-topsporter en Sportregisseur Sportbedrijf Rotterdam

Boudewijn de Vries is oud-turner en deed mee aan twee wereldkampioenschappen en vier Europese kampioenschappen. In 2018 zette Boudewijn een punt achter zijn actieve turncarrière. In het dagelijkse leven werkt Boudewijn momenteel als Sportregisseur bij Sportbedrijf Rotterdam. Vanuit de Sportregie filosofie doet hij onderzoek naar de Rotterdamse bevolking en ondersteunt Boudewijn de sport- en beweegaanbieders.

Ellen Hemler – Kinderfysiotherapeut

Ellen is kinderfysiotherapeut voor jeugd en adolescenten. Ze is landelijk actief op het gebied van kind en sport (KNGF/NVFK). Daarnaast is ze conditie- en hersteltrainer.

Frank Rijken – Turner TeamNL

Frank Rijken is een Nederlands top-turner. Hij nam onder andere deel aan de Europese Spelen 2015 in Baku, de wereldkampioenschappen in 2015 in Glasgow en met het Nederlands team aan de Meerkamp op de Olympische Spelen van 2016 in Rio de Janeiro.

Froukje Smits – Senior onderzoeker en hogeschooldocent

Froukje is begonnen als docent bewegingsonderwijs en rondde daarna cum laude haar master (sport) pedagogiek aan de Universiteit Utrecht af. Ruim tien jaar werkt ze als onderzoeker op het thema 'de maatschappelijke impact van sport en bewegen'. Haar expertises zijn sport en samenleving, sportsociologie en sportpedagogiek. Ze werkt op het moment aan haar proefschrift 'U on Board' over jeugdsport aan de Universiteit Utrecht. In 2020 is ze genomineerd als onderzoeker van het jaar.

Gerben Wiersma – Bondstrainer-coach damesturnen

In 2005 werd Gerben Wiersma aangesteld als hoofdtrainer van het turncentrum in Heerenveen. Hij kwam in 2008 in dienst bij de KNGU en werd in 2013 bondstrainer-coach van het damesteam. In 2016 werd de damesturnploeg onder zijn leiding zevende bij de landenwedstrijd op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro, in 2019 wist het damesteam wederom de teamkwalificatie binnen te slepen. Het doel van het damesturnprogramma is om structureel met de turndames top 8-plaatsen te behalen, met zicht op medailles in een excellerend pedagogisch prestatieklimaat.

Gijs Visser – Traumabegeleider

Gijs werkt als trainer-coach met jongeren en volwassenen. Zijn expertise ligt op het gebied van omgaan met druk, stress, trauma en angst. In de loop der jaren heeft hij geleerd dat mensen divers zijn in hun wensen en behoeftes en dat eerdere ervaringen in het leven bepalen hoe mensen in het hier en nu reageren. Waarom mensen doen wat ze doen en in het bijzonder wanneer zij onder druk komen te staan houdt hem bezig. Het maken van contact in de begeleiding is de sleutel in zijn werk. Dit najaar verschijnt zijn boek over het thema stress. Daarnaast verzorgt hij trainingen over het omgaan met druk, stress, trauma en angst voor (top)sporters en mensen in het bedrijfsleven.

Helge Fisker – Sports manager GymDenmark

Helge is sportmanager bij de Deense gymnastiekbond sinds november 2019. Hij is hier verantwoordelijk voor de nationale teams en talentontwikkeling. Dit betreft de strategie en de implementatie ervan binnen alle disciplines bij zowel clubs als binnen de bond zelf. Hij is opgeleid als leraar en gymdocent. Zijn focus

heeft altijd gelegen op de gymnsport, het opleiden van trainer-coaches, persoonlijke ontwikkeling en fysieke training. Daarnaast heeft hij nog diverse diploma's in de gymnsport. In het verleden is hij tien jaar bondstrainer-coach geweest voor zowel de vrouwen als de mannen.

Jeff Thomson – Chair Gymnastics Canada

Jeff heeft een lange geschiedenis in de gymnastieksport als trainer-coach, jurylid, opvoeder en bestuurder. Hij heeft zitting in de FIG Men's Technical Committee, is momenteel lid van de Executive Board van de Commonwealth Gymnastics Confederation en heeft gejureerd bij meer dan 75 internationale wedstrijden in 25 landen. Hij is een NCCP Level 3-gecertificeerde trainer-coach en was tussen 1980 en 2002 actief als trainer-coach bij 30 Canadese kampioenschappen en de persoonlijke trainer-coach van verschillende atleten die werden geselecteerd voor de Canadese nationale teams bij de junioren en senioren. Van 2005 tot 2013 was hij programmadirecteur turnen voor mannen bij Gymnastics Canada. Jeff werd in 2013 door Gymnastics Canada onderscheiden met de Eugene Oryszczyn Award voor zijn buitengewone langdurige inzet voor het turnen voor mannen.

