

Speelse Loopvormen (voor Pupillen t/m Masters)

Pup

Grote bewegingsdrang
Impulsief gedrag

Snel moe, snel hersteld

Sport en spel gelijk

Zeer gevoelig voor ontwikkelen
behendigheid

Moeite aandacht op meer dan
één factor tegelijk te richten

Leven in het hier en nu

Beperkt informatie verwerken

Rijke fantasiewereld

Korte concentratie boog

Egocentrisme

Pup A en Jun D

Grote bewegingsdrang
Ideale verhoudingen van
lichaam

Weinig fysieke verschillen
tussen jongens en meisjes

Gerichter bewegen (van spel
naar sport)

Oorzaak-gevolg op korte
termijn ontwikkelt zich verder

Vergelijken zich met de ander

Vrienden worden belangrijker
Egocentrisme

Jun D2 en C

Fase van de groeispuurt
Onhandig beweeggedrag

Betere tolerantie melkzuur

Kans op overbelasting bij
eenzijdig trainen
Onzekerheid

Erbij willen horen

Ontwikkelen eigen identiteit



Indirect leren = discovery leren = speels leren

Bij indirect leren krijgt het kind de gelegenheid de bewegingsregels zelf te ontdekken en lichaamseigen te maken

Fijne bijkomstigheid: kinderen willen graag de dingen zelf doen. Indirect leren is uitdagend voor hen want er wordt hen weinig voorgeschreven.

Motorische ontwikkeling >> basis motorische basis vaardigheden

Motorische basis vaardigheden zorgen ervoor dat wij

de sport die wij graag willen beoefenen ook zo goed mogelijk zonder blessures kunnen uitvoeren.

Motorische basis vaardigheden, (ieder mens bezit deze vaardigheden):

- Snelheid
- Flexibiliteit (lenigheid)
- Kracht
- Uithoudingsvermogen
- Coördinatie

Nu komt het aan op talent en training

Optimale trainbaarheid ('windows of opportunity')

- Snelheid: 6-9 jaar (reactie, vlug, snel)
- Kracht: meisjes na groeispuurt en jongens 1½ jaar na stop groeispuurt
- Coördinatie: 9-12 jaar
- Flexibiliteit/beweeglijkheid: 6-10 jaar
- Uithoudingsvermogen: 11-16 jaar

Uitdaging voor trainers

Laat de ontwikkelingskenmerken en de motorische basis vaardigheden leidend zijn bij het voorbereiden en het geven van je trainingen.