

Sport Medisch Netwerk Zoetermeer

Talentontwikkeling

medische kansen en valkuilen

21 januari 2015

S.V. Meervogels, Zoetermeer

Sport Medisch Netwerk Zoetermeer

Inhoud

- Talent
- Waarom gaat een kind aan sport doen?
- Van 0-7 jaar in vogelvlucht
- Athletic Skills Model
- Samenvatting

Talent

Wat is talent?

Een natuurlijke aanleg, begaafdheid, gave.

Deze is in verschillende mate en vorm aanwezig bij een individu.



Context in de sport.

Primair het ontwikkelen van motorische en cognitieve vaardigheden, die nodig zijn om te ontwikkelen in sport.

Waarom gaat een kind aan sport doen?

Motivatie veelal door ouders/verzorgers en hun omgeving:

- Ouders/verzorgers willen dat hun kind zich fysiek gezond ontwikkelt.
- Ouders/verzorgers willen dat hun kind zich sociaal emotioneel ontwikkelt.
- Ouder willen dat hun kind plezier beleeft.

Huidige ontwikkeling jeugd:

- Huidige jeugdgeneratie heeft een gebrek aan beweging.
- Kinderen zijn aantoonbaar minder fit ten opzichte van 30 jaar geleden.
- Fysiek niet-actieve kinderen hebben op latere leeftijd een verhoogde kans op leefstijlziekten zoals diabetes, hart en vaatziekten.
- Fitte kinderen zijn vaker blijde kinderen.

Waarom gaat een kind aan sport doen?

Negatieve invloed omgeving:

- Technologische ontwikkeling (spelcomputers, etc.).
- De kwaliteit en kwantiteit van de gymnastieklessen staan onder druk.

Positieve invloed omgeving:

- Sportverenigingen en sportscholen.
- Schoolsport.
- Sportmedische interventie preventief en curatief.

Sport Medisch Netwerk Zoetermeer

Motorische ontwikkeling op basis van kalender en biologische leeftijd.

Van 0-7 jaar in vogelvlucht

Senso-motorische fase (0-2 jaar)

Waarneming en motoriek zijn de bronnen van kennis: grijpen is begrijpen.

Pre-operationele fase (2-7jaar)

Het kind ziet de verschijnselen, maar kan nog geen verbanden leggen.

Is nog egocentrisch.

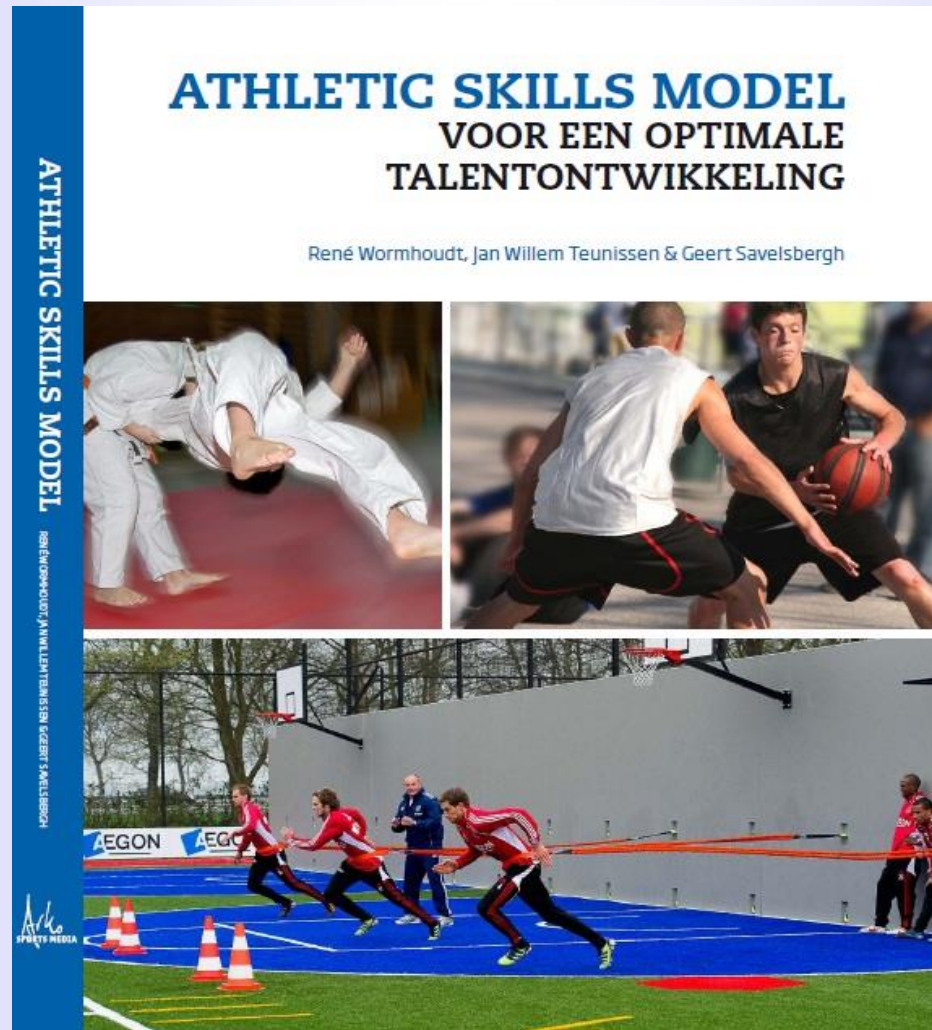
Ontwikkeling door imitatie.