Prof. Dr. Jelle Jolles – Hoogleraar Neuropsychologie (VU) en NeuroPsy/Centrum Brein & Leren

Jelle is een autoriteit, veelgevraagd spreker en graag geziene gast in de media als het gaat over de ontwikkeling en ontplooiing van jeugdigen en om het cognitief presteren bij volwassenen en ouderen. Hij is afgestudeerd in zowel de neurowetenschappen (neurochemie) als in de gedragswetenschappen (neuropsychologie). Hij is praktijkprofessional in de klinische neuropsychologie. Zijn huidige focus ligt op het domein van cognitieve ontwikkeling, leren en het brein bij de doelgroep kinderen, tieners en bijna-volwassenen. Daarbij gaat het om de ontplooiing over de gehele periode tussen ongeveer 8 en 25 jaar. Voor de KNGU bracht hij in maart 2021 een adviesrapport uit over de jonge sporter en zijn ontplooiing (2021), dat op de website van DutchGymnastics is terug te vinden.

Jitske Vasbinder – Manager damesprogramma KNGU

Jitske werkt sinds 2009 bij de KNGU als manager van het damesprogramma (turnen). In het verleden woonde zij (ook) in de Verenigde Staten waar zij zelf trainde als jonge turnster.

Joël Manusama – Topsportcoördinator Thorbecke Voortgezet Onderwijs Rotterdam

Joel is topsport- en topdanscoördinator. Hij leidt het team van begeleiders op het Thorbecke en is projectcoördinator van het profdagprogramma op Feyenoord. De spelers van O17 en O18 volgen twee dagen per week onderwijs op Varkenoord. Daar worden leerlingen ondersteund bij het maken van planningen en de communicatie met lesgevende docenten.

Joke Davio – Ondernemer en (kinder)fysiotherapeut

Met haar wetenschappelijke achtergrond en praktijkervaring in de sport, legt ze graag de verbinding tussen de (wetenschappelijke) kennispraktijk en de sportpraktijk op het gebied van brede motorische ontwikkeling in de sport, aangepast sporten, motorische ontwikkeling, (kinder)fysiotherapie, talentherkenning & talentontwikkeling, sportbeleid, sportparticipatie en jeugdsport. Ze is ervan overtuigd dat ieder kind zich optimaal kan ontwikkelen en plezier kan beleven aan sporten en bewegen.

Joost Lutke – Eigenaar Train To Score en ambulante hulpverlener

In zijn functie als ambulante hulpverlener helpt Joost jongeren bij het aanleren van vaardigheden om zelfstandig te kunnen leven. Hij richt zich voornamelijk op de bewustwording van gedrag en de daaruit mogelijk voortvloeiende gevolgen. Daarnaast is hij voetbaltrainer en eigenaar van Train To Score. Voor het voetbal heeft hij per leeftijdscategorie de ontwikkeling en behoeftes van spelers in kaart gebracht.

Kayan Bool – Prestatiemanager Talentontwikkeling TeamNL

Kayan heeft een master in de Bedrijfswetenschappen en Bestuurswetenschappen. Hij is sinds 2009 werkzaam bij NOC*NSF en sinds 2017 als prestatie manager Talentontwikkeling bij TeamNL.

Kees van Nuland – LOOT coördinator Calandlyceum

Kees is al 27 jaar coördinator van de LOOT-leerlingen op zijn school en zet zich in om getalenteerde sporters ook een schooldiploma te laten halen.

Marco Hoogerland – Eigenaar Talentenacademie

Marco is, als ondernemer in hart en nieren, de grondlegger van alle labels binnen de Talent Academy Group. Als ervaren performance trainer-coach staat hij aan de zijlijn van successen van topsporters, artiesten, managers en ondernemers op de hoogste niveaus. Daar waar talent onder de hoogste druk moet presteren, wordt Marco ingeschakeld. Confronterende, enthousiasmerende, presterende. Talent heb je. Succes moet je verdienen. Marco werkt al ruim twintig jaar samen met grote namen en topsportorganisaties. In 2016 bundelde hij al zijn kennis en expertise in het boek *Zweet*.

Marco van Berkel – Projectleider bewegingsonderwijs & sport SLO

Marco richt zich als projectleider op het primair en het (voortgezet) speciaal onderwijs. Hij is inhoudelijk betrokken bij de doorlopende leerlijnen in het primair en speciaal onderwijs, de vernieuwing van het bewegingsonderwijs in Curriculum.nu en opleidingsprogramma's voor het bewegingsonderwijs.

