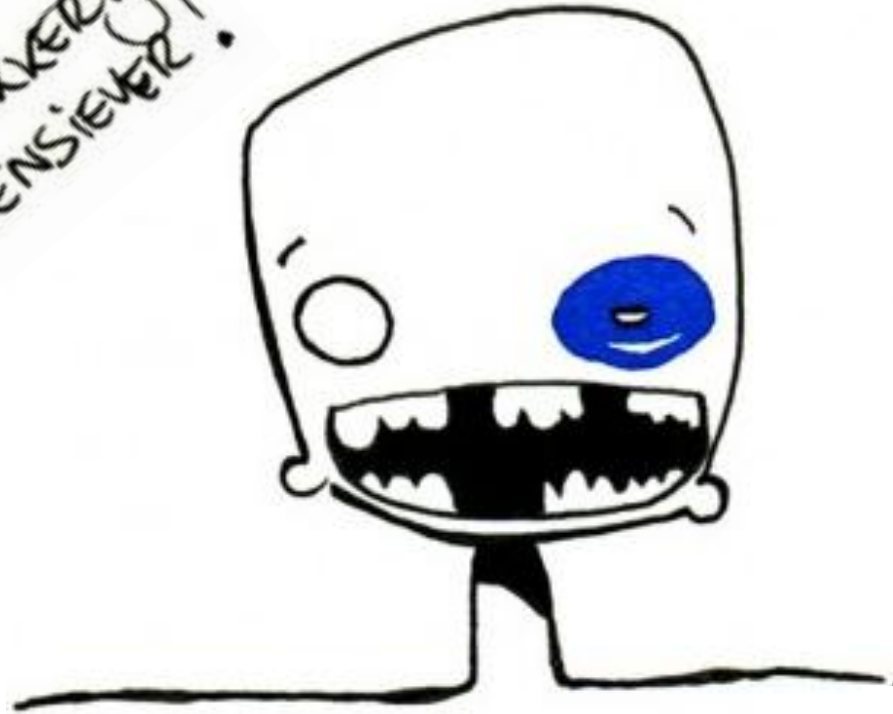


Spel in training

Boksen is Lijk Tikkertje
MAAR VEEL INTENSIEVER!



MAARTEN!

Tom De Gersem

Pijpelheide

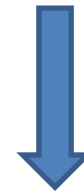
9 juni 2012

Inhoud

VIDEO



Reflectie



Motorisch leren



spelvormen

evenwicht

kracht

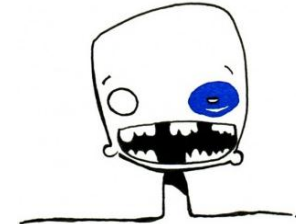
lenigheid

uithouding

snelheid

Video

Chinese turnmethoden



- 00:00 – 1:13:
 - waarom komen kinderen naar jullie club?
 - Welke verwachtingen hebben hun ouders?
- 1:40 – 3:17
 - Welke waarden breng jij bij aan de leden?
 - Welke verhouding hebben spel en arbeid in jouw trainingen?
- 4:00 – 5:18
 - Welk soort trainer ben jij?
- 8:25 – 9:40
 - Welke invloed heeft familie?
 - Reageren leden anders op training als vrienden of familie toekijken?
- 11:55 – 12:57
 - Slaan & zalven?
- 15:19 – 16:06
 - Externe omstandigheden halen het spel uit de training
- 16:53 – 19:56
 - Positieve vs negatieve feedback
 - Krijgen leden die het goed doen meer aandacht?

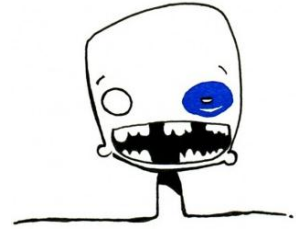
Spel in training

Doel: hard trainen met plezier

Middel: correcte trainingsopbouw in positieve omstandigheden

- Spel \neq spelen
- Spel = positieve motivatie
- Spel = context

Overzicht motorisch leren



Kindertijd groeispurt late adolescentie volwassen



evenwicht

lenigheid

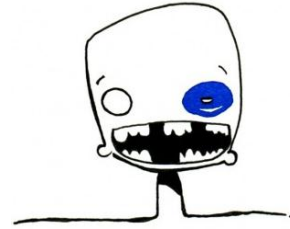
kracht

Anaerobe
uithouding

snelheid

Aerobe
uithouding

Evenwicht



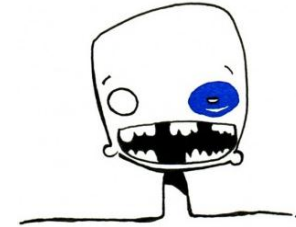
Gevoelige fase			
Kindertijd	Tijdens groei ; purt	Late adolescentie	Volwassenheid
Babyperiode: vooral ontwikkeling van statisch evenwicht op grond Kindertijd: ontwikkeling van dynamisch evenwicht en evenwicht in zweeffasen	Gewijzigde lichaamsverhoudingen stellen alles terug op de proef	Ontwikkeling van lichaamsevenwicht tijdens zweeffasen en in speciale bewegingen of houdingen	

Evenwichtsregeling onderscheidt toppers en subtoppers en beginnelingen.