Concreet-operationele fase (7-12 jaar)

Het kind ziet in deze fase processen en verbanden.

Het kind gaat logisch denken.

Athletic Skills Model



Athletic Skills Model

Het Athletic Skills-programma:

Ontwikkelen van de jonge sporter tot veelzijdige goede beweger.

Uit laten groeien tot een atleet.

De atleet gaat zich specialiseren.

Van gespecialiseerde atleet naar een absolute specialist.

Ontwikkeling van prestatie

Ontwikkeling van een actieve leefstijl

Athletic Skills Model

Fase	Jongens	Meisjes
Basic Athletic Skills	6-9 jaar	6-7 jaar
Advanced Athletic Skills	10-12 jaar	8-10jaar
Transition Athletic Skills	13-14 jaar	11-12 jaar
Performance Athletic Skills	15-18 jaar	13-18 jaar
Elite Athletic Skills	19-24 jaar	

Athletic Skills Model

Basic Athletic Skills	jongens 6-9 jaar	meisjes 6-7 jaar
Kenmerk	Duidelijke verbetering van motoriek Nog impulsief en speels Nog volgbaar en afhankelijk Korte spanningsboog	
Toepassing	Geef ruimte voor ontdekking Veel visueel aanbieden Beloon inzet en doorzettingsvermogen Straf niet op vaardigheid: faalangst.	
Blessures	Veelal door ongelukken bij beperkte motorische ontwikkeling of verkeerde methodische keuze.	

Sport Medisch Netwerk Zoetermeer

Basic Athletic Skills jongens 6-9 jaar

meisjes 6-7 jaar

Motorische sensitieve periode

Agility

+

Stability

-

Flexibility

+

Endurance

+

Economisch

Speed

+

Strength

-

Coördinatie

+

Leren

Foutloos leren

Differentieel leren

Athletic Skills Model

Het klassieke drie fase model van Fitts en Posner:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| -Verbaal cognitieve fase | Regels bewegingsuitvoering. |
| -Associatieve fase | Minder bewuste controle. |
| -Autonome fase | Soepele beweging |

Expliciet leren is het cognitief leren van expliciete regels, van de ideale uitvoering van beweging.

Men kan een taakuitvoering ook via een ***impliciete*** manier leren.

Athletic Skills Model

Impliciet leren



Athletic Skills Model

Analogie



Athletic Skills model

Motorisch gedrag komt niet altijd tot stand door ervaring, maar soms ook door het imiteren van een model.

Dit model vertoont het gewenste gedrag.

“plaatje-praatje-daadje concept”

Zintuigen: Kinderen zijn met name visueel ingesteld.