Dr. Marije Elferink-Gemser – Universitair hoofddocent Bewegingswetenschappen, UMCG, Rijksuniversiteit Groningen

Haar onderzoek op het thema 'Sport & Talent' dat gekenmerkt wordt door het multidisciplinaire en longitudinale karakter wordt (inter)nationaal erkend. Marije heeft een topsportverleden in het schaatsen en wielrennen. Als wetenschapper heeft ze een groot aantal publicaties en presentaties op haar naam.

Marit Gijsbers – Expert Pedagogiek en Integriteit, NOC*NSF Topsport

Marit studeerde pedagogiek aan de universiteit van Utrecht met sport als afstudeerrichting. Voordat ze als pedagogisch regisseur aan de slag ging, was Marit onder andere werkzaam als programmamanager talentontwikkeling bij Topsport Gelderland, waar ze talentvolle sporters begeleidde in het ontwikkelen van een topsportleefstijl en als docent 'topsportouder' binnen TeamNL. In de afgelopen twintig jaar heeft Marit, in haar vrije tijd verschillende hockeyteams gecoacht.

Martijn van Esch – Topstudiebegeleider Thorbecke Voortgezet Onderwijs Rotterdam

In het team van Joël Manusama begeleidt Martijn dagelijks jonge topsporters in hun combinatie onderwijs en topsport. In het bijzonder jonge individuele topsporters waaronder turners.

Martin Nijkamp – Product Manager Talentontwikkeling dames KNGU

Sinds 1990 in parttime dienst bij de KNGU. Van 1990 tot 2011 als bondsfysiotherapeut. Van 2011 tot heden als talentcoördinator dames turnen/product manager talentontwikkeling. Daarnaast werkzaam bij VGV Varsseveld als trainer-coach voor de meisjes/dames 1e en 2e divisie. Belangrijk doel in zijn rol als product manager talentontwikkeling was en is het verbeteren van het pedagogisch klimaat, het verminderen van blessures en het vergroten van het sportplezier en om dit hand in hand te laten gaan met presteren op internationaal niveau.

Marjolein Miltenburg – Projectleider TeamNL Athlete Services

Marjolein werkt als projectleider onder andere aan TeamNL@work en richt zich binnen het programma vooral op de combinatie topsport en werkervaring en de transitie naar een volgende carrière.

Martine Hoofwijk – Projectmanager breed motorisch ontwikkelen

Martine Hoofwijk is bewegingswetenschapper en bewegingstechnoloog. Ze is projectmanager van het project BMO Vaardige Generatie, een unieke samenwerking tussen KNGU, KNHB, KNVB en Nevobo om van kinderen goede bewegers te maken, die hun leven lang met plezier sporten en bewegen.

Matt Best – Mindset experts MAPsports

Matt Best is een Science Lead en Project Director van het Mindset Assessment Project. Matt behaalde zijn B.A. in Psychologie en Spaans aan de James Madison University in 2018, waar hij lid was van het Honors College en van het clubgolfteam. Matts onderzoek richt zich op de relaties tussen psychologie, prestaties en welzijn bij atleten en studenten. Dit werk heeft ertoe geleid dat hij door Europa en Latijns-Amerika heeft gereisd om enkele van de beste sportpsychologie-onderzoekers in het veld te ontmoeten en met hen samen te werken.

Niels van Alebeek – Teamleider en LOOT-coördinator Rodenborch College

Niels begon als gymdocent en kreeg door de LOOT-licentie een nieuwe uitdaging. De Topsport Talentschool is geboren vanuit turnen, trampolinespringen, rugby en basketbal, waarvan de leerlingen op school werden geplaatst en er werd gekeken naar een rooster waardoor ze sport en onderwijs konden combineren. Daarna kwamen er voetballers en kunstschaatsers en zo is een olievlek ontstaan. Inmiddels heeft het Rodenborch 280 LOOT-leerlingen en 200 leerlingen met een regiostatus.

Prof. Dr. Paul Wylleman – Vrije Universiteit Brussel en Manager prestatiegedrag NOC*NSF

Als professor doceert Paul Sportpsychologie, Mentale training en begeleiding, Human Resources Management en Lifestyle management voor atleten en Psychologische aspecten van vrijetijdsbesteding. Paul is ook hoofd van de afdeling 'Topsport en Studie' die ondersteuning biedt aan topatleten aan de Vrije Universiteit Brussel. Daarnaast is hij prestatie manager Prestatiegedrag bij NOC*NSF en richt hij zich op het ontwikkelen en het maximaliseren van het prestatiegedrag van atleten. Om sportbonden met erkende topsportdisciplines te begeleiden, leidt Paul een team van experts in prestatiegedrag op weg naar een effectieve en efficiënte begeleiding van de Nederlandse talenten, topsporters en trainer-coaches.