Evenwichtsregeling wordt sterk beïnvloed door wijzigingen in lichaamsproporties tijdens de ontwikkeling.

Evenwichtsregeling is een beperkende factor in het aanleren van verschillende motorische vaardigheden.

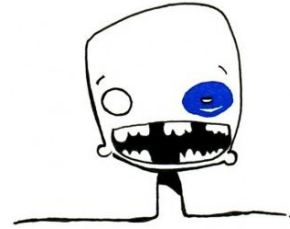
Snelheid



Gevoelige fase			
Kindertijd	Tijden; groei;spurt	Late adolescentie	Volwassenheid
Snelheid wordt onbewust door kinderen geoefend, maar extra snelheidsprikkels zijn noodzakelijk voor een optimale ontplooiing	Systematisch oefenen	Systematisch oefenen	Systematisch oefenen
Vooraf reactiesnelheid, startsnellheid, wendbaarheid Vooraf bewegingsfrequentie	Bewegingsamplitude, maximale loopsnellheid, snelheidsuithouding en alle andere	Bewegingsamplitude, maximale loopsnellheid, snelheidsuithouding en alle andere	Snelheidsuithouding en alle andere

Snelheid moet men van op zeer jonge leeftijd systematisch geoefend worden wil men op latere leeftijd de maximale snelheid bereiken

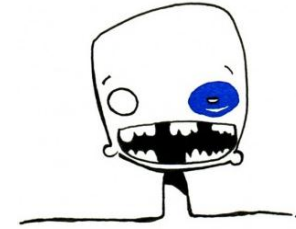
Snelheid



Componenten:

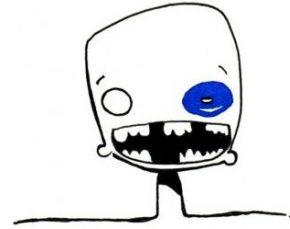
Reactiesnelheid:	verbetert sterk tussen 6 en 12 jaar
Startsnelheid:	verbetering bij jongens tussen 5 en 17 jaar verbetering bij meisjes tussen 5 en 12 jaar Geslachtsverschillen vanaf groeispuurt
Max loopsnelheid:	verbetering bij jongens tussen 5 en 17 jaar verbetering bij meisjes tussen 5 en 12 jaar Geslachtsverschillen vanaf groeispuurt
Wendbaarheid:	sterke verbetering tussen 5 en 8 jaar geen geslachtsverschillen

Lenigheid



Gevoelige fase			
Kindertijd	Tijdens groei spurt	Late adolescentie	Volwassenheid
Kleuters: lenigheid niet specifiek te oefenen Vanaf 6 jaar: lenigheid oefenen want anders afname van lenigheid in heup, schouder en wervelkolom	Lenigheid vermindert door de sterke lengtegroei van de botten. Lenigheidsoefeningen zijn cruciaal tijdens de groei spurt	Specifieke lenigheidsoefeningen om de lenigheid verder te onderhouden	Sterke afname van lenigheid indien de lenigheid niet geoefend wordt
Algemene lenigheid (behalve in bepaalde sportdisciplines reeds specifieke lenigheid)	Systematisch en specifiek	Systematisch en specifiek	Systematisch en specifiek
Relatief weinig gevaar voor letsels	Opletten met extreme buig- en torsiebewegingen van de romp, en extreme buig-, spreid- en rekoefeningen in het heupgewricht	Opletten dat men niet te specifiek werkt en daardoor andere spiergroepen en gewrichten overbelast	Opletten dat men niet te specifiek werkt en daardoor andere spiergroepen en gewrichten overbelast
Alle lenigheidsoefeningen	Vooral actieve lenigheidsvormen en niet te veel dynamisch	Actieve en passieve lenigheidsvormen, statisch en dynamisch	Actieve en passieve lenigheidsvormen, statisch en dynamisch
Krachtraining en lenigheidstraining worden best gecombineerd			

Lenigheid



Lenigheid is noodzakelijk voor het onderhouden van de gewrichtsmobiliteit en het vermijden van blessures op elke leeftijd

Kleuters: lenigheid onderhouden maar niet trainen

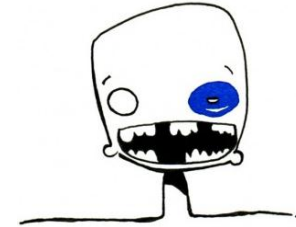
6 – 9 jaar: extra lenigheidsoefeningen voor heup, schouder en wervelkolom

9 – 12 jaar: lenigheid moet veel getraind worden, anders sterke afname

12 – 16 jaar: sterke lengtegroei van de beenderen waardoor de lenigheid sterk afneemt

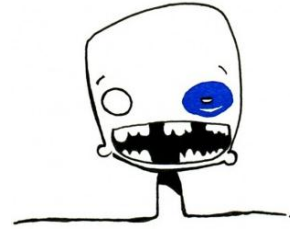
Na 16 jaar: verdere afname, dus regelmatige lenigheidstraining