Athletic Skills Model

Basic Athletic Skills

jongens 6-9 jaar

meisjes 6-7 jaar

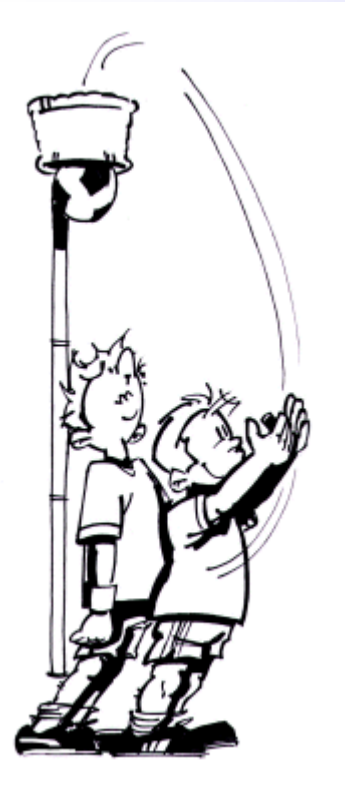
Aanpassingsvermogen

Evenwichtsvermogen

Kinetischdifferentiatie vermogen

Complex reactievermogen

Ritmisch vermogen



Athletic Skills Model

Basic Athletic Skills

jongens 6-9 jaar

meisjes 6-7 jaar

Aanpassingsvermogen

Evenwichtsvermogen

Kinetischdifferentiatie vermogen

Complex reactievermogen

Ritmisch vermogen



Athletic Skills Model

Basic Athletic Skills

jongens 6-9 jaar

meisjes 6-7 jaar

Aanpassingsvermogen

Evenwichtsvermogen

Kinetischdifferentiatie vermogen

Complex reactievermogen

Ritmisch vermogen

*Afstanden, krachten, timing,
snelheid.*



Athletic Skills Model

Basic Athletic Skills

jongens 6-9 jaar

meisjes 6-7 jaar

Aanpassingsvermogen

Evenwichtsvermogen

Kinetischdifferentiatie vermogen

Complex reactievermogen

Ritmisch vermogen



Athletic Skills Model

Basic Athletic Skills

jongens 6-9 jaar

meisjes 6-7 jaar

Aanpassingsvermogen

Evenwichtsvermogen

Kinethischdifferentiatie vermogen

Complex reactievermogen

Ritmisch vermogen



Athletic Skills Model

Advanced Athletic Skills	jongens 10-12 jaar	meisjes 8-10jaar
Kenmerk	Toename van concentratie Gaan meer verbanden zien Motorische nog breed georiënteerd	
Toepassing	Van spelen naar meer herhalen.	
Blessures	Bij sporten met een intensieve trainingsbelasting/volume, kunnen er klachten ontstaan op basis van overbelasting. Aandacht voor een specifieke warming-up (cognitief)	

Athletic Skills Model

Advanced Athletic Skills

jongens 10-12 jaar

meisjes 8-10jaar

Motorische sensitieve periode

Agility	+	Complexer
Stability	+	Aanvang maken
Flexibility	+	
Endurance	+	Aerobe vermogen
Speed	+	
Strength	-	
Coördinatie	+	Complexer Dubbel taken

Athletic Skills Model

Advanced Athletic Skills

jongens 10-12 jaar

meisjes 8-10jaar

Aanpassingsvermogen

Evenwichtsvermogen

Kinethischdifferentiatie vermogen

Complex reactievermogen

Ritmisch vermogen



Athletic Skills Model

Transition Athletic Skills	jongens 13-14 jaar	meisjes 11-12 jaar
Performance Athletic Skills	jongens 15-18 jaar	meisjes 13-18 jaar
Kenmerk	Selectief sociaal gevoeliger Aansluiting bij een groep Hormonale veranderingen	
Toepassing	Belasten op basis van biologische leeftijd Individuele aanpak van belang Specialisatie Aanvang krachttraining etc. (transfer of learning)	
Blessures	Verandering van lichaamssamenstelling Osgood Schlatter, Morbus Sever.	