Renske Snaar – Productmanager sporters & fans en projectleider nieuw wedstrijdssysteem en oefenstof

Renske wilde al vanaf jongs af aan sportleraar worden. Echter, na het behalen van haar havodiploma twijfelde ze tussen de ALO en Fysiotherapie. Uiteindelijk koos ze voor Fysiotherapie, vervolgens gespecialiseerd in sport. Hier kreeg ze een sportersbeurs en kon ze vier jaar lang terecht in de sportersklas waardoor ze vijf tot zes keer per week kon blijven trainen voor schoonspringen. Haar passie is mensen in beweging brengen. Sinds 2018 is zij werkzaam voor de KNGU en medeverantwoordelijk voor het recreatief en wedstrijd aanbod voor de doelgroep 7 tot 30 jaar.

Ricardo Clarijs – Talenttrainer-coach handbalacademie en bondstrainer-coach onder 17

Ricardo is een handbaltrainer-coach die jonge, talentvolle dames klaarstoomt voor het professionele tophandbal. Hij draagt de verantwoordelijkheid voor zowel de instroom van jong talent voor de Handbal Academie als de uiteindelijke uitstroom van tophandbalsters. De geselecteerde dames maken vervolgens een goede kans om in de toekomst in het Nederlands handbalteam te worden opgenomen.

Rikst Valentijn – oud topturnster

Jaren maakte Rikst (35) deel uit van de Nederlandse (jeugd)selecties. Ze was onder andere onderdeel van 'de Beste Sportploeg van Nederland', gekozen tijdens het NOC*NSF Sportgala in 2001. Als een van de leden van het Nederlands team was ze actief op internationale toernooien als het WK turnen (2001) in Gent, waar de vijfde plaats werd behaald tijdens de landenwedstrijd. Toen zij 18 jaar was, moest zij noodgedwongen een punt zetten achter haar turncarrière vanwege blessures. Rikst is afgestudeerd als Gezondheidswetenschapper aan de Universiteit van Maastricht. Daarnaast heeft zij in 2012 nog een MBA-opleiding Sport Management afgerond bij de Wagner Group in Groningen. Ze werkt nu als operationeel leidinggevende bij het Isala Ziekenhuis in Zwolle.

Roel Bron – Programmacoördinator Topsport turnen heren KNGU

Roel heeft ruim 31 jaar ervaring binnen de KNGU. Samen met de bondstrainer-coach draagt Roel bij aan de inrichting, totstandkoming en uitvoering van de topsport- en talentenprogramma's in al zijn facetten van turnen heren.

Romy Thomas – Pedagoog en oudertrainer-coach

Romy helpt ouders om harmonie te creëren binnen hun gezin. Door haar jarenlange ervaring als kindertrainer-coach, oudertrainer-coach en pedagoog zag zij dat ouders vaak tegen dezelfde uitdagingen aanlopen. De afgelopen jaren heeft zij zich vastgebeten in het ontwikkelen van een aanbod waarin ouders alle inzichten en praktische tools ontvangen die nodig zijn om vanuit verbinding en rust, zonder strijd, de interactie met hun kind aan te gaan. Dit zorgt ervoor dat zowel het kind als de ouder zich gehoord en gezien voelt, dat er grip komt op negatief gedrag en dat ouders iedere dag weer voor harmonie binnen het gezin kunnen kiezen.

Roy Schaaïj – Sport- en kinderfysiotherapeut

Roy is sport- en kinderfysiotherapeut (Msc) en werkzaam bij FysioHolland Medicort in Utrecht. Hij begeleidt al meer dan vijftien jaar veel talentvolle breedte- en topsporters zowel in diagnostiek, behandeling, revalidatie en preventie. In zijn preventieve rol geeft hij bij verschillende verenigingen kracht/coördinatie training en is hij betrokken bij de periodisering gedurende het seizoen, onder meer in het turnen. Tevens doet hij onderzoek naar de motorische vaardigheden bij sportende kinderen tijdens de groeispurt en is hij als (gast)docent verbonden aan verschillende cursussen gericht op (top)sportende kinderen. Daarnaast is hij (samen met Ellen Hemler) initiatiefnemer van een landelijke werkgroep van sport- en kinderfysiotherapeuten werkzaam met sportende kinderen, gericht op goede kwalitatieve zorg.

Sanna Veerman – Topturnster TeamNL

Sanna is geboren in Volendam en al van jongs af aan enorm actief. Voor het turnen verhuisde ze naar Amsterdam om daar te trainen bij een jong talenteselectie. Toen Sanna 9 jaar oud was, trainde ze al 14 uur per week. Op haar twaalfde werd ze Nederlands kampioen en op haar veertiende kwam ze bij het jeugdteam van Nederland. Ze mocht mee naar het EYOF (European Youth Olympic Festival). Daar behaalde ze op al haar onderdelen – de meerkamp, brug en sprong – de finale. Momenteel is ze onderdeel van het Nederlands damesteam.