Kracht



Gevoelige fase			
Kindertijd	Tijdens groei spurt	Late adolescentie	Volwassenheid
Veelzijdige versterking van de spierkracht	Correcte technische uitvoering	Correcte technische uitvoering	Correcte technische uitvoering
Noodzakelijke conditionele onderbouw	Steeds onder begeleiding Voldoende opwarmen en rekken		
Versterken van het houdings- en bewegingsapparaat en de belangrijkste spiergroepen	Versterken over een zo groot mogelijke bewegingsbaan	Eerst BASISKRACHT Dan SPECIFIEKE KRACHT met eerst: MAXIMALE KRACHT en dan SNELKRACHT of KRACHTUITHOUDING	Alle krachtvormen zijn mogelijk
Functionele kracht	Trainingsomvang	Trainingsomvang met geleidelijk meer variatie	Trainingsintensiteit
Algemene dynamische vormen (eigen lichaamsgewicht of lichte supplementaire belastingen)	Oppassen met externe gewichten omwille van verminderde belastbaarheid	Start met externe gewichten via dynamische methoden met een gemiddelde belasting en veel herhalingen	Alle trainingsmethodes zijn mogelijk
Individualiseren in functie van de biologische leeftijd, lichamelijke ontwikkeling en fysieke fitheid			

Kracht

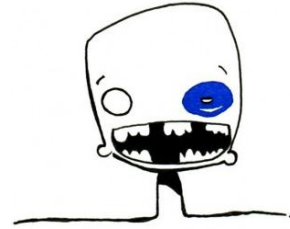


Kindertijd	Adolescentie
<p>Geen geslachtsverschillen</p> <p>6 jaar: 20% van volwassen spierkracht</p> <p>10 jaar: 35% van volwassen spierkracht</p> <p>12 jaar: 50 – 60% van volwassen spierkracht</p>	<p>Geslachtsverschillen ontstaan (reden: mannelijke geslachtshormonen)</p> <p>Jongens: groeispuurt in spierkracht</p> <p>Meisjes: geen groeispuurt in spierkracht (60-80% van spierkracht jongens)</p> <p>Grootste geslachtsverschillen in schouder- en armkracht, bijna geen geslachtsverschillen in romp- en beenkracht</p>

Functionele spierkracht stijgt door:

- ✚ Toename van de spiermassa
- ✚ Hormonale invloeden
- ✚ Neurale invloeden (isolatie van de zenuwvezels)
- ✚ Betere coördinatie tussen spieren
- ✚ Betere activatie van ME

Uithouding



Gevoelige fase

Kindertijd	Tijdens groei ; spurt	Late adolescentie	Volwassenheid
Vooraf aërobie uithouding te oefenen: gezondheidsbevorderend, maar zonder echte trainingseffecten	Trainingseffecten zijn optimaal met aërobie duurtrainingen	Trainingseffecten zijn optimaal met aërobie duurtrainingen	Verdere trainbaarheid van aërobie uithouding
Opletten met echte anaërobie training omwille van kleine anaërobie belastbaarheid	Opbouw van anaërobie trainingen	Doorgedreven anaërobie training is mogelijk mits goede aërobie basis	Maximale trainbaarheid van anaërobie uithouding

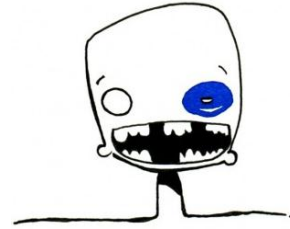
Aërobie uithouding kan men vanaf jonge leeftijd oefenen omwille van de gezondheid, alhoewel er weinig trainingseffecten zijn. Men moet wel opletten met anaërobie training. Vanaf de groei; spurt zijn de trainingseffecten dan optimaal.

Training van de aërobie uithouding kan altijd (ook in de kindertijd), maar of er een trainingseffect optreedt is niet zeker.

Opletten met anaërobie trainingen voor de adolescentie omwille van lagere anaërobie belastbaarheid.

Na de adolescentie kan door doorgedreven uithoudingstraining de aërobie en anaërobie uithouding verbeterd worden.

Beslissingen maken



Relevante sportieve kennis

- ✚ Feiten
- ✚ Uitvoeringen en bewegingen
- ✚ Keuzemogelijkheden

Bij volwassenen lukt dit allemaal beter dan bij kinderen

Voor 6 jaar: Kinderen moeten eerst KENNIS verwerven (duurt niet lang)
Dan ontwikkelen ze een rudimentaire vorm van de vaardigheid
Dan kunnen ze juiste beslissingen nemen

6-8 jaar: verbale informatie wordt nog niet goed begrepen
demonstratie is veel beter

Vanaf 9 jaar: Kinderen kunnen ook via de klassieke instructie voldoende info opnemen

Snelheid van de cognitieve functies

De beschikbare kennis moet snel kunnen aangesproken worden

Kinderen hebben meer tijd nodig om info te herinneren

Reactietijd is trager bij kinderen

Bewegingstijd is trager bij kinderen

Selectie van de juiste bewegingsantwoorden wordt beter gestructureerd