Athletic Skills Model

Transition Athletic Skills	jongens 13-14 jaar	meisjes 11-12 jaar
Performance Athletic Skills	jongens 15-18 jaar	meisjes 13-18 jaar

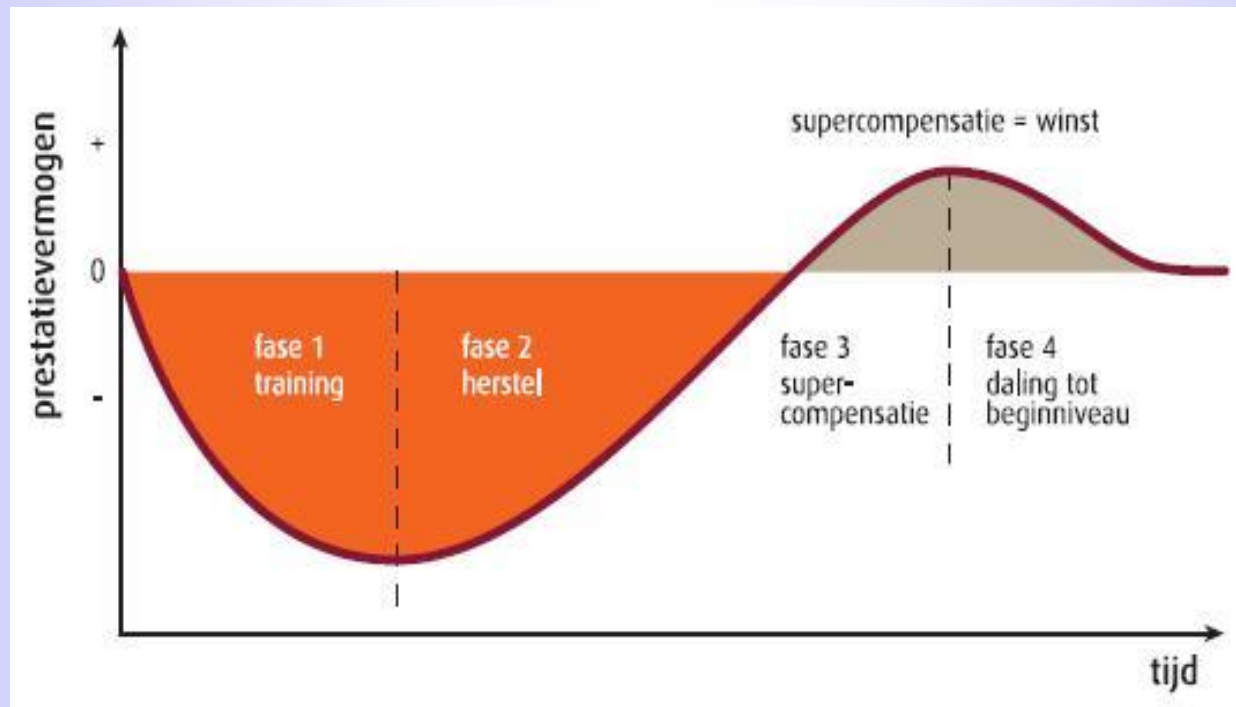
Motorisch sensitieve periode

Agility	+	
Stability	+	
Flexibility	+	Stabiliseren
Endurance	+	Anaerobe vermogen
Speed	+	Power
Strength	+	Progressieve belasting
Coördinatie	+	Aanpassing

Athletic Skills Model



Athletic Skills Model



Athletic Skills Model

50% van de jongeren lijdt aan slaaptekort



Athletic Skills Model

Elite Athletic Skills



19-24 jaar



Sport Medisch Netwerk Zoetermeer

Samenvatting:

- Tot 12 jaar breed motorisch leren
- Impliciet leren heeft de voorkeur
- In iedere fase differentieel leren
- Vanaf 12-13 jaar rekening houden met de biologische leeftijd
- Trainen is herhalen (10.000 uur regeling)
- Trainen voor prestatie en leefstijlverbetering.
- Respecteer het natuurlijk herstellervermogen.

Sport Medisch Netwerk Zoetermeer

Vragen?

Bedankt voor uw aandacht!