Dr. Sebastiaan Platvoet (HAN) – Teamleider sport & talent bij de HAN

Sebastiaan is teamleider en hoofd docent/ onderzoeker op het expertisegebied Talent Identification & Talent Development. In het onderzoek richt hij zich op het herkennen en ontwikkelen van sportief talent op jonge leeftijd, vooral in de context van het onderwijs. Ook is talentidentificatie in het voetbal een van de onderwerpen waar hij zich mee bezighoudt. In het onderwijs is hij vooral betrokken bij het begeleiden van studenten op stage en in hun afstudeeronderzoek.

Tamarah Teunissen – Coördinator Topsporttalent afdeling en begeleiding topsporters SSgN

Tamarah heeft van jongs af aan affiniteit met sport en zag in een van haar docenten LO op haar eigen VO-school een groot voorbeeld. In 1999 heeft ze de ALO in Tilburg afgerond en is ze als docente LO teruggegaan naar haar roots, op de SSgN. Al vanaf 2001 is Tamarah betrokken bij het begeleiden van topsporters op de SSgN en vanaf 2003 heeft de SSgN ook officieel de LOOT-licentie gekregen. De SSgN heeft ongeveer 1360 leerlingen, waarvan 126 topsporttalenten met status.

Tanja Bracco Gartner – Productmanager Sporters en Fans 2-6 jaar KNGU

Tanja is productmanager 2-6 jaar binnen de KNGU met een achtergrond in de motorische ontwikkeling van het jonge kind.

Wanda Schapendonk – Projectleider TeamNL Athlete Services

Wanda werkt als projectleider onder meer aan TeamNL@work en richt zich binnen het programma vooral op de duale carrière van topsporters en de transitie naar een volgende carrière.

Yvonne van Sark – Adviseur en partner bij YoungWorks

Yvonne studeerde politicologie en werkt inmiddels al jaren bij YoungWorks, waar ze zich uitgebreid verdiepte in het communiceren met jongeren van circa 10 tot 25 jaar. Yvonne adviseert uiteenlopende klanten (scholen, werkgevers, non-profitorganisaties) over het bereiken van en communiceren met jongeren. Als trainer-coach verzorgt ze vele workshops, presentaties en adviestrajecten, over diverse thema's als het puberbrein, motivatie en talentontwikkeling en jongeren & duurzaamheid. Samen met Huub Nelis, oprichter van YoungWorks, schreef ze de bestsellers Puberbrein Binnenstebuiten, Over de top en Motivatie Binnenstebuiten. Momenteel werkt ze aan een boek over jongeren en duurzaamheid dat in september 2021 verschijnt.



REFERENTIES EN BIJLAGEN

REFERENTIES

Voor de totstandkoming van dit document is gebruikgemaakt van verschillende wetenschappelijke inzichten. Sommige zijn opgedaan door de experts met wie we gesproken hebben, andere zijn direct terug te verwijzen richting de originele bron. De kans is groot dat je als lezer bekende dingen bent tegengekomen. In de wetenschap is het gebruikelijk om hiernaar te verwijzen. Ook wij vinden het belangrijk dat inzichten en ervaringen onderbouwd zijn. Echter, niet van alle inzichten is de originele bron te achterhalen. Alleen wanneer theorieën, inzichten, cijfers of modellen zo passend zijn geweest, kiezen we ervoor om deze hier als bron te vermelden. Voor een aantal definities hebben we gebruikgemaakt van Wikipedia, online woordenboeken en online encyclopedieën. Vervolgens hebben we de gangbare definities geïnterpreteerd en opgeschreven in de context zoals we die gebruiken in dit document.

Academie voor Sportkader. Vier inzichten over trainerschap.

Blijlevens, S.J.E., Elferink-Gemser, M.T., Wylleman, P., Bool, K. & Visscher, C. (2018). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 202-210.

Blijlevens, S.J.E., Wylleman, P., Bool, K., Elferink-Gemser, M.T. & Visscher, C. (2019). Acquisition and maintenance of excellence: the challenges faced by Dutch top-level gymnasts throughout different stages of athletic development. *Sport in Society*, 2019; 1-20.

Blijlevens, S.J.E., Wylleman, P., Bool, K., Elferink-Gemser, M.T. & Visscher, C. (2020). De ontwikkeling van prestatiegedrag bij (toekomstige) topsporters. *Sportgericht*, 2-5.

De Bruin, A.P., Bakker, F.C., & Oudejans, R.R.D. (2009). Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers. *Psychology of Sport and Exercise*, 72-79.

Canadian Sport for Life. Long-Term Athlete

Development 2.1. Sport for life. Verkregen via: http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000

Côté, J. (1999) The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, pp. 395-417.

Côté, J. & Hancock, D. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8, 51-65.

Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D., ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates about Youth Sport activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2009, 9, 7-17.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. (Starkes, J. L. and Ericsson, K. A. eds.) (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. *Expert performance in sports* pp. 89-110. Human Kinetics, Champaign, IL.

Dauids, K.W., Button, C., & Bennet, S. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. Champaign: Human Kinetics.

Deakin, J. M. & Cobley, S. (Starkes, J. L. and Ericsson, K. A. eds.) (2003). A search for deliberate practice: An examination of the practice environments in figure skating and volleyball. *Expert performance in sports* pp. 115-132. Human Kinetics, Champaign, IL.

Dopheide, M. & Elling, A. (2020). Ondersteuning topsporters bij transitie naar een volgende carrière. 1-meting monitoring TeamNL@work (NOC*NSF). Mulier Instituut, Utrecht.

Driessen, D. (2021). Als je maar wint. Sportouders in perspectief. Uitgeverij Lucht BV, Amsterdam.

Durand-Bush, N. & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic champions. *Journal of Applied Sport P* 14 , pp. 154-171.

Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Coelho-E-Silva, M. J., & Visscher, C. (2011). The marvels of elite sports: how to get there? *British Journal of Sports Medicine*, 45(9), 683-U7.

Ford, P., de Ste Croix, M., Lloyyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K. & Williams, C. (2011). The Long-Term

Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29, 389–402.

Fraser-Thomas, J.L., Côté, J. & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 19–40.

Gulbin, J., Weissensteiner, J., Oldenzel, K. & Gagné, F. (2013). Patterns of performance development in elite athletes. *European Journal of Sport Science*, 1–10.

Gymnastics Canada. Long term Athlete Development. *Gymnastics. The Ultimate Human Movement Experience*. Gymnastics Canada, Gloucester. Verkregen via: http://www.gymcan.org/uploads/gcg_ltad_en.pdf

Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K.K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212–222.

Holt, N.L. (2010). Interpreting and Implementing the Long Term Athlete Development Model: English Swimming Trainer-coaches' Views on the (Swimming) LTAD in Practice. *International Journal of Sports Science & Trainer-coaching*, 5, 421–424.

Hoofwijk, M., Koedijker, J., Benjamse, A. & Mombarg, R. (2020). Brede motorische ontwikkeling van kinderen. Nut en noodzaak. *Sportgericht*, 6, 1–7.

Jolles, J. (2017). Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving. Uitgeverij AUP, Amsterdam.

Jolles, J. (2020). Leer je kind kennen. Over ontplooiing, leren, denken en het brein. Uitgeverij Pluim, Amsterdam/Antwerpen.

Jolles, J. (2021). De jonge sporter en zijn ontplooiing. Adviesrapport voor de KNGU. NeuroPsy Publishers maart 2021, ISBN 978-90-75579-82-6.

Jonker, L. (2017). Van aanleg naar Intelligentie. Het sporttalent in ontwikkeling. Arko Sports Media, Nieuwegein.

Jonker, L. & van Yperen, N.W. (2019). #GOALS – Tips om sporters (nog) beter te trainen. Een boek voor trainers in de sport. Arko Sports Media, Nieuwegein.

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (2020). Het pedagogisch A-B-C. Dutch Gymnastics. Verkregen via: <https://dutchgymnastics.nl/kngu/pedagogisch-sportklimaat/het-pedagogisch-A-B-C>

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (2020). Verdiepend document Motivatie toolbox voor turntrainer-coaches. InnosportLab 's-Hertogenbosch,

KNGU en Sportclub Flik-Flak.

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek

Unie (2020). Infographic Motivatie toolbox voor turntrainer-coaches. InnosportLab 's-Hertogenbosch, KNGU en Sportclub Flik-Flak.

Laprada, R.F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J.S., Cordasco, F.A., Côté, J., Engebretsen, L., Feeley, B.T., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T.E., Jayanthi, N., Kocher, M.S., Myer, G.D., Nissen, C.W., Philippon, M.J. & Provencher, M.T. (2016). AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4, 1–8.

NOC*NSF. Leerlijn Prestatiegedrag. Verkregen via: <https://www.teamnlprestatiegedrag.nl/leerlijn-prestatiegedrag/>

NOS (2020). Oud-trainer-coach Biles deelt kindvriendelijke aanpak met Nederlandse turnwereld. Verkregen via: <https://nos.nl/artikel/2370819>.

Pion, J., Hohmann, A., Liu, T., Lenoir, M. & Seegers, V. (2017). Predictive models reduce talent development costs in female gymnastics. *Journal of Sports Sciences*, 35, 806–811.

Pion, J., Lenoir, M., Vandorpe, B. & Segers, V. (2015). Talent in Female Gymnastics: a Survival Analysis Based upon Performance Characteristics. *International Journal of Sports Medicine*, 36, 935–94.

Platvoet, S., Faber, I.R., de Niet, M., Kannekens, R., Pion, J., Elferink-Gemser, M.T. & Visscher, C. (2018). Development of a Tool to Assess Fundamental Movement Skills in Applied Settings. *Frontiers of education*.

Ruud van Nistelrooy Foundation (2018).

Doelgericht trainer-coachen. Scoren door contact.

Van Rossum, J. (2007). (2012). Op zoek naar het LTAD-model. *Sportgericht*, 5–12.

Van Rossum, J. (2012). Een trainer-coach die nooit verliest – kan dat? In: Goud in elk kind. Jeugdsport in een pedagogisch perspectief. NOC*NSF.

Van Sark, Y. & Nelis, H. (2010). Puberbrein binnenstebuiten. Wat beweegt jongeren van 10 tot 25 jaar? Kosmos uitgevers, Utrecht/Antwerpen.

Van Sark, Y. & Nelis, H. (2014). Motivatie binnenstebuiten. Het geheim achter gemotiveerde pubers, enthousiaste leerlingen en gedreven studenten. Kosmos uitgevers, Utrecht/Antwerpen.

Smits, F., Jacobs, F., & Knoppers, A. (2020). Using a multilevel model to critically examine the grooming process of emotional abusive practices in women's artistic gymnastics. *Women's Artistic Gymnastics*. New York/London: Routledge.

- Verhulst, F.C. (2017).** De ontwikkeling van het kind. Koninklijke van Gorcum, Assen.
- Visser, G. & Jonker, L. (2021).** Stress. Over stressregulatie en trainer-coaching. Arko Sports Media, Nieuwegein.
- Wormhoudt, R. & Savelsbergh, G. (2012).** Athletic Skills Model. De schijf van 10. Verkregen via: <https://www.athleticsskillsmodel.nl/schijfvan10/>
- Wormhoudt R., Teunissen JW., Savelsbergh G. (2012).** Athletic Skills Model, pp. 79-91
- Wylleman, P. & Rosier, N. (2016).** Holistic Perspective on the Development of Elite Athletes. Sport and Exercise Psychology Research, 269-288.
- Wylleman, P., Smismans, S. & Defruyt, S. (2020).** How should athletes be supported before, during and after athletic retirement? Moving from an athletic-centred needs analysis to practical guidelines for career support stakeholders. Final report for The IOC Olympic Studies Centre Advanced Olympic Research Grant Programme 2019/2020 Award.

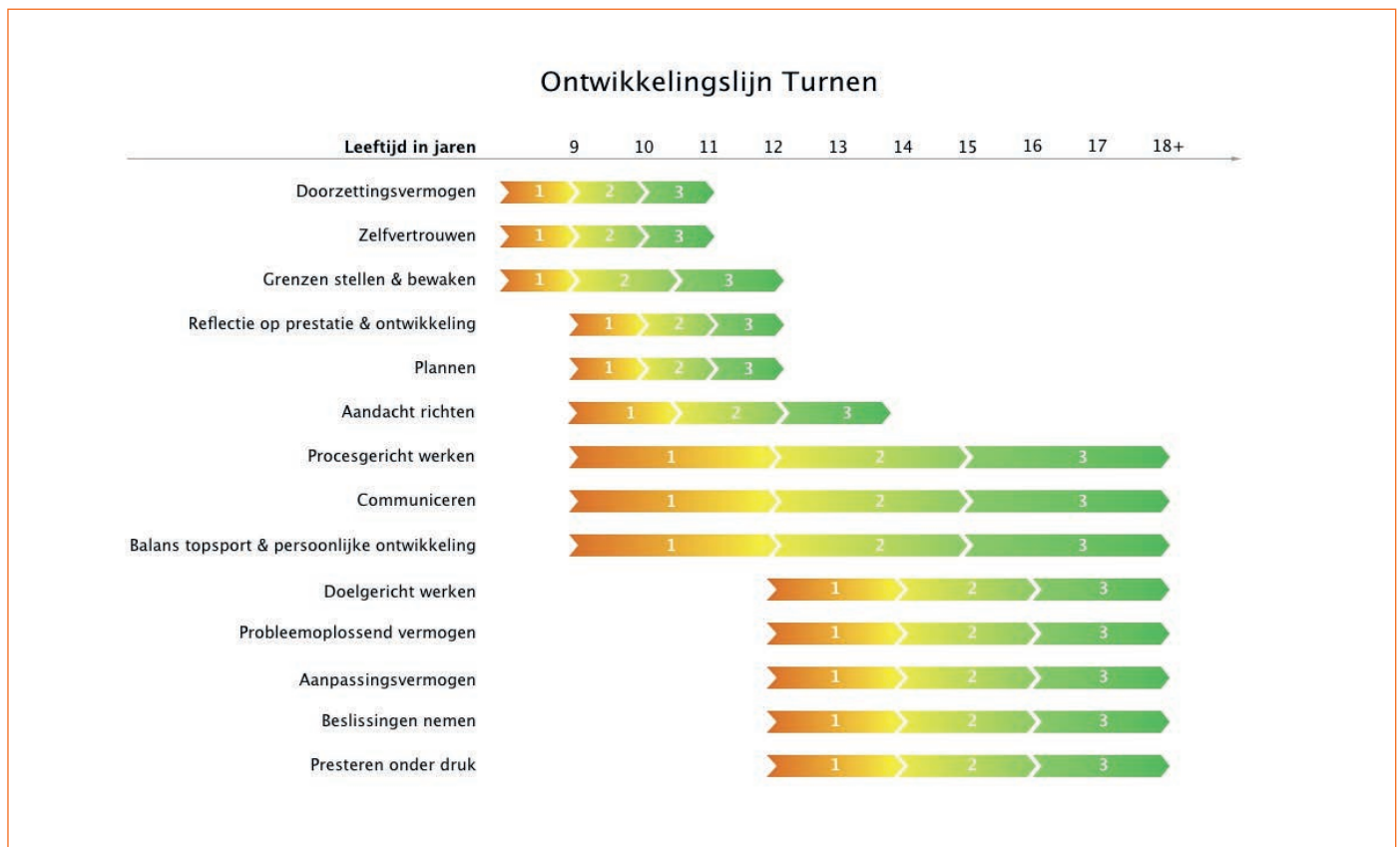


BIJLAGE 1:

Leerlijn prestatiegedrag

NOC*NSF heeft de afgelopen jaren in samenwerking met de Vrije Universiteit van Brussel en de Rijksuniversiteit Groningen gewerkt aan een Leerlijn Prestatiegedrag. In deze leerlijn is op basis van wetenschappelijk onderzoek het belang van 14 competenties voor getalenteerde en topsporters vastgesteld. In de figuur is deze leerlijn met competenties voor het turnen weergegeven. Het model stelt dat in een bepaalde fase van de ontwikkeling, een bepaald niveau van deze

competentie nodig is. Oranje verwijst naar het startersniveau (niveau 1), geel/groen naar het middenniveau (niveau 2) en groen naar het beheersen van de competentie (niveau 3). In grote lijnen betekent niveau 1 dat gymsporters de competentie herkennen en oefenen met het onder woorden brengen van hoe zij zich hierbij voelen, niveau 2 verwijst naar het geven van betekenis aan dit gevoel en op niveau 3 zijn gymsporters in staat om ernaar te handelen.



BIJLAGE 2:

Berekenen Peak High Velocity (PHV)

Een methode om te berekenen wanneer de groeispuurt start is door gebruik te maken van de Age at Peak Height Velocity (PHV). Hoe deze methode werkt tref je in onderstaande tabel aan.

Bereken de PHV door de volgende formules te gebruiken:

Voor jongens:

$$-9,236 + (0,0002708*(BL*ZL)) + (0,001663*(LT*BL)) + (0,007216*(LT*ZL)) + (0,02292*(KG/LL*100))$$

Voor meisjes:

$$-9,376 + (0,0001882*(BL+ZL)) + (0,0022*(LT*BL)) + (0,005841*(LT*ZL)) + (-0,002658*(LT*KG)) + (0,07693*(KG/LL)*100)$$

BL = beenlengte (cm), die je kunt berekenen door het verschil in lengte en zithoogte

ZL = zithoogte (cm)

LT = leeftijd (jaren)

LL = lichaamslengte (cm)

KG = gewicht (in kg)

Een negatieve waarde geeft aan dat de groeispuurt nog niet is begonnen. Een waarde van -3,4 betekent dat een jonge sporter naar schatting nog 3,4 jaar is verwijderd van de groeispuurt. Een positieve waarde geeft aan dat de groeispuurt reeds is begonnen. Vanwege de verschillen tussen jongens en meisjes in timing en tempo van de groeispuurt kunnen trainer-coaches de PHV van meisjes het beste bij gaan houden vanaf 9-jarige leeftijd en bij jongens vanaf 11-jarige leeftijd.

COLOFON

Onderzoek & Samenstelling: Laura Jonker (XOET)

Opdrachtgever: Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Projectteam: Marit Gijsbers, Marit Jonker en Michiel Maas

Redactie: Mo's Buro

Eindredactie: Arko Sports Media

Vormgeving: Green Bean Design

© 2021 Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie,
Beekbergen

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

DCG